

DANIEL G. AMEN, M.D.

MYŠLENÍM K DLOUHOVĚKOSTI

JAK KAŽDÝM DNEM MLÁDNOUT
NA TĚLE I NA DUCHU

7 PRINCIPŮ, KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT
TIPY PRO LEPŠÍ MYŠLENÍ, PAMĚŤ I ROZUM
SKUTEČNÉ PŘÍPADY Z LÉKAŘSKÉ PRAXE

PRÁH

MYŠLENÍM K DLOUHOVĚKOSTI

AK KAŽDÝM DNEM MLÁDNOUT
NA TĚLE I NA DUCHU

7 PRINCIPŮ, KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT
TIPY PRO LEPŠÍ PAMĚŤ A ROZHODOVÁNÍ
SKUTEČNÉ PŘÍPADY Z LÉKAŘSKÉ PRAXE

LÉKAŘSKÉ PROHLÁŠENÍ

Informace, které autor předkládá v této knize, jsou výsledkem dlouholetých praktických zkušeností a klinického výzkumu. Jsou nutně pouze všeobecné a nenahrazují určení diagnózy ani léčbu kompetentního lékařského specialisty. Pokud si myslíte, že potřebujete lékařské vyšetření, zajděte co nejdříve k danému specialistovi. Příběhy v této knize jsou pravdivé, avšak jména a okolnosti v nich byly pozměněny, aby byla ochráněna anonymita pacientů.

Copyright © 2012 by Daniel G. Amen, M.D.

All rights reserved.

Published in the United States by Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

Translation © Dana Šimonová, 2013

ISBN 978-80-7252-444-0

Taně, jež je příčinou mého dlouhého a zdravého života!

ÚVOD PRAMEN MLÁDÍ NAJDETE V HLAVĚ

Sedm principů, které změní vše ve vašem životě 11

1. BABIČKA, LISA A RUTH

Sledujte výsledky svých laboratorních testů, abyste si udrželi zdravou mysl
a předešli alzheimerově chorobě i dalším chorobám stáří 39

2. TAMARA

Soustředte se na jídlo, které vám pomáhá a neobírá vás o zdraví 75

3. ANDY

Buďte silní, abyste byli dlouho živi 127

4. JOSE

A co potom? Optimalizujte svoji čelní mozkovou kůru,
aby stimulovala vědomí a lepší rozhodování 159

5. JIM

Prodlužte životnost svého mozku, rychlost jeho myšlení a paměť 187

6. JONI A MALÁ PLASTIKA OBLIČEJE

Povzbudte krevní oběh, abyste měli lepší pleť i sex 207

7. CHRIS A SAMMIE

Léčením deprese, smutku a stresu přidáte svému životu další léta 237

8. ANTHONY, PATRICK, NANCY A VÍCE O REVERZNÍM POŠKOZENÍ MOZKU Zlepšete svůj mozek, i když jste na něj byli zlí	275
9. PŘÍBĚH DVOU RICKŮ Vytvořte si vlastní geniální podpůrnou síť, aby se vám dohromady vedlo lépe	295
10. DANIEL A ZOBRAZENÍ MOZKU POMOCÍ SPECT To, co nevíte, vás okrádá o mozek	327
DODATEK: PŘÍRODNÍ DOPLŇKY STRAVY Pro zlepšení vašeho mozku a pro dlouhý život	345
POZNÁMKA K REFERENCÍM A PRO DALŠÍ ČTENÍ	360
PODĚKOVÁNÍ	361
O DOKTOROVI DANIELU G. AMENOVÍ	364
O AMENOVÝCH KLINIKÁCH	366
WWW.AMENCLINICS.COM	367
WWW.THEAMENSOLUTION.COM	368
REJSTŘÍK	369

MYŠLENÍM
K DLOUHOVĚKOSTI

PRAMEN MLÁDÍ NAJDETE V HLAVĚ

SEDM PRINCIPŮ, KTERÉ ZMĚNÍ VŠE
VE VAŠEM ŽIVOTĚ

*Dospělým se staneš pouze jednou,
ale nezralým můžeš zůstat natrvalo.*

— OGDEN NASH

Nedávno jsem letěl ze San Franciska do Honolulu, kde jsem se měl zúčastnit jedné velice důležité debaty na každoročním setkání Americké psychiatrické asociace. Na sedadle vedle mě seděla starší paní Mary, která mě poznala z veřejných televizních vystoupení. Když jsem si zapínal počítač, že se začnu zabývat přípravou k debatě, Mary se ke mně naklonila a zeptala se: „Už je opravdu pozdě?“

„Pozdě na co?“ chtěl jsem vědět, i když jsem se snažil zůstat i nadále soustředěný na zítřejší úkol.

„Je mi sedmdesát šest,“ zašeptala. „Je už pro mě skutečně pozdě mít lepší mozek?“

„Jenom pokud plánujete žít pouze do sedmdesáti sedmi,“ odušil jsem s úsměvem, když jsem se jí podíval do hezkých zelených očí. „Jenom pokud chcete žít do sedmdesáti sedmi. Jestli chcete být na světě aspoň do devadesáti, tak je právě načase začít.“

Zasmála se a já jsem si oddychl. Lidé jako Mary stále obnovují mé pracovní nadšení.

„*Pramen mládí máte v hlavě mezi ušima,*“ pokračoval jsem. „To váš mozek za vás činí rozhodnutí, že budete zdravá, šťastná a připravená dlouho žít, ale zrovna tak může činit i špatná rozhodnutí, která vaše zdraví ničí a posílají vás předčasně na lopatu hrobníkovi. Pokud chcete žít dlouho a šťastně, nejdřív ze všeho byste měla zlepšit svůj mozek.“

Mary mi řekla, že má moc ráda moje televizní vystoupení, protože jsou vždycky tak praktická, a že už toho díky nim ve svém životě hodně změnila. Pověděla mi také o svém synovi, který měl problémy s pitím, ale přestal s tím po zhlédnutí jednoho mého pořadu. Zjistil, že nechce, aby si kvůli pití alkoholu poškodil mozek tak, jak to viděl na našich SPECT skenech.

Na klinikách dr. Amena používáme propracovaná zobrazení mozku, tzv. SPECT skeny, jež nám pomáhají pochopit a léčit naše pacienty. SPECT je zkratka pro *jednofotonovou emisní výpočetní tomografii (Single Photon Emission Computed Tomography)*, přístroj nukleární medicíny, který sleduje prokrvení určité části těla a míru jeho aktivity. My se zaměřujeme na fungování mozku. SPECT se liší od zobrazení vytvořených počítačovou tomografií (CT) či magnetickou rezonancí (MRI), které vytvářejí anatomická zobrazení představující, jak takový mozek skutečně vypadá. SPECT ukazuje, jak daný mozek funguje. V posledních dvaceti letech byla na našich klinikách vytvořena největší světová databáze SPECT skenů mozku, nyní zahrnující přes sedmdesát tisíc zobrazení mozku pacientů z devadesáti různých zemí.

SPECT v zásadě ukazuje tři věci:

1. Oblasti mozku, které fungují dobře.
2. Oblasti mozku, které mají sníženou aktivitu.
3. Oblasti mozku, které mají zvýšenou aktivitu.

Zobrazení neboli sken zdravého mozku ukazuje celkovou, stálou, symetrickou činnost mozku.

Po zhlédnutí všech těch SPECT skenů je mi zcela jasné, že *bud' můžete zrychlit proces stárnutí, takže váš mozek vypadá a cítí se starší, než*

je váš skutečný věk, nebo můžete tento proces zbrzdit a mít mozek, jenž vypadá i cítí se mnohem mladší, než kolik vám je.

***Přestože si nepřejete stárnout, máte-li mozek,
který se cítí a vypadá staře, tak vám to nevadí!***

Na následující stránce je SPECT zobrazení mozků šedesátiletých lidí. První mozek je zdravý, druhý trpí Alzheimerovou chorobou a třetí patří osobě, která má nadváhu a spánkovou apnoe.

Který z těchto tří mozků byste si vybrali? Kdo z nich bude žít nejdéle a bude mít nejúčinnější mozek? Odpověď by měla být zřejmá.

Z našeho skenování velice jasně vyplývá, že jak stárneme, ubývá mozkové aktivity po celém povrchu mozku. Pokud nežijeme uvážlivě, spousta špatných rozhodnutí, která každý člověk udělá během života, má na stárnutí mozku negativní vliv. K brzkému zániku mozkových buněk přispívá špatné stravování, chronický stres, zdravotní problémy, nedostatek spánku, příliš mnoho alkoholu, drogy, riskantní jednání, toxiny přítomné všude v životním prostředí a mnohé další faktory. Lidé bohužel přijímají pokles v kognitivním fungování mozku jako normální příznak stárnutí.

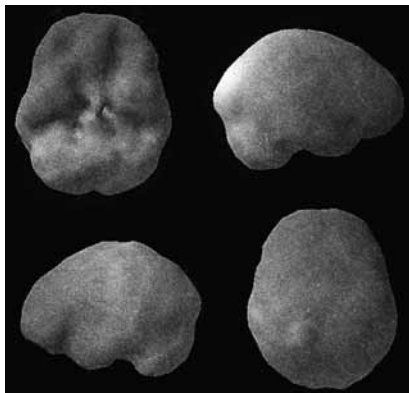
Nedávno jsem natočil interview s vysoce postaveným podnikatelem Toddem. Řekl mi, že v triapadesáti má hrozně děravou paměť. „Určitě je to věkem. Prostě stárnu,“ prohlásil. „Často nemám tušení, kam jsem dal klíče, a někdy je najdu třeba v ledničce položené vedle vajíček.“

„To opravdu není normální,“ odvětil jsem. „Mně je padesát sedm a paměť mám pořád dobrou jako vždycky. Na stárí se lidé často vymlouvají, aby ospravedlnili problémy s pamětí nebo různé zlovyky. Ta výmluva je chrání před tím, aby nemuseli vyhledat pomoc, kterou potřebují. Povězte mi o svém stravování a cvičení.“

Když Todd slyšel, jak se zmiňuji o cvičení, rozzářil se: „Cvičím pětkrát do týdne. Běhám dlouhé vzdálenosti a jsem ve výborné kondici.“

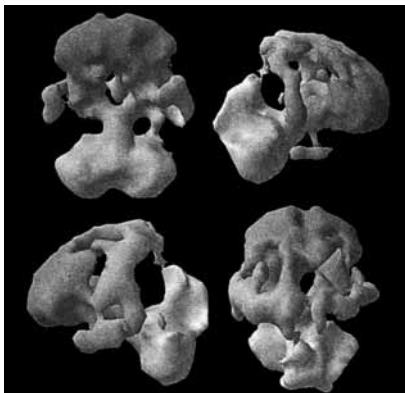
V tom mi však něco nesouhlasilo. „A co vaše stravování?“ naléhal jsem.

Normální mozek



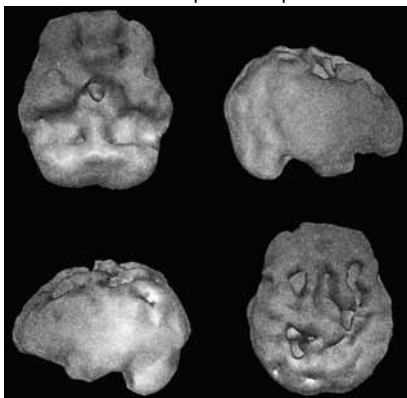
Plná, rovnoměrná, symetrická aktivita

Alzheimerova choroba



Zadní polovina mozku odumírá

Nadváha a spánková apnoe



Četné oblasti potlačené aktivity

SPECT mozku je studie nukleární medicíny, která hodnotí průtok krve a schéma mozkové činnosti. Obrázek vlevo nahoře u každého skenu je pohled na mozek zespodu. Obrázek vpravo dole ukazuje mozek seshora. Horní obrázek vpravo a dolní vlevo ukazuje mozek z obou stran. Mezery ve skenech nejsou fyzické otvory, představují oblasti s výrazně sníženým průtokem krve a výrazně sníženou mírou aktivity.

Sklopil oči: „To už je horší. Každé ráno si v autě dám dietní kolu a ovocný koláč. A po zbytek dne to není o nic lepší.“

Když nalijete do auta toxické palivo, určitě tím snížíte jeho výkon. Toxické palivo, které dostáváte do těla v podobě jídla, nakonec určitě ublíží vašemu mozku, ať cvičíte sebevíc.

„Kdybyste měl závodního koně za milion dolarů,“ zeptal jsem se, „dal byste mu někdy nekvalitní krmení?“

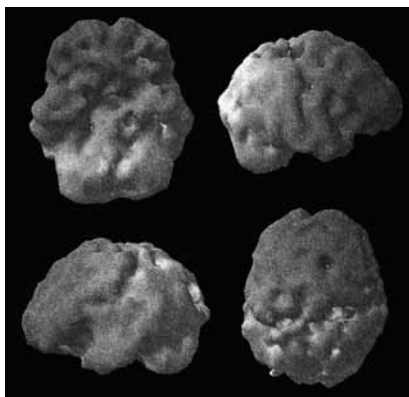
„Samozřejmě že ne,“ odpověděl.

„Ale vy jste mnohem cennější než závodní kůň. Takže máte nejvyšší čas pečovat o sebe s trochou lásky a respektu,“ povzbuzoval jsem ho.

O tři měsíce později mi Tod oznámil, že se mu paměť podstatně zlepšila. Přiznal se také, že jsem ho strašil u každého jídla. Doufám, že totéž se stane i s vámi.

Pětaosmdesátiletý Bill měl na skenu typický mozek osoby jeho stáří. Odešel do důchodu z pozice obchodního ředitele a stěžoval si, že je unavený. Bojoval se svou pamětí a bral čtyři prášky na vysoký tlak, cholesterol a bolesti na hrudi. „To stárnutí nesnáším,“ pravil. (Jak uvidíte, slova, která používáme o stárnutí, jsou velice důležitá.) Nebylo divu, že

Sken Billova mozku, typického pro 85letého člověka

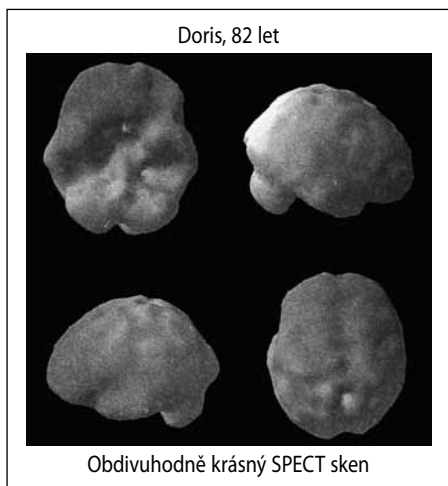


Četné oblasti snížené aktivity

SPECT sken jeho mozku vykazoval starý mozek s celkově nízkou aktivitou.

Během mnoha let zobrazování mozku jsme též objevili skupinu starších mužů a žen, kteří mají obdivuhodné, krásně vypadající a fungující mozky a všichni žijí životem, jenž odráží zdravě pracující mozek. Žijí aktivněji a uvážlivěji než lidé, jimž mozek funguje hůř. A musím dodat že všichni se řídí zdravými návyky, o nichž se dočtete v této knize. Je zajímavé, že je nikdy neuslyšíte říkat, že nesnášejí, jak stárnou. Oceňují své zkušenosti i vztahy a hledí vpřed, nikoli vzad.

Doktorka Doris Rappová je toho zářným příkladem. Tato dvaosmdesátiletá průkopnická lékařka celý život věnovala pomoci druhým. Lidé ji nazývají „Matka environmentální medicíny a alergií“. Udržuje si zdravou váhu, nadšeně cvičí, jí výživná jídla a tráví život tím, že se neustále učí. Má bystrou mysl, hodně přátel a stále ještě léčí pacienty a konzultuje s profesionály. Často jí volám, když si nevím s pacientem rady, zvláště když mám podezření na přírodní toxiny nebo alergie. Jak její SPECT sken, tak její život ukazují na její zdravě vypadající mozek. Pokud činíte správná rozhodnutí, můžete v mnoha případech zpomalit, ba mnohdy dokonce i zvrátit proces stárnutí.



V této knize vám hodlám ukázat, jak můžete získat lépe vypadající a mladší mozek i tělo. Vycházím ze zkušeností, jež jsme nasbírali na našich klinikách. Pokud se budete řídit jednotlivými kroky tohoto programu, ohromně tím zvýšíte své šance na delší život, snížíte riziko stařecké demence a vylepšíte si paměť, náladu, pozornost i energii. Víím, že je to velký příslib, ale viděl jsem, jak se lidem, kteří se do tohoto procesu zapojili, všechno v životě změnilo v tom nejlepším slova smyslu. Jenom musíte strávit trochu času tím, že si ten program zažijete a učiníte ho součástí svého každodenního života. Jakmile se vám to jednou povede, budete z něj mít stálý prospěch.

CARLOS

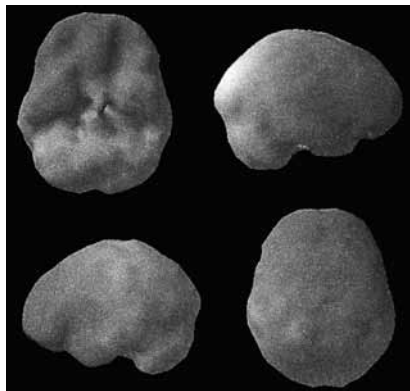
Když jsme se poprvé setkali s Carlosem, bylo mu osmačtyřicet let a byl plný starostí, negativního uvažování, deprese, hněvu a měl problémy se soustředěním. V dětství mu nepřišli na dyslexii a později se z něj stal těžký alkoholik. Měl hrozné zdravotní návyky, vážil 120 kg a jeho mozek rozhodně nebyl v pořádku. Nic z toho nepomáhalo ani jeho emocionálním problémům. Na další straně si můžete prohlédnout počáteční SPECT sken jeho mozku.

Carlos se s elánem pustil do programu, který jsme pro něj vytvořili. Byl to člověk analytického myšlení, takže logika našeho programu mu dávala smysl. Jedná se o stejný program, kterým se budeme zabývat v této knize. Za deset týdnů zhubl 10 kilogramů a po třiceti týdnech shodil 22 kg. A co je důležitější, stejně tak se zlepšila i jeho nálada, paměť a energie. Vypadal a cítil se o deset let mladší.

Tím, že zvládl své choutky a dodržoval body našeho programu, nemusel už brát léky na svou sklíčenost a podrážděnost. A protože jedl v dostatečné míře jídlo zdravé pro mozek, neměl už výpadky energie, při nichž byl tak náchylný ke stresu.

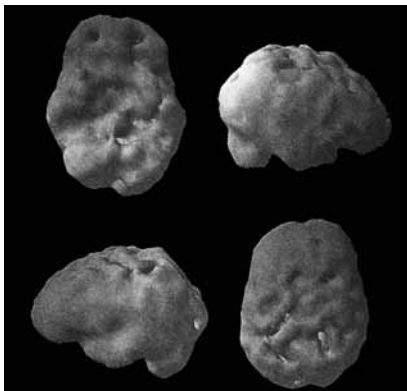
Už na pohled vypadal jako jiný člověk, ale stejně dramatické změny viděl i ve svém nitru. Jeho další SPECT sken ukázal celkově vzrůstající

SPECT sken normálního mozku



Plná, rovnoměrná, symetrická aktivita

SPECT sken Carlosova mozku



Celkově snížená aktivita



120 kg



110 kg

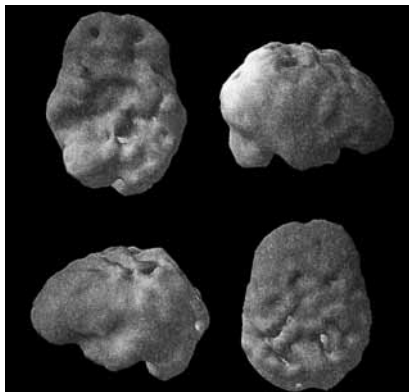


98 kg

mozkovou činností. Dodržováním našeho programu změnil svůj mozek a díky tomu zase svůj život!

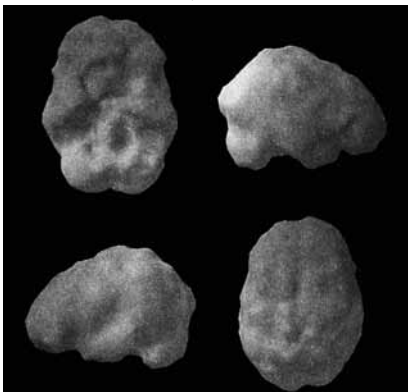
Následující část Carlosova příběhu mám nejradši. Když jeho žena viděla manželovy pokroky, začala se také zajímat o náš program, přestože neměla nadváhu, protože se chtěla naučit, jak vytvořit myšlenkově

Carlosův počáteční SPECT sken mozku



Celkově snížená aktivita

Carlosův následný SPECT sken mozku



Celkově zlepšená aktivita

zdravou rodinu, a sama skončila tím, že zhubla o pět kilogramů. Potom se na program vrhla i jejich čtrnáctiletá dcera. Carlosův úspěch ovlivnil všechny lidi, které měl rád. Když jsem psal tuto knihu, uviděl jsem Carlose u mě v čekárně. Dva roky poté, co jsem se s ním poprvé setkal, stále ještě vypadal báječně. Zeptal jsem se ho, jak to zvládá.

„Není to těžké,“ odpověděl. „Už mám ten program zažitý.“

A vy se k tomu můžete také dopracovat. Nic z toho, co po vás budu chtít, není obtížné. Jen to chce soustředěné úsilí.

Na našich klinikách provádíme při léčbě zobrazování mozku pacientů už víc než dvacet let. Všechny naše zkušenosti jsem vtěsnil do sedmi jednoduchých principů. Tyto principy řídí veškerou naši práci a slouží jako základ našeho programu.

SEDM PRINCIPŮ PRO ZMĚNU VAŠEHO MOZKU A CELKOVÉ ZLEPŠENÍ VAŠEHO ŽIVOTA

1. **Váš mozek se účastní všeho, co děláte, včetně toho, jak uvažujete, jednáte a jak vycházíte s druhými lidmi. Mozek je orgánem vaší**

osobnosti, charakteru, inteligence i každého rozhodnutí, jež učiníte. A jak uvidíme, *je to kvalita vašich rozhodnutí, která vám pomáhají dlouho žít, nebo se brzy zničit.*

- To váš mozek vám říká, že máte přestat jíst, když už máte dost..., nebo vás nechá, abyste snědli i druhou krabičku zmrzliny, takže nakonec skončíte přecpaní, ospalí a depresivní.
- To váš mozek vám připomíná, že máte jezdit autem opatrně..., nebo vás nutí, abyste to vzali po dálnici rychle jako závodník, takže můžete platit pokutu, přijít o body nebo způsobit tragickou nehodu.
- To váš mozek vás umí přimět, abyste se soustředili, byli správně motivovaní a úspěšní..., nebo vás ničí nedostatečnou koncentrací či úzkostnými stavy.
- To váš mozek vás udržuje v klidu, štěstí a lásce..., nebo kazí vaši náladu a tvoří konflikty ve vašich vztazích.
- To váš mozek pracuje jako „řídící centrum“ celé vaší tělesné soustavy.
- A náš mozek si zaslouží uznání, pozornost a péči za to, že se činí, aby naše tělo i mysl dobře fungovaly a dobře se nám žilo!

2. Když váš mozek funguje správně, dobře se vám daří. Když má váš mozek problémy, velice pravděpodobně budete mít problémy i ve svém životě.

Se zdravým mozkem jste:

- šťastnější,
- zdravější,
- bohatší,
- moudřejší,
- efektivnější,
- schopnější činit lepší rozhodnutí, která vám pomáhají déle žít.

Když váš mozek není z jakýchkoli důvodů zdravý, jste i vy:

- smutnější,
- chorobnější,
- chudší,
- ne tak moudří,
- méně efektivní,
- náchylnější ke špatným rozhodnutím.

3. Mozek je nejsložitější orgán ve vesmíru, a proto je také nejnáchylnější k poškození a stárnutí. Neexistuje nic tak složitějšího jako lidský mozek. Nic. Odhaduje se, že mozek má sto miliard buněk. Každá mozková buňka je spojena s dalšími tisíci různých mezibuněčných spojení, což znamená, že máte v mozku víc spojení, než je hvězd ve vesmíru! Kousek mozkové tkáně velikosti zrnka písku obsahuje sto tisíc neuronů a miliardu spojení, která spolu vzájemně komunikují.

Mozek tvoří z 80 procent voda. Pro zdraví mozku je proto zásadní hydratace. Pevnou složku tvoří z 60 procent tuk, takže jakékoli odchylky v obsahu tělesného tuku mohou přivodit v mozku zmatek. Přestože mozek tvoří pouze 2 procenta tělesné váhy, využívá 20–30 procent kalorií, jež zkonsumujete. Ze snídaně, kterou jste měli dnes ráno, nebo z večeře, kterou jste jedli dnes večer, šla přibližně čtvrtina na výživu mozku. Mozek si také bere 20 procent kyslíku z krve a nikdy neodpočívá (ani během vašeho hlubokého spánku). Kvůli vysokému metabolickému výkonu produkuje vysoký počet volných radikálů, které mohou mozek poničit, pokud je antioxidační schopnost mozku nízká. *Váš mozek je největší odběratel energie a nejdražší nemovitost ve vašem těle.* A z dobrého důvodu je to řídicí a kontrolní centrum, jež ovládá celý váš život.

4. Váš mozek je velice měkký, má konzistenci měkkého másla, tofu nebo pudinku, a proto je umístěn v tvrdé lebce, jež má ostré

kostěné výběžky. Zranění mozku nejsou nikterak řídká. A mohou člověku zničit celý život. Jen málo lidí má povědomí o tom, jak jsou mozková poranění častá, protože zobrazování mozku teprve začíná být používáno v širším rozsahu. V jednom úvodníku *Street Wall Journal* z roku 2008 citoval autor Thomas Burton badatele, kteří odhalili, že nezjištěná mozková zranění jsou hlavní příčinou:

- bezdomovectví,
- psychických nemocí,
- záchvatů deprese a úzkosti,
- alkoholismu a drogových závislostí,
- sebevražd,
- problémů s učením.

Pokud chcete zůstat zdraví, měla by být ochrana vašeho mozku jednou z prvních věcí, kterým se věnujete.

- 5. Naše práce se zobrazováním mozku jasně ukázala, že můžete provádět mnoho věcí, které nastartují proces stárnutí, takže váš mozek vypadá a cítí se starší, než má být. Ale zároveň existuje i mnoho věcí, které mohou zbrzdit proces stárnutí a pomoci vám v tom, abyste vy i váš mozek vypadali a cítili se mladší. Tento jediný fakt, založený na desetitisících zobrazení mozku, jež jsme provedli na klinikách doktora Amena, je hlavním důvodem, proč píšu tuto knihu. Lidé potřebují vědět, že svým každodenním chováním buď svému mozku pomáhají, nebo mu ubližují.**

Většina lidí se může na svém dlouhodobém zdravotním stavu podílet víc, než by si kdy pomysleli. Samozřejmě že také pomáhá, když máte tu správnou kombinaci genů, ale většina genů se zapne či vypne podle chování dotyčné osoby. Podle posledních výzkumů je jenom 30 procent dlouhověkosti dáno geneticky. Těch 70 procent záleží na každém z vás. Vaše zvyky určí, jak starý bude váš mozek a následně jak dlouho budete žít a jak dobře budete žít.

Základní pravdu o zdravém mozku lze shrnout do šesti slov:

VYHÝBEJ SE ŠPATNÉMU A KONEJ DOBŘE.

Samozřejmě že detaily skrývající se v těchto slovech vyžadují trochu obsírnější vysvětlení.

Předkládám vám proto seznam problematických věcí a nevhodného chování, které zrychlují proces stárnutí mozku a mohou vás obrát o celá léta života. Pokud chcete žít dlouho s nedotčeným mozkiem, vyhýbejte se co nejvíc následujícímu:

- Rozporuplné, nerozumné chování a rozhodování, které negativně ovlivňuje vaše zdraví.
- Nezdravě žijící přátelé nebo nedostatek jejich podpory. Na lidech, s nimiž trávíte svůj čas, hodně záleží. Lidé jsou nakažliví, a pokud trávíte čas s nezdravými lidmi, je velice pravděpodobné, že od nich pochytíte jejich způsoby ohrožující mozek. Neznamena to, že byste se měli zbavit všech svých přátel a rodiny, pokud mají nezdravé návyky, ale jestliže chcete dlouho žít, měli byste omezit čas, který s nimi trávíte, a získat novou, zdravější skupinu přátel.
- Poranění mozku.
- Toxiny:
 - Â Drogy, ilegální i legální, jako jsou benzodiazepiny a analgetika.
 - Â Víc než pár sklenek alkoholu týdně.
 - Â Kouření.
 - Â Vydatné pití kávy, tj. víc než 300 miligramů kofeinu denně (tři normálně velké šálky kávy).
 - Â Toxiny z prostředí, jako jsou pesticidy, organická rozpouštědla, ftaláty a plísně.
 - Â Chemoterapie při léčbě rakoviny. Jak chemoterapie zabíjí zhoubné buňky, může být toxická i pro normální buňky.

Pokud potřebujete chemoterapii nebo jste jí už prošli (prodiskutujte to prosím se svým lékařem), ujistěte se, zda je to vhodné pro zdraví vašeho mozku.

- Záněty. Chronické záněty se nyní považují za hlavní příčinu mnoha nemocí stáří jako cukrovky, rakoviny, nemocí srdce a Alzheimerovy choroby. Zánět je vyvoláván tvorbou volných radikálů, nízkou hladinou vitamínu D nebo omega-3 mastných kyselin, vysokou hladinou omega-6 mastných kyselin, stravou bohatou na maso anebo cukry, diabetem, dlouhodobými infekcemi, problémy s dásněmi a stresem.
- Vystavení se volným radikálům nebo molekulám, které mohou v těle způsobit škody. Je to podobné útoku rzi na auto. Volné radikály útočí na vaše buňky, poškozují vaši DNA a zrychlují stárnutí. Je třeba se vyhýbat: cigaretám, přepáleným tukům, nadměrnému slunečnímu záření, připálenému masu, pesticidům, nadměrnému cvičení, hyperaktivitě štítné žlázy a zánětům. Ačkoli je ovoce a zelenina velkým zdrojem antioxidantů, které bojují s volnými radikály, nekupujte pokud možno „nečistou dvanáctku“ (najdou se v nich největší zbytky chemických látek): tam patří broskve, jablka, kanadské borůvky, papriky, celer, nektarinky, jahody, třešně, dovážené grapefruity, špenát, kapusta a brambory. Místo toho kupujte jejich organické protějšky.
- Poškozená DNA a telomery. Na konci každé dlouhé šroubovice DNA se nachází čepička zvaná telomera, která se podobá plastovému zakončení tkaničky od bot. Je tam z toho důvodu, aby se DNA nerozplétala. Při každém buněčném dělení kousek telomery ubude. Po přibližně šedesáti děleních úplně zmizí a umožní DNA, aby se rozvinula. Telomery mohou nahlodat záněty, volné radikály, nedostatek vitamínů a omega-3 mastných kyselin a zkrátit tak životnost buňky. Genetik Richard Cawthon s kolegy z Utahské univerzity zjistili, že kratší telomery znamenají kratší život. Mezi lidmi staršími šedesáti let mají ti s kratšími telomery třikrát větší pravděpodobnost úmrtí na srdeční

chorobu a osmkrát větší pravděpodobnost úmrtí na infekční chorobu.

- Zdravotní problémy:
 - Â Problémy s dásněmi
 - Â Srdeční choroby
 - Â Cukrovka
 - Â Vysoký krevní tlak
 - Â Střevní a žaludeční problémy
 - Â Vysoká nebo nízká hladina testosteronu
 - Â Vysoká nebo nízká hladina hormonů štítné žlázy
 - Â Nízká hladina omega-3 mastných kyselin
 - Â Nízká hladina vitamínu D
 - Â Vysoká hladina železa, která zvyšuje oxidační stres
 - Â Alergie
 - Â Chronická nespavost nebo spánková apnoe
- Nezdravé přibírání na váze nebo obezita. Jak se vaše váha zvedá, velikost vašeho mozku se snižuje. (To by mělo vystrašit každého!)
- Obvyklá nezdravá strava:
 - Â Cukr. Když se mnoho cukru smíchá s proteiny a tuky, tvoří se molekuly zvané AGE (koncové produkty pokročilé glykace), které urychlují stárnutí. American Heart Association nyní doporučuje, aby ženy konzumovaly maximálně 100 kalorií cukrů denně a muži 150 kalorií.
 - Â Trans-izomery
 - Â Nadbytečné kalorie
- Nedostatek cvičení, vytrvalosti a síly.
- Nedostatek dalšího vzdělávání.
- Problémy s duševním zdravím anebo chronický stres:
 - Â Deprese
 - Â Vzory negativního myšlení
 - Â Výjimečně vysoká nebo nízká míra úzkosti
 - Â Vyhledávání vzrušení nebo impulzivní chování

Â Negativní zprávy ohledně stárnutí

- Nedostatek strategie pro mozkovou rehabilitaci v případě potřeby.
- Nedostatek správných potravinových doplňků nebo jejich nevhodné užití.
- Nedostatek smyslu života a životních cílů.
- Nedostatek znalostí o tom, jak váš mozek funguje.

ALE JAK SI POTOM MŮŽU V ŽIVOTĚ UŽÍT NĚJAKOU LEGRACI?

Máme kurz pro střední školy s názvem *Jak z dobrého mozku udělat výborný*, podle něhož se vyučuje ve čtyřiceti dvou státech USA a v sedmi zemích světa. Mladí středoškoláci se v něm učí, jak pečovat o svůj mozek. Když se učí o věcech, kterým by se měli vyhýbat, aby mohli mít brilantní mozek, vždycky nějaký „zásadový“ mladý muž vybuchne: „Ale jak si potom můžu užít nějakou legraci?“ Nato zadáme třídě cvičení nazvané „Kdo si užije víc legrace, člověk s dobrým mozkem nebo člověk se špatným mozkem?“

Kdo získá rande s hezkou dívkou a udrží si ji, protože se nechová jako idiot? Kluk s dobrým mozkem nebo kluk se špatným mozkem? Přece kluk s dobrým mozkem!

Kdo získá víc svobody, protože se chová rozumně a rodiče mu víc důvěřují? Kluk s dobrým mozkem nebo kluk se špatným mozkem? Přece kluk s dobrým mozkem!

Kdo se dostane na vysokou, kterou si vybral, protože má dobré známky a odpovídající chování? Člověk s dobrým mozkem nebo člověk se špatným mozkem? Přece člověk s dobrým mozkem!

Kdo získá práci, má víc peněz, trvalé smysluplné vztahy a žije déle, protože během svého života učinil lepší rozhodnutí? Člověk s dobrým mozkem nebo člověk se špatným mozkem? Přece člověk s dobrým mozkem!

Toto cvičení takzvaně vezme vítr z plachet studentovi, který chce obhajovat chování, jež je pro mozek nevhodné.

Následuje seznam strategií a chování, které brzdí stárnutí mozku. Pokud chcete dlouho žít s nedotčeným mozkem, zaměřte se na následující chování:

- Dělejte dobrá rozhodnutí. Nejlepším indikátorem dlouhověkosti je rozumné, uvážlivé a svědomité chování!
- Obklopte se pozitivním, zdravým podpurným systémem vytvořeným z přátel a rodiny.
- Chraňte svůj mozek před poraněním.
- Žijte v prostředí bez toxinů.
- Omezte pití alkoholu na maximálně čtyři sklenky týdně.
- Chraňte se před nadměrnou tvorbou volných radikálů.
- Hledejte zdravé opravné mechanismy DNA a způsoby, jak zvětšit délku telomer. Tomu napomáhá hlavně konzumace rybího tuku a multivitaminů a pití zeleného čaje.
- Udržujte si tělesné zdraví.
 - Â Snažte se o co nejmenší množství zánětlivých procesů ve svém těle.
 - Â Vyhýbejte se problémům s dásněmi a s trávicím ústrojím.
 - Â Udržujte si zdravou hladinu hormonů štítné žlázy, testosteronu a dalších základních hormonů.
 - Â Udržujte si zdravou hladinu živin, jako je vitamin D a omega-3 mastné kyseliny.
 - Â Provozujte tělesné cvičení a trénujte vytrvalost a sílu.
 - Â Dobře spěte sedm až osm hodin denně.
 - Â Udržujte si zdravou váhu a přijímejte kalorie v rozumné míře.
- Soustřeďte se na zdravou výživu, která prospívá vašemu mozku i tělu.
 - Â Jezte vysoce kvalitní kalorie a nepřejídejte se.
 - Â Pijte hodně vody a vyhýbejte se kaloriím ze sladkých nápojů.
 - Â Jezte vysoce kvalitní libové bílkoviny.
 - Â Omezte používání tuků na zdravé tuky, zvlášť na ty, které obsahují omega-3 mastné kyseliny.

- Â Jezte „chytřé“ (nřzkoglykemické, vlákninové) sacharidy.
 - Â Jezte řřirodnř stravu mnoha barev, abyste povzbudili tvorbu antioxidantů.
 - Â Užívejte s rozumem zdravé bylinky a kořenř.
 - Â Vyhýbejte se cukru.
 - Věnujte se tělesnému cvičení, budování vytrvalosti a síly.
 - Pokračujte v celoživotním vzdělávání.
 - Cvičte se v účinných metodách odbourávání stresu, jako je hluboké dýchání a meditace.
 - Utužujte své duševní zdraví a vyhýbejte se silné úzkosti nebo depresi.
 - Â Udržujte si zdravou hladinu strachu, abyste se chovali rozumně.
 - Â Buďte optimističtř.
 - Â Vyhleďávejte pozitivní zprávy o stárnutí.
 - Sledujte různé strategie rehabilitace mozku, pokud je vám to zapotřebř, jako je kinezioterapie (neurofeedback) nebo hyperbarická kyslíková terapie (HBOT).
 - Užívejte vhodné potravinové doplňky.
 - Â Užívejte multivitaminy.
 - Â Užívejte doplněk stravy s omega-3 mastnými kyselinami.
 - Â Užívejte doplněk stravy s vitamínem D.
 - Â Zvažte také užívání individuálních doplňků, které se hodř k vašemu typu mozku.
 - Chraňte a zlepšujte oxidaci DNA a vyhýbejte se zánětlivým procesům a toxinům. Třm ochráníte svou DNA. Pomoci mohou i výživné látky jako zelený čaj, omega-3 mastné kyseliny, multivitaminy a *superstrava*, jako jsou zrnřčka chia a quinoa, mořské rostliny a řasy a mnohá kořenř.
 - Vytvořte si smysl života a důvod, proč chcete řít.
 - Poznejte stav svého mozku.
6. Jak to máte věďet, když se nepodřváte? Obraz mozkového zobrazení pomocí SPECT je zásadním nástrojem poznání na našich

klinikách, protože nám umožňuje poznat současný stav fungování mozku našich pacientů a pomoci se zaměřit na nejvhodnější léčbu.

Od chvíle, kdy jsem v roce 1991 objednal první SPECT sken mozku, jsem věděl, že je to mocný nástroj, protože když lidé vidí zobrazený vlastní mozek, většinou své chování změni.

*Známkou inteligentního života je změna chování
po přijetí nových informací.*

SPECT skeny jsou ohromně užitečné v tom, že nám podávají množství informací, jak pomoci našim pacientům, kteří trpí demencí, poraněním mozku, depresí, obsesí, zneužíváním léků, poruchou ADHD, problémy s hněvem atd. Když se SPECT použije v kombinaci s podrobnou klinickou anamnézou, pomůže nám zaměřit léčbu na pacientovy specifické mozkové potíže. Kromě toho nám tyto skeny pomáhají vytvořit a užívat přirozenější léčbu zaměřenou s optimálním důrazem na mozek částečně i proto, že některé typické farmaceutické metody se na skenech jeví jako jedovaté. Jedním z nejdůležitějších použití těchto skenů je fakt, že pomáhají pacientům vytvářet vlastní intimní vztah ke svému mozku, takže jsou potom ochotnější o něj lépe pečovat.

Někteří mí kolegové neuznávají využití skenů mozku pomocí SPECT v klinické praxi, ale stále více jich to dělá dennodenně. Už rutinně dostáváme dotazy od lékařů z celého světa, kteří chtějí začlenit koncept mozkového SPECT skenu do své praxe. Lékaři bez přístrojů na zobrazení mozku, jež nás mohou vést, tápají ve tmě a občas marně uvažují, co mají dělat, aby pomohli svým pacientům i sobě k dlouhému životu plnému mladistvé energie. V desáté kapitole najdete víc informací o tom, jak mohou být mozkové SPECT skeny užitečné i vám, kteří jste se nikdy takovému skenování nepodrobili.

7. Nemusíte se spokojit s mozkem, který máte. Můžete si ho vylepšit, přestože jste na tom třeba dost špatně. Můžete změnit svůj mozek i život. Toto je jeden z největších průlomů v medicíně. Tato nadějná zpráva vede naši práci od roku 1991. Na našich klinikách děláme tisíce skenů před léčbou a potom následných po léčbě, jako například u Carlose. Prokázali jsme, že s chytře zaměřenými intervencemi *můžete oživit fyzické fungování vašeho mozku a snížit jeho funkční věk, dokonce i když jste na tom do té doby byli se zdravím vašeho mozku špatně!*

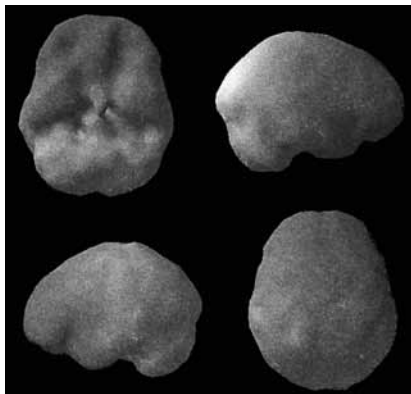
Většina lidí intuitivně tuší, že při špatném chování stárneme rychleji. Vidíme to na kůži kuřáků nebo na vychrtlém zjevu lidí závislých na pervitinu či na sníženém kognitivním fungování alkoholiků. Z mých zkušeností bohužel vyplývá, že většina lidí nemá přehled o tom, jak jejich tělesné zdraví ovlivňuje jejich kognitivní a mentální zdraví.

Provedl jsem například fascinující projekt se skupinou podnikatelek. Když vám mozek pracuje správně, vašemu podnikání se daří! Jedna z našich manažerek Tina zápasila s depresemi, obezitou a nekontrolovanou cukrovkou. Její mozkový SPECT sken vypadal děsivě.

Tina mi řekla, že jí už před několika lety byla diagnostikována cukrovka, ale že si dosud nenašla čas začít se léčit. Myslela si, že se do toho nakonec přece jen dá. Já jsem si pomyslel: „To je opravdu na hlavu.“ (Můj prefrontální kortex čili PFC v přední třetině mozku mi zabránil, abych to vyslovil nahlas.) Tina stejně jako většina lidí netušila, že cukrovka ničí mozek. Poškozuje krevní cévy, včetně těch mozkových, a zdvojnásobuje riziko Alzheimerovy choroby. Samotná obezita zvyšuje riziko dalších třiceti chorob, včetně Alzheimerovy, a jak vidíme, škodí mozku. Neléčená cukrovka a obezita mohou vyvolávat depresi, která je sama o sobě dalším nezávislým faktorem Alzheimerovy choroby.

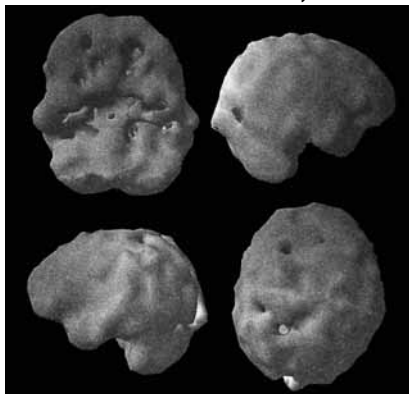
Podíval jsem se na Tinu a řekl: „Nic v životě vám nebude fungovat správně, zvlášť ne vaše podnikání, pokud nebudete mít

SPECT sken normálního mozku



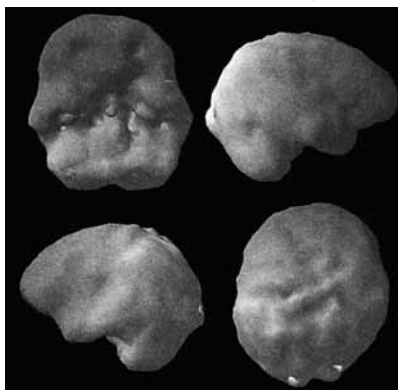
Plná, rovnoměrná, symetrická aktivita

SPECT sken mozku Tiny



Celkově snížená aktivita

Následující SPECT sken Tiny



Celkově zvýšená aktivita

mozek v pořádku. Problémy s vaším fyzickým zdravím jsou ,voláním mozku o pomoc'. Je nutné, abyste dostala pod kontrolu svou váhu i cukrovku, a až se vám to podaří, zlepší se vám i nálada.“

Od chvíle, kdy jsme na tom začali pracovat, shodila Tina 20 kg, cukrovku má pod kontrolou, má lepší náladu a vypadá i cítí se o hodně mladší. Také její podnikání se ohromně pozvedlo, protože se na něj může lépe soustředit a má víc energie a lepší úsudek.

NIC Z TOHO NENÍ TĚŽKÉ ANI SE NEJEDNÁ O STRÁDÁNÍ! JDE TU O CHYTROU VOLBU A DOBRÉ ROZHODNUTÍ

Zjistíte, že žádná strategie popsaná v této knize není těžká ani nevyžaduje nějaké strádání. V tomto programu jde o chytrou volbu a dobré rozhodnutí. Hlavní je, jak k tomu přistupujete. Jestliže si myslíte, že vás o něco obíráme, budete se tomu bránit. Pokud si budete myslet, že je vám dán dar v podobě delšího a užitečnějšího života pro vaši mysl i tělo, bude pro vás snadné tento program dodržovat. Při správném přístupu začnete ostražitě chránit své zdraví před těmi, kteří vás o něj chtějí ukrást.

V tomto stadiu života se zajímám pouze o zvyky a jídlo, které mi dobře slouží, nikoli o ty, co mě zotročují a ožebračují. Míval jsem například rád karamelovou zmrzlinu, ale zjistil jsem, že je nejen plná cukru a kalorií, které způsobují obezitu, záněty a nevyzpytatelné ubývání mozkových buněk, ale je v ní zároveň i druh mastné, palmitové kyseliny, která ohlupuje mozek, jenž si pak myslí, že jste nejedli vůbec nic. Není divu, že v půlce první zmrzliny už myslím na to, že bych si dal druhou. S netučným jogurtem a kanadskými borůvkami, které mám taky rád, se nic takového neděje.

Abyste byli v tomto programu úspěšní, je třeba používat PFC (prefrontální kortex – čelní šedou kůru mozkovou), protože s ní můžete plánovat a myslet dopředu. Posílení této části mozku dramaticky zlepší vaše soustředění, předvídavost, úsudek a kontrolu impulzivity. V celé této knize vám dávám stovky rad, jak zvýšit funkci vašeho prefrontálního kortexu a zlepšit všechna rozhodnutí, která v životě uděláte, abyste se udrželi na cestě vedoucí k uskutečnění vašich cílů. Také úspěch potřebuje silný emocionální a limbický mozek, který by vedl vaši motivaci jedním směrem – směrem k vašemu zdraví.

PROČ SE CHCETE HNED *TEĎ* PLNĚ PŘIPOJIT K TOMUTO PROGRAMU

Tím, že přijmete za svou strategii zdravého mozku detailně popsanou v této knize, můžete přechytračit své geny, zbrzdit stárnutí, ba dokonce zvrátit proces stárnutí, takže zakrátko se budete cítit i vypadat mladší. Vědci ukazují, že již za tři měsíce po přijetí nových zdravých návyků můžete začít sledovat měřitelný rozdíl v délce vašeho života. Pokud se budete řídit plánem nastíněným v této knize, váš mozek začne vypadat mladší už za pouhých osm týdnů.

Na přednáškách se často ptám publika: „Kolik z vás chce žít do osmdesáti i déle?“ Vždycky zvedne ruce většina posluchačů. „Věděli jste,“ pokračuju, „že 50 procent lidí nad 85 let má diagnostikovanou Alzheimerovu chorobu nebo trpí vážnými příznaky této choroby či jiných forem demence?“ Už jen tato jediná statistika si žádá pozornost každého člověka a měla by si vyžádat i tu vaši.

Čím se Alzheimerova choroba liší od demence? Demence zastřešuje spoustu kategorií. Alzheimerova choroba je jedním z častých druhů demence. Abychom jich vyjmenovali alespoň pár, mezi další druhy patří alkoholová demence, mozkové trauma, vaskulární demence (často spojená s menší či větší mrtvicí), pseudodemence (deprese, která napodobuje demenci) a demence spánkového laloku.

Jak populace stárne, očekává se, že se v následujících desetiletích Alzheimerova choroba ztrojnásobí z pěti milionů Američanů na patnáct milionů, a přitom není na obzoru žádná účinná léčba. Pokud pro vás tohle není dostatečnou motivací, abyste žili zdravě, potom byste se možná měli přihlásit jako dobrovolní pracovníci na dva týdny do některého centra péče o lidi s Alzheimerem a setkat se s několika lidmi trpícími touto chorobou i jinými formami demence. Je to hrozivá nemoc,

kteřá vás obere o schopnost vytvářet si nové vzpomínky. A v pozdějším stadiu přijdete i o své staré vzpomínky. A na vaši rodinu to naloží ohromné břemeno.

Jeden z důvodů, proč zatím nelze vyléčit lidi s Alzheimerovou chorobou i s dalšími formami demence, spočívá v tom, že tyto choroby propukají třicet i více let předtím, než se u člověka objeví první příznaky. Podle jedné studie UCLA je 95 procent pacientů s Alzheimerovou chorobou diagnostikováno v době, kdy jsou jejich příznaky dosud skromné a kdy se jim nic moc neděje. Časné vyšetření a intervence jsou zcela zásadní.

Národní institut stárnutí nedávno revidoval přehled stupňů Alzheimerovy choroby:

1. Normální, kdy lidé nemají žádné příznaky.
2. Mírné kognitivní/poznávací zhoršení, kdy si dotyční či jejich blízcí začínají uvědomovat, že něco není v pořádku.
3. Alzheimerova choroba, kde už se vyskytují vážné problémy.

Na základě nových údajů o skenování mozku přidal Národní institut stárnutí nový stupeň:

1. Normální.
2. Předklinické stadium, v němž dosud nejsou patrné vnější symptomy, ale kdy už se v mozku vrství negativní změny.
3. Mírné kognitivní zhoršení.
4. Alzheimerova choroba.

Vidíte také ten problém? Nemáte vůbec žádné příznaky, ale váš mozek už začíná dramaticky chřadnout třicet až padesát let před objevením prvních příznaků! Proto musíte začít s prevencí Alzheimerova i dalších chorob spojených se stárnutím už dnes, nikoli zítra, bez ohledu na váš současný věk. Osoba, u níž je diagnostikována Alzheimerova choroba v padesáti devíti letech, začala mít škodlivé změny na mozku už ve

třiceti. A osoba, u níž byla diagnostikována Alzheimerova choroba po sedmdesátce, měla viditelné, zhoršující se změny na mozku už ve čtyřiceti.

Ztráta paměti nebo zamlžené vědomí ve čtyřicítce, padesátce, šedesátce, sedmdesátce či dokonce i v osmdesátce není normální. Je to známka potíží. Mějte rozum a přestaňte čekat, až vás ten problém praští do hlavy. Pak už třeba bude pozdě rozhodnout se, že musíte žít zdravě.

Marianne bylo devětapadesát, když téměř přišla o práci. Pracovala na vysokém postu jako obchodní manažerka, když začala zapomínat. Fyzicky ji bolelo celé tělo a mysl měla celý den zamlženou. Nejdřív si prostě myslela, že stárne, že se to tak děje každému. Ale když se to pořád zhoršovalo, začala uvažovat o tom, že je to nefér k jejím spolupracovníkům, když není schopná pracovat ze všech sil, a tak chtěla opustit práci, kterou milovala. Myslela si, že to nejlepší v životě už má za sebou. Dcera jí věnovala jednu moji knihu a ona okamžitě začala žít podle našeho programu. K jejímu údivu se za dva měsíce cítila o hodně lépe, tělo ji přestalo bolet a mozková mlha se zvedla. Za rok zhubla o patnáct kilogramů a díky zlepšenému myšlení se cítí mladší, inteligentnější a energičtější než za celé desítky let. „Mám rychle fungující mozek s moudrostí získanou zkušenostmi,“ řekla mi. „Cítím se, jako bych byla na vrcholu života. To nejlepší ještě nemám za sebou.“

Je léčebný postup, který nyní používáme u Alzheimerovy choroby, účinný v jejím raném stadiu nebo v pozdním? Samozřejmě že v raném. Čím víc mozkové hmoty můžeme zachránit, tím lépe. Je to nejlepší taktika ke snížení rizik Alzheimerovy choroby nebo k jejímu předcházení stejně jako k předcházení problémům spojeným s touto chorobou, jako je poranění mozku, zneužívání drog či alkoholu, srdeční nemoci, vaskulární nemoci, mrtvice, infarkty, rakovina, obezita, spánková apnoe, cukrovka, vysoký krevní tlak, deprese, toxické vlivy, nízká hladina testosteronu či hormonů štítné žlázy.

Tato kniha vám poslouží jako silniční mapa ke snížení rizik Alzheimerovy choroby i dalších forem demence. Zároveň se při tom budete

cítit i vypadat lépe, budete mít lepší paměť a zdokonalené rozhodování. Protože problémy se stárnutím včetně demence začínají mnohem dříve, než se objeví jejich první symptomy, je právě teď načas brát vážně zdraví vašeho mozku bez ohledu na věk. Mnohé nemoci stárí se vlastně objeví už v dětství či pubertě, například obezita, mozková poranění, deprese a nezdravé podpůrné okolí. Tím, že budete udržovat své děti a vnuky ve zdraví, jim dáte jeden z největších darů, které mohou dostat. Podle toho, co už víme, rozhodně neděláte pro vnuky nic dobrého, když jim dáte bonbony a zmrzlinu pokaždé, když k vám přijdou.

Tato kniha je postavena kolem deseti příběhů, které zdůrazní hlavní principy používání vašeho mozku tak, abyste změnili svůj věk.

1. Příběhy babičky, Lisy a Ruth vám ukážou důležitost dobrých znalostí svých zásadních zdravotních údajů. Nemůžete změnit to, co nemáte změřeno. Pokud dovolíte, aby se tyto údaje vymkly vaší kontrole, může to klidně vést k vašemu brzkému úmrtí. *Zároveň vám to také umožní vypracovat si plán ke snížení rizika Alzheimerovy choroby a všech problémů s pamětí spojených se stárnutím.*
2. Příběh Tamary vám ukáže, jak jídlo, které jíte, doslova otravuje vaše tělo, vysušuje váš mozek a působí, že se chcete zbavit života co nejdříve. Jiné jídlo může být naopak vaším nejlepším lékem. Pokud budete chytří, budete chtít jíst pouze jídlo, které vám pomáhá.
3. Příběh Andyho vám ukáže, jak je důležité mít silnou vůli, abyste byli dlouho živí. Jeho skeny mozku před a po terapii vám předvedou, jak můžete vypadat a cítit se ohromně mladší díky tomu, že budete dodržovat kroky tohoto programu, zvláště že se budete trvale věnovat tělesnému cvičení.
4. Příběh Joseho přímo demonstrovuje, jak fyzické zdraví vašeho mozku zvýší dobrou rozhodnutí, jež vám pomohou k dlouhému životu.

5. Jimův příběh zdůrazňuje důležitost celoživotního vzdělávání, které vám udrží mozek mladý.
6. Příběh Joni ilustruje spojitost mezi zdravým mozkem, krásnou pleť a zdravým pohlavním životem. Zdravá pleť je vnějším odrazem zdraví vašeho mozku. Protože váš mozek je z padesáti procent vizuální, zdravá pleť k vám přitahuje druhé lidi.
7. Srdcervoucí příběh Chris a Sammie vám ukáže potřebu ošetření zármutku, deprese, úzkostných poruch a dalších emocionálních problémů, abyste prožili dlouhý život a cítili se mladě.
8. Anthony, Patrick, Nancy i další vám ukážou, že škody na mozku lze často upravit s pomocí intenzivního, chytrého a specifického programu.
9. „Příběh dvou Ricků“ předvede důležitost spojení s vašimi „lidmi“ a s tím, aby i oni měli zdravý mozek a zůstali zdraví.
10. Daniel – to jsem já – a zobrazení mozkových SPECT skenů vám poví, jak skeny mozku představené v této knize změnilo všechno v mém životě a jak mohou stejně změnit vše i v tom vašem, i když jste nikdy sken mozku nepodstoupili.

Kromě toho tu najdete podrobné informace o způsobech, jak efektivně chránit svůj mozek před stárnutím stejně jako chytře využívat přirozené doplňky stravy. Rád se stanu vašim průvodcem na této cestě. Společně dokážeme změnit váš život i životy těch, které milujete, dokonce celé tři nebo čtyři generace vaší rodiny.

STEVOVA OHROMUJÍCÍ TRANSFORMACE

Rok a půl předtím, než jsem napsal tuto knihu, bylo Stevovi čtyřicet let a vážil skoro 300 kilogramů. Měl deprese a bojoval už dvacet pět let

se závislostí na alkoholu a nikotinu. Trpěl spánkovou apnoe, vysokým tlakem, cukrovkou a silnou chronickou bolestí nohou, které ho trápi-ly dnem i nocí. Byl tak tlustý, že kdykoli spadl, musel volat linku 911, aby mu tým zdravotníků přišel pomoci se zvednout. V té době uvažoval o sebevraždě a nakonec došel k rozhodnutí, že má na výběr pouze dvě možnosti: život nebo smrt. Vybral si život.



Jeho sestra mu koupila mou knihu *Změň svůj mozek, změníš své tělo*, podle níž se řídil téměř nábožně a s pomocí mnoha pomocníků zhubl o 70 kg za čtyři měsíce a nyní už zhubl o více než 170 kg. Kromě toho snížil užívání léků z deseti na dva a zbavil se bolesti nohou, cukrovky, kouření a deprese – to vše bez jakéhokoli chirurgického zákroku. Nejen že Steve vypadá ohromně mladší a také se tak cítí, ale má i mladší mozek. Lépe se na vše soustředí, má více energie a lepší paměť. Steve našťastí použil svůj mozek k tomu, aby změnil svůj věk a při tom si zachránil i svůj život. Pokud může Steve používat tyto principy, aby se uzdravil, vím jistě, že vy to dokážete také.