

DR NAUK MED. **DANIEL G. AMEN**

Autor bestsellera *Zmień swój mózg, zmień swoje życie*

DYPL. PIELEŃNIARKA **TANA AMEN**



Na podstawie  
programu naukowego  
„Droga wojownika mózgu”

# MÓZG MA MOC

*Przez umysł do zdrowia*

**L**aurum

# MÓZG MA MOC

*Przez umysł do zdrowia*

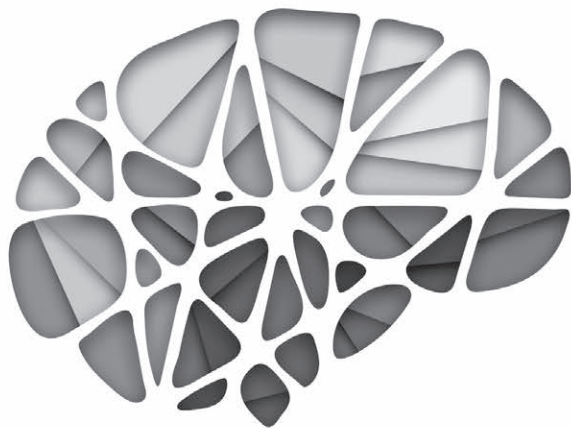
DR NAUK MED.

**DANIEL G. AMEN**

Autor bestsellera *Zmień swój mózg, zmień swoje życie*

DYPL. PIELEŃNIARKA

**TANA AMEN**



# MÓZG MA MOC

*Przez umysł do zdrowia*

Przekład  
Monika Malcherek

**L***aurum*

# Spis treści

## WPROWADZENIE

### Droga wojownika

11

## CZĘŚĆ 1

### Mentalność wojownika

Wojnę wygrywa się i przegrywa w głowie

43

## CZĘŚĆ 2

### Diagnoza wojownika

Przygotuj się, by wygrać tę wojnę

77

## CZĘŚĆ 3

### Dieta wojownika

Odżywiaj się zdrowo, by zwyciężyć

133

## CZĘŚĆ 4

### Trening wojownika

Codzienne nawyki i rytuały pomagające osiągnąć sukces

225

## CZĘŚĆ 5

### Misja wojownika

Nadaj sens cierpieniu

277

CZĘŚĆ 6

**Zobowiązania wojownika**

Jak tworzyć i chronić drużynę wojownika – obecnie i w przyszłości

295

CZĘŚĆ 7

**Podstawowy roczny plan treningów wojownika**

Zacznij od zaraz: 14-dniowy program wzmocnienia mózgu

321

WYTYCZNE

**Nakazy i zakazy wojownika**

391

**O autorach**

397

**Podziękowania**

401

**Dodatkowe źródła informacji**

403

## Wprowadzenie

# Droga wojownika

„Wojownikiem jest ten, kto pragnie panować nad wszystkimi aspektami swojego życia, kto zdobędzie się na odwagę, by zaważczyć o siebie, o swych bliskich i o całą społeczeństwo”.

MARK DIVINE, *THE WAY OF THE SEAL*

**W**ALKA O ZDROWIE TOCZY SIĘ W NASZYM UMYŚLE, a jej powodzenie bądź porażka są uzależnione od każdej podejmowanej przez nas decyzji. Gdy mózg funkcjonuje prawidłowo, nasze wybory są zwykle bardziej korzystne, dzięki czemu osiągamy wysoki poziom koncentracji i energii oraz cieszymy się zdrowiem. Kiedy z jakiejś przyczyny pojawiają się nieprawidłowości w pracy mózgu, podejmujemy złe decyzje, wskutek czego pozbawiamy się energii, zdolności koncentracji, dobrego nastroju, pogarsza się nasza pamięć i stan zdrowia, a to z kolei prowadzi do przedwczesnego zużycia się organizmu i problemów, które dotkną przyszłe pokolenia.

*Bushido* (z japońskiego: „ścieżka wojownika”) to kodeks etyczny samurajów. Od wojowników wymagano życia wedle określonych zasad. Kultura samurajów oparta jest na ciągłym, nieustającym samodoskonaleniu, dzięki któremu byli zdolni chronić siebie i swoich najbliższych. Program nazwany Drogą wojownika to również sposób życia, jasna ścieżka, którą wytyczamy od ponad trzydziestu lat, pomagając kilkudziesięciu tysiącom pacjentów ośrodków Amen Clinics poprawiać funkcjonowanie ich mózgow, a zarazem jakość życia. Co więcej, wykorzystujemy

opracowane przez nas zasady, by wspierać żołnierzy, menedżerów, osoby duchowne, nauczycieli i uczniów, a także pracowników i podopiecznych ośrodków leczenia uzależnień. Realizacja założeń programu Droga wojownika także tobie pomoże poprawić jakość swoich decyzji oraz zyskać poczucie sprawczości, co będzie miało korzystny wpływ na:

- poziom energii,
- koncentrację,
- nastrój,
- pamięć,
- wagę,
- relacje,
- życie zawodowe,
- ogólny stan zdrowia.

Droga wojownika to wyjątkowy, jedyny w swoim rodzaju i skuteczny program, który pozwoli ci poprawić funkcjonowanie swojego mózgu i całego ciała. Jego założenia oparte są na badaniach naukowych, został opracowany po to, byś mógł cieszyć się witalnością, jasnym umysłem i doskonałym zdrowiem, nawet jeśli obecnie jest ci ciężko i zmagasz się z bólem, nawet jeśli przez wiele lat dokonywałeś błędnych wyborów. Nasz program pozwoli to zmienić. Czyż nie chciałbyś budzić się każdego ranka w doskonałej kondycji ciała i ducha?

Podążając Drogą wojownika, dokonasz przemiany nie tylko swojego umysłu i ciała, ale także umysłów i ciał swoich najbliższych. Według doniesień nowej dziedziny nauki zwanej epigenetyką nasze nawyki aktywują bądź wyciszają określone geny odpowiedzialne za zapadanie na niektóre choroby czy przedwczesną śmierć nie tylko w naszym organizmie, ale także w organizmach naszych dzieci i wnuków. A zatem w walce o zdrowie własnego mózgu i ciała nie chodzi tylko o nas samych, ale również o kolejne pokolenia.

Krok po kroku niniejsza książka przeprowadzi cię przez proces, na którego końcu osiągniesz **mistrzostwo** na poziomie ciała i umysłu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, czym są:

**Mentalność wojownika** – motywacja do walki o zdrowie oparta na koncentracji na obfitości, a nie niedostatku.

**Informacje na temat stanu zdrowia wojownika** – opracowanie jasnej strategii, ocena kondycji mózgu, diagnoza i optymalizacja istotnych wskaźników, walka na wielu frontach, czujność pozwalająca zapobiegać problemom w przyszłości.

**Strawa wojownika** – poznanie produktów spożywczych i suplementów diety, które przyczyniają się do sukcesu i dają przewagę.

**Trening wojownika** – rozwijanie nawyków i podejmowanie rutynowych działań, które przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia.

**Rozważania na temat misji wojownika** – przekuwanie cierpienia w życie z pasją oraz świadomość, że dzięki tobie świat jest lepszy.

**Zobowiązania wojownika** – realizacja obowiązków polegających na dzieleniu się wiedzą i tworzeniu społeczności wojowników w swoim otoczeniu.

Poznasz także **roczny podstawowy trening wojownika** – dokonywanie trwałych zmian za pomocą narzędzi, których skuteczność z upływem czasu się nie zmniejsza.

## **OBOWIĄZUJĄCE ZASADY – WOJOWNIK JEST:**

- poważny,
- skupiony na celu,
- dobrze poinformowany,
- świadomy,
- przygotowany,
- dobrze odżywiony,
- odpowiednio wyszkolony,
- uczciwy,
- w pełni zaangażowany,
- opiekuńczy,
- niezłomny.



W trakcie lektury poznasz kilkunastu uczestników programu, którzy niegdyś byli niewolnikami, podczas walki o zdrowie. W ich doświadczeniach odnajdziesz inspirację i motywację, by zacząć żyć inaczej.

## WOJOWNIK BILL

Oto wiadomość od lidera jednego z oddziałów organizacji zrzeszającej menedżerów wyższego szczebla YPO (*East Coast Young Presidents' Organization*) po trzydniowym pobycie członków kierowanej przez niego grupy w jednym z ośrodków Amen Clinics, podczas którego poznali zasady programu Droga wojownika.

*Program, w którym wziąłem udział, bardzo odmienił moje życie, dzięki niemu schudłem i osiągnąłem dotychczas mi nieznaną poziom koncentracji. Objawy mojej depresji zeszły, jestem w stanie skupić się na zadaniu, dzięki czemu wzrosła moja produktywność. Jako grupa zgodziliśmy się co do tego, że spośród wszystkich przedsięwzięć podejmowanych przez nas w ciągu ostatniej dekady to właśnie pobyt w ośrodku Amen Clinics najbardziej przyczynił się do poprawy jakości naszego życia.*

Większość ludzi nie chce słuchać o wojnie i wojownikach, my też wolelibyśmy tego uniknąć, lecz jeśli otworzysz oczy i rozejrzysz się wokół, dostrzeżesz niewygodną prawdę o tym, co się dzieje z naszym społeczeństwem: toczymy wojnę o zdrowie naszych umysłów i ciał. Średnia długość życia Amerykanów obniża się, częściej też chorują niż ludzie w innych krajach rozwiniętych mimo niemal dwukrotnie wyższych wydatków na służbę zdrowia w przeliczeniu na liczbę mieszkańców<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Panel poświęcony różnicom w podejściu do ochrony zdrowia w krajach wysoko rozwiniętych, *U.S. Health in International Perspective: Shorter Lives, Poorer Health* (Waszyngton: Narodowa Akademia Nauk, NAS, Instytut Medycyny, 2013).

Prawie 75 procent całego budżetu na ochronę zdrowia przeznaczają się na leczenie przewlekłych i *możliwych do uniknięcia* chorób cywilizacyjnych, takich jak: choroba Alzheimera, depresja, ADD/ADHD, cukrzyca i stan przedcukrzycowy oraz otyłość.

## DLACZEGO TOCZYMY WOJNĘ O NASZE ZDROWIE

Co gorsza, wojna ta nie dotyczy tylko dorosłych. Wielkie korporacje mają na celowniku twoje dzieci i wnuki. Kiedy klaun czy król, za którymi stoją miliardowe budżety, może zaglądać do twojego domu z ekranu telewizora i zabawkami kusić dzieci do jedzenia żywności niskiej jakości i o zerowej wartości odżywczej, która przyczynia się do wywoływania chorób i przedwczesnej śmierci – trzeba się temu przeciwstawić. Według ostatnich badań zabawki dodawane do posiłków w fast foodach to niesłychanie skuteczna broń oddziałująca na młode umysły, uzależniająca je od żywności, która rujnuje ich zdrowie<sup>2</sup>. Co więcej, nawet organizacje stawiające sobie szczytne cele, jak chociażby skauci, werbują dziewczynki do sprzedaży niezdrowych słodyczy, pozyskując w ten sposób fundusze na swą działalność. Niewielu kupujących zastanawia się nad zawartością cukru, olejów roślinnych, utwardzonych tłuszczów czy konserwantów, które przyczyniają się do powstawania wielu chorób.

Toczysz wojnę o własne zdrowie. Dokądkolwiek byś się udał (do szkoły, pracy, centrum handlowego, kina, na lotnisko czy stadion itd.), ktoś będzie próbował sprzedać ci jedzenie, które doprowadzi cię do przedwczesnej śmierci. Typowa amerykańska dieta (*Standard American Diet*, w skrócie SAD – po polsku „smutny” – *przyp. tłum.*) zawiera mnóstwo produktów wywołujących w organizmie stany zapalne, które podwyższają ryzyko wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca,

---

<sup>2</sup> *Kids Meals, Toys, and TV Advertising: A Triple Threat to Child Health*, „Journal of Pediatrics”, 30 października 2015, [www.jpeds.com/content/JPEDSEmond](http://www.jpeds.com/content/JPEDSEmond), dostęp: 1 czerwiec 2017.

nowotworów, ADHD, depresji oraz demencji<sup>3</sup>. Ponadto przyczynia się do zmniejszenia hipokampu, czyli jednej z podstawowych struktur mózgu odpowiedzialnych za pamięć<sup>4</sup>.

Prawdziwa broń masowego rażenia wymierzona przeciw naszemu społeczeństwu to produkty spożywcze, które są:

- wysoko przetworzone,
- opryskiwane pestycydami,
- sztucznie barwione i słodzone,
- sztucznie wytwarzane,
- skażone antybiotykami,
- mają wysoki indeks glikemiczny,
- zawierają niewielkie ilości błonnika,
- zawierają hormony.



Co więcej, producenci niezdrowej żywności nie tylko wykorzystują zabawki, by zachęcać dzieci do jej spożywania, lecz także stosują sztuczki oparte na mechanizmach neurobiologicznych, by dotrzeć

---

<sup>3</sup> A.L. Howard, M. Robinson, G.J. Smith i in., *ADHD Is Associated with a 'Western' Dietary Pattern in Adolescents*, „Journal of Attention Disorders” 2011, vol. 15, nr 5, s. 403–11; F.N. Jacka, N. Cherubin, K.J. Anstey, P. Butterworth, *Dietary Patterns and Depressive Symptoms over Time: Examining the Relationships with Socioeconomic Position, Health Behaviours and Cardiovascular Risk*, „PLoS One” 2014, vol. 9, nr 1, e87657; B. Shakersain, G. Santoni, S.C. Larsson i in., *Prudent Diet May Attenuate the Adverse Effects of Western Diet on Cognitive Decline. Alzheimer's & Dementia*, „Journal of the Alzheimer's Association” 2016, vol. 12, nr 2, s. 100–9; G. Tarantino, V. Citro, C. Finelli, *Hype or Reality: Should Patients with Metabolic Syndrome-Related NAFLD Be on the Hunter-Gatherer (Paleo) Diet to Decrease Morbidity?*, „Journal of Gastrointestinal and Liver Diseases” 2015, vol. 24, nr 3, s. 359–68.

<sup>4</sup> F.N. Jacka, N. Cherubin, K.J. Anstey i in., *Western Diet Is Associated with a Smaller Hippocampus: A Longitudinal Investigation*, „BMC Medicine” 2015, vol. 13, s. 215.

do mózgow dorosłych konsumentów. Celowo tworzą skojarzenia pomiędzy atrakcyjnymi, skąpo ubranymi kobietami a jedzeniem niskiej jakości, aby pobudzać obszary w mózgu odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności, co sprawia, że konsument wysnuwa nielogiczny wniosek, iż spożywanie tych produktów spowoduje, że stanie się obiektem pożądania owych kobiet lub zacznie wyglądać jak one. Trzeba sobie jednakże uświadomić, że w żadnym razie te kobiety nie wyglądałyby tak ponętnie, gdyby ich codzienna dieta składała się z cheeseburgerów ociekających majonezem, musztardą i keczupem.

Wielu gigantów branży spożywczej wręcz chełpi się tym, że ich produkty są uzależniające, o czym świadczą stosowane przez nich slogany reklamowe, jak chociażby: „Na pewno nie poprzestaniesz na jednym”. Zatrudniają specjalistów, którzy tworzą wymyślne kombinacje tłuszczu, cukru i soli z idealną konsystencją, chrupkością, gęstością i aromatem, by zniewalający smak dotarł do ośrodka przyjemności w mózgu i wywołał reakcję porównywalną do stanu po zażyciu kokainy, tym samym powodując, że konsument dosłownie zakochuje się w tego typu produktach. To między innymi z tego powodu niektórzy twierdzą, że uwielbiają słodyczne, pączki, ciastka, frytki czy chleb i wprost nie wyobrażają sobie, by mogli z nich zrezygnować. Nie jedzą, by żyć, jedzą, by zaspokajać pokusy, które zostały u nich celowo wywołane dla zysku. Spotkaliśmy kiedyś kobietę, która orzekła, że woli zachorować na raka, niż zrezygnować z cukru. Zastanawialiśmy się, czy w liceum umawiała się z łobuzami. Pałanie miłością do czegoś, co ewidentnie działa na twoją szkodę, to stan, który wymaga poważnej refleksji.

Absolutnie żaden produkt spożywczy nie powinien zajmować w twoim mózgu tej samej pozycji, co miłość do żony czy męża, własnych dzieci lub wnuków. Wielu dawnych wojowników uważało jakiegokolwiek uzależnienie, a szczególnie uzależnienie od jedzenia, za słabość nie do zaakceptowania. Odżywiali się, by wygrywać, od tego zależało ich przetrwanie. Chcemy, byś zaczął postępować podobnie, jeśli naprawdę kochasz samego siebie, zależy ci na własnym zdrowiu, na bliższych i na zdrowiu przyszłych pokoleń.

Wojna o zdrowie nie toczy się wyłącznie na froncie pożywienia niskiej jakości. W walce o odbiorców media bezustannie zalewają nasze umysły toksycznymi informacjami, które sprawiają, że wszędzie wokół siebie widzimy terror i katastrofy. Te przerażające obrazy uruchamiają w naszym mózgu prymitywne struktury odpowiedzialne za odczuwanie lęku (ciało migdałowe), które kiedyś umożliwiały człowiekowi przetrwanie, lecz obecnie nie odgrywają już tak istotnej roli. W mediach zawsze kładzie się nacisk na sensację, zło i największe okropności, by przyciągać uwagę jak największej liczby odbiorców. O ile świadomie nie filtrujesz przekazu, który do ciebie dociera, mediom udaje się podwyższać poziom hormonów stresu w twoim organizmie, co z czasem doprowadza do zmniejszania ośrodków pamięci w mózgu, a ponadto powoduje gromadzenie się tłuszczu wokół pasa – a otyłość brzuszna jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ prowadzi do przekształcania się testosteronu w formy estrogenu zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory. Czy z samego rana sięgasz po telefon, żeby sprawdzić, jakie nieszczęścia dotknęły świat ostatniej nocy? Być może nie zdawałeś sobie sprawy z tego, jak niekorzystnie ów nawyk wpływa na twoje zdrowie – lecz teraz już to wiesz.

Toczysz o własne zdrowie walkę podsycaną także przez firmy technologiczne wciąż wymyślające nowe, uzależniające gadzety, które pochłaniają naszą uwagę, odciągając nas od istotnych relacji<sup>5</sup>. Wielu z nas przy posiłkach zamiast rozmowy z bliskimi wybiera telefon. Badania przeprowadzone w 2015 roku ujawniły, że nastolatki przeznaczają więcej czasu na korzystanie z mediów społecznościowych (średnio dziewięć godzin) niż na sen. Dla porównania dwudziestolatkowie spędzają w sieci średnio sześć godzin dziennie<sup>6</sup>. Technologia przejmuje kontrolę nad rozwijającymi się mózgami, co dla wielu osób może mieć poważne konsekwencje.

---

<sup>5</sup> N. Singer, *Can't Put Down Your Device? That's by Design*, „New York Times”, 5 grudnia 2015.

<sup>6</sup> V. Rideout, *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*, San Francisco: Common Sense 2015.

Wśród pacjentów Amen Clinics jest wielu nastolatków i dorosłych uzależnionych od gier komputerowych czy pornografii. Pewien chłopak reagował agresją na każdą podejmowaną przez rodziców próbę ograniczenia mu czasu korzystania z komputera. Wykonaliśmy badanie SPECT jego mózgu, kiedy wciąż jeszcze grał w gry komputerowe, a następnie powtórzyliśmy je po miesiącu abstynencji. Wydawało się, jakbyśmy obserwowali mózgi dwóch różnych osób. Gry komputerowe wywoływały nieprawidłowe funkcjonowanie lewego płata skroniowego, czyli tej części mózgu, która często bywa kojarzona z agresywnymi zachowaniami. W okresie, kiedy nie grał w gry, był jednym z bardziej uroczych, uprzejmym młodych ludzi, jakich zdarzyło nam się poznać, lecz kiedy do nich wracał, sprawy miały się zupełnie inaczej.

Na prośbę producentów programu *Dr Oz Show* Daniel przeprowadził eksperyment związany z korzystaniem z portalu Tinder, polegający na ocenie wpływu tego serwisu randkowego na nastrój i zdolność koncentracji. Przeprowadzone badania obrazowe wykazały, że u niektórych użytkowników korzystanie z portalu może wywoływać stany lękowe i depresję.

Wraz ze zwiększającą się popularnością gier komputerowych i rozwojem technologii wzrasta poziom otyłości, nasilają się też stany depresyjne<sup>7</sup>. Ian Bogost, słynny twórca gier komputerowych (autor *Cow Clicker* oraz *Cruel 2 B Kind*), kierownik wydziału medioznawstwa i wykładowca interaktywnych technik komputerowych w Georgia Institute of Technology, nazywa zalew nowych, pochłaniających uwagę technologii „papierosami naszych czasów” i ostrzega, że mogą być równie uzależniające i być obarczone tak szkodliwymi skutkami ubocznymi jak nikotyna<sup>8</sup>.

W związku z trwającą rewolucją technologiczną firma Microsoft przeprowadziła badania, z których wynika, że człowiek traci zdolność

---

<sup>7</sup> J.B. Weaver 3rd, D. Mays, S. Sargent Weaver i in., *Health-Risk Correlates of VideoGame Playing among Adults*, „American Journal of Preventive Medicine” 2009, vol. 37, nr 4, s. 299–305.

<sup>8</sup> N.E.R. Hoover, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, Nowy Jork: Penguin Group USA 2014.

skupiania uwagi po około ośmiu sekundach, podczas gdy zwykła złota rybka jest w stanie utrzymać koncentrację przez około dziewięć sekund<sup>9</sup>. Zdaje się wobec tego, że ewolucja zmierza w złym kierunku. W roku 2000 przeciętny okres skupienia uwagi oscylował wokół dwunastu sekund, co i tak nie było zachwycającym wynikiem, a zmniejszenie tego czasu o jedną trzecią w ciągu zaledwie piętnastu lat jest niezwykle niepokojące.

Zgodnie z treścią artykułu *Beware of the Busy Manager* opublikowanego na łamach „Harvard Business Review” niezdrowy tryb życia obniża naszą wydajność w pracy<sup>10</sup>. Zaledwie 10 procent menedżerów może pochwalić się zarówno wysokim poziomem koncentracji, jak i wysokim poziomem energii. Autorzy badania ustalili, że 20 procent menedżerów nie angażuje się w wykonywane zadania, a 30 procent odkłada je na później, natomiast 40 procent menedżerów objętych badaniem łatwo się rozprasza. To oznacza, że 90 procent kadry menedżerskiej, a prawdopodobnie dotyczy to również większości z nas, nie jest w stanie dłużej skupić uwagi i/lub narzeka na brak energii.

Powyższe czynniki, jak i inne nasze przewiny wobec własnych umysłów i ciał, pociągają za sobą poważne długofalowe skutki.

## KONSEKWENCJE WALKI O ZDROWIE

Geny odgrywają znacznie mniejszą rolę, niż można by przypuszczać, a przyczyną wielu chorób nie są genetyczne predyspozycje, lecz nieprawidłowe wybory i zachowania. Niestety, wokół nas jest mnóstwo osób cierpiących na przypadłość, których dałoby się uniknąć.

Do roku 2050 liczba osób dotkniętych **chorobą Alzheimera** prawdopodobnie wzrośnie trzykrotnie, a na razie nie ma widoków na skuteczny lek. Choroba Alzheimera dotyka połowę osób powyżej 85. roku

---

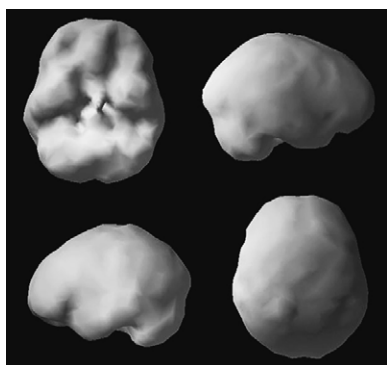
<sup>9</sup> K. McSpadden, *You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish*, „Time”, 14 maja 2015.

<sup>10</sup> H. Bruch, S. Ghoshal, *Beware the Busy Manager*, „Harvard Business Review” 2002, vol. 80, nr 2, s. 62–69.

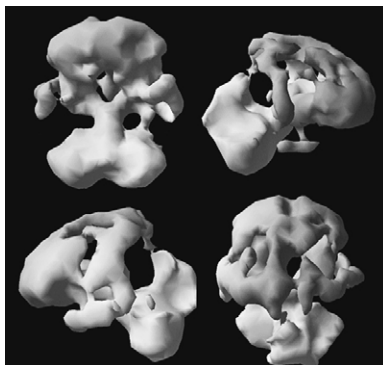
życia. Jeśli uda ci się dożyć tak sędziwego wieku, jest 50-procentowe ryzyko, że w którymś momencie choroba odbierze ci rozum. Co gorsza, ostatnio przeprowadzone badania obrazowania mózgu wykazały, że choroba Alzheimera oraz inne formy demencji zaczynają siać spustoszenie w mózgu długo przed tym, zanim pojawią się pierwsze objawy. Poniżej znajduje się obraz mózgu wykonany metodą SPECT pozwalającą na ocenę funkcjonowania mózgu i przepływu krwi przez tkankę mózgową. Jest to obraz mózgu 59-letniej kobiety, u której zdiagnozowano chorobę Alzheimera, w zestawieniu z obrazem mózgu osoby zdrowej. Można dostrzec, że tylna część jej mózgu nie działa prawidłowo. Jest wysoce prawdopodobne, że pewne problemy z funkcjonowaniem mózgu miała już w wieku 30 czy 40 lat.

Przedwcześnie występujące problemy poznawcze mogą skutkować obniżeniem jakości pracy, co z kolei może przekładać się na ogół pracowników, których średnia wieku wzrasta z roku na rok. Wraz z podwyższaniem się wieku emerytalnego do wcześniej nieznanych granic nawet niewielkie zaburzenia w funkcjonowaniu mózgu mogą stanowić zagrożenie dla produktywności i stabilności zatrudnienia. Od czasu recesji z 2008 roku średni wiek przejścia na emeryturę podwyższył się z 57 do 62 lat, a szacuje się, że do roku 2020 jedna czwarta wszystkich

#### ZDROWY MÓZG I MÓZG OSOBY CIERPIĄCEJ NA CHOROBE ALZHEIMERA



Zdrowy  
Pełna, równomierna, symetryczna  
aktywność mózgu



Osoba chora na alzheimera  
Zmniejszona aktywność w tylnej części  
mózgu



pracujących Amerykanów przekroczy 55. rok życia. Na szczęście pojawiły się nowe doniesienia sugerujące, że można zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera oraz innych form otępienia aż o 60 procent, co więcej, te same metody przyczyniają się także do poprawy nastroju, zdolności koncentracji i pamięci. Program Droga wojownika jasno ci je wskaże.

**Depresja** to jeden z najokrutniejszych zabójców naszych czasów. W którymś momencie życia zapada na nią 50 milionów Amerykanów, a od 1987 roku liczba chorych wzrosła czterokrotnie. Depresja prowadzi do samobójstw, rozwodów, utraty pracy, chorób serca, otyłości oraz demencji. Dwukrotnie zwiększa też ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera u kobiet, a u mężczyzn aż czterokrotnie. Zatrważająco wysoki (23%) odsetek kobiet w wieku pomiędzy 20. a 60. rokiem życia stosuje leki antydepresyjne. Ryzyko wystąpienia depresji znacznie wzrasta u osób, które ukończyły 65 lat<sup>11</sup>.

**Zespół deficytu uwagi (ADD), czasem zwany też zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)**, diagnozuje się obecnie dużo częściej niż kiedykolwiek wcześniej. Dane statystyczne zgromadzone przez instytucję Centers for Disease Control and Prevention (Ośrodki Zapobiegania i Zwalczania Chorób, CDC) wskazują, że niemal u jednego na pięciu chłopców w wieku szkolnym oraz u 11 procent dziewcząt zdiagnozowano zaburzenia ADD, co oznacza, że występuje ono u 6,4 miliona dzieci pomiędzy 6. a 17. rokiem życia. Stanowi to wzrost o 16 procent w stosunku do danych z 2007 roku, a w ciągu ostatniej dekady liczba ta zwiększyła się o 41 procent<sup>12</sup>. Zwiększone występowanie tego typu zaburzeń jest spowodowane wieloma czynnikami, między innymi dietą ubogą w dobre tłuszcze i błonnik, a bogatą w cukier, nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych, małą aktywnością fizyczną oraz niedostateczną ilością

---

<sup>11</sup> H. Chui, D. Gerstorf, C.A. Hoppmann, M.A. Luszcz, *Trajectories of Depressive Symptoms in Old Age: Integrating Age-, Pathology-, and Mortality-Related Changes*, „Psychology and Aging” 2015, vol. 30, nr 4, s. 940–51.

<sup>12</sup> A.S.S. Cohen, *ADHD Seen in 11% of U.S. Children as Diagnoses Rise*, „New York Times”, 1 kwietnia 2013.

snu. Podczas gdy wielu ludzi lekceważy bardzo poważne konsekwencje występowania ADD, nieleczone zaburzenia koncentracji skutkują zły- mi wynikami w szkole (35 procent dzieci z zaburzeniami koncentracji nigdy nie kończy szkoły średniej), nadużywaniem alkoholu i narkoty- ków (według jednego z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvardu 52 procent nieleczonych dzieci z ADD w dorosłym życiu ma problem z uzależnieniami), niepowodzeniami w pracy, rozwodami, wyrokami pozbawienia wolności, otyłością, depresją oraz demencją.

**Cukrzyca lub stan przedcukrzycowy dotyczy obecnie 50 procent populacji Stanów Zjednoczonych** według danych z 2015 roku opu- blikowanych na łamach „Journal of American Medical Association”<sup>13</sup>. W ciągu ostatnich trzydziestu lat nastąpił drastyczny wzrost problemów związanych ze zbyt wysokim poziomem glukozy we krwi. W 1960 roku w USA jedna osoba na sto chorowała na cukrzycę typu 2, obecnie od- setek ten wynosi jeden na dziesięć, co stanowi dziesięciokrotny wzrost. Od lat osiemdziesiątych liczba chorych na cukrzycę typu 2 wzrosła aż o 700 procent<sup>14</sup>. Głównym winowajcą jest tu zachodnia dieta, a smutne jest to, że w większości przypadków można było tej choroby uniknąć. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z fatalnych skutków cukrzy- cy czy nawet stanów przedcukrzycowych, w których poziom cukru w krwi jest podwyższony, ale nie na tyle wysoki, by móc zdiagnozować pełnoobjawową cukrzycę. Wysokie stężenie cukru we krwi prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wydłuża gojenie się ran, nara- ża na szwank funkcjonowanie wszystkich narządów. Oboje straciliśmy bliskich, którzy chorowali na cukrzycę, z powodu której musieli mieć amputowane kończyny, cierpieli na depresję, demencję, choroby serca i ślepotę.

**Otyłość** jest w skali całego kraju poważnym problemem ze względu na fakt, że dwie trzecie amerykańskiego społeczeństwa ma nadwagę,

---

<sup>13</sup> A. Menke, S. Casagrande, L. Geiss, C.C. Cowie, *Prevalence of and Trends in Dia- betes among Adults in the United States, 1988–2012*, „Journal of the American Medical Association” 2015, vol. 314, nr 10, s. 1021–29.

<sup>14</sup> M. Hyman, *Eat Fat, Get Thin: Why the Fat We Eat Is the Key to Sustained Weight Loss and Vibrant Health*, Nowy Jork: Little, Brown 2016.

a jedna trzecia jest otyła. Otyłość wywołuje w organizmie stany zapalne, które prowadzą do uszkodzenia narządów oraz stanowią przyczynę ponad trzydziestu chorób, między innymi raka, cukrzycy, depresji i demencji. Istnieje wiele publikacji, wśród nich znajdują się także dwie zawierające wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców zatrudnionych w Amen Clinics, mówiących o korelacji pomiędzy wzrostem wagi i obniżeniem sprawności mózgu. Jest to największy drenaż mózgow w historii Stanów Zjednoczonych, co negatywnie przekłada się na bezpieczeństwo kraju. Około 75 procent kandydatów na wojskowych nie dostaje się do armii. Departament Obrony wydał oświadczenie następującej treści: „Nadwaga lub otyłość to obecnie główne przyczyny medyczne, dla których kandydaci są odrzucani. Skądinąd doskonali potencjalni rekruci, z których część pochodzi z rodzin o wielopokoleniowej tradycji w wojskowości, nie kwalifikuje się do służby wojskowej ze względu na nadwagę”.

Problem z wagą nie dotyczy jedynie dorosłych. Otyłość wśród dzieci wzrosła z 4 procent w 1982 roku do 18,5 procent w 2015 roku, co stanowi wzrost o 350 procent. Oczywiście jest to, że specjaliści od przetworzonej żywności i koncerny spożywcze obrali sobie dzieci za grupę docelową. Jeśli nie staniessz się wojownikiem i nie zaczniesz walczyć o zdrowie własnego umysłu i umysłów swoich podopiecznych, możesz się spodziewać wystąpienia u któregoś z was ADD, depresji, demencji, przedwczesnego starzenia się, cukrzycy, otyłości oraz przedwczesnej śmierci.

Kiedy po raz pierwszy uświadomiliśmy sobie powiązane ze sobą przyczyny powyższych chorób i wdrożyliśmy program naprawczy, byliśmy niezmiernie podekscytowani wynikami naszych pacjentów – zwiększył się u nich poziom energii, koncentracji, poprawił się nastrój, polepszyła się pamięć, unormowała się waga, odczuli nawet ulgę w bólu.

Początkowo, gdy zaczęliśmy mówić o programie, który nazwaliśmy Drogą wojownika, niektórzy wycofywali się, mówiąc: „Ale ja nie chcę walczyć, trudno jest być wojownikiem”.

Lecz nasza odpowiedź brzmi: „Trudno jest być chorym. Wejście na drogę wojownika stanie się łatwe, gdy poznasz zasady i zaczniesz

*Opisywanych problemów, które  
przybrały już postać epidemii, nie  
można rozpatrywać jako odrębnych  
nieprawidłowości i jako takich  
leczyć, gdyż są to raczej przejawy  
tych samych niezdrowych nawyków,  
a na wszystkie te dolegliwości  
istnieje jeden lek. Innymi słowy,  
można doprowadzić się do choroby  
różnymi sposobami, lecz do zdrowia  
wiedzie tylko jedna droga  
i jest ona prostsza, niż sądzisz:  
to Droga wojownika.*

je stosować”. Dobry stan zdrowia, wysoki poziom energii, dobra pamięć, nastrój i koncentracja są bezcenne. Rozpoczęcie programu Droga wojownika oznacza niesamowitą zmianę sposobu myślenia, która niesie ze sobą korzyści na resztę życia; nigdy już nie zechcesz powrócić do starych nawyków i dokonywać decyzji mających negatywny wpływ na twoje zdrowie.

Niedawno prowadziliśmy prezentację dla osiemnastoosobowej grupy menedżerów, kadry zarządzającej ogromnej firmy technologicznej. Pod koniec pierwszej porannej sesji prezes poprosił Daniela na stronę i stwierdził, że musi zadbać o zdrowie mózgow swoich pracowników. „To może stanowić naszą przewagę nad konkurencją” – powiedział – „zwłaszcza że staramy się wyłowić z rynku najlepszych pracowników, konkurując z gigantami takimi jak Google, IBM czy Microsoft”. Dla ciebie także dobrostan twojego mózgu może stać się sposobem na uzyskanie przewagi nad innymi. Zdrowy umysł sprawi, że będzie ci się powodzić w życiu osobistym, zyska na tym twoje zdrowie, praca, poprawi się stan twoich finansów oraz relacje.

*Wśród osób uprawiających sztuki walki krąży anegdota.*

*Uczeń pyta: „Mistrzu, dlaczego uczysz mnie walczyć,  
a mówisz o pokoju?”. Na co mistrz odpowiada:  
„Lepiej być wojownikiem w ogrodzie,  
aniżeli ogrodnikiem na wojnie”.*

Jeśli w twojej naturze leży raczej miłość i troska niż walka, tak jak w przypadku Daniela, skorzystaj z tkwiącej w tobie mocy uzdrawiania i stań się wojownikiem pokoju. Najwybitniejsi wojownicy w dziejach nigdy nie brali do ręki prawdziwej broni. Jezus, Gandhi, Nelson Mandela czy Martin Luther King Jr. zainspirowali ogromną liczbę ludzi do działania na rzecz idei, które na zawsze odmieniły losy świata. Walczyli o ludzi i o zasady, a wygrywali dzięki sile swoich umysłów, a nie mięśni. My pokażemy ci, jak tego dokonać.

## ODKRYJ UZDRAWIAJĄCĄ MOC UMYSŁU! ROZBUDŹ SWOJĄ ENERGIĘ I KONCENTRACJĘ ORAZ WALCZ Z CHOROBIAMI I PROCESEM STARZENIA SIĘ DZIĘKI SILE WOJOWNIKA MÓZGU!

Bombardowani przez reklamy i negatywne wiadomości płynące z mediów, stale walczymy o zachowanie równowagi i zdrowia. I możemy wygrać.

W swoim programie naukowym „Droga wojownika mózgu” Daniel i Tana Amenowie pokazują, w jaki sposób poprawić swoją koncentrację, wyostrzyć pamięć, pozbyć się wahań nastroju, walczyć z procesem starzenia się, stracić zbędne kilogramy, znaleźć cel i zapanować nad swoim zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Książka *Mózg ma moc* pozwoli ci osiągnąć MISTRZOSTWO poprzez:

**ODPOWIEDNIE NASTAWIENIE** – Uświadom sobie własną motywację do bycia zdrowym i skoncentruj się na tym, czego masz pod dostatkiem, a nie na tym, czego ci brakuje.

**OCENĘ SYTUACJI** – Opracuj jasną strategię walki, zadбай o właściwe liczby i zapobiegij problemom w przyszłości.

**ODPOWIEDNIE ŻYWIENIE** – Dostarcz swojemu organizmowi paliwa i suplementów, które pozwolą ci odnieść sukces.

**TRENING** – Wypracuj sobie nawyki, które ochronią twoje zdrowie.

**ZNALEZIENIE SENSU** – Zmień swój ból w pasję i uświadom sobie, że to dzięki tobie ten świat jest lepszy miejscem.

**PRZYJĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI** – Dziel się informacjami i utwórz swoje własne plemię Wojowników Mózgu.

**PODSTAWOWE SZKOLENIE** – Zadбай o to, by twoje zmiany były trwałe, i zdobądź narzędzia, które będziesz mógł wykorzystywać do końca życia.

Daniel i Tana Amenowie w ciągu trzydziestu lat swojej pracy pomogli już dziesiątkom tysięcy osób, a teraz mogą pomóc także i tobie.

## CZAS ZYSKAĆ ZDROWSZY UMYSŁ I LEPSZE ŻYCIE – JUŻ TERAZ!

PATRONI MEDIALNI:

**charaktery**  
magazyn psychologiczny

**Newsweek**  
**PSYCHOLOGIA**

ISBN 978-83-8087-511-1



9 788380 875111

Cena 44,90 zł

L17029

[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)