

DR. MIKE DOW

JASNÁ MYSL



Získejte zpět svou pozornost,
paměť a radost ze života za 21 dní

Bizbooks®

+ 50 stran pracovních listů
a 3 stránky receptů
pro váš mozek

Jasná mysl

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Mike Dow

Jasná mysl – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Mike Dow

Jasná mysl
Získejte zpět svou pozornost, paměť
a radost ze života za 21 dní

BizBooks
Brno
2016

OBSAH

Úvod		9
Část I	VŠE JE ZAMLŽENÉ A ZMATENÉ	13
Kapitola 1	„Prostě mám pocit, že to nejsem já“	15
Kapitola 2	Může za to váš mozek	23
Část II	JÍDLO A NÁLADA	33
Kapitola 3	Sacharidy: vrcholy a pády	35
Kapitola 4	Tuky ve stravě: dobré, horší a úplně nejhorší	49
Kapitola 5	Bílkoviny: stavební kameny lidského těla i mozku	61
Kapitola 6	Přizpůsobená středomořská dieta	71
Část III	VŠIVÁCI, KTERÍ ŠKODÍ MOZKU	83
Kapitola 7	Příliš mnoho léků	85
Kapitola 8	Jak se vypořádat s toxiny	103
Část IV	ÚPRAVY ŽIVOTNÍHO STYLU	109
Kapitola 9	Náš příliš sedavý životní styl	111
Kapitola 10	Světlo, spánek a technologie	121
Kapitola 11	Digitální rozptýlení	133
Kapitola 12	Epidemie samoty	141
Kapitola 13	Duchovní strádání	149
Část V	ZVLÁŠTNÍ PÉČE VE ZVLÁŠTNÍCH PŘÍPADECH	155
Kapitola 14	Mateřský mozek	157
Kapitola 15	Podzimní chvíle	163
Část VI	PROGRAM NA ROZPTÝLENÍ MOZKOVÉ MLHY	173
Kapitola 16	Přehled programu	175
Kapitola 17	Den po dni	197
Závěr		237
Příloha A	Testy n-back	239
Příloha B	Mixér, lahev a pár drobných	249
Poznámky		255
O autorovi		287

Napsali o knize

„Zásadní odborně fundovaný návod na životní styl, kterým lze předcházet mozkové mlze nebo se jí zbavit.“

— **Daniel Amen, M.D.**, autor bestselleru *Změňte mozek, změňte život: fascinující pohled do lidské mysli* (Ikar 2011)

„Odmítněte jedovatý sajrajt, který škodí vašemu úžasnému mozku. Autorovi patří poděkování za perfektní jednoduchý program, díky kterému se mohou lidé cítit šťastnější, zdravější a bystřejší než kdykoli předtím.“

— **Kris Carrová**, autorka bestselleru *Bláznivá sexy dieta* (Anag 2013)

„Díky doktoru Mikeovi můžeme snadno porozumět chemickým procesům v mozku a naučit se je ovlivňovat. Tuto knihu si musejí přečíst všichni ti, kdo se chtějí zbavit potíží se špatným fungováním mozku a uniknout emoční houpačce způsobené chemickou nerovnováhou v mozku. Když se budete řídit autorovým 21denním plánem, získáte více energie a radosti ze života!“

— **Andrea Penningtonová, M.D.**, autorka knihy *The Pennington Plan*

*Doufám, tati, že touto knihou budu moci pokračovat
ve Tvém životním díle: pomáhat lidem na cestě ke zdraví.
Brette, přál bych si, aby Tvůj pozemský život trval déle, ale
jsem šťastný, že jsi svůj vyměřený čas plně využil.*



ÚVOD

Ve své knize *Jasná mysl* vysvětluji, jak můžete lépe pečovat o svůj mozek, abyste se dokázali vyhnout úzkostem, depresím, mozkové mlze, nesoustředěnosti a jiným stavům, které jsou v současnosti bohužel stále běžnější. V knize také ukážu jednoduché strategie, pomocí kterých si můžete zpříjemnit život a cítit se šťastněji a spokojeněji. Vše spolu souvisí: pokud správně nefunguje váš mozek, pravděpodobně nebude v pořádku ani celý váš život.

Knihu jsem napsal pro takové lidi, jako je moje přítelkyně Jane. Obecně se považuje za šťastného člověka, ale nechápe, proč je neustále tak náladová. Napsal jsem ji také pro pacientku, kterou jsem nedávno léčil. Neustále ji svíral stres, ale neměla čas na to, aby si vzala volno na meditaci. Zároveň postrádala finanční rezervu, která by jí umožnila odejít ze zaměstnání.

Při psaní knihy jsem myslel i na svého dědečka. Řídil se mými radami: jedl hodně lesního ovoce a nepřestal cestovat, aby si ve stáří uchoval své duševní schopnosti. Rovněž jsem pamatoval na svou mámu, která znovu získala svou ztracenou energii teprve *poté*, co si odvykla pít Colu Light, které do té doby spotřebovala deset (opravdu deset!) plechovek každý den. Psal jsem ji také pro svého mladšího bratra, který spoluzakládal organizaci pro osoby postižené afázií (poruchou řeči) a díky pomoci jiným pacientům po mozkové mrtvici zjistil, jak práce pro druhé dokáže dát životu smysl.

Knihy je však určena i pro mě.

Dokonce i po deseti letech praxe v kognitivní behaviorální terapii občas procházím obdobími, kdy nedokážu uplatnit postupy, které sám doporučuji jiným. Před několika lety jsem si na vlastní kůži vyzkoušel, jak bychom při vyrovnávání se s ži-

votními nesnáze postupovat *neměli*. V té době jsem procházel bolestivým rozpadem partnerského vztahu a přitom jsem se snažil zvládat svou soukromou praxi, dokončit první knihu a pracovat na několika nových televizních projektech. Cítil jsem, že mi vše přerůstá přes hlavu, a stěží jsem dokázal jasně uvažovat. Především jsem se cítil hrozně smutný.

Problém nespočíval v samotném smutku. Připustil jsem však, aby smutek změnil mé chování a přitom postupně ovládl (a otrávil) celý můj život. Můj dřívější jídelníček, který zahrnoval divoké lososy, zdravé obiloviny a organickou zeleninu, ustoupil pizze, krutím sendvičům a zmrzlině. Častěji, než by mi bylo milé, jsem vysedával před televizí až do tří do rána a potom jsem spal celé dopoledne. Jiné večery jsem zůstal příliš dlouho vzhůru nad sklenicí alkoholu. Potom jsem potřeboval pět nebo šest velkých šálek kávy, abych vydržel následující den. I když jsem se celé dny cítil vyčerpaný, večer mi dělalo potíže usnout.

Můj příkladný cvičební režim se prakticky rozložil. Přestal jsem s duchovními aktivitami typu modliteb, meditace a jógy, které mi po desítky let pomáhaly zachovat vyrovnanou mysl. A místo toho, abych se scházel s přáteli a příbuznými, jsem žádné společenské akce neplánoval. Přes to všechno jsem nějak dokázal zvládnout všechny své pracovní povinnosti, ale vnitřně jsem se cítil zmatený, neukotvený a celkově deprimovaný. Nadměrným pitím alkoholu a kávy, přejídáním, izolací a dokonce i krátkým užíváním léku Xanax jsem si nijak nepomohl, ale jen jsem svou situaci zhoršil.

Několik těžkých týdnů se prodloužilo na několik *měsíců* chronického trápení. Na vlastní kůži jsem zjistil, že v obdobích, kdy o sebe *nejvíce* potřebujeme dbát, se nám do toho obvykle chce *nejméně*. Není problém se vypravit na kurz jógy, když se cítíme skvěle. Mnohem důležitější však je, abychom jej nevynechávali tehdy, kdy je nám zle.

Když jsem tu obtížnou životní fázi překonal, slíbil jsem si, že se už nikdy takto zanedbávat nebudu. Zařekl jsem se, že se budu vždy řídit tím, co radím ostatním – bez ohledu na to, jaké překážky se přede mnou objeví.

Toto rozhodnutí mi z různých důvodů mimořádně prospělo. Od té doby jsem tak jako každý jiný prošel několika dalšími krizemi. Minulý rok jsem pouhých pár měsíců od sebe ztratil tátu a velmi blízkého přítele. I když jsem o sebe dostatečně pečoval, moji bolest to neotupilo: z žalu jsem každodenně plakal, ale tentokrát jsem dbal na to, abych kvůli smutku nezměnil svůj osvědčený životní styl.

Úvod

Naučil jsem se, že všechny problémy pominou. Bydlíte-li u řeky a hrozí povodeň, můžete naplnit pytle s pískem a uchýlit se na bezpečnější místo, nebo můžete se založenými rukama čekat, co živel udělá. Doufám, že vás tato kniha naučí, jak se zařadit do té první skupiny.

Mohu vás potěšit: své vnitřní rezervy dokážete nejspíš posílit snadněji, než si myslíte. Místo toho, abyste si dávali těžko splnitelné předsevzetí, že *zcela* změníte jeden aspekt svého života, začněte od *malých* a *uskutečnitelných* změn v mnoha různých životních oblastech. Ve své knize volím tento přístup. Od tisíců lidí, které jsem léčil, jsem se totiž naučil jedné zásadní věci: chcete-li lépe myslet a lépe se cítit, musíte se o sebe starat komplexně.

Záleží i na tom, jak spíte. Jak jíte. Jak se stýkáte s lidmi. Jak si hledáte čas pro sebe. Jak se pohybujete. Jak milujete. Jak umíte najít vnitřní pokoj. Jak si dokážete vzpomenout, kým opravdu jste.

Když se budete řídit radami z této knihy, zjistíte, že jednoduché změny mohou ve vašem životě způsobit skutečný převrat. Dozvíte se, že vlašské ořechy a maso zvířat pasoucích se na louce mohou zlepšit vaši náladu a jedno levné koření výrazně snižuje pravděpodobnost výskytu demence. Naučíte se, že vztahy mají mnohem větší moc než jakýkoli preparát na zlepšení nálady - a tyto vztahy můžete posilovat nebo oslabovat podle toho, jak pracujete se sociálními sítěmi. Seznámíte se s tím, jak se v mozku projevuje meditace a modlitba a proč duchovní praktiky nejsou pouze jakýmsi staromódním přežitkem, ale spíše se jedná o základní složku lidskosti. Na konci knihy najdete jednoduchý program na 21 dní, který vám pomůže tyto teorie (kromě mnoha jiných) převést do každodenní praxe.

Od okamžiku, kdy zítra ráno vstanete z postele, uděláte postupně spoustu zdánlivě bezvýznamných rozhodnutí. Tyto drobné volby mají v čase a prostoru různé následky. Ovlivní vaše tělo, způsob, jakým přemýšlíte, jak cítíte a jak se chováte, vztahy, kterých se účastníte, i stopu, kterou v tomto světě zanecháte.

Při psaní této knihy doufám, že se díky ní naučíte, jak tyto zdánlivě nedůležité volby mohou nabýt svého smyslu a mohou vám pomoci, abyste druhého dne poněkud lépe mysleli a lépe se cítili.

Přeji vám pevné zdraví,
Dr. Mike Dow

ČÁST I

VŠE JE ZAMLŽENÉ A ZMATENÉ



KAPITOLA 1

„PROSTĚ MÁM POCIT, ŽE TO NEJSEM JÁ“

Marin byla 35letá fyzioterapeutka, u jejíž matky lékaři nedávno diagnostikovali předčasný nástup Alzheimerovy choroby. V následujících dramatických měsících musela Marin dávat do pořádku všechny praktické záležitosti své milované matky a přitom se zármutkem sledovat, jak se stále hlouběji propadá do demence.

Marin se domnívala, že svou situaci zvládá nejlépe, jak je to možné, ale zároveň cítila, že sama „prochází krizí“.

„Každé ráno se budím úplně vyčerpaná,“ řekla mi, „ale přitom večer nedokážu usnout. Většinou své dny prostě jen přežívám.“

Když jsem se jí zeptal, co ji v životě těší, jen pokrčila rameny.

„Dřív mě bavila práce,“ odpověděla, „ale teď ji dělám jen z nutnosti. Měla jsem přítele, ale poté, co se s mámou začaly dít všechny ty věci, neměla jsem na nic náladu a rozešli jsme se. Tonymu nic nevyčítám,“ prohlásila s dalším pokrčením ramen. „Na jeho místě bych s takovou ženskou taky nechtěla chodit.“

Když jsem se Marin dotázal, jak tráví čas mimo práci, musela se na chvíli zamyslet. „Zdá se mi, jako bych v práci byla pořád,“ vyjádřila se nakonec. „Hlavně teď, když je Tony pryč, už nemám pořádný důvod, abych z práce odcházela v rozumnou dobu. Nevím... Když přijdu domů, asi se přihlásím na Facebook. Nebo chvíli koukám na televizi. Samozřejmě používám i Twitter a Instagram. A taky mě napadlo, že bych si mohla vytvořit účet na Tinderu a najít tam nového partnera, ale žádný

z nich mě opravdu nezaujal. Takže nejspíš hlavně Facebook. Je to skvělý způsob, jak udržovat kontakt s lidmi, že? Ale bere mi hodně času.“

Během našeho hovoru Marin působila čím dál unaveněji. „Pokaždé to dopadá stejně,“ poznamenala sklíčeně. „Dokud nepřijde nějaká krize, prostě v sobě nemám žádnou energii. Když mi zavolají, že se něco děje s mámou, nějak se posbírám, abych mohla problém vyřešit. Ale v jakémkoli jiném případě... Nevím. Prostě se mi zdá, jako bych neustále bloudila v mlze.“

Karen byla penzionovaná učitelka před šedesátkou, která se před třemi lety rozvedla. Přišla ke mně několik měsíců poté, co její druhé dítě ukončilo střední školu a odešlo studovat vysokou.

„Myslela jsem, že budu mít nakonec čas na sebe,“ svěřila se mi. „Předpokládala jsem, že když budou děti z domu a Philip je také pryč, začnu docela nový život. Říkala jsem si, že zase budu s někým chodit, vrátím se k malování a možná se zapíšu na kurz salsy nebo vyzkouším plesové tance. Měla jsem spoustu báječných plánů. Nyní však po večerech jen vysedávám doma u televize a zdá se mi, že nic nemá cenu.“

Když si Karen na svou „malátnost“ postěžovala doktorovi, předepsal jí antidepresivum. Karen se zdá, že s léky sice zažívá méně propadů, ale zároveň i méně radostných chvil. Ani při užívání léků v sobě nenašla motivaci vyjít mezi lidi a hledat si nové přátele nebo se pustit do aktivit, o kterých snila v letech, kdy vychovávala děti. Cítila se osamocená a znuděná a jen zřídka vycházela z domu. Co se to s ní stalo?

CO JE MOZKOVÁ MLHA

V naší společnosti se šíří nová epidemie, která je označována různými názvy.

Někteří lidé ji nazývají mozková mlha.

Jiní tvrdí, že se jedná o depresi.

Další prohlašují, že mají syndrom ADHD, problémy s roztržitostí nebo se nedokážou soustředit.

A jsou také lidé, kteří prostě říkají, že se necítí ve své kůži – a tento dojem mají už velmi dlouho.

Odborníci v oboru péče o duševní zdraví, jako jsem já, mohou tyto nejasně definované stavy popisovat jako „chronické problémy s vnímáním a náladou“. Klinický

„Prostě mám pocit, že to nejsem já“

žargon však nedokáže zachytit frustraci, úzkost a opravdové trápení, jaké zažívají miliony lidí, jejichž mozek prostě nefunguje správně.

Vzhledem ke své profesi kognitivního behaviorálního terapeuta usiluji hlavně o to, aby mí pacienti dokázali zásadně změnit své myšlení a pocity. Toho lze nejlépe dosáhnout tím, že jim pomohu, aby změnili své chování. Lidé – ať už se učí jezdit na kole, nebo poprvé zažívají pocit zamilovanosti – se díky svým zkušenostem zásadně mění.

Snažil jsem se Marin a Karen – a mnoha jiným pacientům, kteří za mnou přišli s podobnými stížnostmi – poradit, jak by mohli čelit svým problémům. Usiloval jsem o to, aby se dokázali naučit zvládat různé životní situace a získali vhodnou perspektivu, která by jim umožnila nacházet uspokojivá řešení, snášet věci, které nemohou změnit, a co nejvíce si vychutnávat příjemné stránky života. Věděl jsem, že díky zkušenostem, které jsem během své profesionální kariéry shromáždil, dokážu svým pacientům pomoci, aby jasněji uvažovali a lépe se cítili. Neváhal jsem přitom aplikovat všechny své znalosti.

Věděl jsem však také, že jejich potíže nemají pouze emoční základ. Projevovala se zde i biologie. U mnoha mých pacientů se hladiny mozkových přenašečů značně odchylovaly od optimálních hodnot. Kvůli této nerovnováze pak mí pacienti jen stěží dokázali využívat svých schopností a pociťovat radost a uspokojení. Bylo potřeba se zabývat také spiritualitou, vztahy s okolím a sociálními aspekty, protože trvalých změn lze dosáhnout jen tehdy, přistupujeme-li k člověku jako k celku.

V případě většiny pacientů tato nerovnováha nevyžadovala předepisování léků a jen málokterý z nich vykazoval typické příznaky deprese. Jejich problémy navíc zpravidla nebyvaly chronické. Všichni pacienti si dokázali vybavit dlouhá období, kdy dokázali uvažovat jasně a cítili se skvěle. Bohužel se však museli potýkat s důsledky různých škodlivých stravovacích návyků, nevhodného životního stylu a jiných komplikací. Kombinace těchto negativních faktorů způsobovala kolísání hladin jejich mozkových přenašečů, takže nedokázali jasně uvažovat a cítili se špatně.

Mí pacienti trpěli kvůli svým rozladěným a podvyživeným mozům – a rozhodně nebyli sami. Ve stejné situaci se bohužel nachází mnoho lidí. Realistickou představu o neradostném stavu duševního zdraví lze získat z následujících varovných statistik:

- Podle amerického ministerstva zdravotnictví (Department of Health and Human Services) je možné pouze 17 procent dospělých Američanů zařadit do skupiny ve stavu „optimálního duševního zdraví“.¹
- Každý desátý dospělý bere nějaké léky na léčení deprese. U žen mezi 40 a 60 lety tento podíl vzrůstá na jednu čtvrtinu. A jeden člověk z pěti má předepsány léky na psychiatrickou nemoc.
- Spolu s depresí je na vzestupu také výskyt úzkosti. Nejčastěji předepisovaným psychiatrickým lékem je Xanax, i když některé studie ukazují, že může zmenšovat mozek stejným způsobem jako dlouhodobé požívání alkoholu.
- Asi 10 až 15 procent dospělých trpí nespavostí nebo si stěžuje na nedostatek spánku. Výrazně vzrůstá prodej prostředků na usnutí – těch volně prodejných i předepisovaných.
- V uplynulých deseti letech se ztrojnásobil počet úmrtí kvůli předávkování léky proti bolesti, které jsou na lékařský předpis.
- Třicet osm milionů amerických dospělých pije příliš mnoho alkoholu (podle agentury CDC).
- Dramaticky se zvětšuje počet diagnostikovaných případů syndromu ADHD. U dětí je jich už třikrát více a rychle se rozšiřuje zneužívání stimulantů, protože stále více studentů středních a vysokých škol užívá amfetaminy během večírků nebo proto, aby se dokázali rychleji učit.
- Počet receptů na antipsychotické léky se v minulých deseti letech zdvojnásobil.
- V USA žije více než 5 milionů osob s Alzheimerovou chorobou a podle organizace Alzheimer's Association bude do roku 2050 touto nemocí trpět až 16 milionů Američanů.
- Na celém světě je v současnosti postiženo demencí více než 35 milionů osob. Očekává se, že do roku 2050 se toto číslo více než ztrojnásobí na ohromných 115 milionů.
- Další miliony lidí trpí syndromem, který se označuje jako mírná neurokognitivní porucha a podobá se subjektivnímu kognitivnímu postižení nebo mírnému kognitivnímu postižení. Všechny uvedené diagnózy se vztahují na mozky, které nefungují správně, ale nepatří do diagnostické kategorie demence.

„Prostě mám pocit, že to nejsem já“

Deprese. Úzkost. Nespavost. Zapomnětlivost. Zmatenost. Demence.

Mnoho z nás má stále větší potíže s uvažováním a cítěním. Proč?

Stručná odpověď zní, že naše mozky jednoduše nemají potřebné zdroje k tomu, aby mohly produkovat chemické sloučeniny, které nám poskytují energii, klid, soustředěnost a inspiraci. Když se podíváte na životní styl většiny z nás, skoro se zdá, jako bychom se záměrně chovali tak, abychom chemické fungování svého mozku co nejvíce narušili.

Pokud se budete neustále cpát koblihama, zmrzlinou, slaninou a smaženými řízkami, téměř s jistotou začnete přibývat na váze. Stejně však platí, že máte-li málo pohybu či spánku, příliš času věnujete sociálním sítím a televizi, potýkáte se s přemírou stresu a přitom si nedokážete dostatečně odpočinout, trápí vás samota a chybí vám pocit sounáležitosti a naplnění, téměř určitě to naruší chemické fungování vašeho mozku. Je to skutečně takhle jednoduché – a také bolavé.

Nevyhnutelným důsledkem této chronické chemické nerovnováhy v mozku jsou potíže s vnímáním, přemýšlením a náladou. Na narušování mozkové rovnováhy se podílejí téměř všechny aspekty prostředí, v němž žijeme. Svému mozku zpravidla neposkytujeme potřebné stavební kameny, aby mohl udržovat vysokou hladinu mozkových přenašečů *serotoninu* a *dopaminu*, které odpovídají za dobrou náladu, a nízkou hladinu stresového hormonu *kortizolu*.

Místo toho svůj mozek rozptylujeme a dráždíme kofeinem, cukrem, škroby, elektronikou, všemožnými rušivými impulzy a zbytečným stresem. Kombinace těchto faktorů dokáže jeho chemickou rovnováhu rozhodit prakticky stoprocentně. Potom se spoléháme na dočasné „náplastí“, jako jsou vyšší dávky kofeinu, antidepresiva, prášky na spaní a společenská izolace, které naše problémy nakonec jen posilují.

Tento trend našťastí můžeme zvrátit a postarat se o zdraví svého mozku, aniž bychom museli vynaložit velké úsilí. Ukážu vám, jak na to.

MOZKOVÁ ÚNAVA

Jako vědec a odborník na duševní zdraví, který se studiem komplikovaného lidského mozku zabývá již mnoho let, jsem dospěl k jednoznačnému závěru. Způsob, jakým se stravujeme, pracujeme a žijeme, zaplavuje mozek nadbytkem některých látek a na druhou stranu jej připravuje o jiné klíčové sloučeniny. Dochází tak k de-

stabilizaci hladin tří chemických látek, které jsou klíčové pro mozkovou činnost: *serotoninu*, *dopaminu* a *kortizolu*. Problémy s biologickým podložím se pak projevují jako mozková mlha, roztržitost, výpadky paměti, únava, úzkost a smutek. Tyto příznaky se časem mění na chronickou nespavost, závažnou depresi, trvalou úzkost a potenciálně i demenci.

Tradiční řešení těchto problémů bohužel ve skutečnosti situaci jen zhoršuje. Kvůli nespavosti jsme unavení, takže zvyšujeme spotřebu kofeinu a energetických nápojů. Ty nám zabraňují usnout, a sháníme tedy prostředky na spaní, ať už volně prodejné, nebo na předpis. Prášky na spaní způsobují zbytkovou ospalost. Probouzíme se tedy malátní a nesoustředění a nevyhnutelně pijeme ještě *více* kofeinových nápojů.

Časem se naše nálada zhoršuje a mozková mlha houstne. Saháme proto po anti-depresivích a případně amfetaminech. K tomu zvyšujeme dávky kofeinu, abychom se dokázali lépe soustředit. Potom potřebujeme léky proti úzkosti a další sklenici vína, abychom se po všech těch spotřebovaných stimulantech zase uklidnili. Všechny tyto léky však mají své vedlejší účinky, včetně přibývání na váze, sníženého sexuálního apetitu a v některých případech i chemické závislosti.

Jen málo lidí si naneštěstí uvědomuje, že všechny tyto problémy spolu souvisejí. Chceme-li zhubnout, navštívíme dietetika. Když máme potíže s náladou, obracíme se na psychiatra. A pokud nemůžeme usnout, polykáme prášky na spaní. Současné převratné výzkumy však ukazují, že fyzické, duševní, sociální a duchovní zdraví spolu souvisejí mnohem výrazněji, než jsme dosud předpokládali.

Vezměte si naši stravu: nyní víme, že udržování nízké hladiny cukru v krvi nepomáhá jen při hubnutí, ale zároveň umožňuje, aby mozek pracoval rychleji, a slouží jako prevence mozkové mlhy. Meditace či modlitby nejsou dobré jen pro mnichy či nábožensky založené osoby, ale zlepšují také paměť, náladu a schopnost koncentrace. Deprese nespočívá jen v nízké hladině serotoninu či dopaminu, kterou by stačilo napravit předepsaným lékem. Souvisí také s tím, že náš mozek potřebuje více jídel s protizánětlivými účinky a svědčí mu zážitky, které povzbuzují neurogenezi neboli růst nových mozkových buněk a spojů. To, co je dobré pro tělo, je dobré i pro mozek – a zároveň pro duši.

Příliš mnoho lidí bohužel pravidelně požívá jídla bohatá na sacharidy, která prudce zvyšují hladinu cukru v krvi, a na bílkoviny a omega-6 tuky. Oba tyto typy látek přitom ovlivňují náladu a inteligenci a mohou dokonce vést k demenci, která se

nejdříve začíná projevovat jako mozková mlha nebo roztržitost. Příslušným problémům přitom můžeme předejít. Stačí, když se budeme o svůj mozek i tělo lépe starat.

Ale i když si *myslíme*, že máme super zdravou dietu, která obsahuje grilovaná kuřecí prsa, vaječné bílky, „čerstvé“ maso z lososa (ale chovaného na farmách) a netučný řecký jogurt, náš mozek se musí potýkat s neviditelnými změnami, k jakým v našem jídelníčku dochází. Ještě před několika málo generacemi patřily téměř všechny farmy rodinám, které na nich pracovaly. V současnosti lze většinu z nich popsat jako gigantické zemědělské továrny. Své krávy a kuřata cpou levným krmivem, které neovlivňuje pouze jejich zdraví, ale také to naše.

Zdraví lidského mozku mohou ovlivnit také látky znečišťující životní prostředí, jako je rtuť a BPA (bisfenol A). Klíčovou roli hrají i zásadní změny našeho životního stylu a společnosti. Poprvé v historii žije více lidí osaměle než v partnerském svazku. Oproti předchozím obdobím přetrvává méně manželství a více se jich rozvádí.

Navzdory lepším možnostem spojení prostřednictvím sociálních médií jsme stále izolovanější. Sami sobě škodí svobodní lidé, kteří stále více času tráví sami ve svých bytech před obrazovkou počítače a televizoru. Počty přátel na Facebooku se sice zvyšují, ale blízkosti v reálných přátelstvích ubývá.

Neustálá konektivita nám už začíná připadat jako něco samozřejmého. Časy, kdy lidé celou pracovní kariéru strávili u jedné společnosti s jistotou důchodového zabezpečení, už pominuly. Raději tedy hlídáme, aby náš profil na LinkedIn zůstal aktuální – pro případ, že se ve firmě bude zase propouštět. Vzhledem k tomu, že život přináší tolik stresu, mnoho z nás rezignovalo na hledání vlastní duchovní či náboženské cesty. Práce nám zabírá tolik času, že jsme zapomněli, jak je pro mozek důležité prostě „být“ a nic nedělat.

O tom, že čelíme rozsáhlému problému, jsem věděl ještě předtím, než jsem začal psát tuto knihu. Když jsem se však podíval na statistiky, uvědomil jsem si, že mozkové problémy ve skutečnosti představují plně rozvinutou epidemii – kterou tradiční zdravotnický systém neúmyslně ještě zhoršuje. Místo toho, aby nás vedl k jednoduché stravě a změnám životního stylu, příznivým duchovním praktikám a navazování kontaktů s lidmi, které skutečně pomáhají zdraví mozku, radí nám, abychom se spolehli na léky, které mozkovou chemii obvykle narušují ještě více.

Jestliže existují jiné způsoby, jak se o mozek postarat – přirozené postupy založené na poznatcích o výživě, cvičení, spánku, meditaci a životním stylu –, neměli

bychom jim dát přednost před medikací, která způsobuje nežádoucí vedlejší účinky a může mít nebezpečné trvalé následky? Neměli bychom to alespoň zkusit? Někteří lidé samozřejmě potřebují okamžitou farmakologickou pomoc – obvykle po kratší dobu, ale někdy i dlouhodobě. Neuvěřitelně mnoho lidí však dostává léky, které ve skutečnosti nepotřebují, protože by své problémy dokázali lépe vyřešit jinými způsoby.

Téměř deset procent Američanů například užívá antidepresiva. Nedávná rozsáhlá studie však ukázala, že skoro dvě třetiny z nich neodpovídají klinické definici člověka s depresí. Předepsání preparátů uvedeného typu je proto v jejich případě přinejmenším sporné. Je pravda, že se tito pacienti nejspíš cítili dezorientovaní, malátní, demotivovaní nebo smutní. A rovněž je pravděpodobné, že se potýkali se skutečnými problémy, které vyžadovaly účinnou pomoc. Zkusili však před lékem Prozac cokoli jiného? Něco přirozenějšího?

V této knize vám ukážu, že je potřeba hledat komplexní řešení: jídelníček, spánkový režim a každodenní návyky mohou být nebezpečnější, než si myslíte. Pokaždé, kdy vynecháte cvičení a zůstáváte dlouho vzhůru, abyste se dívali na televizi, odpovídali na e-maily a pracovali s počítačem, pokaždé, když se přihlásíte k sociálním sítím místo toho, abyste se se svými blízkými setkali tváří v tvář, zaděláváte si na depresi, úzkost, roztržitost a mozkovou mlhu. Sedavý způsob života oslabuje tělo a obírá mozek o hormony, které ke své správné činnosti potřebuje. Neustále jsme obklopeni přístroji, které nás připravují o spánek a odcizují nás lidem, které milujeme.

Chceme-li vést naplněný a inspirativní život, musíme začít tím, že obnovíme normální hladinu *serotoninu*, *dopaminu* a *kortizolu*. Tyto tři hormony jsou zásadně důležité k tomu, aby mohl mozek optimálně fungovat. Díky několika překvapivě jednoduchým změnám lze opět dosáhnout rovnováhy chemických přenašečů v mozku a odblokovat vnitřní rezervy duševních sil, radosti a spokojenosti.



KAPITOLA 2

MŮŽE ZA TO VÁŠ MOZEK

Nyní zkusím trochu podrobněji vysvětlit, proč vás všechno deprimuje a nudí nebo proč v lepším případě jen často zapomínáte a nenapadá vás nic originálního. Především však ukážu, co se s tím dá dělat.

Váš typický den může vypadat například takto:

Zazvoní budík, který vás vytrhne z neklidného spánku. Probudíte se unavení a malátní, ale ještě než vstanete z postele, sáhnete po svém telefonu. Jak se probíráte záplavou textovek, tweetů a e-mailů, které se přes noc nashromáždily, rozbuší se vám srdce. Na některé e-maily možná rovnou odpovíte, u jiných si jen s rostoucím znechucením pondělního rána slíbíte, že to uděláte po příchodu do práce. V každém případě se však už dostáváte do pracovního režimu, kdy vaše mysl skáče od jednoho úkolu k druhému.

Zdá se vám, že jste si vůbec neodpočinuli a nemáte žádnou energii, takže si dáte nějaký kofeinový nápoj, abyste vůbec dokázali vyjít z domu. Máte-li děti, pobíháte sem a tam a snažíte se kontrolovat, zda snědly snídaní a vzaly si svačinu, sešity, učebnice a cvičební úbory – nezapomněli jste ještě na něco? Sami vůbec nesnídáte nebo možná sežvýkáte sladký rohlík či topinku. Případně rozbalíte cereální tyčinku se zavádějícím popisem „celozrnná, prospívá srdci“.

Spěcháte do práce a myslíte přitom na milion různých povinností – musíte si promluvit se šéfem o té konferenci, cestou domů nezapomenout koupit mléko, zavolat mámě kvůli nedělnímu obědu, objednat dcerku k lékaři...

Jen co usednete ke stolu, nemáte ani chvíli oddechu. Kontrolujete e-mailovou schránku, současně odpovídáte na volání a textové zprávy a vrháte se na úkoly, které

se nahromadily přes noc. Před pouhými několika lety provoz ve firmách obvykle po 18. hodině ustával. Při dnešním 24hodinovém internetovém rytmu však úkoly přicházejí nepřetržitě, takže téměř nikdy nemáte „čistý stůl“, ani když si přivstanete.

V průběhu dne se vám sotva poštěstí, abyste mohli několik minut pracovat soustředěně. Neustále vás bombardují volání, e-maily, textovky, rychlé zprávy a jiné elektronické požadavky. I když se některými z nich nemusíte zabývat okamžitě, zvykli jste si kvůli nim práci stejně přerušovat – odkládáte sluchátko, abyste mohli odpovědět na SMS, nebo v průběhu jiné činnosti nutkavě kontrolujete e-maily. Většina vaší komunikace probíhá elektronicky a sestává z krátkých zpráv. Chcete-li se vejít do 140 znaků, nemůžete se příliš rozepisovat.

Několikrát denně si možná také odskočíte na Facebook a snažíte se držet krok s novinkami u svých početných přátel, i když vás vždycky otráví, jak je Soňa na fotkách štíhlá a elegantní – proč *sami* nedokážete zhubnout? Jana pořád píše o svých nových milencích – proč si také *vy* nemůžete užít takovou zábavu? Marceliny děti vždycky vypadají tak šťastné a způsobné – proč jsou zrovna *vaše* děti tak nezvladatelné?

Oběd nejspíš spěšně zhltnete a celou pracovní dobu se dopujete kofeinem. Pokud si během dne najdete čas na svačinu, asi sáhnete po sušence nebo po „pocitivé“ müsli tyčince. Neuvědomujete si přitom, že dělení sladkostí na „zdravé“ a „nezdravé“ nemá valný smysl. V každém případě jsou plné sacharidů a zároveň neobsahují dostatek aminokyselin, vitaminů ani omega-3 kyselin, které mozek potřebuje k tomu, aby optimálně fungoval.

Někdy musíte v práci zůstat déle, ale i když se vám podaří odejít po osmi hodinách, často si práci berete domů. Minimálně každou půlhodinu kontrolujete své e-maily, vyřizujete firemní hovor nebo odpovídáte na textovku – případně dokonce na celou sérii textových zpráv.

Vzpomínáte si, kdy jste si naposledy bez jakéhokoli stresu vychutnali bohatou večeři, po které jste se cítili sytí a uspokojení, a uvědomovali si hluboké city, které chováte ke svým blízkým? Možná se vám do denního rozvrhu podaří vměstnat půlhodinu na posilovnu nebo na rotoped, ale jen výjimečně si najdete čas, abyste v klidu poseděli, vnímali plynutí času, pozorovali něco krásného či zažívali pocit, kdy vás zaplavuje klid a spokojenost. Elektronika vás doprovází i večer, kdy současně navštěvujete Twitter a Facebook, posíláte textové zprávy a e-maily a sledujete tele-

vizi. Žádná z těchto činností vás přitom zpravidla plně neupoutá a ani vás nedokáže vnitřně naplnit.

Když nastane čas jít spát, obvykle zjistíte, že jste příliš vystresovaní, než abyste dokázali rychle usnout. V myšlenkách neustále procházíte svůj seznam úkolů plný položek, které zatím nemůžete odškrtnout. V takovou chvíli často sáhnete po prášcích na spaní. Sice víte, že pilulka vám nepřinese uklidňující spánek, po jakém toužíte, ale stačí vám, že díky ní dokážete po náročném dni rychleji vypnout. A zítra se celý ten bláznivý kolotoč roztočí znovu...

JAK OBNOVIT MOZKOVOU ROVNOVÁHU

Žádnou paniku! Řešení *existuje* a dá se realizovat mnohem snáze, než si možná myslíte.

Pokud má lidský mozek zvládat výkyvy nálad a správně fungovat, potřebuje k tomu složitou paletu chemických látek. Díky mozku se můžeme naučit nový jazyk, zhostit se náročného úkolu, užít si vzrušující dobrodružství nebo jen spokojeně odpočívat v houpací síti.

Když však chemické procesy v mozku nefungují správně, může se to projevit nejrůznějšími problémy. Mohou se vyskytnout deprese, potíže se spánkem nebo podrážděnost, kvůli níž se nemůžeme soustředit. Jednu chvíli se třeba cítíme na vrcholu blaha a krátce poté jsme úplně skleslí. Někdy zapomeneme, kam jsme dali peněženku, nebo se cítíme tak vyčerpaní, že nedokážeme vyjít ze dveří – to vše jen kvůli rozkolísaným hladinám chemických látek v mozku.

Jak jsem zmínil v předchozí kapitole, na myšlení a cítění mají největší vliv tři sloučeniny: *serotonin*, *dopamin* a *kortizol*. V mém programu usilujeme zejména o to, abychom obnovili jejich rovnováhu.

Serotonin primárně poskytuje pocit klidu, vyrovnanosti, optimismu a sebedůvěry. Když se vám zdá, že na světě je docela fajn, ve vašem mozku účinkuje serotonin. Věříte-li, že uspěje váš projekt, uděláte dobrý dojem při pracovním pohovoru nebo se na něco vyplatí vynaložit značné úsilí, nejspíš máte zdravou hladinu serotoninu. Jestliže máte serotoninu v mozku málo, můžete zažívat depresi, úzkost, beznaděj, problémy se spánkem, pesimismus a nedostatek sebedůvěry.

Nedostatek serotoninu → citlivost na fyzickou a emoční bolest → léky proti bolesti, antidepressiva a léky proti úzkosti → mozková mlha, pokles sexuální potence, možná závislost na lécích

Dopamin je chemickým základem pocitu vzrušení, motivace, nabuzení a potěšení. Díky dopaminu si užíváte intenzivní zábavu a vzrušení z jízdy na horské dráze, vítězství v závodě, zamilování, či dokonce nezřízené utrácení. Když vám připadá, že život je okouzující, zajímavý a zábavný, pravděpodobně máte dopaminu dostatek. Nízké úrovně dopaminu se mohou projevit malátností, nudou a celkovým pocitem, že život nemá „šťávu“. Při poruchách rovnováhy dopaminu je také těžší se soustředit, sledovat řetěz myšlenek a kontrolovat vlastní impulzy. Poruchy produkce dopaminu souvisejí s nutkavým a návykovým chováním nejrůznějšího typu – od závislosti na kokainu po nutkavé nakupování – i se syndromem ADHD.

Nerovnováha dopaminu → pocit nesoustředěnosti, nedostatečná motivace, nuda, impulzivnost → riskantní aktivity, kofein, stimulanty, amfetamin → skleslost po předchozí euforii, mozková mlha, malátnost, možná závislost

Kortizol je stresový hormon, který povzbuzuje činnost lidského organismu. Bez trochy kortizolu byste nemohli zvládnout všechny větší a menší požadavky, které na vás život klade. Při rozladěné úrovni kortizolu se cítíte vyčerpaní či napjatí, případně můžete zažívat oba tyto stavy: během dne vám chybí energie a sotva se vlečete, zatímco v noci kvůli úzkosti nemůžete spát. V případě nadprodukce kortizolu můžete být tak podráždění, že vás dokáže vytočit i ten nejmenší problém, nebo můžete úplně postrádat motivaci, takže vás zmáhá každá obyčejná činnost. Obě tyto možnosti se přitom často projevují současně. Trvale vysoká hladina kortizolu může snížit úroveň dopaminu a zároveň zabraňovat vazbě serotoninu na určité mozkové oblasti. Je také prokázáno, že vysoké hladiny kortizolu potlačují neurogenezi neboli tvorbu nových mozkových buněk.

Nerovnováha kortizolu → pocit vyčerpaní, napětí, případně obojí → kofein, prášky na spaní, někdy léky proti depresím nebo úzkostem → mozková mlha, prohlu-

bující se problémy s vyčerpáním a nespavostí, vedlejší účinky v sexuální oblasti, úzkost, deprese → možná závislost

Abychom to shrnuli: bez ohledu na to, čím procházíte – ať už se jedná o mírný stres, životní nudu, zásadní krizi nebo chemoterapii –, chcete-li se cítit lépe, musíte obnovit rovnováhu těchto tří chemických látek v mozku.

Přesně na to se zaměříme po 21 dní programu, který využívá kombinaci fyzických, duševních a duchovních přístupů.

KLÍČOVÝ VÝZNAM CHEMICKÝCH PROCESŮ V MOZKU

Nevyhnutelně musíme začít od mozkové chemie. Pokud totiž hladiny serotoninu, dopaminu a kortizolu nejsou správně vyvážené, mozek prostě nedokáže fungovat tak, jak má. Jestliže máte rozhozenou mozkovou chemii, žádné „mozkové školení“, psychoterapie ani pozitivní myšlení nevyřeší to, co vás trápí.

Pro mnoho lidí je těžké tento princip si připustit. Často předpokládáme, že správné myšlení se můžeme naučit a ovlivnit je svou vůlí. Chceme-li se dobře cítit, potřebujeme k tomu jen příznivé životní okolnosti a pozitivní přístup. Tento pohled je však značně zjednodušený.

Na efektivním myšlení a dobré náladě se samozřejmě podílí mnoho faktorů. Pokud však naše mozková chemie není v rovnováze, nedokážeme optimálně přemýšlet ani se cítit. Tak nás – lidi – zformovala evoluce. Myšlení a cítění je něco, co reálně prožíváme, a tyto procesy souvisejí s určitými chemickými reakcemi, k nimž dochází v mozku. Jestliže jsou tyto chemické děje narušeny, mozek prostě nedokáže plnit svou funkci.

Když chcete správně myslet a dobře se cítit, aniž byste dosáhli vhodné rovnováhy chemických přenašečů v mozku, dá se to přirovnat k tomu, jako byste chtěli běžet maraton se zlomenou nohou. V takovém stavu by vám nepomohlo žádné cvičení v posilovně, silná vůle, vyspělé výcvikové metody, nejmodernější sportovní boty ani trenér se zkušenostmi z olympijských her či nejoddanější běžecký partner. To vše by se mohlo uplatnit jen tehdy, *pokud* by vaše noha byla dostatečně silná, abyste dokázali chodit.

Tři týdny mého programu, během něhož dostaneme do rovnováhy mozkové přenašeče, tedy můžeme přirovnat k času, který je potřeba na léčení zlomené nohy – s tím rozdílem, že se jedná o podvyživený a přepracovaný mozek. Při léčbě budeme využívat fyzické, duševní, emoční a duchovní přístupy, protože každý z nich může chemické procesy v mozku výrazně ovlivnit.

Budeme pracovat na tom, aby váš mozek dostal to, co potřebuje, a abychom odstranili vše, co mu vadí. Mozek má totiž tu pozoruhodnou vlastnost, že díky své struktuře dokáže své chemické funkce sám stabilizovat – *za předpokladu*, že dostane správné živiny a další podporu. Když však mozek *nezíská* vše potřebné, projeví se to problémy ve všech životních oblastech. Stejná situace nastává i tehdy, kdy různé životní faktory mozku *znemožňují*, aby tvořil potřebné chemické látky.

Můj program je založen na dvou základních principech:

1. Dát mozku to, co potřebuje.
2. Odstranit překážky, které mozku brání optimálně fungovat.

Uvedme základní přehled toho, co přesně mozek ke svému zdraví potřebuje a co mu naopak škodí.

Co mozek potřebuje?

- vhodné živiny, včetně správných vitaminů, esenciálních aminokyselin a zdravých tuků
- cvičení
- dostatek klidného spánku
- pravidelný a přirozený denní rytmus
- odpočinek, relaxaci a zotavení
- pocit účelnosti a smyslu
- duchovní praktiky
- vazba na něco, co nás přesahuje

Co způsobuje mozkovou mlhu?

- cukr, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy a umělá sladidla
- zpracovaná bílá mouka
- příliš mnoho jídel se zánětlivými účinky, včetně běžně produkovaného masa, nezdravých tuků a mnoha umělých přísad a konzervantů
- nevhodný poměr omega-6 a omega-3 tuků
- nadměrné užívání látek, které ovlivňují mozkovou činnost, jako je kofein, alkohol a rekreační drogy
- mnoho léků včetně nepotřebných antidepresiv, prostředků proti úzkosti, stimulantů na ADHD, prášků na spaní a proti bolesti
- přílišná expozice „modrému světlu“ z elektronických obrazovek, mj. počítačů, televizorů a telefonů
- záplava různorodých úkolů a impulzů: neustálý přísun zpráv ze sociálních médií, textových zpráv, tweetů, příspěvků na Facebooku a Instagramu a e-mailů
- příliš mnoho času vynaloženého na činnosti, které nám nepřipadají smysluplné ani účelné, ať už se jedná o povinnosti (práci a rodinné závazky), nebo zábavu (třeba nakupování nebo hráčství)

Když svůj mozek připravíte o živiny, bez kterých nedokáže své chemické procesy dostat do rovnováhy, sami způsobujete, že nedokážete jasně přemýšlet a máte špatnou náladu.

Pokud mozku nezbytné živiny poskytnete, okamžitě získáváte šanci, že budete lépe uvažovat a lépe se cítit.

POROUCHANÝ MOTOR

Základy mozkového zdraví lze přiblížit pomocí obecně srozumitelného přirovnání. Představte si na chvíli, že máte auto, které popojíždí poloviční rychlostí nebo se možná úplně zastavilo. Pamatujete si, že dříve toto auto jezdilo plynule a efektivně. V těch dobách jste se těšili, až se s ním znovu projedete.

Nyní však motor pracuje pomaleji, převody při každém zrychlení skřípou a auto jen ztěžka překonává každý kilometr. Proč?

Možná vám prostě dochází benzin. To se dá snadno napravit – stačí natankovat a je po problému.

Potíže však mohou spočívat v převodovce, kde chybí olej, a proto nelze plynule řadit. Pak by bylo potřeba doplnit olej do převodovky.

A co když se v brzdovém obložení vytvořila malá díra, kterou vytéká všechna brzdová kapalina? Potom musíte udělat dvě věci: dolít brzdovou kapalinu a zároveň ucpat otvor, kterým kapalina uniká.

Řekněme, že je zčásti nebo úplně vybitá autobaterie... nebo z pneumatik rychle uchází vzduch... nebo přestal správně fungovat palubní počítač, který řídí funkce auta.

Kterýkoli z uvedených problémů může bránit tomu, aby automobil sloužil optimálně. A jestliže je nevyřešíte *všechny*, auto prostě nebude fungovat stejně dobře, jako když jste s ním přijeli z autosalonu.

Zde vidíte zřejmou paralelu s činností mozku. Pokud má mozek pracovat tak, jak má, musí být splněny všechny předpoklady. Aby mohl mozek podávat optimální výkon, je potřeba zajistit také optimální parametry výživy, cvičení, spánku, denních rytmtů, duševní zátěže, odpočinku od stresu a pocitu smyslu a účelu. Když je v nepořádku jediný z těchto prvků, zaznamenáte funkční pokles. Pokud chybějí dva předpoklady správného fungování mozku, začnete pociťovat malátnost. A při ztrátě několika z nich se pravděpodobně budete cítit roztržití, nesoustředění, úzkostní, deprimovaní – prostě „nebudete ve své kůži“.

V následujících třech týdnech programu léčení mozkové mlhy dokážete svůj život vrátit do správných kolejí, protože se zbavíte překážek a dáte mozku suroviny, které potřebuje k regeneraci. Program je rozvržen tak, že v každém týdnu se pozornost zaměřuje na jednu oblast, která ovlivňuje mozkové zdraví: náladu, energii a ducha. Každé z těchto krátkých období lze označit za samostatnou revoluci. Během sedmi dní změníte svou náladu, v dalších sedmi dnech změníte svou energii a ve zbývajících sedmi dnech změníte svého ducha. Následuje stručný přehled mých požadavků, které byste měli splnit, abyste dokázali rozehnat svou mozkovou mlhu. Pokud byste chtěli hned začít, nalistujte stranu 175. Možná však budete v programu úspěšnější, když podrobněji porozumíte tomu, *proč* tyto kroky absolvujete. Budu se tím zabývat ve zbývajících částech knihy.

Rozptýlení mozkové mlhy za 21 dní

SEDMIDENNÍ PROMĚNA NÁLADY

Díky vhodným jídlům zaženete únavu a malátnost a obnovíte svou vitalitu a energii. Pomocí kognitivních behaviorálních strategií odstraníte ze svého denního rozvrhu mentální překážky.

SEDMIDENNÍ PROMĚNA ENERGIE

Díky nápravě spánku a denních rytmtů, cvičení *a neurogenezi* se zbavíte otupělosti a roztržitosti a budete znovu bdělí a bystří.

SEDMIDENNÍ PROMĚNA DUCHA

Otevřete se něčemu, co vás přesahuje. Najdete nový smysl života a opět zažijete životní radost.

JAK ZNOVU ZÍSKAT KONCENTRACI, PAMĚŤ A RADOST

Cílem mého života je pomáhat lidem, aby lépe uvažovali a lépe se cítili. Během tisíců hodin, které jsem strávil se svými pacienty, jsem se hodně dozvěděl o tom, co lidem znemožňuje, aby žili tak, jak si představují – proč zůstávají v nudných zaměstnáních a neuspokojivých vztazích a nemění svůj monotónní osobní život.

Zjistil jsem také, jakým způsobem lidé dokážou znovu získat soustředěnost, paměť a radost. Víím, že chceme-li prožít plnější život, musíme někdy provést zásadní změny. Někdy stačí jen změnit perspektivu, rozšířit adaptační schopnosti nebo obnovit kontakt s hlubší stránkou své osobnosti.

Ať už však řešíte jakékoli životní problémy, nepodaří-li se vám obnovit chemickou rovnováhu mozku, pravděpodobně svého cíle nedosáhnete. Díky vyvážení mozkové chemie dokážete přijímat lepší rozhodnutí, více si užívat života a získat vztah k tomu, co je pro vás nejdůležitější.

Mám velkou radost z toho, že tato kniha vychází. Víím totiž, jak může obnovit mozkové chemické rovnováhy zásadně transformovat všechny aspekty života. Jestliže uplatníte mimořádně prostá doporučení mého programu, můžete na potíže s depresí a úzkostí navždy zapomenout. Můžete se rozloučit s mozkovou mlhou, zapomnětlivostí a roztržitostí. Vaše někdejší obavy, že jste přišli o svou skutečnou

Jasná mysl

osobnost, místo níž zůstal jen vystresovaný, nesoustředěný a nemotivovaný stín, budou jen dávnou vzpomínkou. Když se naučíte, jak obnovit optimální fungování svého mozku, dokážete lépe myslet a budete se lépe cítit. Znovu také získáte svou vnitřní sílu, radost a smysl života, ve které jste už ani nedoufali.

Pusťte se tedy do toho! Věřím, že až obnovíte správnou činnost svého mozku, začnete se opět cítit báječně a připomenete si, jak život dokáže být skvělý.

ČÁST II

JÍDLO A NÁLADA



KAPITOLA 3

SACHARIDY: VRCHOLY A PÁDY

Annie byla pracující svobodná matka ve věku 41 let, která měla přes 20 kg nadváhu a velmi ji to trápilo. Když jsme se poprvé setkali, hned na mě vychrlila svoje tři hlavní problémy: je nervózní, že nedokáže zhubnout, nervózní, že si kvůli své současné váze nedokáže najít přítele, a nervózní, protože se bojí, zda nebude mít časem problémy se zdravím a dokáže vychovat svého syna. Všechny problémy se samozřejmě týkaly její hmotnosti.

Annie se točila v bludném kruhu a nedokázala jej opustit. Trpěla úzkostmi, a měla proto nízkou hladinu serotoninu. To znamenalo, že ji více přitahovaly sladkosti, moučné výrobky a ovocné džusy. Cukr v potravinách jí sice poskytoval krátkodobou úlevu, ale z dlouhodobého hlediska pouze zhoršoval její úzkost a depresi.

Její obvodní lékař ji už na rizika nadváhy upozornil a Annie vyzkoušela mnoho diet. Neúspěšně. Podobně jako mnoho lidí se nechala ovlivnit chytrou marketingovou taktikou výrobců potravin. K pití si kupovala průmyslově vyrobený „bio džus“ a džus z granátového jablka, který údajně patří mezi „superpotraviny“. Snídala „celozrnné“ obilné produkty, a když měla chuť něco zakousnout, místo bramborových lupínků a tyčinek plných cukru konzumovala „přírodní“ tuhé müsli tyčinky „bez kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy“ a mandle „v hořké čokoládě“. Místo topinek z bílého chleba s máslem si ráno na celozrnné topinky mazala arašídové máslo „se sníženým obsahem tuku“.

Annie neměla tušení, že skoro každé její jídlo obsahovalo látky, které zvyšovaly hladinu cukru v krvi, způsobovaly mozkovou mlhu a vedly k tomu, že přibírala na váze. Pachatelé: cukr a mouka. Žádný div, že byla tak obézní a deprimovaná!

Ten „bio džus“ koupený v obchodě se skládal hlavně z jablečného moštu zvyšujícího hladinu cukru v krvi. Obsahoval jen malou příměs zeleninové šťávy a měl více kalorií než běžná slazená limonáda. Totéž platilo i pro směsný džus z granátových jablek. První dvě složky: šťáva z jablek a hroznů. Zdravější, ale dražší šťáva z granátových jablek byla v seznamu složení uvedena až na posledním místě. Třetí položka, kterou obsahovaly její „celozrnné“ a „nízkotučné“ cereálie: cukr. Druhá položka těch tzv. přírodních müsli tyčinek: nerafinovaný cukr. Druhá položka mandlí potažených „hořkou čokoládou“: cukr. První dvě součásti arašídového másla se sníženým obsahem tuku: ztužený kukuřičný sirup a cukr. Její „celozrnný“ toastový chléb se vyráběl z celozrnné pšeničné mouky a kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy, neobsahoval prakticky žádnou vlákninu a měl stejný glykemický index jako běžné bílé pečivo.

Když občas sníte trochu moučných výrobků nebo cukru, nijak vám to neuškodí. Pokud se však stravujete jako Annie, konzumujete některou z těchto potravin, které prudce zvyšují hladinu cukru v krvi, den co den téměř při každém hlavním jídle a svačině. Neuvědomujete si přitom, jak tyto produkty ovlivňují vaše myšlení a náladu.

CUKR V KRVI A JEHO VLIV NA MOZEK

Cukr v krvi se významně podílí na chemických procesech v mozku. Naše strava proto značně ovlivňuje (k lepšímu, či k horšímu) fungování mozku – včetně schopnosti zapamatování, nálady a úrovně koncentrace. Jídla, která jíme, mohou buď zajišťovat dlouhodobě stabilní hladinu krevního cukru, nebo mohou způsobovat, že tato hladina prudce vzrůstá a zase klesá. Kvůli těmto výkyvům se pak cítíme dezorientovaní, malátní, úzkostní a deprimovaní.

Neustálé kolísání hladiny krevního cukru, kterému jsme běžně vystaveni, způsobuje, že tloustneme. Navíc také zásadně narušuje chemické fungování mozku. A co je ještě horší: špatnou životosprávou zvyšujeme riziko postižení demencí, protože je prokázáno, že souvisí s trvale vysokou hladinou cukru v krvi.

Sacharidy: vrcholy a pády

Většina z nás rozumí tomu, že přejídání nebo nevhodný výběr potravin vedou k nárůstu tělesné hmotnosti a přispívají k řadě souvisejících zdravotních problémů, jako je obezita a kardiovaskulární onemocnění. Teprve nedávno se však zjistilo, že stejné návyky mohou způsobovat také depresi a výrazné potíže s mozkovou mlhou, nebo dokonce demenci či Alzheimerovu chorobu. Vědci zatím přesně nerozumějí tomu, jakým způsobem tyto problémy souvisejí. Nedávná důležitá studie však prokázala vztah mezi „stravou se zánětlivými účinky“ (tj. potravinami, které se projevují zánětem některých částí těla) a depresí.¹ A seznam škod je ještě delší. Výzkumy také dokládají, že deprese může aktivovat kaskádu jiných škodlivých změn v mozku, které mohou nakonec dospět až k demenci.²

Z toho vyplývá, že konzumace protizánětlivých potravin může skutečně zlepšit náladu a podpořit fungování mozku, zatímco potraviny se zánětlivými účinky se mohou projevit přesně opačně. Zvýšení podílu protizánětlivých potravin ve stravě může také pomoci předcházet symptomu, který se označuje jako *propustný mozek* (leaky brain), kdy molekuly způsobující zánět dokážou procházet hematoencefalickou bariérou, což je příčinou mnoha různých problémů. (Podrobnější vysvětlení jevu propustného mozku najdete na straně 116.) Z krátkodobého hlediska mohou protizánětlivé potraviny potlačovat některé zánětlivé procesy, kterým je vystaven mozek osob s nadváhou.

INZULIN A ALZHEIMEROVA CHOROBA

Naše strava nerozhoduje jen o tom, jak vypadáme, ale i o tom, jak funguje náš mozek. Zvýšená hladina cukru v krvi může způsobovat cukrovku 2. typu, která zase souvisí s tím, co odborníci v posledních deseti letech označují jako „cukrovka 3. typu“: s Alzheimerovou chorobou.

Nyní vysvětlíme, jak k tomu dochází. Naše tělo se neobejde bez inzulínu: dodává cukr do krve (tj. glukózu), která buňkám poskytuje energii. Když však glukózy, a tedy inzulínu, dostáváme *příliš* – což platí pro mnoho z nás, kteří se živí sacharidy s vysokým glykemickým indexem (sušenkami, bonbony, těstovinami a chlebem – ano, týká se to i celozrnného chleba a pizzy z bezglutenového těsta) –, naše organismy nakonec přebytečnou energii ukládají ve formě tuku.

Co je glykemický index?

Glykemický index poskytuje přibližné měřítko, nakolik sacharidy v potravě zvyšují hladinu glukózy v krvi. Jídla s vysokým glykemickým indexem (GI) zvyšují úroveň glukózy výrazně. Oproti tomu jídla s nízkou hodnotou GI tento účinek nemají. Jako příklady potravin s nízkým glykemickým indexem (nižším než 55) je možné uvést luštěniny, semínka a jahody. Potraviny se střední hodnotou GI jako rýže basmati a banány se řadí do rozmezí 56 až 69. Jídla s vysokým glykemickým indexem, která jsou v naší stravě všudypřítomná, vykazují vyšší hodnotu než 70. Do této skupiny patří bílý chléb, bílá rýže, těstoviny, sušenky, bonbony, koláče, a dokonce i většina celozrnného pečiva.

Čím více rafinovaných sacharidů konzumujeme, tím méně naše těla reagují na neustálé impulzy produkovaného inzulínu. Tento stav se označuje jako „inzulinová rezistence“. Tehdy se může rozvinout cukrovka 2. typu. Vzhledem k tomu, že dnešní člověk se běžně stravuje v restauracích rychlého občerstvení a konzumuje hodně průmyslově vyráběných pochutin, není divu, že se počet diagnóz této nemoci – která je na rozdíl od cukrovky 1. typu ovlivněna výživou – v posledních 40 letech ztrojnásobil.³ Téměř jedna třetina Američanů již onemocněla cukrovkou nebo má prediabetes. Zamyslete se na okamžik, jak je tato situace závažná.

Možná si však říkáte: nu dobrá, takže v nejhorším případě se budu muset naučit, jak si aplikovat injekce inzulínu, ne? Jenže to byste se mýlili. Uvedené statistiky přímo souvisejí s tím, jak funguje lidský mozek. V posledním desetiletí nacházejí výzkumníci stále více důkazů o tom, že inzulínová rezistence přímo ovlivňuje mozek. Proto také vzniklo označení „cukrovka 3. typu“ pro Alzheimerovu chorobu.

Vědci již dávno vědí, že inzulínová rezistence souvisí se zhoršenou činností mozku. Jedna dlouhodobá japonská studie prokázala, že osoby s cukrovkou měly o 75 procent vyšší riziko, že se u nich během 15 let vyvine Alzheimerova choroba – a 1,75krát větší pravděpodobnost vzniku demence –, než účastníci studie s normální hladinou cukru v krvi. U osob s narušenou tolerancí ke glukóze, které bylo možné označit jako prediabetické, se pravděpodobnost rozvoje demence zvyšovala o 35 procent.⁴

Sacharidy: vrcholy a pády

Jiná studie, která analyzovala paměťové a duševní funkce 2 300 žen ve věku od 70 do 78 let, zjistila, že ženy netrpící cukrovkou měly více než dvojnásobnou pravděpodobnost, že dosáhnou lepšího skóre, než ženy s cukrovkou. Čím déle měla daná osoba cukrovku, tím vyšší byla její pravděpodobnost špatného výsledku v testech.⁵

Fyzické příznaky cukrovky a Alzheimerovy choroby jsou dokonce podobné. Nanačňuje to jedna nedávná studie, která dokázala, že plaky ukládané ve slinivce pacientů s cukrovkou 2. typu připomínají plaky, jaké se tvoří v mozku pacientů s Alzheimerovou chorobou.⁶ Zdá se tedy, že když hladina cukru v krvi kolísá příliš často, poškozuje to stejně jako jiné orgány i mozek. Pokaždé, když se přejíte jídlem, které obsahuje nadbytek nezdravých sacharidů, riskujete, že v pozdější fázi života nedokážete rozpoznat svého partnera nebo děti.

Ještě jiná studie zjistila, že horší výsledky v paměťových testech vykazují *dokonce i lidé netrpící cukrovkou*, kteří mají zvýšenou hladinu cukru v krvi. Ze stejné studie navíc vyplývá, že osoby s vyšší hladinou cukru v krvi mají zmenšený hipokampus, což je část mozku, která se podílí na učení.⁷ A ohroženi můžete být i v případě, že neholdujete sladké limonádě každou hodinu: dokonce i mírně nadprůměrná hladina cukru v krvi souvisí se sníženým objemem mozku v pozdější fázi života.⁸ Další přelomová studie z roku 2013, která zkoumala 2 000 osob, ukázala, že účastníci s vyšší hladinou glukózy v krvi měli vyšší riziko rozvoje demence.⁹

V tomto výčtu bychom mohli pokračovat: obezita bez cukrovky prokazatelně souvisí s poškozením mozku a autoři ještě jiné studie našli vztah mezi demencí a nikoli jen cukrovkou, ale i hypertenzí neboli zvýšeným krevním tlakem.¹⁰

Těmto znepokojivým souvislostem sice nasvědčují rozsáhlé výzkumy, ale vědci stále nedokážou přesně vysvětlit, proč mají pacienti s cukrovkou a jinými nepravidelnostmi hladiny cukru v krvi vyšší riziko kognitivního úpadku. Z této řady nových poznatků začíná být zřejmé, že cukrovka *nezpůsobuje* Alzheimerovu chorobu, ale oba tyto zdánlivě nesouvisející syndromy spíše mají přesně stejnou příčinu: nevhodné stravování, které narušuje přirozenou reakci lidského těla na inzulín.

Nemělo by nás tedy překvapit, že se zvyšujícím se počtem diagnóz cukrovky roste i počet zjištěných případů Alzheimerovy choroby. V roce 2013 žilo přibližně 44 milionů osob s demencí. Do budoucnosti se však předpovídá o 17 procent případů více než v předchozích zprávách. Do roku 2030 se počet postižených zvýší na 76 milionů a do roku 2050 naroste na 115 milionů.¹¹

Tato čísla by nás měla varovat a přimět k aktivitě: je načase, abychom před těmi-to ničivými nemocemi začali chránit své tělo i mozek. Chcete-li se vyhnout tomu, abyste ve věku 85 let patřili mezi téměř polovinu svých vrstevníků s Alzheimerovou chorobou nebo jinou formou demence, nejvíce vám pomůže, když budete pečlivě kontrolovat to, co jíte.

JAK POTRAVINY OVLIVŇUJÍ MOZEK

Když jsem se poprvé setkal s následující statistikou, úplně mi vyrazila dech: 95 procent důchodců, stejně jako většina žen v plodném věku, nepřijímá potřebné množství *folátu* (soli kyseliny listové). Tato látka, která patří do skupiny vitaminů B, má pro mozek klíčový význam. Pro mozkové zdraví má zásadní význam i jiný vitamin z této kategorie – vitamin B12. Většina z nás trpí jeho nedostatkem. Mnoho pacientů, u kterých byla diagnostikována Alzheimerova choroba, má nízkou hladinu vitaminu B12. Deficit tohoto vitaminu je zjištěn také u celých 30 procent pacientů hospitalizovaných s depresí. Bez dostatku vitaminu B nedokáže mozek produkovat chemické látky, které zajišťují emoční rovnováhu, jasné uvažování a zdravý spánek. Tento vitamin patří mezi kofaktory dopaminu a serotoninu: mozek jej potřebuje k tomu, aby dokázal přetvářet aminokyseliny ve stravě na látky odpovídající za dobrou náladu. Když vaše strava neobsahuje dostatečné množství vitaminu B (případně folátu, vitaminu D, omega-3 kyselin EPA či DHA, tryptofanu nebo tyrozinu), v zásadě máte *zaručeno*, že chemické procesy ve vašem mozku nebudou v rovnováze a budete se cítit úzkostní, vystresovaní, bez nápadů a deprimovaní – možná se k tomu přidají ještě potíže se spánkem.

A vitamin B je přitom pouze *jedním* z mnoha možných příkladů! Mozek ke správné činnosti potřebuje několik klíčových živin. Pokud je neznáte, je pravděpodobné, že jich nepřijímáte dostatek.

Situace se dále komplikuje tím, že strava představuje jen jeden dílek celé skládačky. Mozek potřebuje také cvičení, spánek v pravidelných intervalech, období odpočinku i stimulace, příležitosti k neustálému učení a růstu a zdroje smyslu a inspirace. Když jeden z těchto zásadních faktorů chybí, chemické procesy v mozku se postupně rozladí. Těžko se dokážete soustředit a cítíte se špatně... a přitom nejspíš vůbec nevíte proč.

Sacharidy: vrcholy a pády

Nyní snad začínáte rozumět tomu, že změníte-li své stravovací návyky, neprojeví se to jen tím, že budete snáze shánět nové džíny. Zároveň tím stabilizujete své nálady a zajistíte, že váš mozek zůstane zdravý i v následujících desetiletích. S každou další dekádou musejí lidé tyto otázky řešit častěji. Není to způsobeno jen epidemickým výskytem cukrovky, ale také tím, že lidé v současnosti žijí déle než kdykoli dříve. Zvyšování průměrné délky života je samo o sobě velmi dobrou zprávou. Znamená však, že musíme podniknout konkrétní kroky, abychom omezili dlouhodobé riziko kognitivního úpadku a demence.

Nyní zjednodušeně popišme, jak souvisí činnost mozku s hladinou cukru v krvi.

Mozkové buňky potřebují *dvakrát* více energie než buňky v jiných orgánech. Nejvýhodnějším zdrojem energie pro mozek jsou přitom sacharidy. Když se cítíte malátní či unavení, možná vás to svádí, abyste sáhli po něčem sladkém či obsahujícím škrob, například po bramborových lupíncích či čokoládové tyčince. Tato jídla bohatá na glukózu vás okamžitě povzbudí. Mozek na chvíli dostane energii, kterou nutně potřebuje, a cítíte se plní duševních sil, soustředění a motivovaní.

Lze říci, že když se koncentrujeme či pracujeme, mozek potřebuje přísun energie, stejně jako musíme po intenzivním cvičení těla poskytnout jídlo a vodu.¹² Sacharidy zajišťují tuto podporu jak pro tělo, tak i pro mozek. Měli bychom však vědět, *kteří* sacharidy jsou vhodnější: s vysokým, nebo nízkým glykemickým indexem? Jedna studie ukázala, že starší dospělé osoby, které dostaly k snídani bramborovou kaši a džus, vykazovaly o 20 minut později v paměťových testech o 25 procent lepší výsledky než osoby, které pily jen vodu.¹³

Potraviny s vysokou hodnotou GI sice mohou paměť povzbudit krátkodobě (a určitě jsou lepší než hladovění), ale postupem času mohou přispívat k inzulínové rezistenci. Příliš intenzivní příliv sacharidů pak může vést k nárůstu hladiny glukózy v krvi, což se projeví aktivací adrenalinu. Tento hormon může způsobit hyperaktivitu u dětí – a dokonce i u dospělých –, ale má ještě závažnější důsledky, jak jsme viděli v případě varovné souvislosti mezi vysokými hladinami cukru v krvi a zhoršenou činností mozku.

A je potřeba zmínit ještě jeden důležitý fakt: mozkové buňky nedokážou glukózu skladovat. Náhlý nárůst hladiny cukru v krvi je nevyhnutelně následován poklesem, kdy mozkové buňky trpí ještě větším hladem po energii než předtím. Sami se cítíte ještě zmatenější a zapomnětlivější než dosud – a ještě více vás lákají sladkosti či ná-


poje s kofeinem. Když se tedy domníváte, že svému mozku dodáváte energii, možná spíše připravujete jeho následné strádání.

Sacharidy s vysokou hodnotou GI jako v bramborách a ovocném džusu se v mozku projevují podobně jako kokain: nejdříve jej povzbudí a poté následuje pád. Sacharidy jsou pro naše zdraví klíčové. Musíme se proto snažit, abychom si vybírali takové, které nám poskytnou trvalou a pomalu uvolňovanou energii, jakou mozek potřebuje.

JAK POSTUPOVAT

Mnoho lidí na uvedené informace reaguje takto: dobrá, to přeci nevádí. Pokud prudké zvyšování hladiny cukru v krvi způsobuje přibývání na váze a demenci, prostě přejdu na limonády bez cukru! Mnoho důkazů nasvědčuje tomu, že náhrada cukru umělými sladidly *není* efektivním řešením, zvláště pro mozek.

Ve studii, které se účastnilo více než 2 000 osob, bylo u konzumentů dietních limonád zjištěno ještě větší riziko deprese než u lidí, kteří pili běžné sladké limonády. Tuto vazbu do jisté míry objasňují aktuální výzkumy: ukázalo se, že umělá sladidla mohou nepříznivě ovlivnit populace užitečných bakterií ve střevech. Projevuje se to i na činnosti mozku, protože zachování fyziologických úrovní bakterií ve střevech souvisí s náladou i myšlením. Pamatujte si: většina serotoninu ve vašem těle vzniká právě ve střevech. Narušené zažívání tedy zároveň narušuje chemickou rovnováhu v mozku a tento cyklus se zásadně projevuje změnami nálady. Pokud se bez sladké chuti opravdu neobejdete, udělejte něco pro své zdraví a místo umělého sladidla se sukralózou zvolte přírodní stévii.

 **TIP ODBORNÍKA:** Jestliže před limonádami dáváte přednost kávě nebo čaji, je to skvělé. Dávejte však pozor, co do těchto nápojů přidáváte. Máte-li ve zvyku lít do čaje mléko a sladit jej, uvědomte si, že samotné mléko již obsahuje cukr. Když tedy přidáte obojí, zvyšujete hladinu krevního cukru *dvojnásobně*. Další informace o kávě a čaji najdete na stranách 77 až 79.

Nelze dostatečně zdůraznit, jak je při rozptylování mozkové mlhy důležité zbavit se závislosti na umělých sladidlech. Mohou sice ušetřit trochu kalorií, ale neposkytu-

Sacharidy: vrcholy a pády

jí mozku živiny, které ke svému optimálnímu fungování potřebuje. Skutečné řešení představuje pomalý a stabilní přísun glukózy, kterou získáváme ze sacharidů v potravě. Znamená to tedy, že by každé naše jídlo mělo obsahovat brambory? Rozhodně ne, protože sacharidy najdeme i v jídlech, která bychom mezi typicky „sacharidová“ asi nezařadili. Sacharidy jsou k dispozici v mnoha jídlech, která považujeme hlavně za zdroje bílkovin. Mimo jiné jsou třeba v luštěninách. A připomeňme, že s každým douškem mléka kromě bílkovin a tuku získáváme také něco sacharidů.

Chceme-li vyladit chemické fungování svého mozku – a postarat se o prevenci demence –, je důležité omezit příjem sacharidů, případně nahradit sacharidy s vysokým glykemickým indexem (které způsobují nárůsty a následné poklesy hladiny cukru v krvi) složitějšími sacharidy. V prvním kroku snižování spotřeby sacharidů se musíme zaměřit na mouku a cukr, kterých konzumujeme nadměrné množství.

Tyto zdroje sacharidů s vysokou hodnotou GI jsou všudypřítomné a objevují se dokonce i ve zdánlivě bezpečných pokrmech: výrobci potravin přidávají cukr i do tuků, jako jsou salátové zálivky. Mouka se zase dostává do masitých jídel ve formě strouhanky k obalování nebo uzenin plných cukru. Cukr se vyskytuje i v nápojích, které jej tradičně neobsahovaly – například v kávě. (Svou roli samozřejmě sehrává i to, že zpracované sacharidy přinášejí potravinářským firmám největší zisky. Proto také patří mezi nejdostupnější suroviny.) Když výrazně snížíte svou konzumaci mouky a cukru, nejen tím omezíte výkyvy hladin cukru v krvi, ale zároveň si vytvoříte prostor pro více protizánětlivých potravin ve stravě. Sacharidové pokrmy totiž můžete nahradit větším objemem zeleniny, luštěnin a ryb.

Výměna jídel plných mouky a cukru za zdravější alternativy je snazší, než si myslíte. Místo bílého (dokonce i celozrnného) chleba, na který jste zvyklí, vyzkoušejte bezmoučný chléb z obilných klíčků. Místo bílé rýže nebo těstovin zkuste zeleninu smíchat s merlíkem čilským nebo naklíčeným ječmenem. Běžné bílé těstoviny nahraďte cuketovými nudlemi nebo nudlemi shirataki (viz strana 182). Těstovinový salát můžete vystřídat salátem z organických vajec nebo cizrny.

Uvedené „náhražky“ jsou lepší ze dvou důvodů. V první řadě zásadně snižují glykemickou zátěž potravy: bílý chléb, a dokonce i většina celozrnného pečiva mají glykemický index přes 70, zatímco klíčkový chléb se vyznačuje hodnotou GI mezi 30 a 40. Rýži zastoupí naklíčený ječmen. Stačí jediná výměna, abyste

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.