

Cuprins

Cuvânt înainte	IX
Introducere la noua ediție	XIII
Mulțumiri	XVI
Partea întâi – Hrană pentru minte	1
Capitolul 1. Suntem ceea ce mâncăm	2
Capitolul 2. Cele cinci substanțe esențiale pentru creier – verificați-le chiar dumneavoastră	10
Capitolul 3. Carbohidrații complecși – cea mai bună hrană pentru creier	17
Capitolul 4. Grăsimile inteligente – arhitecții inteligenței superioare	29
Capitolul 5. Fosfolipidele – cele mai bune prietene ale memoriei	43
Capitolul 6. Aminoacizii – alfabetul minții și al stării sufletești	51
Capitolul 7. Nutrimentele inteligente – acordorii principali ai creierului	61
Capitolul 8. Echilibrul IQ metil este esențial	70
Partea a doua – Protejați-vă creierul	77
Capitolul 9. Oxidanții, alcoolul și stresul – antinutrimentele îmbătrânirii premature a creierului	78
Capitolul 10. Zahărul și stimulentele prostesc	87
Capitolul 11. Cum să evitați poluarea creierului	96
Capitolul 12. Alergiile creierului	109

Partea a treia – Cum să vă îmbunătățiți IQ-ul, memoria și starea de dispoziție	119
Capitolul 13. Cum să vă îmbunătățiți inteligența	120
Capitolul 14. Cum să vă îmbunătățiți memoria	128
Capitolul 15. Cum să învingeți depresia	143
Capitolul 16. Stabilizarea indispozițiilor hormonale	164
Capitolul 17. Cum să vindecați anxietatea cu relaxante naturale	173
Capitolul 18. Rezolvarea tulburărilor de somn	184
Partea a patra – Ce sunt bolile psihice	197
Capitolul 19. Să înțelegem bolile psihice	198
Capitolul 20. Diagnosticul corect	204
Capitolul 21. Care este problema dumneavoastră?	213
Capitolul 22. Pericolele medicamentelor – cum să le evităm	226
Partea a cincea – Vindecarea depresiei, a depresiei maniacale și a schizofreniei	239
Capitolul 23. Înfrângerea depresiei	240
Capitolul 24. Fluctuația stărilor emoționale și depresia maniacală	261
Capitolul 25. Demistificarea schizofreniei	273
Capitolul 26. Schizofrenia poate fi vindecată	277
Partea a șasea – Sănătatea mintală la tineri	301
Capitolul 27. Tulburările de învățare, dislexia și dispraxia	302
Capitolul 28. Dezastrul deficitului de atenție	309
Capitolul 29. Răspunsuri privind autismul	324
Capitolul 30. Sindromul Down	339
Capitolul 31. Dietă, crimă și delincvență	346
Capitolul 32. Lupta împotriva dependenței	354
Capitolul 33. Combaterea tulburărilor de alimentație	366
Capitolul 34. Convulsiile și epilepsia	373
Partea a șaptea – Sănătatea mintală la vârstnici	379
Capitolul 35. Boala Parkinson	380

Capitolul 36. Prevenirea declinului memoriei cauzat de înaintarea în vârstă	389
Capitolul 37. Prevenire și stoparea bolii Alzheimer	398
Capitolul 38. Medicamente și hormoni inteligenți	413
Partea a opta – Planul de acțiune pentru păstrarea sănătății mintale	423
Capitolul 39. A găsi ajutor	424
Capitolul 40. Dieta favorabilă creierului în doar câteva cuvinte	428
Capitolul 41. Suplimentele favorabile creierului	430
Cuvânt de încheiere	432
Bibliografie și Lecturi recomandate	435
Bibliografie	436
Lecturi recomandate	471
Index	474

PARTEA ÎNTÂI

Hrană pentru minte

Modul în care gândim și simțim este influențat direct de ceea ce mâncăm. Această idee poate părea ciudată, totuși s-a dovedit că o alimentație corectă ne mărește coeficientul de inteligență (IQ), ne dă o bună dispoziție și stabilitate emoțională, ne ascute memoria și ne păstrează mintea tânără. În această parte a cărții, veți descoperi cele „cinci alimente pentru creier” care vă vor menține sănătatea mintală.

Suntem ceea ce mâncăm

Cât de agilă vă este mintea, cât de echilibrată vă este starea sufletească, cât de intensă vă este energia, cât de fericit sunteți – și de ce trebuie aceste calități să aibă de-a face cu ceea ce mâncați? Acestea sunt câteva din întrebările la care am cerut răspuns în cel mai mare sondaj de opinie din Marea Britanie, privind sănătatea – cunoscut ca ONUK – care a implicat 37 000 de persoane și a avut loc în anul 2004¹. Răspunsurile obținute au fost unele cumpătate. Iată, de exemplu, procentul de persoane care au declarat că suferă „frecvent” sau „întotdeauna” de anumite stări:

- se impacientează repede 82%
- au nivel de energie scăzut 80%
- energia este mai mică decât înainte 76%
- se simt copleșiți de ceea ce au de făcut 67%
- devin neliniștiți sau tensionați cu ușurință 64%
- suferă de SPM – sindromul premenstrual (femeile doar) 63%
- devin cu ușurință furioși 53%
- suferă de depresie 44%

- au dificultăți de concentrare 43%
- devin agitați / hiperactivi 38%
- au memorie deficitară / dificultăți de învățare 32%

Toate acestea vă sună cunoscute? Bine ați venit în secolul 21. În ciuda dietelor îmbunătățite și a standardelor mai bune de viață, omul este, așa cum a spus un copil într-o perla de examen, o maimuță sleită în loc de o maimuță fără păr! Deci, ce nu merge?

Organismul și mintea noastră au fost șlefuite de-a lungul a milioane de ani de evoluție. Specia noastră, *Homo sapiens*, a învățat să se adapteze condițiilor climatice, schimbărilor de hrană și unei lumi în permanentă mișcare. Dar este nevoie de timp pentru adaptare, iar schimbarea poate fi dureroasă. Chiar în acest moment ne lovim de o problemă. Umanitatea face eforturi să se adapteze la viață într-o fază care face că Revoluția Industrială să pară o joacă de copil. De exemplu, mediul nostru înconjurător se modifică fizic. Am inventat câteva zeci de milioane de substanțe chimice noi, mii dintre ele fiind adăugate mâncării noastre, produselor casnice uzuale, ori se găsesc pur și simplu în apa pe care o bem sau în aerul pe care îl respirăm.

Mediul psihologic se schimbă chiar mai repede. Acest strat al mediului nostru înconjurător constă din concepte de tipul cine suntem, cu cine suntem și ce facem; amintiri ale timpurilor și locurilor; gânduri și sentimente, toate acestea formând învelișul lumii noastre psihologice. Nu-l putem atinge sau vedea, dar asta nu înseamnă că este mai puțin real. Ne expunem povestea vieții printr-o matrice a timpului și spațiului.

Totuși, în ultimii 50 de ani, întreaga noastră experiență în domeniul timpului și spațiului s-a schimbat fundamental. Ceea ce puteam face într-o săptămână, putem face într-o zi. Distanța pe care altădată am fi parcurs-o într-o zi o putem parcurge azi într-o oră. Vrei să vorbești cu un prieten în timp ce te plimbi prin parc? Scotoceste-te după mobil. Vrei să trimiți o scrisoare? Scrie un e-mail și primești răspuns într-un minut sau mai puțin. Vrei să mergi undeva? Sari în avion. Pur și simplu, nu mai locuim în orașe sau metropole, locuim în lume. Știrile de pe glob ne parvin în intervale de ordinul secundelor. Putem zbura aproape oriunde doar în decursul unei singure zile. Fiecare cultură este expusă oricărei alte culturi.

Dar acest amestec al culturilor exercită tensiuni nespuse asupra noastră a tuturor celor din America până în Africa, în Asia, în Australia sau Europa. Mulți dintre noi se luptă să supraviețuiască în noul mileniu. Comprimarea timpului și spațiului nu ne face mai fericiți.

Costul ridicat al vieții

În concluzie, acestea sunt vremuri schimbătoare excepționale. Unii dintre noi se ridică la nivelul schimbărilor, dar majoritatea face eforturi să țină pasul cu ele și este afectată de oboseală, anxietate, stres, depresie și tulburări de somn. Prea mulți oameni suferă de probleme de sănătate mintală, probleme care se întind de la autism și atenție deficitară până la boala Alzheimer, depresie sau schizofrenie. De fapt, cercetări recente au arătat că-n fiecare an în Marea Britanie, 350 000 de oameni în vârstă sunt diagnosticați cu deteriorări cognitive, în timp ce alți 185 000 sunt suspectați de demență, ceea ce înseamnă 500 de oameni în fiecare zi – echivalentul a patru autobuze supraetajate încărcate cu oameni².

La fel de îngrijorătoare este situația dacă aruncăm o privire asupra afecțiunilor copiilor. Unul din șase copii necesită o îndrumare educativă specială, în timp ce unul din trei are probleme cu învățătura, de comportament și de atenție³. Creșterea cazurilor de autism este foarte alarmantă: cercetări curente ne arată că unul din 86 de copii din Marea Britanie este predispus acum la așa ceva⁴. În S.U.A., se estimează că una din 10 femei apelează la antidepresive⁵. De fapt, întreaga lume este supusă unei creșteri masive a incidenței problemelor de sănătate mintală, mai ales în rândul tinerilor. Sinuciderea, violența și depresia sunt în creștere, conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Aceasta arată că problemele de sănătate mintală au devenit în acest secol prioritatea principală în domeniul sănătății, unul din zece oameni fiind permanent afectat de ele, iar unul din patru a suferit de ele la un moment dat din viața lui⁶.

Lucrând cu mii de oameni care se luptă cu aceste probleme și cercetând cauzele care le determină, am ajuns la concluzia că majoritatea pot fi prevenite, iar multe cazuri vindecate printr-o nouă abordare fundamentală a stării mintale de bine.

Acest lucru nu are nimic de a face cu procedeele terapeutice din prima linie, medicamentele sau fizioterapia zilelor noastre. Prin „medicamente” mă gândesc la uluitoarea abundență pe care ne-o prescriem singuri– de la cofeină la ciocolată. Cu toți ne supunem acestei practici. Obosiți? Alege cofeina, zahărul sau o țigară. În Marea Britanie se consumă 1,5 miliarde de băuturi cofeinizate, incluzând ceai, cafea și cola, șase milioane de kilograme de zahăr și două milioane de kilograme de ciocolată în fiecare săptămână. Tot pe săptămână se fumează 1,5 miliarde de țigări. Agitat sau depresiv? Bea ceva. Bem 120 de milioane de băuturi alcoolice pe săptămână – și fumăm 10 milioane de țigări de canabis. Și dacă lucrurile o iau razna? Mergeți la doctor să vă prescrie un medicament. În Marea Britanie se consumă 532 milioane de tranchilizante, 463 milioane de somnifere și 823 milioane

de antidepresive în fiecare an. Toate acestea funcționează până la un anumit punct, dar cu ce cost dacă luăm în calcul efectele secundare și dependența? Încurajator este faptul că psihoterapia devine din ce în ce mai populară.

Tot mai mulți oameni caută acum ajutor profesional și, din ce în ce mai frecvent, numărul vizitelor anuale ridicându-se la cel puțin 10 milioane. În mod alternativ, ne putem schimba cursul vieții, putem citi o carte cu tematică ajutătoare sau să ne modificăm starea mentală prin exerciții de yoga și de meditație. Toate acestea pot ajuta.

Dar n-am uitat ceva între timp? Orice persoană inteligentă poate recunoaște că dietele noastre s-au schimbat radical în ultimii 100 de ani, odată cu mediul înconjurător. Când știți că atât organismul, cât și creierul sunt formate în întregime din molecule derivate din mâncare, apă și aer, și că simple molecule precum alcoolul pot afecta în mod fundamental creierul, nu este improbabil ca schimbările de dietă și de mediu înconjurător să nu aibă niciun efect asupra sănătății noastre mintale?

Cred că cei mai mulți dintre noi nu reușim să ne atingem potențialul maxim de sănătate mentală, fericire și claritate întrucât nu ne asigurăm hrana optimă pentru minte, iar această carte oferă dovezi ample despre acest lucru. De asemenea, consider că o proporție semnificativă de oameni afectați mental suferă de un dezechilibru chimic cauzat de ani de alimentație necorespunzătoare și expunere la poluare. Pentru ei, răspunsul nu este dat de medicamente – iar dezechilibrul lor prelungit e posibil să împiedice reușita oricărei terapii care li se aplică.

Așa cum a zis Einstein, „Problemele pe care le-am creat nu pot fi rezolvate folosind același mod de gândire ca acela pe care l-am avut atunci când le-am creat.” Avem nevoie de un punct de vedere nou asupra sănătății mintale, care să ia în calcul rolul nutriției și mediul înconjurător chimic, precum și modul în care acestea ne afectează felul în care simțim și gândim.

Mintea și organismul reprezintă un tot

Unul din cele mai limitate concepte ale științei umane este ideea că mintea și organismul sunt separate. Întrebați un psiholog, un anatomist și un biochimist unde începe mintea și unde se termină organismul. Este o întrebare stupidă și totuși este exact ceea ce știința modernă a făcut prin separarea psihologiei de anatomie și fiziologie.

Dar nu doar oamenii de știință sunt guvernați de această falsă separare, ci și noi. Când ai probleme de concentrare, când ești într-o pasă proastă, când te străduiești din greu să-ți amintești ceva, te gândești că poate alimentația ta a fost deficitară?

De ce nu? Fiecare dintre aceste stări – gândirea, simțirea, energia mintală și concentrarea – iau naștere într-o rețea formată din celule ale creierului strâns legate între ele, funcționarea eficientă a fiecăreia dintre aceste celule fiind dependentă de cantitatea optimă de nutrimente primită. Gândiți-vă la aceste experimente:

- dr. David Benton a măsurat coeficientul de inteligență (IQ) pentru 90 de elevi și apoi le-a dat la 30 dintre ei o doză puternică de multivitamine, la alți 30 o pastilă falsă cu efect placebo și nimic celorlalți. După opt luni li s-a reevaluat IQ-ul. Doar acei copii care primiseră vitamine au avut o creștere uimitoare a IQ-ului cu peste 10 puncte!⁷ De când cu acest studiu, publicat cu mai mult de o decadă în urmă, alte 10 studii au tot confirmat că suplimentele de vitamine măresc IQ-ul copiilor. Efectul este real;
- dr. Thomas Crook de la Clinica Memory Assessment din Maryland, S.U.A., a administrat unui număr de 149 de persoane cu deficiențe de memorie datorate vârstei o doză zilnică de 300 mg de substanță nutritivă numită fosfatidil serină. Când au fost testați după 12 săptămâni, memoria lor se îmbunătățise până la nivelul acelor cu 12 ani mai tineri⁸;
- dr. Carl Birmingham de la Clinica Eating Disorders din Vancouver, Canada, le-a administrat unor bolnavi de anorexie fie suplimente de zinc, fie pilule placebo⁹. Cei care au primit zinc au luat în greutate de două ori mai repede decât cei cărora le-au fost date medicamente cu efect placebo¹⁰;
- dr. Abram Hoffer din Canada a tratat 5 000 de pacienți diagnosticați cu schizofrenie cu doze mari de multivitamine, în special vitamina B₃ și vitamina C. Rapoartele lui publicate au relevat o rată de vindecare de 90% – definită prin absența oricărui simptom, capabil să socializeze cu familia și prietenii și să-și plătească impozitele pe venit¹¹. În ciuda unei vieți de cercetare și rezultate concrete, abordarea schizofreniei de către Hoffer a fost însă puternic marginalizată;
- dr. Walter Poldinger și colegii săi de la Universitatea Basel din Elveția au dat pacienților suferinzi de depresie fie un antidepresiv de ultimă oră din clasa inhibitorilor selectivi de recaptare a serotoninei (ISRS), fie un nutriment numit 5-HTP. 5-HTP a avut un efect superior față de medicament, stările de depresie, anxietate și insomnie ale pacienților ameliorându-se considerabil, aceștia neprezentând niciun fel de efecte secundare¹². Acest lucru contrastează puternic cu estimarea unei sinucideri zilnice cauzată în mod direct de reacțiile adverse pe care le dau medicamentele antidepresive (vezi Capitolul 22);

- Bernard Gesch de la Universitatea Oxford a administrat deținuților unei închisori suplimente de vitamine, minerale și grăsimi esențiale sau medicamente placebo și a demonstrat o scădere a actelor de agresivitate cu 35% doar în cazul celor care au primit suplimentele¹³;
- dr. Jane Durga de la Universitatea Wageningen din Danemarca a dat unui grup de 818 persoane cu vârste cuprinse între 50 și 75 ani, fie un supliment conținând 800 micrograme de acid folic pe zi, fie o pilulă placebo, experimentul durând trei ani. La testele de memorie, pacienții cărora le-au fost date suplimente au obținut rezultate asemănătoare acelor caracteristice unor oameni cu cinci ani și jumătate mai tineri¹⁴;
- un studiu recent, publicat în American Journal of Psychiatry, a testat efectele produse de administrarea atât a pilulei placebo, cât și a unei forme foarte concentrate de acizi grași omega-3 (acid eicosapentaenoic – EPA) unui număr de 20 de bolnavi încă de depresie, în condițiile în care se aflau deja pe tratament antidepressiv. În mai puțin de trei săptămâni, pacienții care luaseră EPA prezentau o îmbunătățire majoră a stării de spirit, pe când ceilalți care primiseră pilule placebo, nu¹⁵.

Dovada este chiar în fața dumneavoastră dacă o căutați. Vă puteți schimba modul de gândire și simțire dacă veți da atenție la ceea ce mâncați. Indiferent de starea în care vă aflați acum, veți observa îmbunătățiri progresive ale minții și dispoziției sufletești pe măsură ce vă veți lăsa ghidat de această carte.

Nu este nevoie să fiți diagnosticat clinic ca depresiv, anxios, incapabil de concentrare, hiperactiv sau să vă pierdeți memoria ori mintea pentru a simți beneficiile acestei cărți! Chiar dacă vă simțiți „în regulă”, alimentația optimă vă poate crește semnificativ starea de bine – pentru că a vă simți „în regulă” nu este suficient. Ar trebui, și puteți, să vă simțiți alert, energic, fericit și nestresat, să vă simțiți mintea clară și inteligența vie.

Alimentația optimă și psihoterapia fac minuni

Desigur, așa cum am menționat, menținerea sănătății mintale nu se rezumă doar la nutriție. Nu vom face aceeași greșală de a omite sau ignora rolul nutriției și al chimiei creierului în modul nostru de a gândi și simți, precum majoritatea

psihoterapeuților. Consider că soluția pentru problemele de sănătate mintală care reprezintă plaga societății noastre stă într-o combinație optimă de hrană și un bun suport psihologic, adică un loc pe care să-l puteți numi cămin, să fiți tratat cu respect și demnitate, și unde să găsiți întotdeauna o vorbă bună atunci când aveți nevoie. Anumite servicii de consiliere sunt canalizate efectiv pe probleme de depresie, de exemplu, dar ele sunt rar prescrise sau disponibile. De fapt, Serviciul Național de Sănătate din Marea Britanie limitează în prezent activitatea psihoterapeuților, încercând astfel să economisească bani, deși mult mai mult cheltuie de fapt pe medicamente cu eficiență scăzută.

Combinația dintre alimentația optimă și psihoterapie face minuni pentru o mare varietate de probleme de sănătate mintală, de la depresie până la schizofrenie – și funcționează mult mai bine decât tratamentul medicamentos. Majoritatea psihiatrilor cu care am lucrat consideră că, deși medicamentele îți salvează viața pe termen scurt, ele sunt complet nefolositoare atunci când pacientul primește combinația potrivită de nutrimente și suport psihologic.

Avem nevoie de o abordare radicală nouă, bazată pe știință

Din cauza problemelor mintale ce se ivesc la orice pas, avem nevoie de un punct nou de vedere asupra condiției minților noastre. Așa cum spunea Marcel Proust, „adevăratul act al descoperirii constă nu în aflarea de lucruri noi, ci în a le vedea cu ochi noi.” Avem nevoie să ne trezim și să realizăm că nutriția deficitară și dezechilibrele chimice stau probabil la originea majorității problemelor de sănătate mintală. Nu poți doar să psihanalizezi deficiențele de grăsimi esențiale, vitamine, minerale și alte nutrimente cheie ale creierului. Trebuie să ne schimbăm modul de gândire și să conștientizăm faptul că ceea ce simțim și gândim este direct afectat de chimie.

Acest lucru înseamnă o bază nouă, atât pentru diagnosticarea cât și pentru tratarea problemelor, un mod nou de a mânca și trăi care să ne susțină sănătatea mintală și nu s-o erodeze. Sunt convins că deja avem **soluții pentru majoritatea formelor de boli mintale**. Tot ce avem de făcut este să **privim cu ochi noi, cartea de față fiind dedicată acestei viziuni**.

REZUMAT

În concluzie, acum putem spune cu încredere că:

- majoritatea oamenilor nu-și ating potențialul maxim de inteligență, memorie, concentrare, echilibru emoțional și fericire;
- combinația optimă de nutrimente funcționează mai bine decât medicamentele și, în plus, nu prezintă efecte secundare;
- psihoterapia funcționează cel mai bine atunci când vă hrăniți corect;
- majoritatea problemelor mintale pot fi rezolvate sau, cel puțin, ameliorate în mod considerabil, cu ajutorul unei alimentații optime corelate cu o îndrumare și suport psihologic adecvate.