

LBRIS

We know
books

DR. DAVID PERLMUTTER
DR. AUSTIN PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG

DETOXIFICAREA MINȚII

GÂNDEȘTE MAI CLAR,
RELAȚIONEAZĂ MAI PROFUND
FII MAI FERICIT

Traducere din limba engleză
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA
București

*Brain Wash**Detox Your Mind for Clearer Thinking,
Deeper Relationships, and Lasting Happiness*

Dr. David Perlmutter

Copyright © by David Perlmutter, MD, and Austin Perlmutter, MD
 Ediție publicată prin înțelegere cu Little, Brown and Company,
 New York, New York, SUA
 Toate drepturile rezervate

Această carte este concepută să **suplimenteze**, nu să înlocuiască sfaturile
 specialiștilor din domeniul sănătății. Dacă știi sau bănuiești că ai
 o problemă de sănătate, consultă un specialist în medicină. Autorul și editura
 își declină orice răspundere cu privire la orice problemă, pierdere sau risc,
 personal sau de altă natură, ce reprezintă o consecință directă sau indirectă
 a utilizării sau aplicării oricăror informații din cartea de față.

Copyright © 2021, 2025 Grup Media Litera
 pentru versiunea în limba română
 Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Laurențiu Dulman, Lavinia Zamfir

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Corectori: Justina Bandol, Oana Sănițariu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu, Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
 PERLMUTTER, DAVID

Detoxificarea minții: gândește mai clar, relaționează
 mai profund, fii mai fericit / dr. David Perlmutter,
 Austin Perlmutter cu Kristin Loberg; trad. din lb. engleză:
 Andreea Rosemarie Lutic. – București: Litera, 2025

ISBN 978-630-355-618-5

I. Perlmutter, Austin

II. Loberg, Kristin

III. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159,9

CUPRINS

Introducere. O nouă realitate 9

Partea I.

VRAJA SUB CARE TRĂIM

Capitolul 1. Sindromul deconectării <i>O situație tristă</i>	21
Capitolul 2. Îți stă mintea-n loc <i>Incredibila istorie a creierului</i>	33
Capitolul 3. Fluctuațiile creierului <i>Calea către recompensă</i>	52
Capitolul 4. Deturnare digitală <i>Cum contribuie tehnologiile moderne la sindromul deconectării</i>	70
Capitolul 5. Darul empatiei <i>Cum să combați sindromul deconectării</i>	89

CUM NE ELIBERĂM

Capitolul 6.	Facem parte din natură <i>Revenirea la rădăcini</i>	107
Capitolul 7.	Fă curat în bucătărie <i>Hrană pentru minte</i>	131
Capitolul 8.	Vise plăcute <i>Detoxificarea creierului pe timpul nopții</i>	158
Capitolul 9.	Minte sănătoasă în corp sănătos <i>Un corp aflat în mișcare continuă să se miște</i>	176
Capitolul 10.	Liniștea binefăcătoare <i>Cultivă prezența</i>	190
Capitolul 11.	Programul Detoxificarea Minții cu durata de 10 zile <i>Să trecem la partea practică</i>	205
Capitolul 12.	Rețetele Detoxificarea Minții <i>Resetează-te prin intermediul alimentației</i>	230
Concluzie.	Avem nevoie de tine	293
Mulțumiri	301
Credite pentru ilustrații	305
Note	307
Indice	343

*Pentru toți cei care vor
să se reconecteze cu ei înșiși*

INTRODUCERE

O nouă realitate

Dacă vrei să fii fericit, fii.

LEV TOLSTOI

Când te-ai simțit ultima dată cu adevărat fericit, împlinit, cu mintea limpede, odihnit și conectat la nivel profund nu doar cu tine însuși, ci și cu ceilalți oameni și cu lumea din jur? Dacă a trecut ceva timp de atunci, cartea de față e pentru tine. Nu ești nici pe departe singurul în această situație. Milioane de oameni suferă fără măcar să-și dea seama sau fără să știe ce e de făcut. Unii dintre ei au renunțat să mai caute un răspuns și-și văd de viață așa cum pot. Dar există și o altă cale.

Poți să te trezești din această stare de lăncezeală și să-ți construiești o viață plină de sens și de bucurie, chiar și atunci când treci printr-o perioadă în care te confrunți cu dificultăți și dezamăgiri. Problemele sunt inevitabile. Însă nu e inevitabil să te simți în permanență blocat, cu mintea tulbure, neliniștit la gândul viitorului și frustrat sau demoralizat din cauza vieții pe care o duci în prezent. Există metode concrete de a preveni multe dintre aceste trăiri și, mai

important, de a învăța să fii fericit în mod constant. În paginile ce urmează îți vom prezenta o serie de strategii în acest sens; unele sunt mai ușor de pus în practică, altele sunt mai dificile, însă toate sunt realizabile și accesibile.

Îți mărturisim de la bun început că nici noi n-am ajuns să transpunem perfect în realitate aceste strategii. Suntem în aceeași situație ca tine. Avem convingerea că am găsit o metodă foarte eficientă de a activa și valorifica potențialul uman pentru a dobândi o sănătate excepțională, nu doar pe plan fizic, ci și mintal. Abia așteptăm s-o pui și tu în aplicare!

În ziua de azi, suntem cu toții victimele unui paradox. Lumea modernă ne pune la dispoziție un număr nelimitat de oportunități. Putem să mâncăm ce vrem, când vrem. Putem să ne cufundăm complet în vasta și îmbietoarea lume a internetului. Putem să cumpărăm bunuri și servicii sau chiar să ne găsim un partener cu ajutorul doar câtorva clicuri sau atingeri de ecran. Suntem prezenți nonstop într-o lume virtuală în care toate informațiile despre noi sunt publice – de la gândurile și părerile noastre până la produsele pe care le cumpărăm, fotografiile noastre, locul unde ne aflăm, paginile pe care le accesăm, ce ne place și ce nu ne place. Ne închipuim că această „nouă realitate” în care trăim zi de zi ar trebui să ne facă fericiți și sănătoși. Dar nu se întâmplă așa. Sistemele menite să ne satisfacă toate nevoile fundamentale – și, adeseori, chiar să ne ofere mai mult decât ne trebuie – nu dau naștere unei lumi ideale, dimpotrivă. Ne confruntăm cu un număr tot mai mare de boli care ar putea fi prevenite, iar mulți dintre noi se simt mai singuri, mai deprimați și mai anxioși decât oricând. Nu suntem în stare să ne bucurăm cu adevărat de viață.

Ciudat e că, în pofida avalanșei de știri alarmiste, lumea modernă este relativ pașnică. Și totuși, dacă am face un sondaj în rândul unui grup vast și divers de oameni, cei mai

mulți dintre ei ar spune că trăim în vremuri periculoase. Sunt înfricoșați, neliniștiți și nervoși. Se simt captivi. Viața pur și simplu nu este o experiență plăcută pentru ei. În plus, neîncrederea a ajuns la cote alarmante. Conform unui studiu din 2014 făcut pe un eșantion de zece mii de americani, ne confruntăm cu cea mai profundă divizare între ideologiile politice din ultimele câteva decenii, iar din 2004 și până azi, procentul persoanelor care au o părere negativă despre ideologia concurentă s-a dublat. Dacă urmărești știrile, probabil că aceste date nu ți se par surprinzătoare.

Cartea de față își propune să-ți ofere un nou cadru în care să-ți trăiești viața. Împreună, vom găsi o cale ca să-ți construiești și apoi să duci o viață împlinită, și ca să ai o stare foarte bună de sănătate fizică și psihică.

E timpul să apelezi la o nouă metodă de detoxificare a creierului.

Promisiunea... și problema

Imaginează-ți pentru o clipă că nu ești preocupat de nimic în mod deosebit. Te simți echilibrat și plin de energie; nu ești câtuși de puțin obosit, îngândurat sau îngrijorat. Ești încrezător în capacitatea corpului tău de a-ți purta de grijă și de a se vindeca singur. Nu ești stresat, fiindcă ai încredere că orice problemă cu care te confrunți se va rezolva de la sine. Nu-ți faci griji pentru ziua de mâine, deoarece ești încrezător în capacitatea ta de a fructifica posibilitățile care se vor ivi. În plus, te simți împăcat cu trecutul, oricât ar fi fost acesta de traumatizant. Ești împăcat chiar și cu prietenii care au păreri total diferite de ale tale. Totul e așa cum trebuie. Ai un discurs interior relaxat, deschis și plin de speranță. Viața ta este ca o melodie pe care vrei s-o ascuți la nesfârșit.

E greu să-ți închipui că ai putea dobândi un asemenea nivel de calm și mulțumire de sine când obligațiile vieții

moderne te înlanțuie tot mai mult și te copleșesc, zi după zi. Dar poți cu adevărat să-ți construiești o asemenea viață. Secretul este să știi ce se petrece în mintea ta, apoi să modifice circuitele cerebrale care favorizează un comportament distructiv. Această carte pornește de la o premisă simplă:

În prezent, funcționarea creierului nostru este manipulată constant, astfel încât adoptăm comportamente ce duc tot mai des la singurătate, anxietate, deprimare, neîncredere, boală și greutate în exces. În același timp, ne simțim deconectați de noi înșine, de toți cei din jur și de lume în general.

Puțini dintre noi ar pune la îndoială faptul că alegerile nepotrivite din viața de zi cu zi ne influențează sănătatea. De pildă, știm că alimentele ultraprocesate sunt dăunătoare și, cu timpul, pot cauza tot felul de afecțiuni. Atunci de ce continuăm să le mâncăm? De ce alegem în mod constant să consumăm alimente care nu ne fac bine? Răspunsul este complicat și, printre altele, presupune să înțelegem un adevăr elementar: suntem, încet-încet, învățați să ingerăm aceste otrăvuri.

Alegerile alimentare reprezintă unul dintre numeroasele aspecte ale stilului de viață care pot determina fie o stare bună de sănătate, fie afecțiuni cronice. 70% dintre decesele din SUA sunt cauzate de boli cronice, jumătate dintre americani suferind de cel puțin una dintre următoarele: diabet, boli cardiace, cancer sau Alzheimer. Și, în timp ce dezbatem schimbarea sistemului de sănătate, uităm că investim 75% din banii acestui sistem în tratarea unor boli care pot fi prevenite. În prezent, conform Organizației Mondiale a Sănătății, totalitatea bolilor cronice degenerative precum cele menționate mai sus constituie principala cauză a mortalității globale, înaintea foametei, războaielor și bolilor infecțioase.

Dacă ești conștient de legătura esențială dintre alimentația deficitară și îmbolnăvire, cele de mai sus nu reprezintă o noutate pentru tine. Dar e posibil să nu știi că **alimentele și băuturile pe care le consumi îți modifică emoțiile, gândurile și perspectiva asupra lumii.** Un aspect la fel de important este că starea de spirit și percepțiile tale influențează în mod direct ce tip de hrană alegi să consumi. Acest fapt este exploatat de industria alimentară, dând naștere unui cerc vicios care-ți distruge nu doar sănătatea, ci și gândirea. Îți vom arăta cum să ieși din această situație. Însă problema nu se limitează nici pe departe la ceea ce mâncăm.

Prin intermediul reclamelor la care suntem expuși în permanență, ni se reamintește de mii de ori pe zi că secretul fericirii constă în satisfacția imediată. Este un mesaj subliminal. Se cheltuie miliarde de dolari pentru a ne convinge să ne căutăm fericirea într-un mod greșit, ceea ce efectiv ne schimbă circuitele neuronale, făcându-ne să râvnim la lucruri care ne îndepărtează și mai mult de scopul nostru. Poate ai impresia că faci tot ce-ți stă în puteri pentru a reuși în viață, însă lucrurile tot nu merg așa cum ți-ai dori. Mediile de socializare ne inoculează ideea că toată lumea o duce extraordinar. Reclamele ne spun că viața ni se va schimba dacă vom cumpăra un anumit produs sau că grăsimea de pe abdomen ni se va topi instantaneu cu ajutorul unei pastile-minune. Încercările noastre de a mânca sănătos sunt zădărnice de nenumăratele surse delicioase și ieftine de calorii. Ni se pare că e *vina noastră* că nu suntem sănătoși. Acest scenariu deprimant a devenit ceva obișnuit și alimentează o cultură a stresului cronic. Și, din păcate, stresul cronic este toxic pentru creier, afectând chiar acele părți ale lui care ne induc sentimentul că suntem stăpâni pe propria viață. Încercând să ne eliberăm de stres, apelăm din nou la satisfacția imediată, iar asta ne împiedică să întrerupem

circuitele neuronale care activează și amplifică acest comportament. Ne este din ce în ce mai greu să ne eliberăm. În capitolele ce urmează, vei descoperi care sunt mecanismele acestui fenomen și ce poți face pentru a le dezactiva. **Te poți schimba.** Corpul și mintea ta își doresc să se simtă mai bine – trebuie doar să știe cum.

Din punct de vedere biologic, există o sumedenie de factori care ne conduc spre capcana satisfacției imediate. Îi vom prezenta pe parcursul cărții. De exemplu, poate știi deja că inflamația cronică este strâns asociată cu multe dintre bolile care au o mare incidență în ziua de azi. Însă s-ar putea să nu știi că ea ne influențează și creierul, determinându-ne să facem alegeri proaste și să acționăm impulsiv.

În prima parte, „Vraja sub care trăim“, vom dezvălui capcanele mentale care ne împiedică să găsim un sens în viață și să ne bucurăm de o bună sănătate fizică și psihică. În partea a doua, „Cum să ne eliberăm“, îți vom prezenta instrumentele necesare pentru a gândi mai limpede, pentru a crea legături mai strânse cu cei din jur și pentru a-ți forma obiceiuri sănătoase. Pentru cei care au nevoie de o abordare structurată, avem un program practic, cu durata de 10 zile, care include toate strategiile prezentate. Chiar e posibil să-ți schimbi traiectoria vieții și starea de sănătate în doar 10 zile!

Despre noi

Probabil că nu ți se întâmplă prea des să citești o carte scrisă de un tată și fiul său. În cazul de față, două generații complet diferite și-au unit forțele, mânate de aceeași întrebare: De ce sănătatea și fericirea sunt atât de greu de dobândit? În continuare, fiecare dintre noi se va prezenta cu propriile sale cuvinte.

Austin: Cât timp mi-am făcut rezidențiatul în medicină internă, am urmat metoda tradițională bazată pe diagnosticarea și tratamentul bolilor individuale. Am făcut tot ce mi-a stat în putință pentru a identifica și a trata în mod corespunzător numeroasele probleme ale pacienților mei. În pofida eforturilor pe care le depuneam, majoritatea nu erau foarte dornici să respecte schemele de tratament pe care le întocmeam cu atâta grijă. De ce nu voiau să ia medicamente care le puteau prelungi viața ori să adopte o dietă care, cel puțin teoretic, prevenea insuficiența cardiacă sau diabetul?

Credeam că eu și pacienții mei avem aceleași interese, dar s-a dovedit că greșeam. Această eroare de raționament s-a rezolvat atunci când am început să le pun următoarea întrebare: Ce contează cu adevărat pentru tine? Mă așteptam să-mi spună că sănătatea e cea mai importantă, dar am rămas șocat când am descoperit cât de greșită era presupunerea mea. Foarte puține persoane mi-au spus că sănătatea e prioritară pentru ele – sau cel puțin nu în felul în care mă așteptam eu. Cel mai mult își prețuiau familia, prietenii și, în mod surprinzător, hobby-urile. Mi-a devenit clar că aceste lucruri le ofereau bucurie și un sens în viață. Ceea ce conta cu adevărat pentru ei era să se simtă *conectați*. Starea bună de sănătate era doar o metodă de a-și atinge acest scop.

Mi-am dat seama că trebuie să-mi schimb perspectiva asupra modului în care îmi pot ajuta semenii. Dacă voiam într-adevăr să fiu de folos pacienților mei, trebuia să pornesc de la nevoia lor de conexiune.

Acest lucru mi-a permis să înțeleg mai bine modul în care interacționăm cu noi înșine, cu alții și cu mediul înconjurător. Am descoperit că nu putem crea legături profunde cumpărând lucruri noi sau prin interacțiuni digitale rapide. Cu toate acestea, cultura în care trăim ne împinge tot mai mult către activități de acest gen. Conform unor date

îngrijorătoare, suntem din ce în ce mai preocupați de găsirea unor soluții rapide, trecând cu vederea momentele care ne îmbogățesc semnificativ calitatea vieții. Acum înțeleg că nu e vorba doar despre cum putem stimula această conexiune, ci și despre modul în care putem identifica și elimina acele aspecte care ne împiedică să ne bucurăm de ea. Am început să caut metode de a o îmbunătăți și am descoperit că poate și mai important decât ameliorarea conexiunii este să prevenim întreruperea ei. Ocazia de a explora această temă de importanță vitală împreună cu tatăl meu și de a pune oamenilor la dispoziție descoperirile noastre a fost una dintre cele mai frumoase experiențe din viața mea.

David: În ultimele patru decenii, misiunea mea a fost aceea de a face tot ce-mi stă în putință pentru a le oferi oamenilor informații care să le amelioreze viața. Influența pe care o are stilul de viață – incluzând alimentația și activitatea fizică – asupra sănătății și longevității a fost întotdeauna o temă fundamentală a cărților și conferințelor mele. Mi s-a părut important să prezint aceste informații fiindcă de obicei ele scapă atenției publicului din cauza publicității agresive. Mi-a devenit clar că lipsa conexiunii este principalul lucru care ne împiedică să avem parte de sănătate, longevitate, fericire și împlinire. Dar ne stă tuturor în putință să ne bucurăm cu adevărat de toate aceste lucruri.

Cartea de față s-a născut din pasiune. A fost o onoare pentru mine să-mi întăresc conexiunea cu fiul meu în cadrul acestui proiect și să învăț din viziunea asupra lumii pe care a dobândit-o el ca individ și ca reprezentant al generației sale. Asta mi-a oferit mari speranțe pentru viitor.

Resetarea minții

Când am început să ne documentăm pentru a scrie această carte, n-am fi putut prezice ce urma să descoperim. În prima

lună, amândoi ne-am simțit deopotrivă îngrijorați și transformați de amploarea sarcinii pe care ne-o asumaserăm. Cu cât ne adânceam mai mult în cercetările noastre, cu atât devenea mai limpede că eram pe punctul de a descoperi ceva important, capabil să influențeze nu doar indivizii (inclusiv pe noi), ci și comunitățile și întreaga planetă. Deci nu e un detaliu neînsemnat. În joc e însuși destinul lumii noastre. Poate părea o exagerare, dar o să-ți explicăm de ce credem asta. Dacă oamenii sunt fericiți și conectați, întreaga planetă o duce bine, atât în privința sănătății fiecărui individ, cât și a sănătății mediului. Având în vedere starea actuală a planetei noastre, e clar că nu mai putem continua în același fel. **Avem nevoie de tine.** Avem nevoie unii de alții.

Apreciem foarte mult beneficiile considerabile oferite de lumea modernă. Și nu spunem că ar trebui să renunți la ele. De exemplu, n-am fi putut scrie această carte fără accesul la baze de date online și fără videoconferințe. Susținem însă un alt mod de abordare a lumii digitale, astfel încât să fim utilizatori conștienți ai tehnologiei în loc să ne lăsăm folosiți de ea. Avem oportunități incredibile de a învăța și de a ne conecta unii cu alții prin intermediul rețelelor digitale, dar e imperios necesar să le folosim în modul potrivit. Lumea are foarte multe de oferit, iar instrumentele necesare pentru a-ți schimba viața – și starea de sănătate – se află chiar în fața ta. Abia așteptăm să-ți vorbim despre ele.

În pofida subiectului amplu al acestei cărți, scopul nostru este să-ți oferim o serie de recomandări practice, pe care să le poți implementa numaiedecât în propria viață. Trăim și muncim în lumea modernă, așa că înțelegem foarte bine ce e fezabil și realist. Vestea bună este că avem puterea de a schimba multe dintre lucrurile care ne împiedică să ne bucurăm de sănătate și fericire pe termen lung. Știm că acest lucru este posibil printr-o revizie generală a sistemului de operare pe baza căruia funcționează mintea