

DAVE ASPREY

# HEAD STRONG SUPERMINTEA

---

Planul Bulletproof pentru activarea energiei cerebrale latente,  
ca să lucrezi mai inteligent și să gândești mai rapid  
în doar două săptămâni

---

Traducere din limba engleză de  
**Loredana Voicilă**

 ACT și Politon

2021

## **Head Strong**

Copyright © 2017 by Dave Asprey.

Published by arrangement with Harper Wave,  
an imprint of HarperCollins Publisher

Bulletproof® is a registered trademark of Bulletproof 360 Inc.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Loredana Voicilă**

Redactor: **Ines Simionescu**

Editor: **Camelia Zara**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

#### **ASPREY, DAVE**

**Supermintea** / Dave Asprey; trad.: Loredana Voicilă. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-851-9

I. Voicilă, Loredana (trad.)

159.9

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

# CUPRINS

Introducere .....	9
-------------------	---

## **PARTEA I. TOTUL SE PETRECE ÎN CAPUL TĂU**

❶ Pleacă în avantaj .....	25
❷ Mărețele mitocondrii .....	49
❸ Cum să devii un Neuromaster .....	77
❹ Inflamația .....	98

## **PARTEA A II-A. TU ÎȚI CONTROLEZI CREIERUL**

❺ Combustibil pentru creier .....	128
❻ Alimente care inhibă creierul .....	165
❼ Evită toxinele și îmbunătățește-ți sistemele de detoxificare a corpului.....	207
❽ Cum reacționează creierul la lumină, aer și frig .....	233
❾ Dormi mai bine, meditează mai repede, fă mai puțină mișcare .....	263

## **PARTEA A III-A. PROGRAMUL HEAD STRONG DE DOUĂ SĂPTĂMÂNI**

❿ Mănâncă pentru a-ți alimenta creierul.....	303
⓫ Stilul de viață Head Strong .....	336

12	Suplimente Head Strong.....	364
13	Depășește-ți limitele.....	384
	Postfață .....	411
	Ce urmează? .....	413
	Mulțumiri .....	414
	Note .....	419



PARTEA I

# TOTUL SE PETRECE ÎN CAPUL TĂU

Există zeci de cărți foarte bune despre sănătatea creierului și mulți dintre profesioniștii din domeniul medical care le-au scris îmi sunt prieteni. *Supermintea* nu este una dintre aceste cărți.

Sigur, vrei un creier lipsit de afecțiuni. Cu toții ne dorim asta. Dar dacă vrei mai mult? Dacă scopul tău nu este doar acela de a avea un creier sănătos, ci și de a avea un creier performant, care să funcționeze mai bine chiar acum și să fie mai rezistent decât a intenționat vreodată natura?

Timp de ani de zile, mi-am îmbunătățit încetul cu încetul toate aspectele posibile legate de creier și am cheltuit sute de mii de dolari pentru asta. Apoi, cu câțiva ani în urmă, am lansat conceptul de biohacking – preluarea controlului asupra organismului tău, astfel încât să-ți poți determina corpul să facă ce vrei tu. Lucrurile pe care le-am învățat și schimbările pe care le-am făcut datorită biohacking-ului mi-au îmbunătățit viața în foarte multe feluri, dar ceea ce contează cel mai mult pentru mine este că am reușit să îmi fac creierul să funcționeze la un nivel optim și că îl pot folosi pentru a mă bucura de familia mea, pentru a munci eficient și pentru a avea un impact pozitiv asupra lumii. Și, desigur, vreau să progrez în continuare și îmi doresc ca acest progres să dureze pentru totdeauna!

Având în vedere că numărul cazurilor de Alzheimer și al altor boli neurodegenerative este în creștere, există multe discuții despre sănătatea cerebrală. Experții în sănătate, care au cele mai bune intenții, ne spun să dezlegăm cuvinte încruciate și să dansăm pentru a ne menține creierul

sănătos. Și toate sunt sfaturi bune, însă lipsește un factor major din aceste discuții. Până să ajungă nesănătos sau bolnav, trec decenii întregi în care creierul funcționează mediocru.

Dă-mi voie să-ți explic. Când am început să merg la medici cu ani în urmă și le-am spus că vreau mai multă performanță mentală, m-au asigurat că am un creier perfect sănătos, au pus oboseala și lipsa concentrării pe seama stresului și m-au trimis să-mi văd de drum. Dar la ce bun un creier „sănătos” dacă nu funcționează foarte bine? Ai vrea să conduci o mașină cu un motor care merge doar la jumătate față de cum a fost conceput?

Multe dintre discuțiile depășite despre sănătatea creierului au la bază ideea că suntem la fel de buni precum creierul cu care ne naștem. Ori ești isteț, inteligent, ai putere de concentrare și te bucuri de o memorie bună și de capacitatea de a învăța cu ușurință informații noi – ori nu. Abia spre sfârșitul secolului XX, oamenii de știință au descoperit ceea ce se numește neuroplasticitate: capacitatea creierului de a dezvolta celule noi și de a crea noi conexiuni neuronale de-a lungul vieții. Înainte, cercetătorii credeau că creierul rămâne neschimbat până când, la bătrânețe, începe să degenereze. (Există și astăzi medici practicanți care au fost învățați acest lucru în facultate!)

De aceea, majoritatea sfaturilor pe care le auzim se concentrează pe evitarea degenerării. Recomandările generale nu au ajuns din urmă cele mai recente cercetări asupra creierului care ies din școlile de medicină și din laboratoarele de neuroștiințe, dar eu le-am ajuns. Serios. Este pasiunea mea de ani de zile, iar acum, ca fondator al companiei Bulletproof, produc substanțe nootrope (care măresc

capacitatea cognitivă) și conduc un institut înfloritor de cercetare neuroștiințifică, numit 40 Years of Zen [40 de ani de Zen], unde fac pregătire mentală mai mulți directori executivi, printre care și eu.

Ai de făcut o alegere: poți aștepta încă o generație pentru ca aceste informații să ajungă la publicul larg sau poți beneficia de ele acum. Neuroplasticitatea și noile descoperiri din domeniul biologiei celulare îți oferă posibilitatea de a-ți configura creierul pentru performanțe maxime prin creșterea producției de energie, stabilirea de conexiuni noi și reducerea inflamației. Asta schimbă toate regulile jocului! Înainte de a-mi îmbunătăți funcțiile cognitive, nu mi-am dat niciodată seama cât de mult îmi este afectat fiecare sector al vieții de performanța creierului. Desigur, știam că îmi controlează gândurile și conștiința, dar nu știam că îmi controlează și relațiile, dispoziția, nivelul de energie și chiar poftele alimentare.

Adevărul este că *totul* se petrece în capul tău. Modul în care îți vei gestiona fiecare impuls conștient sau inconștient, fiecare pornire, decizie și dorință este dictat de câtă energie are creierul. El rulează sistemul de operare pe durata întregii vieți și este timpul pentru o schimbare de proporții.

1

## PLEACĂ ÎN AVANTAJ

### CREIERUL FUNCȚIONEAZĂ CU ENERGIE

Gândește-te la smartphone-ul tău. Când era nou-nouț, era foarte rapid și eficient, nu-i așa? Bateria rezista mult timp. Funcționa exemplar. Apoi, ai început să descarci tot felul de aplicații și să-i umpli memoria cu poze și filmulețe. Sistemul de operare s-a îngreunat din ce în ce mai mult și nu mai merge la fel de bine. Acum răspunde mai lent, iar bateria se descarcă mai repede. Nimic nu mai funcționează la fel ca atunci când era nou.

Creierul nu este cu mult diferit, dar în loc să fie încărcat cu selfie-uri și filmulețe cu pisici, încetinește din cauza alimentelor nepotrivite pe care le consumi și a altor factori din mediu. Când aud de toxine, cei mai mulți oameni se gândesc la otrăvă. Și, cu siguranță, există unele substanțe chimice otrăvitoare care inhibă funcțiile creierului: neurotoxinele distrug sau deteriorează celulele cerebrale și slăbesc capacitatea acestora de a produce energie.

Dar există și altele, despre care se discută mai puțin, pe care îmi place să le consider un fel de kriptonită\* cerebrală. Acestea nu sunt doar substanțe chimice. Kriptonita cerebrală definește tot ceea ce privează creierul de energia de care are nevoie, direcționând-o spre alte părți ale corpului. Anumite alimente, produse din mediul înconjurător, tipuri de lumină și chiar unele forme de exercițiu fizic îți pot slăbi creierul. Această kriptonită nu te omoară – cel puțin, nu la început –, dar îți mănâncă încet și pe furiș durata de viață a bateriei.

Creierul are nevoie de multă energie pentru a funcționa bine – folosește până la 20% din energia totală a corpului<sup>1</sup>. Asta înseamnă mai mult decât orice alt organ! De unde ia, așadar, această energie? Organismul este cel care o produce. În interiorul fiecărei celule din corp se află cel puțin câteva sute de descendenți minusculi ai bacteriilor, numiți mitocondrii. Energia care ne susține este creată în aceste mitocondrii și ai fi uimit să afli cât de importante sunt pentru calitatea vieții tale. Dacă mitocondriile nu ar mai produce energie fie și numai pentru câteva secunde, ai muri. De numărul, eficiența și puterea lor depinde dacă vei suferi la un moment dat de cancer ori de o boală degenerativă, precum și capacitatea intelectuală pe care o ai în momentul de față. Cine ar fi crezut că aceste mici organite (organe din interiorul fiecărei celule) sunt cheia performanței cerebrale?

Organismul este nemaipomenit de eficient în a produce energie și a o trimite exact acolo unde este nevoie, însă orice celulă din corp nu poate stoca energie decât pentru câteva secunde. Corpul trebuie să o producă permanent la

---

\* Din filmul *Superman*, kriptonita este un mineral care provine de pe altă planetă și care îl secătuieste pe Superman de puteri. (n. red.)

cerere și nu are cum să știe cât de mare va fi cererea de la un moment la altul. Când mergi la un interviu de angajare, celulele nu știu dinainte dacă biroul va avea o lumină fluorescentă care îți poate secătui mitocondriile de energie. Dintr-odată, creierul începe să piardă o parte din energia pe care o are la dispoziție pentru a filtra această lumină nocivă și ajungi să te poticnești și să nu îți mai găsești cuvintele. Mitocondriile nu pot ține pasul cu cerințele de energie ale creierului.

Din fericire pentru tine, cortexul prefrontal – partea „superioară” a creierului, responsabilă cu funcțiile cognitive avansate – are cele mai multe mitocondrii (doar ovarele îl întrec!). Asta înseamnă că se alocă mai multă energie pentru performanța creierului decât pentru inimă, plămâni sau picioare. Creierul este primul care are acces la energia mitocondrială, iar ochii și inima vin imediat după.

Atunci când corpul trebuie să lupte împotriva toxinelor sau a kriptonitei cerebrale, ori dacă nu generează și nu furnizează energie pe cât de eficient ar putea, cererea de energie a organismului poate ajunge să depășească oferta. În acest caz, vei simți o „scădere de tensiune” în anumite părți ale corpului. Primul simptom că mitocondriile sunt suprasolicitate este oboseala. Oboseala omoară performanța. Provoacă poftă, proastă dispoziție, confuzie, uitare și dificultăți de concentrare. Da, majoritatea lucrurilor care nu-ți plac la tine ar putea fi cauzate de oboseala mentală. Nu este un eșec moral. Este o problemă de furnizare a energiei. Când ai energie nelimitată, nu mai trebuie să încerci din greu să fii o persoană bună. Poți fi astfel fără niciun efort, pentru că așa ai fi în mod natural, dacă nu ți-ar sta nimic în cale.

Corpul trebuie să genereze energie suplimentară pentru a scăpa de toxine. Asta înseamnă că, dacă toxinele îți consumă energia, corpul devine din ce în ce mai puțin eficient la metabolizarea și eliminarea lor, iar tu va trebui să consumi și mai multă energie pentru a scăpa de ele. Este un cerc vicios care îți poate distruge performanța dacă nu faci ceva.

Desigur, asta nu se întâmplă dintr-odată, ceea ce este un lucru bun. Dacă ar fi așa, ai muri. (Unele otrăvuri cu acțiune imediată, precum cianura, funcționează prin oprirea rapidă a mitocondriilor.) Pierderea de energie pe care o suferim zilnic este un caz clasic de moarte lentă. Trăim într-o lume din ce în ce mai toxică și majoritatea dintre noi consumăm alimente toxice. Stilul nostru de viață (inclusiv tehnologia, care ne face viața mai ușoară) ne epuizează rezervele de energie celulară. Fiecare dintre aceste elemente ne consumă puțin câte puțin energia creierului și a vieții.

Imaginează-ți că ești Superman (sau Superwoman). Într-o zi, Lex Luthor mărunțește niște kriptonită și o împăraștie în jurul casei tale. Dacă mănânci (sau inhalezi) o cantitate mică de pulbere de kriptonită, nu vei muri. Vei putea să-ți continui ziua și să salvezi oameni, te vei simți doar puțin obosit. În timp, te vei obișnui să te simți așa și vei începe să crezi că este normal. Dar, pe măsură ce vei ingera din ce în ce mai multă kriptonită în fiecare zi, capacitatea ta de a ajuta oamenii va scădea treptat, pe nesimțite, până când corpul va ajunge în punctul în care va trebui să își consume toată energia doar pentru a contracara efectele otrăvii.

Dacă ești cum eram eu înainte, probabil crezi că slăbirea funcțiilor creierului este ceva firesc sau poate doar o

parte inevitabilă a procesului de îmbătrânire. Asta pentru că aproape toată lumea are câteva dintre aceste simptome, pe care medicina le definește ca fiind normale sau „sănătoase”. De aceea normalul este dușmanul tău de moarte – este considerat „normal” să devii din ce în ce mai obosit și mai puțin lucid pe măsură ce îmbătrânești, până când într-o zi te trezești că suferi de demență și nu-ți mai poți aminti lucrurile care contează cel mai mult.

La naiba cu asta!

Nu ai prefera ca „normal” (pentru tine) să fie să devii din ce în ce mai bun cu fiecare an care trece sau cel puțin să nu intri în declin? Nu vrei să ai și la 80 de ani energia și concentrarea pe care le aveai la 25?

Înainte să aflu că este cu puțință să-mi cresc nivelul de energie a creierului, credeam că e normal să mă enervez în trafic la orele de vârf, să mă trezesc epuizat după o noapte întregă de somn, să devin irascibil cu oamenii din jurul meu după-amiaza, să-mi fie poftă de dulciuri după o masă (nu de aceea există desertul?), să-mi pierd uneori șirul gândurilor în mijlocul unei propoziții sau să intru într-o cameră și să uit de ce.

Poate că, periodic, se manifestă doar unul sau două dintre aceste simptome. Cel mai probabil, au devenit atât de „normale” pentru tine, încât nici măcar nu le mai observi. Ai învățat să trăiești cu ele și să-ți vezi de viață – de fapt, s-ar putea să consumi și mai multă energie căutând soluții ca să poți funcționa în continuare. Adevărul este, însă, că niciunul dintre aceste simptome nu e normal. Și nici inevitabil. Și nu sunt doar slăbiciuni mentale înnăscute.

Există o modalitate de a schimba cantitatea de energie alocată creierului astfel încât să primească mai multă decât

are nevoie. Odată ce înveți cum să faci acest lucru, creierul îți va funcționa la fel ca un telefon nou, abia scos din cutie: rapid, prompt și încărcat la maximum.

## CEI TREI S

Dar oare de ce are nevoie creierul de atât de multă energie? Adevărul este că e o condiție obligatorie a evoluției – puterea creierului face parte din planul naturii de a ne ajuta să rămânem în viață și să ne perpetuăm specia. Dacă ai vrea să creezi o specie care să trăiască veșnic, aceasta ar trebui să aibă capacitatea înăscută de a face doar trei lucruri de bază, toate fiind cuvinte care încep cu S: să se Sperie (să reacționeze la lucrurile înfricoșătoare din mediul înconjurător fie prin luptă, fie prin fugă), să facă rost de Substanțe nutritive (energia din alimente) și să facă Sex (să se reproducă). Corpul nostru a evoluat astfel încât specia să poată supraviețui aproape oricărui lucru care ne iese în cale, iar organismul alocă energie celulelor în același mod.

În anii '60, neurologul și psihiatrul dr. Paul D. MacLean a dezvoltat ceva numit „modelul creierului triunitar”, un mod simplificat de a privi regiunile cerebrale care ne este util atunci când vorbim despre felul în care creierul folosește energia. În cadrul acestui model, „creierul reptilian” controlează procesele care au un nivel scăzut de complexitate, precum reglarea temperaturii și sistemele electrice. Fiecare ființă vertebrată are un creier reptilian, iar acesta se află pe primul loc atunci când vine vorba despre nevoile energetice. Dacă nu primești suficientă energie și substanțe nutritive în această parte a creierului, mori.