



NASTARTUJTE



MOZEK ZA



60 SEKUND



— MICHELLE SCHOFFRO COOK



ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM NA VYČIŠTĚNÍ VAŠEHO MOZKU

Nastartujte mozek za 60 sekund

Vyšlo také v tištěné verzi

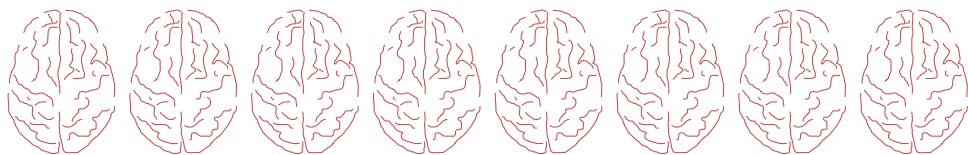
Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Michelle Schoffro Cook
Nastartujte mozek za 60 sekund – 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.

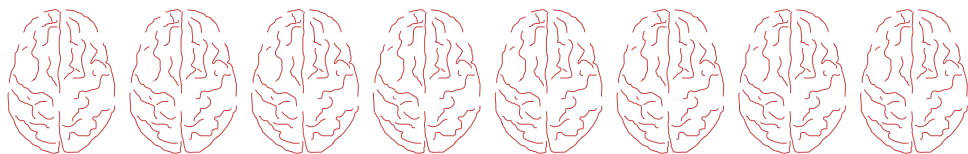


NASTARTUJTE

 MOZEK ZA 

 60 SEKUND 

   — MICHELLE SCHOFFRO COOK 



ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM NA VYČIŠTĚNÍ VAŠEHO MOZKU

Mým báječným rodičům, Michaelu a Deborah Schoffrovým.
Děkuji za všechnu vaši lásku a podporu.

Curtisi Cookovi, který je mým manželem a láskou mého života.
Díky Tobě je život úžasný.

OBSAH

Poděkování	9
Úvod: Jak s knihou pracovat	11

ČÁST I: Získejte zdravější mozek a lepší paměť

KAPITOLA 1

Váš mozek je zázrak

Lidský mozek je tou nejkomplicovanější ukázkou organizace hmoty, jakou známe. 19

KAPITOLA 2

Cesta k lepšímu mozku

Je nepřekonatelný, pokud jde o schopnost přemýšlet, komunikovat a argumentovat. Nejúžasnější ze všeho je jeho jedinečné vědomí vlastní identity a umístění v prostoru a čase. Seznamte se: tohle je lidský mozek, katedrála komplexnosti. 43

ČÁST II: Čtyřtýdenní program a 59 zdravotních doporučení

KAPITOLA 3

První týden programu: Nahrazování

Čemu je třeba se vyhýbat – a čím lze vyřazené potraviny a produkty nahradit. 73

KAPITOLA 4

Druhý týden programu: Posilování zdraví mozku

*Podpořte zdraví svého mozku zvýšením konzumace
prospěšných „superpotravin“ 115*

KAPITOLA 5

Třetí týden programu: Podpůrné strategie

*Osvojte si tipy a triky z této kapitoly, posílíte tím mozek
i paměťové schopnosti 171*

KAPITOLA 6

Čtvrtý týden programu: Potravinové doplňky

*Obohatte svůj jídelníček o doplňky stravy, které dodají mozku
energii a pomohou vám zlepšit paměť. 211*

ČÁST III: Posilte svůj mozek chutnými pokrmy: recepty a návrh týdenního jídelníčku

Než se dáte do vaření	267
Snídaně	273
Nápoje	283
Předkrmy, dipy a pomazánky	291
Polévky a dušené pokrmy	297
Saláty a salátové zálivky	306
Hlavní jídla	329
Moučníky	368
Sedmidenní stravovací plán	376
Odkazy na zdroje	381

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří v první řadě skvělé literární agentce a mé přítelkyni Claire Gerus. Děkuji Ti za inspiraci a spoustu práce, díky níž se mé knihy dostávají ke čtenářům.

Velké díky si zaslouží také Anne Egan, Lora Sickora a tým vydavatelství Rodale. Vážím si vaší dlouholeté podpory a oceňuji vaše zkušenosti v oblasti redakční práce, designu, marketingu a projektového řízení. Bez toho všeho by tato kniha nevznikla.

Děkuji mým rodičům, Michaelu a Deborah Schoffrovým. Jsem vděčná za vaše celoživotní povzbuzování a podporu.

Nejdůležitější nakonec: děkuji Curtisovi, mému manželovi a spřízněné duši. Chybí mi slova, jimiž bych dokázala vyjádřit vděčnost za vše, co pro mě děláš.

ÚVOD: JAK S KNIHOU PRACOVAT

Kniha je rozdělená do tří částí. První část nabízí přehled vybraných závažných mozkových onemocnění a představuje výsledky aktuálních vědeckých výzkumů, které prokazují, že zdraví mozku můžeme ovlivňovat v mnohem větší míře, než si myslíme. Seznámíme se také se základními principy programu *Zlepšování mozkových schopností za 60 sekund*, jež pak budeme podrobněji rozebírat v následujícím textu.

Druhá část představuje 59 zdravotních doporučení, která vám pomohou s minimem vynaloženého úsilí maximálně posilovat zdraví mozku. Nebojte: nemusíte dodržovat všech 59 doporučení. Skvělých výsledků dosáhnete, když si jich z každé kapitoly vyberete jen uvedený minimální počet (kromě prvních deseti doporučení představených v kapitole 3, která byste si měli osvojit všechna). Postupně můžete do života zařazovat další nové zásady, budete-li chtít. Radím vám, abyste se zpočátku nesnažili nastavit si příliš vysoké cíle. Zbytečně byste si tím vytvářeli stres, který dokáže zničit i nejlepší úmysly a zmařit veškeré vynaložené úsilí.

V třetí části najdete řadu skvělých receptů, které by vám měly pomoci při dodržování zásad programu. Většina lidí je překvapena, když zjistí, jak snadná je příprava zdravých pokrmů a jak chutné jsou výsledky. Recepty pracují s řadou mozku prospěšných „superpotravin“ a ingrediencí, které představují předchozí kapitoly.

Možná dosud žijete v domnění, že proti mozkovým chorobám se v podstatě nedá ochránit a zdraví svého mozku nemáte valnou šanci

ovlivnit. Moderní vědecké poznatky ale svědčí o opaku. Program *Zlepšování mozkových schopností za 60 sekund* vám pomůže využívat nejprospěšnější potraviny, výživné látky, léčivé byliny a drobné úpravy životního stylu k tomu, abyste si udrželi zdravý a optimálně fungující mozek po celý život. Začněte se řídit uvedenými zdravotními doporučeními a brzy si všimnete, že se vám zbystrilo myšlení, zlepšila se paměť a výrazně přibývá energie. V průběhu programu zjistíte, že ve skutečnosti máte ohromný vliv na zdraví svého mozku a nepřeberné možnosti, jak se ochránit před mozkovými chorobami.

STRUČNÉ PŘEDSTAVENÍ

struktury knihy a programu *Zlepšování mozkových schopností za 60 sekund*

Základní zásady

V kapitolách 1 a 2 představím Zásady pro zdraví mozku. Jde o základní doporučení ohledně změn stravovacích návyků a životního stylu, které vám v průběhu čtyřtýdenního programu pomohou dosáhnout co nejlepších výsledků. Zaměříme se na odstranění obvyklých prohřešků v životosprávě, které vedou k vytváření zánětů v těle i v mozku, a představíme si potraviny a návyky, jež jsou nezbytné k ozdravení mozku a k zajištění jeho optimálního fungování.

První týden programu: Nahrazování

Čemu je třeba se vyhybat – a čím lze vyřazené potraviny a produkty nahradit

Kapitola 3 představuje škodlivé potraviny, potravinářské přísady a jiné nebezpečné produkty, které mohou negativně ovlivňovat zdraví vašeho mozku a stav vaší paměti. S řadou z nich se v každodenním životě běžně setkáváme a skrývají se v mnoha oblíbených potravinách. Naučíte se, jak je odhalovat, a dozvíte se, proč byste se jim měli vyhybat a jak se to odrazí na zdraví vašeho mozku. Zároveň se seznámíte se snadno dostupnými alternativami, jimiž vyřazené potraviny můžete nahradit. V případě této kapitoly je nutné, abyste si osvojili všechna v ní uvedená doporučení. Vyřazení škodlivých potravin z jídelníčku je základním předpokladem úspěchu celého programu.

Druhý týden programu: Posilování zdraví mozku

Podpořte zdraví svého mozku zvýšením konzumace prospěšných „superpotravin“

V kapitole 4 se seznámíte s potravinami, které mají prokazatelně prospěšné účinky na zdraví mozku. Nabídnou vám rovněž tipy, jak je snadno zařadit do jídelníčku. V průběhu tohoto týdne začněte pravidelně konzumovat libovolné množství doporučených potravin a zařaďte je do svého jídelníčku po celou dobu programu. Posílíte tím zdraví mozku a omezíte výskyt zánětů. Snažte se každodenně konzumovat alespoň pět vybraných potravin z doporučení uvedených v této kapitole.

Třetí týden programu: Podpůrné strategie

Osvojte si tipy a triky, jimiž posílíte mozek a paměťové schopnosti

V kapitole 5 vám představím řadu užitečných podpůrných strategií pro posílení paměti a zdraví mozku, u nichž máme vědecky prokázanou účinnost. Zjistíte, že k udržení bystré mysli a zdraví mozku vám pomohou například podnětné hry, cvičení typu tai-či, meditace, spánek nebo omezení stresové zátěže. Osvojte si nejméně dvě ze zdravotních doporučení uvedených v této kapitole a zapracujte je do svého každodenního programu směřujícího k posilování mozku a paměťových schopností.

Čtvrtý týden programu: Potravinové doplňky

Obohaťte svůj jídelníček o doplňky stravy, které dodají mozku energii a pomohou vám zlepšit paměť

V kapitole 6 se seznámíte s vybranými výživnými látkami, bylinami a léčivými přípravky, které posilují zdraví mozku. Dozvíte se,

v jaké formě jsou k dispozici jako doplňky stravy, jaké jsou specifické účinky jednotlivých látek a které přípravky byste měli zvolit podle svých aktuálních zdravotních potřeb. Mezi jiným se dočtete, že niacin prokazatelně poskytuje ochranu před Alzheimerovou chorobou, vitamín B12 zlepšuje paměť a dodává energii, kyselina listová snižuje pravděpodobnost, že onemocníte Alzheimerovou chorobou apod. Seznámíte se s řadou léčivých bylin a přírodních léčebných prostředků a s jejich účinky na zdraví mozku a paměťové schopnosti. Patří k nim například šalvěj, barvínek, ginkgo biloba nebo zázvor. Neděste se: není zdaleka nutné, abyste všechny doplňky stravy začali užívat. V tomto týdnu si vyberte alespoň dva přípravky nejlépe odpovídající vašim potřebám. (Pokud netrpíte žádnou specifickou chorobou a program absolvujete preventivně, ve snaze posílit zdraví mozku a ochránit se před problémy v budoucnu, obvykle doporučuji zvolit jako vhodné doplňky stravy resveratrol a kurkumu).

Pokrmu posilující zdraví mozku: recepty

V třetí části knihy najdete sbírku mých oblíbených receptů. Uvidíte, že už při jejich čtení se vám budou sbíhat sliny. Nabízím například recepty na snadnou přípravu borůvkových palačinek, limonády z granátových jablek, thajského nudlového salátu, grilovaného lososa s omáčkou ze švestek, borůvek a hroznového vína, jahodovo-čokoládového dezertu a mnoha dalších dobrot. Zároveň vám poradím, které kuchyňské přístroje vám mohou značně usnadnit práci, jak si během pár minut vyrobíte lahodný salát plný výživných látek, co zdravého si připravit k snídani a jak můžete o zdraví svého mozku pečovat i na cestách.

ČÁST I

**Získejte zdravější
mozek a lepší paměť**

KAPITOLA 1

VÁŠ MOZEK JE ZÁZRAK

Lidský mozek je tou nejkomplicovanější ukázkou organizace hmoty, jakou známe.

ISAAC ASIMOV, V PŘEDMLUVĚ KE KNIZE THE THREE-POUND UNIVERSE (AUTOŘI J. HOOPER A D. TERESI)

Moderní doba a digitální věk by nás mohly vést k přesvědčení, že srovnáme-li lidský mozek s počítačem, jednoznačně zvítězí počítač. Pokud si to myslíte, mýlíte se. Lidský mozek patří k největším zázrakům na této planetě. Nejenže je schopen složitých myšlenkových procesů, ale také se dokáže změnit tak, aby lépe odpovídal potřebám aktuálního prostředí a životního stylu. Ale to poněkud předbímám.

Váš mozek řídí a kontroluje veškeré tělesné funkce, vaše nálady, vzpomínky a myšlenkové pochody. Jeho zdraví a optimální fungování do značné míry určuje, jak budete vnímat svět kolem sebe i své vlastní tělo. Přesto obvykle tomuto obdivuhodnému orgánu nevěnujeme valnou pozornost. Dokud nám nezačne vynechávat paměť nebo dokud nás nepostihne nějaká porucha nervového systému, máme spíše tendenci zanedbávat péči o toto mocné řídicí centrum našeho těla a do značné míry i života.

Vědci v nás dlouhá léta podporovali přesvědčení, že nad svým mozkiem a jeho fungováním nemáme téměř žádnou kontrolu a dokonce že nemůžeme ovlivnit ani jeho zdraví. Ze zpráv v médiích nebo z dob školní docházky jste si možná odnesli představu, že mozek je neměnný: jakmile dosáhneme určitého věku, vývoj mozku je ukončen. Také je nám předkládán názor, že nemůžeme zvýšit svou intelektuální kapacitu, protože ta je do značné míry dána geneticky. A co je ještě horší: v případě, že nás postihne nějaké onemocnění mozku, nezbývá než doufat, že se objeví zázračný lék, který náš mozek dokáže uzdravit.

Dnes už víme, že tyto zastaralé názory a představy jsou naprosto mylné. Neustále přibývá výzkumů, které prokazují, že kapacitu a zdraví svého mozku můžeme ovlivňovat ve zcela zásadní míře. Skladba naší stravy, způsob života, míra stresu, nároky, jaké na sebe klademe – to jsou jen některé z faktorů, jež mají zásadní vliv na celkové zdraví mozku, na naše kognitivní funkce a na naši paměť. Zároveň ovlivňují naše nálady, odolnost mozku vůči onemocněním a řadu dalších věcí. Genetika samozřejmě hraje určitou roli, ale rozhodně není takovou alfou a omegou, jak nám bylo donedávna předkládáno.

Rčení „Jste to, co jíte“ nikde neplatí silněji, než když se jedná o zdraví mozku. Já bych jej rozšířila na „Jste to, co jíte, co se učíte a co žijete“, abychom si připomínali, že zdraví mozku z krátkodobého i dlouhodobého hlediska do značné míry ovlivňujeme volbou svého životního stylu. Žijeme ve fascinujících časech, v době, kdy výzkumy mozku postupují kupředu mílovými kroky a kdy se stejně tak rychle rozšiřují naše vědomosti o tom, co můžeme pro zdraví mozku udělat a jak lze předcházet rozvoji mozkových onemocnění. V této knize vás seznámím s nejnovějšími vědeckými poznatky týkajícími se mozku a paměti a zároveň představím snadné možnosti, jak můžete těchto poznatků maximálně využít ve svém životě tak, abyste co nejlépe pečovali o vlastní mozek.

Představte si, že k zásadní proměně vašeho života postačí věnovat péči o svůj mozek necelých 60 sekund denně; že si tím dokážete zlep-

šit paměť a zároveň ochránit mozek díky tomu, že svůj jídelníček obohatíte o vybrané potraviny, léčivé byliny a další výživné látky, u nichž byly prokázány pozitivní účinky na zdraví mozku. Zní to nereálně? Přesně tohle vám ale nabízím!

V našem hektickém světě jen málokdo věnuje svému zdraví takovou pozornost, jakou by si zasloužilo. Můžete být student, zaneprázdňený kariérista nebo třeba rodič, který se snaží skloubit péči o děti a pracovní i domácí povinnosti – tak či tak, pravděpodobně také nemáte dostatek času pečovat o své zdraví. Ale bez ohledu na to, kolik máme povinností, každý z nás si může denně vyhradit 60 sekund a věnovat je rozvíjení svého mozku a péči o jeho zdraví. Než si představíme plán postupu a jednotlivé tipy, jak během 60 sekund denně „posílit“ a ozdravit mozek, ráda bych vám řekla něco o sobě a o tom, co mě vedlo k napsání této knihy a k vytvoření programu, který v ní představuji.

JAK VZNIKL PROGRAM ZLEPŠOVÁNÍ MOZKOVÝCH SCHOPNOSTÍ ZA 60 SEKUND

Před více než dvaceti lety jsem měla závažnou autonehodu, jejímž důsledkem bylo traumatické poranění mozku. Měla jsem poškozenou míchu a utrpěla jsem řadu dalších zranění. Auto bylo úplně zničené, až na část jedné dveří, kterými jsem se z něj dostala ven. Bezprostředně po nehodě jsem téměř úplně ztratila vládu nad levou rukou a těžce se mi dýchalo. Objevily se i další příznaky poranění mozku, včetně silných a trvalých bolestí hlavy, které se po řadu následujících let staly součástí mého života. Jakoby tohle všechno nestačilo, o pár let později jsem uklouzla a při pádu jsem se uhodila do hlavy. Důsledkem bylo další traumatické poranění mozku a zhoršení mnoha příznaků způsobených autonehodou. Některé problémy se projevíly bezprostředně po úrazu, ale mnohé projevy traumatického poranění mozku jsem odha-

lovala až postupně. Do druhé skupiny spadalo například zhoršení paměti a deprese.

Ve snaze zmírnit strašlivé bolesti hlavy, problémy s dýcháním, částečnou paralýzu a další příznaky, které mi silně znepříjemňovaly život, jsem začala uplatňovat poznatky získané v dobách, kdy jsem se zabývala problematikou výživy a studiem léčivých bylin. Později jsem k nim přidala také zkušenosti z přírodní medicíny a akupunktury. Zaměřila jsem se na hledání nejlepších cest vedoucích k uzdravení mozku po traumatickém poranění a na změny ve stravování a životním stylu, které nejvíce prospívají zdravému fungování mozku.

Poté, co se mé vlastní zdraví zlepšilo, jsem začala pracovat s dalšími pacienty. Byly jich tisíce a šlo o lidi trpící různými mozkovými poruchami, včetně Alzheimerovy choroby, autismu, klinické deprese, demence, Parkinsonovy choroby, traumatických poranění mozku a mnoha dalších. Při práci s pacienty jsem uplatňovala poznatky získané z výzkumů i program, který jsem vytvořila pro zlepšení vlastního zdraví, a to se skvělými výsledky. V této knize představuji poznatky a metody, které jsem v průběhu let získala a vytvořila při úspěšném léčení vlastních potíží i potíží tisíců dalších pacientů.

Doufám, že moje zkušenosti a znalosti pomohou i vám při zlepšování paměti a zdraví mozku i při předcházení závažným mozkovým onemocněním. Společně s týmem nakladatelství Rodale jsem nedávno sestavila a v praxi ozkoušela čtyřtýdenní program vycházející ze zásad popsanych v této knize. Cílem bylo zjistit, zda je možné dosáhnout podstatného zlepšení paměti a ozdravení mozku v tak krátké době, jakou jsou 4 týdny. Výstupy byly velmi působivé. Účastníci programu, kteří se alespoň trochu snažili zapracovat získané poznatky do svých životů, dosahovali skvělých výsledků. V knize představím některé z jejich příběhů a zkušeností.

Jedním z nejčastějších komentářů, s nimiž jsem se setkávala u pacientů i účastníků programu, bylo překvapené konstatování, jak snad-

né je uplatňovat doporučené zásady v každodenním životě. Dalším překvapením pro většinu lidí byla rychlost, s jakou se dostavovaly výsledky, přičemž nešlo jen o zaznamenané zlepšení paměti a mentálních schopností, ale také o pozitivní změny v oblasti energie, nálado-
vosti a váhy.

Zdá se, že většina lidí (k níž jsem kdysi patřila i já) považuje zhoršování paměti za přirozenou součást života. Nové vědecké poznatky ale ukazují, že se dál nemusíme smířovat s představou, že problémy s pamětí jsou „jedním z projevů stárnutí“. Vědci neustále přicházejí s novými důkazy potvrzujícími, že správná výživa a zdravý životní styl mohou výrazně pomoci ochránit mozek a paměť před poškozením.

Než vám představím program, který jsem s využitím vědeckých výzkumů vyvíjela po více než 22 let, bude dobré vyhodnotit aktuální zdravotní stav vašeho mozku. Nejlepší cestou, jak komplexně posoudit zdraví mozku, je absolvovat diagnostické testy u lékaře. Nicméně určitou představu a posouzení, nakolik mohou zdraví vašeho mozku pozitivně či negativně ovlivňovat vaše stravovací návyky a životní styl, získáte i vyplněním sebehodnotícího testu na straně 26. Samozřejmě platí, že pokud trpíte nějakou mozkovou poruchou, máte příznaky poranění mozku nebo pociťujete zhoršení mentálních funkcí, měli byste navštívit lékaře. Ale i v případě, kdy vám bylo diagnostikováno mozkové onemocnění typu Alzheimerovy nebo Parkinsonovy choroby, demence nebo klinické deprese, je velmi pravděpodobné, že doporučený program vám pomůže řadu problémů zmírnit a zpomalit nebo dokonce zvrátit postup nemoci. Stejně tak je program určen každému, kdo netrpí žádnými příznaky onemocnění, jen si chce dlouhodobě zajistit co nejlepší zdraví vlastního mozku a pojme program jako prevenci proti možným problémům v budoucnu. Také tito čtenáři zjistí, že zásady programu mohou snadno zapracovat do svých každodenních životů.

Alzheimerova a Parkinsonova choroba

Asi budete ve svém okolí znát někoho, komu byla diagnostikována Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba. Možná jí dokonce trpí někdo z vašich příbuzných nebo blízkých přátel. Pojďme si obě nemoci blíže představit, včetně jejich nejtypičtějších příznaků.

Alzheimerova choroba je onemocnění mozku, které začíná poruchami paměti a postupně vede až k úplné demenci. S touto chorobou je spojována řada příznaků, k nimž patří problémy s pamětí, zmatenost a dezorientace, neschopnost zvládat běžné úkoly, halucinace a mylné představy, návaly hněvu nebo násilného chování, propadání dětinskému chování, paranoia, deprese, výkyvy nálady.

Alzheimerova choroba postihuje část mozku nazývanou hipokampus, která je rozhodující z hlediska paměti a intelektu. V průběhu choroby dochází k narušení nervových synapsí, což vede ke ztrátě mozkových buněk a k vytváření tzv. amyloidních plaků. Vědci dosud nemají jasno v tom, zda amyloidní plaky Alzheimerovu chorobu způsobují nebo zda jsou jejím projevem. Každopádně v oblastech mozku, kde se plaky zformují, dochází k doprovodným zánětům, z čehož se dá usuzovat, že záněty hrají v rámci tohoto onemocnění určitou roli.

Parkinsonova choroba je onemocnění centrální nervové soustavy, které vede k neschopnosti ovládat pohyby. Nemoc se rozvíjí postupně a obvykle začíná sotva znatelným třesem jedné ruky. Třes je nejznámějším projevem tohoto onemocnění, ale Parkinsonova choroba způsobuje také ztuhlost nebo zpomalení pohybu, ztuhlý výraz v obličeji a špatnou artikulaci. Na nemoc neexistuje žádný známý lék, nicméně úprava stravovacích návyků a životního stylu může pomoci zpomalit její postup a zlepšit kvalitu života lidí, kteří chorobou trpí.

PŘÍZNAKY TRAUMATICKÉHO PORANĚNÍ MOZKU

Po mém pádu a zranění hlavy jsem sice pocítovala bolesti hlavy, ale neměla jsem žádné další příznaky, které by naznačovaly, že jsem utrpěla otřes mozku. Normálně jsem večer šla spát, což se po otřesu mozku dělat nemá – jenže já jsem nevěděla, že mám otřes mozku. Když jsem se ráno probudila a vstala z postele, sesypala jsem se jako hadrová panenka, protože moje nohy nedokázaly unést váhu těla. Dosoukala jsem se k telefonu a zajistila si odvoz k lékaři, který mě prohlédl a konstatoval, že jsem utrpěla traumatické poranění mozku. K jeho příznakům, kromě možného nedostatku komunikace mezi mozkem a končetinami, patří projevy uvedené v následujícím přehledu.¹ Mějte na paměti, že příznaky se mohou různit v závislosti na závažnosti poranění a na tom, která část mozku byla postižena. Pokud máte podezření, že jste utrpěli traumatické poranění mozku, je vždy důležité nechat se co nejdříve odborně vyšetřit.

FYZICKÉ PŘÍZNAKY

- Výtok bezbarvé tekutiny z nosu nebo uší
- Křeče nebo záchvaty
- Problémy se spánkem
- Neschopnost probudit se
- Ztráta vědomí (může trvat několik sekund až několik hodin)
- Ztráta koordinace
- Nevolnost nebo zvracení
- Rozšíření jedné nebo obou zorniček
- Závratě nebo poruchy rovnováhy
- Nadměrná ospalost
- Únava, malátnost
- Přetrvávající bolest hlavy nebo bolesti hlavy, které se postupně zhoršují
- Ochablost nebo necitlivost prstů na ruce i nohou

SMYSLOVÉ PŘÍZNAKY

- Rozmazané vidění
- Změny čichové schopnosti
- Zvonění v uších
- Citlivost na světlo nebo zvuky
- Pachut' v ústech

KOGNITIVNÍ A MENTÁLNÍ PŘÍZNAKY

- Nervozita, agresivita nebo neobvyklé chování
- Problémy se soustředěním
- Kóma
- Problémy s pamětí
- Pachut' v ústech
- Zvýšená zmatenost nebo dezorientace
- Deprese

Sebehodnotící test

Následující test vám poskytne určitou představu o aktuálním zdravotním stavu vašeho mozku. Poté, co dokončíte čtyřtýdenní program, je dobré hodnocení v pravidelných intervalech opakovat. Pravděpodobně budete stejně jako mnozí účastníci mých programů překvapeni zjištěním, o kolik lepšího skóre dosáhnete po pouhých čtyřech týdnech aplikace programu. Pokud se budete k hodnocení opakovaně vracet, zřejmě postupně zaznamenáte další zlepšování. Sledování změn a dosahované lepší výsledky pomohou posílit vaši motivaci pokračovat v dodržování zásad programu. Ovšem nejlepším motivačním faktorem k pokračování v programu jsou zaznamenané přínosy z hlediska zdraví vašeho mozku i celého organismu.

Než se tedy pustíme do podrobností programu, vyplňte níže uvedený test, který vám pomůže zhodnotit riziko, že se u vás rozvine některé z mozkových onemocnění. Po sečtení výsledků a zjištění

celkového skóre si pročtete hodnocení, v němž se dozvíte, jaký prospěch vám může absolvování čtyřtýdenního programu přinést.

1. Byla vám někdy diagnostikována Alzheimerova choroba? Pokud ano, započítejte si 4 body.
2. Byla vám někdy diagnostikována Parkinsonova choroba? Pokud ano, započítejte si 4 body.
3. Bylo vám někdy diagnostikováno traumatické poranění mozku nebo jiné onemocnění centrálního nervového systému (např. ALS – Lou Gehrigova choroba, roztroušená skleróza aj.)? Pokud ano, započítejte si 4 body.
4. Byla vám někdy (odborníkem) diagnostikována klinická deprese, schizofrenie, bipolární afektivní porucha nebo jiné psychické onemocnění? Pokud ano, započítejte si 4 body.
5. Utrpěli jste někdy otřes mozku? Pokud ano, započítejte si 3 body; přidejte si bod navíc, pokud jste při otřesu mozku ztratili vědomí.
6. Byl vám někdy diagnostikován vysoký krevní tlak? Pokud ano, započítejte si 3 body.
7. Bylo vám někdy diagnostikováno srdeční onemocnění? Pokud ano, započítejte si 3 body.
8. Byl vám někdy diagnostikován vysoký cholesterol? Pokud ano, započítejte si 2 body.
9. Užíváte léky zvané statiny? Pokud ano, započítejte si 3 body.
10. Byl vám někdy diagnostikován diabetes 2. typu? Pokud ano, započítejte si 3 body.
11. Byla někomu z vašich nejbližších příbuzných (rodiče nebo sourozenci) diagnostikována Alzheimerova choroba nebo demence? Pokud ano, započítejte si 3 body.

- 12.** Byla někomu z vašich nejbližších příbuzných (rodiče nebo sourozenci) diagnostikována Parkinsonova choroba? Pokud ano, započítejte si 3 body.
- 13.** Využíváte častěji než jednou za měsíc rychlého občerstvení? (Do této kategorie spadají návštěvy restaurací, obzvláště restaurací rychlého občerstvení, a konzumace balených jídel, průmyslově zpracovaných potravin, hotových omáček a ochucovadel). Pokud ano, započítejte si body následovně: jednou za měsíc: 1 bod; jednou za týden: 2 body; nejméně dvakrát týdně: 3 body; každodenně: 4 body.
- 14.** Jak často se věnujete aerobnímu cvičení po dobu nejméně 30 minut? (Musí jít o cvičení, při němž se vám zvýší tepová frekvence). Pokud nikdy, započítejte si 4 body; jednou za měsíc: 3 body; jednou týdně: 2 body; dvakrát týdně: 1 bod; nejméně třikrát týdně: 0 bodů.
- 15.** Věnujete se každodenně po více než dvě hodiny posilování? Pokud ano, započítejte si 3 body.
- 16.** Kolik alkoholických nápojů týdně vypijete? Pokud jde o 1 až 4 alkoholické nápoje, započítejte si 1 bod; v případě 5 až 10 alkoholických nápojů týdně si započítejte 2 body; v případě 11 až 15 alkoholických nápojů týdně si započítejte 3 body; pokud týdně zkonsumujete více než 15 alkoholických nápojů, započítejte si 4 body. Pokud alkohol nepijete: 0 bodů.
- 17.** Kouříte? Pokud jste nikdy nekouřili: 0 bodů. Pokud denně vykouříte méně než jednu krabičku, započítejte si 3 body; pokud vykouříte více než jednu krabičku, 4 body. Pokud jste s kouřením přestali před více než 5 lety, započítejte si 1 bod, pokud před méně než 5 lety, započítejte si 3 body.

- 18.** Jak často v noci naspíte méně než sedm hodin? Nikdy: 0 bodů; maximálně jednou za měsíc: 1 bod; maximálně jednou za týden: 2 body; nejméně dvakrát týdně: 3 body; každou nebo skoro každou noc: 4 body.
- 19.** Jak často pijete slazené nápoje (například limonády, slazené džusy nebo kávu se šlehačkou) nebo jíte slazené cereálie, jiné slazené průmyslově zpracované potraviny nebo sladké zákusky? Jednou za měsíc: 0 bodů; jednou týdně: 1 bod; dvakrát až třikrát týdně: 2 body; každodenně: 3 body; více než jednou denně: 4 body.
- 20.** Jak často zkoušíte něco nového (nové jídlo, nový kurz, novou fyzickou aktivitu apod.)? Jednou za měsíc: 3 body; jednou týdně: 2 body; dvakrát až třikrát týdně: 1 bod; každodenně: 0 bodů.
- 21.** Jak často se učíte novým, mentálně náročným věcem (například prostřednictvím četby mentálně náročných knih nebo sledováním vzdělávacích pořadů, ve vzdělávacích programech nebo kurzech dálkového studia, případně prostřednictvím jiného typu mentálně náročných aktivit)? Jednou za měsíc: 3 body; jednou týdně: 2 body; každodenně: 0 bodů.
- 22.** Máte pocit, že od svého partnera, rodiny nebo přátel dostáváte psychickou podporu? „Rozhodně ano“: 0 bodů; „Většinou ano“: 1 bod; „Někdy“: 2 body; „Málokdy“: 3 body; „Vůbec ne“: 4 body.
- 23.** Za jak pozitivního člověka vás považují ostatní? Buďte upřímní. „Nesmírně pozitivní“: 0 bodů; „Většinou pozitivní“: 1 bod; „Spíše pozitivní“: 2 body; „Ani trochu“: 4 body.

Celkový výsledek: _____ bodů

HODNOCENÍ TESTU:

0 až 10 bodů

Skvělá práce! V hodnocení zdraví vašeho mozku jste dosáhli výsledku odpovídajícímu úrovni, která by vás při absolvování IQ testů opravňovala ke vstupu do Mensy. Volby, které činíte v oblasti stravovacích návyků, životního stylu a vzdělávání, udržují váš mozek v dokonalé kondici. Pokud budete i dál pokračovat ve stejném duchu, je jen nízká šance, že by vám hrozilo mozkové onemocnění.

11 až 20 bodů

Riziko, že by se u vás projevilo mozkové onemocnění, je zřejmě nízké, ale měli byste učinit určité změny v oblasti stravovacích návyků, životního stylu a vzdělávání, abyste si zajistili dlouhodobě zdravý mozek. Absolvujte doporučený čtyřtýdenní program, který vám pomůže dosáhnout zlepšení a vytvořit optimální podmínky pro dlouhodobě zdravé fungování mozku.

21 až 30 bodů

Teď je ta pravá doba k tomu, abyste učinili změny v oblasti stravovacích návyků, životního stylu a vzdělávání a snížili tak riziko, že vás postihne mozkové onemocnění. Je důležité, abyste omezili možnost zánětů, zajistili svému mozku potřebnou výživu a stravu a zároveň se dostatečně vystavovali novým podnětům a zkušenostem. Pokud jste dosud preferovali spíše sedavý životní styl, je načas začít být aktivnější. Už jen tím, že vstanete z křesla a budete se každý den alespoň po dobu třiceti minut věnovat rychlé chůzi, zajistíte svému mozku přísun dodatečného kyslíku, který potřebuje k řádnému fungování.

30 a více bodů

Riziko mozkového onemocnění je ve vašem případě příliš vysoké, možná už vám onemocnění bylo diagnostikováno. Je zcela nezbytné, abyste svému

mozku dopřáli veškeré potraviny a doplňky, které potřebuje k co nejlepšímu fungování, a také odpovídajícím způsobem upravili životní styl. I v případě, že už vám bylo diagnostikováno mozkové onemocnění nebo jste utrpěli traumatické poranění mozku, můžete zaznamenat výrazná zlepšení svého stavu. Je nejvyšší čas začít pro zdraví svého mozku něco dělat.

POZNÁMKA:

Bez ohledu na dosažený výsledek platí, že pokud jste utrpěli traumatické poranění mozku nebo pokud vám bylo diagnostikováno mozkové onemocnění, jakým je například Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba, je zcela nezbytné, abyste začali patřičně upravovat své stravovací návyky a životní styl a přispěli tak k co nejlepšímu zdraví svého mozku. Zároveň potřebujete podpořit mozek dodáváním nezbytných výživných látek, abyste zpomalili postup onemocnění.

FASCINUJÍCÍ SCHOPNOSTI MOZKU

Váš mozek je skutečný zázrak. Vyvíjí neustálou aktivitu a reguluje miliardy nejrůznějších tělesných funkcí, a to každou sekundu každého dne. Řídí kompletní obnovu pokožky, k níž dochází každých 28 dnů, obnovu tkáně srdce (každých 30 dnů) a plic (každých 70 dnů). A to jsem zmínila jen některé z mnoha zázračných schopností mozku. Kromě toho mozek řídí vaše myšlenky, nálady, emoce, pohyby, řeč a spoustu dalších věcí.

Průměrný lidský mozek váží kolem 1500 g, přitom obsahuje více než 100 miliard buněk, nazývaných neurony. Neurony jsou vzájemně propojeny prostřednictvím synapsí, které fungují jako telefonické linky spojující mozkové buňky a přenášející informace všemi směry. I kdybyste dali dohromady všechny telefony na celém světě a všechny telefonní linky a dráty, výsledné biliony telefonních hovorů, které se každodenně po světě uskuteční, zdaleka neposkytují představu o komplexnosti aktivity jediného lidského mozku. Mozek má tak pozoruhodné schopnosti, že se mu nemůže rovnat ani ten nejdokonalejší počítač.

Možná jste přesvědčeni, že vše je dáno geneticky, váš mozek je víceméně neměnný, rozvíjí se, jen dokud nedosáhnete určitého věku, a nezáleží přitom na vašem životním stylu ani na prostředí, v němž žijete. Ve skutečnosti je váš mozek ve stavu neustálé změny. Kromě všech řídicích funkcí, které vykonává, má také schopnost „čisticí“, tj. je schopen rušit propojení mezi buňkami, která se už dál nepoužívají. Představte si, že by podobnou samočisticí schopnost měla vaše šatní skříň: že by se dokázala zbavovat veškerého oblečení, které už jste delší dobu nenosili, a automaticky je nahrazovala novými kousky, odpovídajícími vašim aktuálním preferencím a přáním. Takhle si můžeme představit fungování mozku. Váš mozek po všechny vaše dny každou sekundu vyhodnocuje všechna propojení mezi mozkovými buňkami, aby zjistil, jestli se v poslední době používala. Pokud ne, nepoužívaná

spojení zruší, aby vytvořil prostor pro nová. Pokud se spojení používá, mozek je posílí, aby spolehlivě fungovalo i v budoucnu.

Z každé mozkové buňky vystupuje dlouhý výběžek, takzvaný axon, vysílající hormony, které generují elektrické impulsy umožňující komunikaci mezi neurony. Tyto hormony, nazývané neurotransmitery, jsou přenašeči informací. Neurotransmiterů je nejméně dvanáct různých typů a každý z nich má jiné specifické funkce, které vykonává podle toho, jakou informaci se mozková buňka snaží vyslat. Některé neurony

ALS (Lou Gehrigova choroba)

ALS neboli amyotrofická laterální skleróza je mozkové onemocnění, které způsobuje oslabení svalů a postihuje pohybové funkce. Název Lou Gehrigova choroba je připomínkou slavného baseballového hráče, který touto nemocí trpěl. V průběhu ALS dochází k degeneraci a postupnému odumírání motoneuronů (ALS bývá někdy označována také jako „choroba motoneuronů“).

Dosud není známo, co chorobu způsobuje. Zdá se, že jen malé množství případů je dáno geneticky. Výzkumy z poslední doby nicméně poukazují na souvislost mezi výskytem choroby a vystavením pacientů působení pesticidů, například Roundupu, běžně používanému prostředku na hubení plevelů.² Vliv toxinů na vznik choroby tedy představuje důležitou oblast, na kterou se zaměří budoucí výzkumy.

Počátečními příznaky ALS obvykle bývají svalové záškuby, slabost horní nebo dolní končetiny, někdy také nezřetelná řeč. Postupně nemoc postihuje schopnost kontrolovat pohyb svalů. Přestože dosud není známo, jak nemoc léčit, úprava životosprávy ji může pomoci zvládat, případně může zpomalit její postup.

spouštějí určité procesy v těle, jiné naopak spouštění procesů zabraňují. Možná znáte názvy některých neurotransmiterů, třeba dopamin, serotonin, adrenalin a noradrenalin. Váš mozek se snaží všechny tyto hormony, a mnohé další, udržet v rovnováze, aby vám pomohl cítit se dobře a udržovat si zdraví. Pokud dojde k narušení rovnováhy, může se objevit nemoc. Více se o fungování těchto mechanismů dozvíte v dalším textu.

O zdraví mozku ovšem nevypovídá jen rovnováha neurotransmiterů. Dalším důležitým faktorem jsou záněty. Přestože zánětlivá onemocnění mozku mnohé pacienty ani lékaře neznepokojují, dokud se nejedná o těžké případy, jako je traumatické poranění mozku nebo encefalitida, mohou z hlediska dlouhodobého zdraví mozku a z hlediska prevence mozkových chorob představovat zásadní problém.

Nesmírný potenciál lidského mozku je nejlépe znatelný u malých dětí. Možná vás překvapuje, že právě dětský mozek poskytuje nejlepší ukázkou veškerých mozkových schopností, ale tak to je. Mozek osmiměsíčního dítěte obsahuje zhruba trilion synapsí (spojení mezi neurony), z nichž polovina do dosažení deseti let věku odumře. Pro zbytek života tak člověku zůstane 500 bilionů synapsí.

Během prvních let života se mozek vyvíjí rychleji a snadněji než kdykoli později. Malé dítě neustále vstřebává informace ze všeho, co vidí, slyší, cítí, ochutnává nebo čeho se dotýká. K tomu se přidávají informace získávané z kontaktu s jinými lidmi, se zvířaty a s ostatními živými organismy (hmyz, obojživelníci, rostliny). Vědci se domnívají, že dětský mozek vytváří tak ohromné množství synapsí proto, aby zajistil dostatečnou „kapacitu sítě“, která člověku umožní vstřebávat informace z jakéhokoli prostředí, do něž se narodí, a pak mu vydrží po celý život, v němž bude sbírat další zkušenosti.

Pro vývoj dětského mozku je zásadně nezbytné jak podnětné prostředí, tak odpovídající výživa. Totéž platí po celý další život bez ohledu na věk.

Jen málokdo si ale uvědomuje význam odpovídající výživy při rozvíjení mozku a udržování jeho zdraví. Naše trávicí ústrojí rozkládá veškeré zkonsumované potraviny na výživné látky, které slouží jako základní stavební kameny pro každičkou buňku v těle, včetně buněk tvořících mozek a nervovou soustavu. Pokud ve vaší stravě chybí výživné látky, případně pokud tato strava navíc obsahuje škodlivé cukry, toxické tuky nebo chemické přísady, mozek nejenže nedostává výživu, kterou potřebuje k udržení svého zdraví, ale musí se ještě vypořádávat s nápirem škodlivých látek, s jejichž zpracováním vaše tělo vůbec nepočítalo.

SOUVISLOST MEZI ZÁNĚTY A VZNIKEM CHOROB

Vědci prokázali souvislost mezi chronickými lehčími záněty a mnoha závažnými zdravotními problémy, k nimž patří artritida, astma, srdeční onemocnění a rakovina. Mnozí jsou dnes přesvědčeni, že záněty jsou také důležitým faktorem v pozadí vzniku mozkových chorob, například deprese a zřejmě i demence.

Souvislost mezi mozkovými chorobami a záněty se sice teprve začíná podrobně zkoumat, přesto jde o téma, jemuž je třeba věnovat velkou pozornost. Důvodem je, že na záněty se v současné době stále více pohlíží jako na indikátor oslabeného zdraví. Ukazatelem výskytu závažného onemocnění je takzvaný C-reaktivní protein (CRP) a stále více lékařů se dnes zaměřuje na sledování hodnoty CRP a zařazuje jej mezi laboratorní testy usnadňující hledání potenciálních příčin zdravotních problémů.

Zánětlivá reakce je nezbytná pro přežití. Jde o jasný signál, že náš imunitní systém se pustil do boje s virem, baktériemi, plísněmi nebo jinými cizími částicemi, které mohou ohrožovat naše zdraví. Když se poraníte nebo když vás napadne nějaká infekce, váš imunitní systém

zmobilizuje obranu ve formě bílých krvinek a cytokinů, které dokážou na vetřelce zaútočit a zničit je. Pokud k tomu dojde, projevem mohou být otoky nebo horečky – jasné příznaky zánětlivé reakce a zároveň důkaz aktivity imunitního systému. Tato reakce imunitního systému je zcela nezbytná pro uchování vašeho zdraví a někdy i života. Někdy ovšem přetrvává dál, i když už ji tělo nepotřebuje.

Pokud záněty trvají déle nebo začnou mít chronickou podobu, mohou vaše tělo poškodit. Cytokiny mohou zůstat v krevním oběhu a způsobit poškození tkání. Přibývá vědeckých studií potvrzujících, že chronické záněty v mozku mohou vyvolávat úzkosti, únavu, bolesti, deprese a způsobovat jiné závažné zdravotní problémy.

Výzkum, který prováděl Honglei Chen, MD, PhD. a jeho kolegové z Harvard School of Public Health, vedl ke zjištění, že záněty hrají významnou roli při vzniku Parkinsonovy choroby.³ Jiná výzkumná studie publikovaná v časopise *Neurology* zjistila, že při prevenci i léčbě

DEPRESE

Každý z nás se někdy v průběhu života cítí depresivně, obvykle v reakci na nějakou obtížnou situaci. V případě klinické deprese jde ale o mnohem víc. Osoba trpící klinickou depresí pociťuje dlouhodobý smutek, neúměrný zjevné příčině. Fyzické a psychické projevy klinické deprese výrazně ovlivňují schopnost postiženého normálně fungovat.

Depresi často doprovázejí poruchy spánku, únava, úzkostné stavy, výkyvy nálad, poruchy soustředění, bolesti, apatie, nezáměr o sexuální život a sebevražedné myšlenky. Uvedené symptomy se mohou objevovat i u jiných nemocí nebo poruch, proto je ke stanovení diagnózy vždy třeba obrátit se na odborného lékaře.

této choroby zjevně pomáhají protizánětlivé programy.⁴ Záněty se objevují také při vzniku Alzheimerovy choroby.

Víme tedy, že chronické záněty v mozku působí nedozírné škody, nicméně čelíme jinému problému: dosud nemáme k dispozici dostatečně citlivé přístroje umožňující mapování mozku, které by dokázaly odhalit většinu zánětů. Právě proto stále více lékařů využívá testování hodnoty CRP, protože jde o jasný marker akutních zánětů v těle, resp. v mozku.

Zatímco čekáme na potřebný posun a pokrok v oblasti vědy, máme k dispozici účinný způsob, jak řešit problém zánětů přímo v zárodku: prostřednictvím úpravy životosprávy. A tady se dostáváme k programu *Zlepšování mozkových schopností za 60 sekund*. Program vychází z poznatků vědeckých výzkumů a kombinuje vhodné potraviny, úpravy životního stylu, výživné přípravky a přírodní léčiva, jež omezují vznik zánětů a slouží jako prevence mozkových chorob, případně pomáhají zvrátit jejich rozvoj.

Program také napomáhá omezovat stres, což je dobře známý spouštěč zánětů. Výzkumy dokonce poukazují na souvislost mezi obtížným

Huntingtonova choroba

Huntingtonova choroba (HD) je závažné neurodegenerativní onemocnění, které se projevuje poruchami hybnosti, paměti a chování. Jde o dědičnou chorobu způsobující předčasné odumírání buněk v některých částech mozku. Postiženými částmi jsou především nukleus caudatus, putamen a s dalším rozvojem choroby také mozková kůra. Postupné odumírání mozkových buněk způsobuje, že postižený je stále méně schopen kontrolovat pohyby, vybavovat si události, činit rozhodnutí a ovládat emoce.

dětstvím a vyšším výskytem chronických zánětů. Z toho plyne důležitý úkol pro lidi, kteří prožili stresující dětství. Měli by se snažit zbavit se zánětů, které jim mohou zhoršovat zdraví. Jiný výzkum, zahrnující téměř 1000 lidí ve věku 45 – 90 let, kteří trpěli kardiovaskulární chorobou, prokázal, že ti z nich, kteří za sebou měli závažný stresující prožitky (například těžkou autonehodu nebo přírodní katastrofu), vykazovali vyšší míru zánětlivosti.⁵ Další vědecká studie poukazuje na souvislost mezi stresujícími zážitky v raném dětství a vyšší mírou zánětlivých onemocnění v dospělosti.⁶

O tom, že životní prostředí, výživa a životní styl představují faktory, jež hrají významnou roli při vzniku nebo rozvoji mozkových chorob, svědčí výsledky více než stovky vědeckých studií. Program představený v této knize pomáhá omezovat stres, záněty a faktory z oblasti životního prostředí i životosprávy, které ohrožují zdraví mozku. V následující kapitole podrobněji prozkoumáme, jak lze výrazně omezit výskyt zánětů v našem těle prostřednictvím úpravy stravovacích návyků.

JAK POSÍLIT MOZEK

Dnes už nemusíte jen nečinně přihlížet a doufat, že zrovna na vás se zub času neprojeví tak, že by vás postihla ztráta paměti, demence nebo některá z mozkových chorob. Když budete následovat rady uvedené v programu, který představím v následujících kapitolách, můžete do svého každodenního života zapracovat drobné změny životosprávy, které vám pomohou výrazně zlepšit paměť, posílit odolnost mozku proti onemocněním a zajistit jeho celkové zdraví. Program *Zlepšování mozkových schopností za 60 sekund* představuje zásady udržování zdravého mozku, včetně snadných úprav stravovacích návyků a životního stylu, z nichž žádná nezabere více než 60 sekund.

Výsledkem bude lepší paměť a posílený mozek. Seznámíte se s potravinami, strategiemi na úpravu životního stylu a výživovými doplňky, které mohou dostat váš mozek do mnohem lepší kondice, než v jaké se kdy nacházel.

Všichni víme, že našimi největšími zabijáky jsou srdeční onemocnění a rakovina. Jedno nebo druhé je příčinou úmrtí rekordního počtu Američanů. Ale objevuje se nová, daleko větší hrozba, která brzy zastíní obě jmenované příčiny úmrtí. Na základě nejnovějších studií vědci předpovídají, že během 8 let se dostaneme do situace, kdy mozkové choroby budou zabíjet nebo postihovat větší počet Američanů než rakovina a srdeční choroby dohromady! To znamená, že ohromné množství lidí potřebuje pomoc, aby dokázali ochránit či uzdravit své mozky.

Díky programu *Zlepšování mozkových schopností 60 sekund denně* si můžete být jistí, že o zdraví svého mozku řádně pečujete. Už nebudete muset přijímat zhoršování paměti jako „přirozenou součást procesu stárnutí“. Vědci stále znovu prokazují, že rozumné stravování a zdravý životní styl ochrání váš mozek a vaši paměť před poškozením a mohou dokonce pomoci předcházet vzniku závažných mozkových onemocnění, včetně Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.

Kdysi panovalo přesvědčení, že hematoencefalická bariéra (membránová bariéra, která těsně odděluje mozek od cirkulující krve) je zcela nepropustná, ale dnes víme, že existují transportní mechanismy, které ji umožňují překonávat. Škodlivé chemické látky mohou vypadat jako důležité živiny a získat tak přístup do mozku, kde pak mohou vyvolávat záněty. Bohužel řada těchto toxinů se běžně vyskytuje v potravinách, v našich domácnostech i na pracovištích.

Tohle je ovšem kniha o zdraví a o možnostech, jak jej posilovat. Díky poznatkům, které z ní získáte, se jen s vynaložením minimálního úsilí můžete naučit vyhýbat toxinům zatěžujícím mozek, omezit vznik zánětů, potlačit existující zánětlivá ložiska a posílit mozek

prostřednictvím dodávání živin s prokazatelně ochrannými účinky na tento životně důležitý orgán. Cílem je ozdravit mozek a zlepšit si paměť, a to s okamžitou platností. Tato kniha je určena každému, pro koho je důležité zdraví vlastního mozku. To znamená, že je určena skutečně každému!

Na následujících stránkách se seznámíte s mým programem zaměřeným na posílení mozku a zlepšení jeho zdraví. Vychází z holistického přístupu založeného na vědeckých poznatcích a důkazech a jde o praktický návod, který můžete snadno zapracovat do svého každodenního života. Doporučím vám, kterým potravinám je třeba se vyhýbat, které byste naopak měli jíst, jakými přírodními léky můžete svůj mozek „nabít“ a jaké úpravy životního stylu vám pomohou vylepšit paměť. V průběhu absolvování programu budete každý týden nahrazovat škodlivé potraviny zdravějšími alternativami, činit drobné úpravy ve své životosprávě nebo obohacovat stravu o výživné látky, které mozek posilují.

Také vám ukážu, jak můžete udržovat potřebnou rovnováhu neurotransmiterů, jak si zlepšíte paměť (která je jen jednou z mnoha funkcí vašeho mozku), jak mozek ochráníte před neurotoxiny (látkami, jež prokazatelně poškozují mozek a nervovou soustavu) a jak posílíte obranyschopnost mozku proti zánětům a onemocněním. Navíc je kniha plná tipů a doporučení, jak lépe pečovat o svůj mozek. Všechny vycházejí z aktuálních vědeckých poznatků a uplatňování každého z nich vám nezabere víc než 60 sekund.

V kapitolách 4 – 6 najdete 59 doporučení, jak posilovat a ozdravovat mozek. U každého z nich je navíc uveden „Super-tip pro skvělé zdraví“. Pomocí popsaného programu „nakopnete“ svůj mozek a zároveň dodáte energii tělu, posílíte svou odolnost vůči nemocem a omladíte svůj vzhled! Neznám žádný lék, jehož vedlejší účinky by měly tak impozantní dopady na vaše zdraví. Oproti tomu vybrané potraviny, výživné látky a léčivé byliny, společně s vhodnými úpravami životní-

ho stylu, vám zajistí ochranu a posílení mozku a zároveň vám pomohou cítit se po všech stránkách lépe než kdy dříve. Takže vzhůru do první kapitoly, v níž vám představím základy programu na posílení mozku, abyste z jeho úžasných zdravotních přínosů mohli začít těžit co nejdříve.

KAPITOLA 2

CESTA K LEPŠÍMU MOZKU

Je nepřekonatelný, pokud jde o schopnost přemýšlet, komunikovat a argumentovat. Nejúžasnější ze všeho je jeho jedinečné vědomí vlastní identity a umístění v prostoru a čase. Seznamte se: tohle je lidský mozek, katedrála komplexnosti.

PETER COVENEY A ROGER HIGHFIELD, FRONTIERS OF COMPLEXITY

Pojďme si představit Zásady pro zdraví mozku, abyste mohli začít s odstraňováním škodlivých prvků, které působí záněty, a s úpravou své životosprávy tak, abyste jejím prostřednictvím svůj mozek ozdravovali. Tato kapitola představuje základní doporučení ohledně změn stravovacích návyků a životního stylu, která byste měli v průběhu následujících čtyř týdnů do svého života zapracovat a dodržovat je tak dlouho, jak se rozhodnete. Nezapomínejte přitom, že čím důkladněji a čím déle budete uvedená doporučení dodržovat, tím spíše se vám podaří udržet si zdravý mozek po celý život.

Nazývám uvedená doporučení Zásadami, protože představují základ vaší cesty ke zdravému mozku. Jde o prakticky zaměřený, protizánětlivý program, který vám krok za krokem pomůže přejít od

potenciálně škodlivých stravovacích návyků k mnohem zdravější a mozku prospěšnější životosprávě.

Poté, co se seznámíte s informacemi uvedenými v této kapitole, a začnete s doporučenými úpravami svých stravovacích návyků a životního stylu, můžete postupně přidávat tipy z následujících kapitol.

Mějte na paměti, že v následujícím textu budeme stále podrobněji probírat působení různých potravin a dopady životního stylu na zdraví mozku. Nejprve vás seznámím s vědeckými poznatky a podklady, z nichž celý můj program a jeho jednotlivé části vycházejí. Je docela možné, že z celé té záplavy informací můžete být zpočátku trochu zmateni, ale vydržte – na konci kapitoly vám to vše začne dávat smysl.

Doporučuji, abyste na úpravě své životosprávy pracovali postupně. Nejprve se pečlivě seznamte se Zásadami představenými v této kapitole a začněte je dodržovat. Pak přejděte k uplatňování tipů uvedených v kapitole 3 a každý následující týden přidávejte tipy z dalších kapitol. Takže například v průběhu prvního týdne začnete dodržovat pět tipů z kapitoly 3, zaměřené na nahrazení nezdravých potravin prospěšnými, v následujícím týdnu si vyberete pět tipů z kapitoly 4, která představuje potraviny podporující zdraví mozku, a tak dále, až do své životosprávy zapracujete doporučení z každé z následujících čtyř kapitol.

Čtyřtýdenní program je navržen tak, abyste jej mohli do svého života zapracovat skutečně během pouhých 28 dnů, což předpokládá, že v prvním týdnu zvládnete jak obeznámení se se Zásadami, tak prostudování a výběr tipů z kapitoly „1. týden“, které zároveň začnete uplatňovat. Samozřejmě můžete nejprve věnovat několik dnů či týdnů osvojování Zásad a až poté přejít k tipům doporučeným pro první týden. Stejně tak můžete každé následující kapitole, neboli „týdnu“, věnovat delší čas. Zkrátka si můžete uzpůsobit program tak, aby odpovídal vašim konkrétním potřebám a abyste postupovali tempem, které vám bude nejlépe vyhovovat. Cílem je, abyste dokázali svou životosprávu upravit trvale.

OBVYKLÁ AMERICKÁ STRAVA JE INFLAMATORNÍ

Přiznejme si pravdu: většina Američanů si ráda dopřává bohatou snídaní, jejímž základem jsou vejce, slanina a káva, pokud možno s mlékem a možná i cukrem. Nebo spíše patříte k lidem, kteří si neumí představit večeři bez pořádného kusu masa s bramborami, případně bez těstovin se smetanovou omáčkou, samozřejmě se závěrem v podobě pěkně dekadentního dezertu? Jenže právě tato jídla – a řada dalších, která každodenně konzumujeme – působí zánětlivě. No a co, můžete si říci. Pokud ale vezmete v úvahu, že vědci prokázali souvislost mezi záněty a mozkovými onemocněními, uznáte, že je nezbytné, abychom v našem čtyřtýdenním programu posilujícím zdraví mozku zaměřili prvořadou pozornost právě na omezení všeho, co záněty vyvolává. Nejprve si stručně shrneme některé zásadní problémy typického amerického stravování, abychom si uvědomili, jak neúmyslně oslabujeme mozek prostřednictvím nevhodné skladby potravin.

ŠPATNÉ TUKY A NEKVALITNÍ TUKY

Váš mozek je ze šedesáti procent tvořen tukem a k tvorbě zdravých mozkových buněk potřebuje spoustu vysoce kvalitního tuku. Zajištění dostatečného přísunu posilujících tuků tak představuje jednu z nejlepších věcí, kterou pro svůj mozek můžete udělat. Většina lidí ovšem konzumuje spíše takzvané trans tuky (obsažené v balených a průmyslově zpracovaných potravinách, v rychlém občerstvení, v řadě pečených výrobků a v mnohých jídlech podávaných v restauracích), které způsobují záněty v těle i mozku a mohou mozek poškozovat. Ke zdrojům těchto nezdravých tuků patří margaríny, ztužené tuky a všechny výrobky, které tyto produkty obsahují, tj. většina sladkého pečiva, koláčů, sušenek a zákusků. Samozřejmě že existují zdravější alternativy

zmíněných sladkých výrobků, ale těžko se hledají, protože většina obchodů a pekáren používá tyto škodlivé přísady. Přitom už bylo prokázáno, že trans tuky poškozují ochrannou hematoencefalickou bariéru a umožňují tak škodlivým látkám přístup do naší choulostivé šedé hmoty mozkové.

Pro mozek a hematoencefalickou bariéru ale nejsou jediným problémem výše popsané škodlivé tuky. Možná jste už něco slyšeli o prospěšných omega-3 mastných kyselinách, jimž se v poslední době dostává značné pozornosti v médiích. Existují také omega-6 mastné kyseliny, které jsou rovněž prospěšné, ale většina lidí je konzumuje v mnohem větší míře, než tělo potřebuje. Ve skutečnosti lidé většinou konzumují dvacetkrát až čtyřicetkrát více omega-6 mastných kyselin než omega-3 mastných kyselin. A přestože v omezeném množství jsou omega-6 mastné kyseliny pro tělo přínosem, při tomto nepoměru způsobují záněty. K předcházení zánětlivým reakcím je nutné konzumovat dostatek omega-3 mastných kyselin, což ale většina z nás nedělá.

Běžná americká strava obsahuje jen minimum omega-3 mastných kyselin, pokud vůbec nějaké. Tyto látky jsou přitom naprosto nepostradatelné z hlediska ochrany mozku před záněty a také z hlediska udržování zdraví mozkových buněk a fungování komunikace mezi nimi. Naše strava obvykle obsahuje velké množství omega-6 mastných kyselin nebo – což je ještě horší – škodlivých trans tuků. Kukuřičné, saflorové a slunečnicové oleje, stejně jako nejasně definované „rostlinné“ oleje, které používá většina amerických domácností a restaurací, jsou všechny zdrojem omega-6 mastných kyselin. (Rostlinný olej se hojně používá ke smažení a je častou přísadou v hotových omáčkách, majonézách a dalších průmyslově zpracovaných potravinách). Dalším zdrojem omega-6 mastných kyselin je maso zvířat, jejichž krmivo je bohaté na tytéž kyseliny. Nadměrná konzumace takového masa a všech výše uvedených produktů vede k popsánému značnému nepoměru mezi příjmem kyselin omega-6 a omega-3.

Zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou například lněné semínko a lněný olej, semínka chia, řepkový a olivový olej, olej z vlašských ořechů, tmavě zelená listová zelenina (například špenát nebo kapusta) a ryby bohaté na tuky (například losos, makrela, sardinky, sardele).

Příčinou zvýšené náchylnosti k zánětům není jen nezdravý poměr různých druhů tuků, které konzumujeme, a nedostatek prospěšných mastných kyselin, které by posilovaly mozkové buňky. Problémem je také kvalita spotřebovávaných olejů. Každý olej má jiný tzv. kouřový bod, což je teplota, při níž se olej začíná přepalovat a jeho konzumace přestává být zdravá. Při přepálení oleje dochází k poškození cholestivých esenciálních mastných kyselin, které pak způsobují záněty a v některých případech mohou mít karcinogenní účinky. Z tohoto důvodu bychom nikdy neměli zahřívát oleje, které mají nízký kouřový bod, například lněný olej. U olivového oleje se kouřový bod pohybuje kolem 163°C, olej z makadamových ořechů dosahuje kouřového bodu při zhruba 210°C. Většina olejů, které nabízejí běžné obchody, ovšem byla zahřátá na extrémně vysokou teplotu už při zpracování, ještě než jste si je donesli domů a začali je používat při vaření a pečení. Tyto přehřáté nebo žluklé oleje rozhodně nepodporují zdraví mozku a ve skutečnosti v něm vyvolávají záněty. Jedinou výjimkou v nabídce běžných obchodů bývá extra-panenský olivový olej. Některé obchody prodávají i jiné panenské oleje lisované za studena, ale takové případy jsou zatím spíše ojedinělé. Zdravější oleje lisované za studena najdete obvykle spíše v nabídce obchodů zaměřených na zdravou výživu.

Myslím, že nemusím vysvětlovat, že smažené výrobky typů hranolků, cibulových kroužků, smažených bramborových lupínků nebo nachos mají zánětlivé účinky. Většina z nás dobře ví, že smažené výrobky nemají žádné přínosy pro naše zdraví, jimiž by kompenzovaly fakt, že v těle vyvolávají záněty. Hlavním důvodem je, že oleje používané při jejich přípravě jsou zahřívány na extrémně vysoké teploty a navíc se používají opakovaně. Každý olej, který zahříváme na tep-

lotu přesahující jeho kouřový bod nebo který mnohokrát opakovaně používáme, se změni na látku vyvolávající záněty.

Více informací o škodlivých tucích a o tom, jak je nahradit zdravějšími alternativami, se dozvíte ve zdravotním doporučení č. 4 na straně 86.

DOBŘÍ A ŠPATNÉ SACHARIDY

Tuky nepředstavují jedinou problematickou součást naší stravy. Mozek ke svému fungování potřebuje dostatečný přísun energie. Tu mu lze dodávat z mnoha různých potravin, nicméně primárním zdrojem jsou potraviny obsahující komplexní sacharidy. Většina lidí bohužel konzumuje především špatné typy sacharidů a nedostatečné množství „dobrých“ sacharidů, které mozku dodávají energii. Výsledkem je, že jejich mozek nemá dostatek energie k zajišťování všech svých životně nezbytných funkcí.

Mozek potřebuje postupný a stabilní přísun energie, aby měl neustále k dispozici dostatek „paliva“ k řádnému fungování. Představte si, jaké problémy by vám dělalo auto, kdybyste se pokoušeli tankovat nevhodné palivo, případně kdybyste někdy nádrž přeplnili a jindy po dlouhá období úplně zapomínali natankovat.

Přesně tak se ale chováme ke svým mozům. Dodáváme jim rafinované cukry z konzumovaných zákusků, pečiva, cukrovinek, koláčů, bílého chleba a bílé rýže, namísto přínosných sacharidů, které se rozkládají pomalu a plynule a které jsou obsaženy v luštěninách, zelenině a některých obilovinách. Možná patříte k lidem, kteří se cpou sladkými výrobky, což vede k prudkému zvýšení hladiny cukru v krvi, která ale během jedné či dvou hodin zase prudce poklesne. To znamená, že mozek nebude mít potřebnou energii a vy se budete cítit vyčerpaní, bude vám vynechávat paměť, budete mít špatnou náladu nebo depre-

sivní pocity, případně budete mít neodolatelnou chuť na další sladkosti. Nebo patříte k těm, kdo vynechávají snídani, ponechávají dlouhé intervaly mezi jednotlivými jídly nebo jedí v nepravidelných časech? Všechny popsané špatné stravovací návyky vedou k tomu, že váš mozek nemá dostatek energie na to, aby mohl optimálně zajišťovat všechny potřebné funkce. A vy se možná marně pozastavujete nad tím, proč se cítíte tak mizerně, proč máte tak špatnou paměť nebo proč jste tak podráždění.

Je nutné, abyste výrazně omezili konzumaci cukru, sladkostí, sladkých nápojů a slazených džusů. Výzkumy potvrzují, že cukr je jednou z nejnávykovějších látek. Zároveň je vysoce inflamatorní – tedy zánětlivý. Nemusíte ze své stravy cukry a sladkosti vyřadit úplně, jen potřebujete omezit konzumované množství a naučit se v prvé řadě sáhnout po ovoci, kdykoli vás popadne chuť na něco sladkého. O škodlivých účincích cukru a o tom, jak jej můžete nahradit zdravějšími alternativami, se více dočtete ve zdravotním doporučení č. 1 na straně 75.

Myslím, že není třeba, abych podrobněji rozebírala otázku špatných sacharidů, protože většina z nás ví, že sladkosti, které si dopřáváme, nám nedělají dobře. Možná si ale neuvědomujete, kolik cukru se schovává v potravinách, v nichž byste jej nehledali.

Konzumace špatných typů tuků v nesprávných poměrech, nedostatečný přísun tuků, které mozek potřebuje, a nadměrná konzumace cukru představují jen některé z nezdravých stravovacích návyků, jež přispívají k zhoršování paměti a v některých případech vedou až ke vzniku mozkových onemocnění.

CO ALKOHOL?

Alkoholické nápoje, k nimž patří pivo, víno a nejrůznější lihoviny, vyvolávají v našem těle podobné reakce jako koncentrovaný cukr

12 překvapivých zdrojů skrytého cukru

Cukry se skrývají na řadě míst, kde byste je nehledali. Když uvážíme, že je prokázána souvislost mezi konzumací cukru a řadou různých onemocnění, a že pouhých pár lžiček cukru „zablokuje“ náš imunitní systém až na 6 hodin, bude dobré dávat si na cukry pozor. Čtěte informace o složení potravin a hledejte přísady končící na „-óza“, jako jsou glukóza, maltóza, fruktóza apod. Ve všech případech se jedná o cukr, v nejrůznějších podobách. Ovšem pozor, cukr se do vašeho jídelníčku může nepozorovaně dostávat i mnoha jinými cestami, aniž byste se o jeho přítomnosti dočetli na obalu potravin. Níže uvádím 12 překvapivých zdrojů skrytého cukru, přičemž vycházím z knihy Nancy Appletonové *Lick the Sugar Habit*:¹

- Strouhanka používaná na většině balených výrobků nebo při přípravě jídel v restauracích obsahuje cukr.
- Cukr (ve formě kukuřičného sirupu nebo dehydrované třtinové melasy) je častou přísadou hamburgerů v restauracích rychlého občerstvení, které jej používají pro udržení šťavnatosti masové náplně.

a nejlepší je vyhýbat se jim nebo je alespoň konzumovat ve velmi omezeném množství. Navzdory halasnému vychvalování schopnosti červeného vína posilovat zdraví mozku je třeba upozornit, že toto přesvědčení je do značné míry založeno na myšlence, že přínosy resveratrolu, který červené víno obsahuje, převažují nad obecně negativními účinky alkoholu, který poškozují mozkové buňky. Více

- Pozor na glazované ryby v konzervách. Lososí maso bývá před zakonzervováním často potíráno cukerným roztokem.
- Porcované balené maso mnohdy obsahuje cukr, který byl před porážkou zvířat přidáván do jejich krmiva, aby se „zlepšila“ chuť a barva masa.
- Některé restaurace rychlého občerstvení používají drůbeží maso, do kterého byl vstříknut cukerný nebo medový roztok.
- Cukr je obsažen v mnoha kořeních a dochucovadlech, dokonce i v některých balených kuchyňské soli!
- Cukr se používá při zpracování a výrobě masových konzerv a balených masných výrobků (lančmít, slanina, konzervované maso).
- Většina bujónových kostek obsahuje cukr (a obvykle také glutamát sodný).
- Cukr obvykle obsahují všechny oříškové pomazánky (peanut butter).
- Snídaňové cereálie mívají vysoký obsah cukru.
- Až polovinu kalorií v průmyslově vyráběných kečupech má na svědomí přidávaný cukr.
- V konzervovaných brusinkových omáčkách bývá cukr zdrojem až 90 procent kalorií.

informací o resveratrolu vám nabídnu ve zdravotním doporučení č. 28 na straně 158, kde rovněž představím lepší cesty, jak mozku zajistit přísun této cenné výživné látky. Samozřejmě tím nechci říci, že se nezbytně musíte alkoholu vzdát úplně, ale určitě bude lepší, když jej nebudete konzumovat každodenně.

UMĚLÁ SLADIDLA

Možná se domníváte, že umělá sladidla představují zdravější alternativu k cukru, ale ve skutečnosti jsou horší než cukr. Umělých sladidel je mnoho různých druhů. K nejznámějším patří NutraSweet, Splenda, sacharin, aspartam nebo AminoSweet. Všem je každopádně lepší se vyhnout, protože mají negativní dopady na naše zdraví. Výzkumy prokazují souvislost mezi těmito zákeřnými látkami a řadou závažných zdravotních problémů, počínaje bolestmi hlavy a depresemi a konče symptomy připomínajícími Parkinsonovu nemoc. Já osobně se jim vyhýbám jako čert kříží, a myslím, že budete mého příkladu následovat, až si o nich přečtete více ve zdravotním doporučení č. 9 na straně 105.

MASO JAKO PROBLÉM

Červené maso a drůbeží maso napěchované antibiotiky a hormony má prokazatelně inflamatorní účinky. Nechci vás přesvědčovat, abyste se stali vegany nebo vegetariány (byť platí, že strava založená především na konzumaci potravin rostlinného původu obvykle obsahuje mnohem méně látek způsobujících záněty). Je ale pravda, že konzumace masa vede k zánětům, takže byste ji měli omezit. Maso by mělo být jen doplňkem vašeho jídelníčku, nikoli jeho základem. Svému zdraví ohromně prospějete už jen tím, že omezíte celkovou spotřebu masa a budete si vybírat maso drůbeží, a to bez přidávaných hormonů a antibiotik. Skvělou volbou jsou také ryby, pokud možno volně žijící, jejichž maso bývá bohaté na omega-3 mastné kyseliny a má protizánětlivé účinky. Ve zdravotním doporučení č. 5 na str. 89 podrobněji rozebereme, proč je důležité omezit konzumaci masa, a představím vám vegetariánské potraviny bohaté na bílkoviny.

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY, BALENÉ POTRAVINY, HOTOVÁ JÍDLA

Většina balených, průmyslově zpracovaných potravin a hotových jídel (včetně jídel v restauracích) vévodí žebříčku potravin, jejichž konzumace způsobuje záněty. Je to dáno používáním škodlivých olejů, cukru a umělých sladidel, škodlivých potravinářských přísad a celé řady dalších zákeřných látek. V těchto potravinách se obvykle nacházejí nejrůznější umělé přísady, jimž je dobré se vyhýbat: barviva, dochucovadla, stabilizátory, konzervační látky atd. Samozřejmě, že i v této kategorii je třeba rozlišovat. Nákup balené čočky nebo fazolí je něco jiného než stravování v restauracích rychlého občerstvení nebo nákup většiny průmyslově zpracovaných potravin. Určitě pomůže, když si zvyknete pročítat informace na obalech výrobků, abyste zjistili, zda obsahují některé ze škodlivých ingrediencí. Nezapomínejte přitom, že u většiny potravin a hotových jídel, která se vyrábějí přímo v obchodech nebo v restauracích, nemáte šanci prostudovat jejich složení, nicméně ručím za to, že skoro všechny budou napěchovány potenciálně neurotoxickými přísadami (tj. látkami se škodlivými účinky na nervovou soustavu a mozkové buňky) a uděláte nejlépe, když se jim vyhnete. Omezením konzumace balených, průmyslově zpracovaných potravin a hotových jídel uděláte značný pokrok na cestě k vyřazování škodlivých potravinářských přísad ze svého jídelníčku.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY – MÝTY A SKUTEČNOST

Máte rádi mléko? Pokud ano, možná byste měli zvážit, jak moc mléčných výrobků budete v budoucnu konzumovat. Mlékárenský průmysl a jeho marketingová oddělení vydávají milióny dolarů na kampaně,

kteřé nás mají přesvědčit, že mléko je pro naše zdraví nezbytné. Přitom existuje řada důvodů, proč bychom se mléčným výrobkům, včetně mléka, jogurtů, zmrzlin, tvarohu, másla a sýrů, měli raději vyhýbat. Vyvolávají v těle záněty. Částečně jsou jejich inflamatorní účinky dány současnými metodami chovu zvířat, způsoby zpracování výrobků a obchodními postupy. Dnešní mléčné výrobky mají jen málo společného s mléčnými výrobky řekněme před sto lety. V těch současných jsou obsaženy hormony, antibiotika a další škodlivé látky, takže je lepší se jejich konzumaci vyhýbat, pokud nemáte přístup ke zdroji organických produktů. Nicméně i organické mléčné výrobky mohou u mnoha lidí vyvolávat zánětlivé reakce.

Existují dokonce studie prokazující souvislost mezi konzumací mléčných výrobků a zvýšeným rizikem vzniku Parkinsonovy choroby. Podle výzkumu, jehož výsledky byly publikovány v časopise *European Journal of Epidemiology*, se s větším množstvím konzumovaných mléčných výrobků u účastníků výzkumu zvyšovala pravděpodobnost rozvinutí Parkinsonovy choroby. Riziko nástupu choroby rostlo o 17 % s každými 200 mililitry mléka konzumovaného denně. Jinak řečeno, čím více mléka lidé pili, tím větší riziko podstupovali.² Přitom je třeba mít na paměti, že mléko se používá při výrobě mnoha sladkostí, pečiva i chleba, je obsaženo v řadě nápojů a najdeme jej také v mnohých potravinách, kde bychom to nečekali.

Níže uvádím vybrané další důvody, proč je lepší se mléčným výrobkům vyhýbat nebo jejich spotřebu alespoň výrazně omezit.

1. Kravské mléko je určeno telatům. Člověk je jediný tvor, který pije mléko i v dospělosti (tedy kromě zvířat, která jsme domestikovali). A rozhodně je jediným tvorem, který se živí mlékem jiného živočišného druhu. Telata ovšem mají k trávení mléka čtyři žaludky. Člověk má jen jeden.
2. Mléčné výrobky obsahují hormony. Hormony, které jsou přirozeně obsaženy v kravském mléce, jsou samy o sobě silnější než

lidské hormony. K tomu se navíc kravám běžně podávají steroidy a další hormony pro urychlení růstu a zvýšení produkce mléka. Tyto hormony mohou negativně narušovat křehkou hormonální rovnováhu lidského těla.

3. Většina dojníc v současné době dostává naprosto nevhodné krmivo. V komerčních krmivech jsou obsaženy nejrůznější přísady, včetně geneticky modifikované kukuřice, geneticky modifikované sóje, živočišných produktů, drůbežího trusu, bavlníkového semene, pesticidů a antibiotik. Uhádnete, co je výsledkem této směsi? Mléko, které pijete.
4. Výsledky studií prokazují, že země, jejichž občané konzumují nejvíce mléčných výrobků, zároveň vykazují největší výskyt osteoporózy, což je v přímém protikladu s tím, co se nám snaží namluvit mlékárenský průmysl.
5. Výzkumy prokázaly souvislost mezi konzumací mléčných výrobků a rozvojem artritidy. Richard Panush, autor jedné vědecké studie shrnující výsledky pokusů na králících, dokázal u pozorovaných zvířat vyvolat záněty kloubů jednoduše tím, že jim místo čisté vody podával kravské mléko. V jiné studii vědci zaznamenali u pacientů trpících artritidou více než padesátiprocentní polevení bolesti a otoků, když účastníci studie vyřadili ze svého jídelníčku mléko a mléčné výrobky.³
6. Většina mléčných výrobků prochází pasterizací, aby se zahubily potenciálně škodlivé bakterie. Během pasterizačního procesu ovšem zároveň dochází k zničení vitamínů, bílkovin a enzymů. Enzymy obsažené v potravinách napomáhají jejich trávení. Když enzymy v mléce zničíme, je mléko obtížněji stravitelné a stává se zátěží pro vlastní enzymové systémy našeho těla.
7. Mléko většinou prochází také procesem homogenizace, což vede k denaturaci bílkovin a obtížnější stravitelnosti mléka. U mnohých lidí pak tělo na tyto bílkoviny reaguje jako na „cizorodé látky“,

kteřé vyburcuji imunitní systém k nepřiměřené aktivitě, jejímž důsledkem jsou záněty.

8. Do mléka a mléčných výrobků se mohou dostávat pesticidy obsažené v krmivu dojníc. Pesticidy patří k neurotoxinům, které mohou vaše tělo poškozovat.

Léky, které mohou způsobovat mozková onemocnění

Jen málo lidí ví o tom, že jedním z nenápadných viníků stojících za vznikem mozkových onemocnění jsou některé běžně předepsané léky. Byla prokázána souvislost mezi některými léky a symptomy mozkových onemocnění, v některých případech i samotným vznikem mozkových onemocnění. Je proto zcela nezbytné, abyste prozkoumali, jaké léky užíváte, obzvláště pokud se u vás projevují problémy s pamětí nebo kognitivní obtíže. Některé léky na předpis mohou vyvolávat příznaky připomínající projevy mozkových onemocnění, případně mohou mozková onemocnění skutečně způsobovat (např. Alzheimerovu chorobu). Nová studie zveřejněná v časopise *British Medical Journal (BMJ)* poukazuje na silnou vazbu mezi některými běžně předepsovanými léky, k nimž patří obzvláště benzodiazepiny, a demencí. Nejzákeřnější jsou z tohoto pohledu léky na potlačení úzkosti a léky na spaní, například diazepam (Valium) a alprazolam (Xanax), u nichž výzkum prokázal, že při jejich užívání se zvyšuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby více než dvojnásobně.⁴

Na možnou souvislost mezi užíváním benzodiazepinů a vznikem demence upozornily už dřívější studie prováděné na nepřilíš

CELOZRNNÉ OBILOVINY

Během čtyřtýdenního programu posilujícího zdraví mozku uděláte nejlépe, když se budete vyhýbat chlebu, pečivu a dalším výrobkům z bílé mouky. Důvod? Bílá mouka v těle účinkuje stejně jako cukr

rozsáhlých vzorcích. Výše zmiňovaná studie *BMJ* tuto provázanost dosti přesvědčivě potvrdila. Pokud tyto léky užíváte, určitě je dobré s tím přestat (samozřejmě pod dohledem lékaře). Studie *BMJ* upozorňuje, že užívání benzodiazepinů kdykoli během života po dobu tří a více měsíců zvyšuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby o 51 procent (oproti lidem, kteří tyto léky nikdy neužívali). Podle výsledků studie riziko stoupá s délkou užívání léků. Mezinárodní pravidla platná pro předepisování benzodiazepinů doporučují předepisovat tyto léky pouze krátkodobě (na dobu kratší než 3 měsíce), řada lidí je ovšem v důsledku nedbalosti svých lékařů užívá po mnohem delší období.

Pokud se rozhodnete přestat užívat tyto léky poškozující mozek (a já jsem přesvědčená, že pro většinu lidí je to nejlepší možná cesta), je důležité postup jejich vysazování konzultovat s lékařem. Náhlé vysazení může vyvolat symptomy, které vás mohou vyděsit, například záchvaty paniky, bolesti hlavy nebo dokonce sebevražedné myšlenky. Lékař vám může pomoci vysazovat léky postupně, abyste se nepříjemným či závažným projevům vyhnuli.

Absolvování čtyřtýdenního programu bude mít pozitivní přínos pro vaše zdraví i v případě, že některé z výše popsaných léků berete, ale samozřejmě mnohem lepších výsledků dosáhnete, pokud ze svého života zcela odstraníte zásadní překážky bránící dokonalému zdraví mozku, například benzodiazepiny.

a působí stejné problémy, o nichž jste se dočetli při popisu negativních důsledků konzumace cukru. Mnozí lidé dávají přednost celozrnným potravinám, v domněnku, že ty jsou zdravé. Bohužel to obvykle není pravda. Většina celozrnných chlebů, těstovin a pečiva obsahuje bílou mouku, k níž je přidáno trochu celozrnné pšeničné mouky nebo vícezrnné směsi (multigrain). Bílá mouka, celozrnná pšeničná mouka a všechny produkty z nich vyráběné mají inflamatorní účinky.

Někteří lidé kromě toho reagují také na lepek obsažený v těchto produktech. Lepek je specifický typ bílkoviny, která se nachází v některých obilovinách a u některých lidí vyvolává silně zánětlivé reakce. Pokud vás trápí zdravotní problémy, pro něž váš lékař nedokáže najít vysvětlení, nebo máte řadu různorodých příznaků, doporučuji, abyste navštívili odborníka, který pomocí testů zjistí, zda netrpíte alergií nebo zvýšenou citlivostí na lepek. Existuje široký výběr obilovin a výrobků z nich, které neobsahují lepek a přitom chutnají skvěle. Můžete tedy zkusit přejít na tyto alternativy a sledovat, zda se váš zdravotní stav nezlepší. Nezapomínejte přitom, že pokud trpíte zvýšenou citlivostí nebo alergií na lepek, je nezbytně nutné, abyste jej kompletně vyřadili ze svého jídelníčku. I kdybyste si jen jednou za čas dopřáli potravinu obsahující lepek, bude to negovat veškeré přínosy plynoucí z toho, že po zbytek času konzumujete jen bezlepkové produkty. Nicméně přestože lepek může být pro některé lidi extrémně nebezpečný, pro většinu lidí nepředstavuje látku, kterou by museli ze své stravy zcela vyřadit. Pokud netrpíte zvýšenou citlivostí nebo alergií na lepek, ke snížení výskytu zánětů ve vašem těle postačí, když jen výrazně omezíte konzumaci potravin, které tuto látku obsahují.

Kromě bílé mouky a celozrnné pšeničné mouky je lepek obsažen například v následujících obilovinách, jejichž konzumaci byste měli omezit (nebo je ze své stravy úplně vyřadit, pokud jste na lepek alergičtí): žito, pšenice špalda, kamut, některé druhy ovsa a ovesných kaší. Pokud na ovesných produktech a ovesných kaších není výslovně

uvedeno, že neobsahují lepek, velmi pravděpodobně jej obsahovat budou. Pokuste se maximálně omezit konzumaci všech potravin obsahujících lepek, resp. směřujte k tomu, že je úplně vyřadíte z jídelníčku. Zaměřte se místo nich na bezpečkové obiloviny nebo zrna, k nimž patří pohanka, quinoa, jáhly, hnědá rýže, divoká rýže a černá rýže, a také k pečení používejte mouku vyráběnou z těchto obilovin.

ZÁSADY PRO ZDRAVÍ MOZKU

Pojďme se pustit do práce a začít posilovat mozek tak, aby byl zdravý a odolný vůči mozkovým onemocněním, ztrátě paměti a poškození kognitivních funkcí. I v případě, že už trpíte některým ze závažných mozkových onemocnění, může vám dodržování zásad programu pomoci. Pro skvělou mozkovou kondici potřebujete konzumovat stravu bohatou na výživné látky posilující zdraví mozku, k nimž patří aminokyseliny obsažené v bílkovinách, přínosné cukry obsažené ve zdravých komplexních sacharidech a nepostradatelné mastné kyseliny obsažené ve zdravých tucích. K tomu je třeba dodávat tělu odpovídající vitamíny a minerály. Když budete dodržovat zásady zdravého stravování, které stručně představím v následujícím textu, vaše tělo bude rozkládat dodávané potraviny na výše popsané potřebné látky, které jsou základem pro dobré zdraví mozku.

Zásada č. 1: Omezte konzumaci červeného masa a mléčných výrobků. Jak už jsme si řekli, červené maso a mléčné výrobky obsahují nasycené tuky, které mají tendenci zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi a podporovat vytváření beta-amyloidních plaků v mozku, což zvyšuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby nebo jiného mozkového onemocnění. Studie Chicago Health and Aging Study prokázala třikrát vyšší riziko vzniku Alzheimerovy choroby u lidí, kteří konzumovali největší množství satureovaných tuků.⁵ Upravte svůj jídelníček tak,

aby obsahoval nanejvýš jednu porci masa nebo mléčných výrobků (120 ml mléčných výrobků nebo 170 g masa) maximálně pětkrát týdně. Ve dnech, kdy se vyhnete konzumaci červeného masa, můžete sníst až 170 g zdravého drůbežího nebo rybího masa. Ideálně byste měli každý týden zařadit do programu několik vegetariánských dnů. Někteří lidé začali příležitostně dodržovat „bezmasé pondělky“. Pokud k nim patříte, jste na dobré cestě.

Aminokyseliny jsou základními stavebními kameny bílkovin. Pokud vaše strava obsahuje dostatek potravin bohatých na bílkoviny, tělo je rozkládá na aminokyseliny a další výživné látky, které vaše mozkové buňky dokážou využívat. Mozek k optimálnímu fungování potřebuje aminokyseliny, nicméně abyste mu zajistili jejich přísun, musíte se ujistit, že vaše tělo dokáže bílkoviny obsažené v potravinách rozkládat tak, aby z nich potřebné aminokyseliny získalo. Z tohoto pohledu panují značné rozdíly mezi jednotlivými druhy potravin bohatých na bílkoviny. Pokud konzumujete omezené množství červeného a drůbežího masa, je to v pořádku, ale většina lidí to se spotřebou masa přehání. To pro tělo znamená nadměrný přísun omega-6 mastných kyselin a (což je ještě horší) nadměrný přísun nasycených tuků, které se rozkládají na inflamatorní arachidonové kyseliny. Jak už jsme si řekli, omega-6 mastné kyseliny nepředstavují problém, pokud je konzumujete ve vyváženém poměru vůči omega-3 mastným kyselinám. To ale u většiny lidí neplatí a nadměrný přísun omega-6 mastných kyselin pak přispívá k zánětům. Obdobně je tomu u konzumace nasycených tuků: v malém množství neškodí, ale jejich obsah ve stravě většiny lidí značně převyšuje maximální doporučený limit.

K potravinám, které mají vysoký obsah lehce stravitelných a vysoce přínosných bílkovin, patří avokáda, luštěniny (například čočka nebo fazole kidney), ořechy, ořechová másla, mandlové mléko, sójové mléko, tofu, fazolové klíčky a klíčky vojtěšky. Syrové fazolové klíčky jsou plné vysoce vstřebatelných bílkovin díky enzymům, které obsa-