

Dr. Daniel G. Amen, Tana Amen

PUTEREA CREIERULUI

Sporește-ți energia și puterea de concentrare, învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație sănătoasă și un program de 14 zile pentru stimularea creierului

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



București
2018

The Brain Warrior's Way
Ignite Your Energy and Focus, Attack Illness and Aging,
Transform Pain into Purpose

Daniel G. Amen, MD
 Tana Amen, BSN, RN

Copyright © 2016 Daniel G. Amen, MD, și Tana Amen

Toate drepturile rezervate, inclusiv cel de reproducere
 în întregime sau parțial în orice formă

Ediție publicată prin înțelegere cu New American Library, un imprint al
 Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC
 Toate fotografiile din text au fost folosite cu permisiunea Clinicii Amen.

INTROPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
 O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
 tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Puterea creierului

Sporește-ți energia și puterea de concentrare,
învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație sănătoasă
și un program de 14 zile pentru stimularea creierului

Dr. Daniel G. Amen
 Tana Amen

Copyright © 2018 Grup Media Litera
 pentru versiunea în limba română
 Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
 Redactori: Elena Marinescu, Carmen Neacșu
 Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
 Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
 AMEN, DANIEL G.

Puterea creierului: Sporește-ți energia și puterea de concentrare,
 învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație
 sănătoasă și un program de 14 zile pentru stimularea creierului /
 Daniel G. Amen, Tana Amen; trad. din lb. engleză
 de Andreea Rosemarie Lutic. - București : Litera, 2018

ISBN 978-606-33-2830-5

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Introducere. Calea războinicului creierului</i>	11
Partea I. Mentalitatea unui războinic al creierului.	
Cheia reușitei este în minte.....	45
Partea a II-a. Evaluarea unui războinic al creierului.	
Pregătește-te să câștigi războiul	83
Partea a III-a. Energia unui războinic al creierului.	
Alimentație de înaltă calitate pentru o viață victorioasă	145
Partea a IV-a. Instruirea unui războinic al creierului.	
Obiceiuri și rutine zilnice pentru succesul suprem	249
Partea a V-a. Chintesența unui războinic al creierului.	
Transformă-ți durerea în țel.....	305
Partea a VI-a. Responsabilitățile unui războinic al creierului.	
Construiește-ți și protejează-ți propriul trib de războinici ai creierului, acum și în viitor	327
Partea a VII-a. Antrenamentul de bază al unui războinic al creierului pe tot parcursul anului. Începe cu Programul de 14 zile pentru stimularea creierului	357
Anexă. Războinicul creierului. Așa da, așa nu	433
<i>Despre autori</i>	439
<i>Recunoștință și apreciere</i>	443
<i>Resurse</i>	445
<i>Note</i>	449
<i>Indice</i>	470

Recrutăm și antrenăm războinici ai creierului – persoane care vor să se ocupe serios de sănătatea creierelor și a trupurilor lor, precum și de creierele și trupurile celor dragi. Odată ce capeți dorința de a avea un creier de invidiat, o iubire profundă pentru cel mai prețios organ din corpul tău, ai ocazia să devii un războinic al creierului și totul se va schimba în bine. Calea războinicului creierului este un strigăt de luptă menit să mobilizeze familiile, firmele, școlile, comunitățile și triburile noastre pentru a deveni și a rămâne sănătoase. Vino cu noi!

PARTEA I

Mentalitatea unui războinic al creierului

Cheia reușitei este în minte

Eforturile și curajul nu sunt suficiente în lipsa obiectivului și a direcției.

JOHN F. KENNEDY

EȘTI UN LUP, O OAIIE SAU UN CÂINE DE STÂNĂ?

În cartea sa *On Combat* [Pe câmpul de luptă], locotenentul Dave Grossman vorbește despre trei categorii de persoane, reprezentate printr-o curbă sub formă de clopot: lupi, oi și câini de stână. Majoritatea oamenilor intră în categoria oilor. Nu vor să-și bată capul și nu provoacă bătăi de cap. Oile urmează de bunăvoie starea de fapt. Din păcate, ele o urmează orbește și pe oaia care se aruncă în prăpastie. Lupii reprezintă un procent foarte mic din populație și se hrănesc cu oi. Câinii de stână, la fel ca lupii, constituie un procent mic din populație. Asemenea lupilor, sunt agresivi și dornici să se bată. Însă ceea ce-i deosebește de prădători este motivația lor puternică. Ei își apără turma cu dârzenie.

Lupii constituie o minoritate puternică.

- Lupii profită de cei slabi.
- Lupii vânează oi neatente. Atunci când nu acorzi atenție stării de sănătate, devii vulnerabil la atacurile prădătorilor.
- Lupii își aleg drept victime oi bolnave, care nu pot opune prea multă rezistență.
- Lupii urmăresc oi care s-au separat de turmă. Singurătatea și izolarea socială sunt asociate cu moartea timpurie.¹⁵

- Lupii evită oile păzite de câini, chiar dacă adesea sunt mai puternici decât câinii. Lupii vor să evite lupta sau riscul de a fi răniți.¹⁶

Oile reprezintă majoritatea oamenilor de pe curbă.

- Oile sunt cunoscute cu precădere pentru spiritul lor pronunțat de turmă.¹⁷ Ele fac ceea ce face majoritatea.
- Oile urmează alte oi. Când una se mișcă, celelalte tind să o urmeze, chiar dacă e o idee proastă. În Turcia, în 2005, o oaie a sărit de pe o stâncă și a murit; alte 1 500 de oi au urmat-o.¹⁸ În China, în 2014, o oaie a căzut de pe o stâncă, fiind urmată sârguincios de alte 58 de oi.¹⁹
- Oile sunt docile și, de obicei, neagresive, așa că pot fi conduse ușor.
- Oile nu vor să creadă că se poate produce o tragedie.
- Oile neagă realitatea, nu vor să vadă problemele.
- Oile pretind că totul este în regulă și că lupul nu va veni.
- Oile au două viteze – păscut și fuga panicată (gândire de grup).
- Oile se simt adesea deranjate de câinii de stână – aceștia le amintesc că le-ar putea paște pericolul. Dacă pe copiii tăi îi deranjează că te porți ca un câine de stână, să știi că e ceva normal.

Câinii de stână se află la celălalt capăt al curbei; și ei sunt o minoritate.

- Câinii de stână au menirea de a-și proteja turma. Ei au un scop în viață.
- Câinii de stână trebuie antrenați pentru a fi eficienți.
- Câinii de stână sunt serioși. Ceea ce fac ei nu este o muncă sezonieră.

- Câinii de stână își iubesc turma, chiar dacă iubirea nu le este împărtășită.
- Câinii de stână și-ar da viața ca să-și protejeze oile.
- Câinii de stână au un avantaj major. Ei pot supraviețui într-un mediu ostil, spre deosebire de oi. Când sunt atacate, adesea, oile se dau bătute și mor. Când e atacat un câine de stână, acesta ripostează și are șanse mult mai mari de supraviețuire.

Nu credem că avem prea mulți lupi printre cititorii noștri, dar vrem să nu te mai comporți ca o oaie, îndreptându-te către o moarte timpurie și sărind de pe stânci pe urmele altora; începe să acționezi asemenea unor câini de stână, serioși, hotărâți și dornici să se protejeze pe sine și pe cei dragi.

RĂZBOINIC AL CREIERULUI DE TIP CÂINE DE STÂNĂ – MAIORUL LAURIE HEISELMAN

Laurie este unul dintre cele mai bune exemple de războinici ai creierului din categoria câinilor de stână. Când am cunoscut-o, era directoarea unuia dintre cele mai mari centre antidrog ale Armatei Salvării, aflat în localitatea Anaheim din California. A urmărit ani de zile activitatea lui Daniel și a devenit foarte interesată de sănătatea creierului. Cu cât afla mai multe, cu atât îi era mai limpede că pentru a fi un bun exemplu trebuia să recapete controlul asupra sănătății sale, așa că a urmat cursurile Tanei de la clinica Amen. În cele din urmă, Laurie a scăpat de 27 de kilograme și de o sumedenie de alte probleme de sănătate, precum cuperoză și sindromul colonului iritabil.

Pe măsură ce se simțea mai bine, soțul ei a început la rândul lui să adopte obiceiuri mai sănătoase, precum și copiii și nepoții ei. Una dintre fotografiile noastre preferate este cea în care Laurie

bea un suc de verdețuri împreună cu nepotul ei de cinci ani. Pe măsură ce ea și întreaga familie și-au recăpătat sănătatea, Laurie și-a dat seama că la Armata Salvării interacționa cu sute de colegi și de dependenți de droguri care aveau o nevoie disperată de a-și redobândi sănătatea creierului.

În pofida opoziției înverșunate și persistente din partea superiorilor, Laurie a creat un program pentru sănătatea creierului, cu ajutorul nostru. Pe vremea aceea a fost dureros și frustrant pentru noi să vedem cum Laurie făcea eforturi disperate să schimbe o cultură nesănătoasă; dar a perseverat, iar cei pe care îi îngrijea au obținut rezultate într-adevăr spectaculoase. Mulți dintre dependenții de droguri au înregistrat îmbunătățiri ale stării de spirit, ale capacității de judecată și ale clarității mentale. Cazurile de vindecare s-au înmulțit, iar cele ale recidivelor au scăzut. Întrucât Laurie a luat totul în serios și a devenit o războinică a creierului, nu numai că s-a simțit mai bine, ci i-a ajutat atât pe cei apropiați, cât și pe cei pe care-i îngrijea.

Războinică Laurie – înainte și după



RĂZBOINICII CREIERULUI ȘTIU DE CE VOR SĂ FIE SĂNĂTOȘI

Primul principiu pe care se bazează mentalitatea unui războinic al creierului este să-ți cunoști menirea și motivația pentru a-ți redobândi sănătatea. Dacă simți care îți este menirea la un nivel emoțional profund, vei refuza să fii o oaie și vei adopta atitudinea unui câine de stână – serios, protector, dornic să lupte pentru propria viață și pentru viețile celor pe care-i iubește și slujește. Conform mai multor studii, faptul de a simți cu tărie că avem un scop în viață este asociat cu o mortalitate scăzută din toate cauzele.²⁰

Iată două dintre cele mai importante întrebări pe care le punem pacienților noștri:

1. De ce trebuie să fii sănătos?
2. De ce vrei să ai o minte mai puternică și un creier mai performant?

Ca să te simți mai puțin anxios sau mai puțin deprimat?

Ca să ai o minte sănătoasă și să te bucuri de viață cât mai mult posibil?

Ca să rămâi în legătură cu cei dragi?

Pentru cine este important ca tu să ai un creier sănătos?

Cine are nevoie să-i fii câine de stână?

■
Dacă nu știi de ce vrei să fii sănătos, n-o să faci niciodată ceea ce trebuie pentru a fi sănătos.
■

Reflectă pe îndelete la aceste două întrebări extrem de importante și notează-ți răspunsurile cât mai detaliat. Dacă nu înțelegi de ce vrei să fii sănătos, îți va fi mult mai greu să rămâi pe drumul cel bun, având în vedere că ești expus în permanență unor alegeri nesănătoase.

În continuare, vrem să îți împărtășim motivațiile noastre.

DANIEL: EMMY

Emmy, nepoata noastră în vârstă de cinci ani, este motivația mea pentru a-mi păstra sănătatea. Pe când avea doar cinci luni, Emmy a început să aibă convulsii urâte. S-a întâmplat să aibă și 160 de convulsii într-o zi. Țineam o conferință la Boston când fiica mea mi-a trimis câteva înregistrări video cu convulsiile, în care Emmy arăta ca și cum ar fi fost electrocutată. Ulterior, Emmy a fost diagnosticată cu o afecțiune genetică foarte rară, asociată cu convulsii, probleme cardiace și întâzieri în dezvoltare. Neurologul ne-a spus că s-ar putea să nu meargă niciodată și că exista un risc de 30% să moară înainte de a împlini trei ani. Voia să-i prescrie un medicament din care o singură doză costa 26 000 de dolari și care avea numeroase efecte secundare, printre care deteriorarea sistemului imunitar.

Am întrebat despre dieta Ketogenică, considerată utilă în cazul copiilor care sufereau de convulsii. Medicul a râs și mi-a răspuns că această dietă nu are nici o bază științifică. Tana mi-a zis că și-a dat seama că relația a devenit încordată atunci când l-am întrebat pe medic dacă știe să citească. „Glumiți”, am spus. „Există peste 70 de studii care arată că, la copii, dieta Ketogenică reduce frecvența convulsiilor cu 50%, iar unii dintre ei chiar scapă total de convulsii. Studiile au fost făcute într-un locșor din Baltimore numit Johns Hopkins. Ați auzit de Johns Hopkins?” – am replicat furios.

Medicul mi-a spus că dacă voiam să încerc dieta Ketogenică el nu se mai ocupă de Emmy. „Ești concediat”, i-am răspuns. „Cum ai terminat facultatea fără să știi nimic despre consimțământul informat? Treaba ta este să ne oferi niște opțiuni rezonabile, iar noi decidem ce e de făcut, îți amintești?”

După aceea am sunat la clinica Ketogenică de la Universitatea de Sănătate și Științe din Oregon și am vorbit cu directorul lor, care ne-a spus că dieta Ketogenică ar putea s-o ajute pe Emmy. În decurs de trei luni de la începerea dietei, convulsiile au dispărut, iar la trei ani Emmy mergea pe picioarele ei la grădiniță. Acum aleargă. Eu sunt unul dintre câinii ei de stână.

Mi-e cât se poate de clară una dintre principalele motivații pentru care vreau să am grijă de mine: trebuie să fiu sănătos ca să lupt pentru Emmy cât mai mult cu putință. Dacă nu-mi păstrez sănătatea creierului, nu voi fi în cea mai bună formă pentru oamenii care au nevoie de mine. Iar dacă nu ai creierul sănătos, nu ai cum să fii în cea mai bună formă pentru cei care au nevoie de tine. Nu vreau să devin niciodată o povară pentru copiii mei. Vreau să fiu liderul familiei mele, iar acest lucru este posibil doar dacă am o minte puternică și un creier sănătos. Când am de ales între a mânca înghețată sau cartofi prăjiți și a-mi păstra sănătatea creierului pentru binele lui Emmy, ea câștigă întotdeauna.

TANA: TREI MOTIVE

Când mă gândesc de ce vreau să fiu sănătoasă, descopăr trei motive esențiale.

1. Am fost bolnavă și deprimată. Nu voi mai ajunge niciodată în această stare fără luptă. A fi un războinic al creierului înseamnă să lupt ca să fiu sănătoasă, să fiu puternică,