

Barbara Jakimowicz-Klein

# Dieta dla mózgu



myśl pozytywnie  
jedz zdrowo  
uprawiaj sport

- potrawy na poprawienie koncentracji
- witaminy opóźniające starzenie się mózgu
- minerały podnoszące sprawność umysłu
- posiłki hamujące procesy starzenia

e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

# **Dieta**

## **dla mózgu**

Barbara Jakimowicz-Klein

# **Dieta dla mózgu**

e-book  
ASTRUM  
**MEDIA**  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)  
W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

*Wszelkie prawa zastrzeżone*

Redakcja  
IWONA HUCHŁA

Redakcja techniczna  
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki  
NATALIA KOWALSKA

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,  
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób,  
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu  
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*  
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych  
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,  
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków  
na platformach cyfrowych

**Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.**  
**50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6**  
**e-mail: [handlowy@astrum.wroc.pl](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)**

ISBN 978-83-64786-13-6

## **Wstęp 9**

Czym jest układ nerwowy? 11

Co się składa na układ nerwowy? 12

Z jakich części zbudowane jest mózgowie? 13 • Co jest podstawową jednostką układu nerwowego? 15 • Co to są opony mózgowie? 15 •

Jaką funkcję pełni płyn mózgowo-rdzeniowy? 15

Jak są wyspecjalizowane półkule mózgu? 16

Czy istnieje płeć mózgu? 17

Czym jest umysł? 18

Czym jest działanie umysłu? 18

Jakie właściwości cechują mózg człowieka? 19

Czy istnieje związek między stanem umysłu a naszym zdrowiem? 20

Jaki związek istnieje między pracą mózgu a powstawaniem chorób? 21

Co to jest inteligencja? 22

Co to jest pamięć? 25

Czy istnieją różne rodzaje pamięci? 25 • Co to jest plastyczność mózgu? 25 • Jaka część mózgu odpowiedzialna jest za pamięć? 26 • Jakie etapy wyróżnia się w zapamiętywaniu? 26 • Co może być przyczyną problemów z zapamiętywaniem? 26

Jak podnieść poziom swojej energii emocjonalnej? 27

Co to jest EEG Biofeedback? 28

## **Co jeść, aby mózg optymalnie pracował? 29**

Jakie składniki odżywcze są dla mózgu najważniejsze? 29

Jaką rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu odgrywają węglowodany 30 • Jakie witaminy są najcenniejsze dla mózgu? 31 • Jaką rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu odgrywa lecytyna? 36 • Jak dbać o dietę, aby podtrzymać własną produkcję lecytyny? 36 • Jakie jeszcze witaminy są niezbędne? 37 • Jaki wpływ na funkcjonowanie mózgu i całego układu nerwowego mają minerały? 39 • Jaki wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mózgu mają tłuszcze? 41 • Jaką rolę w funkcjonowaniu mózgu i całego systemu nerwowego odgrywają aminokwasy? 41 • Jakie produkty spożywcze są zalecane w diecie wpływającej korzystnie na funkcjonowanie mózgu? 42 • Czego należy unikać? 43 • Jak powinien być ułożony jadłospis? 44 • Czy mózg lubi mięsną dietę? 45

Kiedy należy dostarczać mózgowi składników odżywczych? 46

Co robić, aby uniknąć wrodzonych wad układu nerwowego u dzieci? 48

Jak żywić małego prymusa? 49

## **Czy zioła mogą wspomagać umysł? 52**

W jaki sposób zioła wpływają na pamięć i koncentrację? 52

Na czym polega dobroczynne działanie roślin? 52 • Jakie zioła poprawiające pamięć i koncentrację proponuje Dieta Funkcjonalna 53 • Ja-

kie właściwości lecznicze wykazują zioła z grupy koncentracji i sprawności umysłu? 54 • Jak dobrać i stosować w kuchni leczące przyprawy ziołowe? 57

Jakie preparaty i wyciągi roślinne poprawiające funkcjonowanie układu nerwowego wybrać w aptece? 59

### **Jak inaczej utrzymać mózg w dobrej formie? 61**

Co w ogóle pozytywnie wpływa na funkcjonowanie ludzkiego umysłu? 61

Jaki wpływ na pracę mózgu ma sen? 61 • Jak ćwiczyć pamięć? 63 •

Dlaczego należy dbać o sprawność ciała? 66 • Jaki wpływ na funkcjonowanie mózgu ma właściwe oddychanie? 67 • Co to jest ziewanie? 69 •

Jaki wpływ na utrzymanie mózgu w dobrej formie ma muzyka? 69 •

Jak ujarzmić stres? 70 • Jakie są inne sposoby na dobry humor? 71

Jaki wpływ na mózg ma kawa? 73

Jaki wpływ na mózg ma nikotyna? 75

### **Potrawy poprawiające sprawność umysłu 76**

Zupy 76

Zupa wielowarzywna 76 • Zupa orzechowa 77 • Prowansalska zupa rybna 77 • Zupa z rukwi ze śmietaną 78 • Zupa pomarańczowo-morelowa z orzechami i migdałami 79 • Hiszpański chłodnik z migdałów i czosnku 79 • Zupa z soczewicy 80 • Zupa szparagowa z kluseczkami i szynką 80 • Zupa krem z dyni 81 • Grochówka z majerankiem 82 • Chłodnik perski 82 • Zupa krem z mieszanych ziół 83 • Ogrodowa kartoflanka 84 • Zupa à la polenta 84

Potrawy z mięsa 85

Pieczony rostbef z ziołami 85 • Skrzydelka kurczaka po hiszpańsku 86 • Rozbratle à la Esterhazy 86 • Kurczak po węgiersku 87 • Eskalopki cielęce z orzechami 88 • Polędwiczki wieprzowe po chińsku 89 • Rolada cielęca z nadzieniem nektarynkowo-orzechowym 89 • Filety drobiowe w chrupiącej skórce 90 • Rolada z indyka z ziołowym farszem 91 • Filety z drobiu w sosie orzechowym 92 • Sznycelki z indyka z owocowym curry 92 • Wątróbka w ziołowym sosie 93 • Zapiekana wątróbka z brokułami 94 • Pierś indycza z soczewicą 95 • Egzotyczny przysmak 95

Potrawy półmięsne 97

Polędwiczki wieprzowe w naleśnikach 97 • Zapiekanka z kaszy jęczmiennej 98 • Fasolka szparagowa po włosku 99 • Papryka po śródziemnomorsku 99 • Leczo z warzyw i wołowiny 100 • Ostra potrawka 101 • Pikantna zapiekanka 101 • Zapiekanka „Pogodna” 102 • Soczewica po góralsku 103 • Krokiety staropolskie 104

## Potrawy z ryb i owoców morza 105

Ryba w warzywach 105 • Tatar z łososia 106 • Filety rybne w zaprawie cytrynowo-ziołowej 106 • Łosoś z ziołami 107 • Roladki z soli z mieszanym dzikim ryżem 108 • Muszle św. Jakuba z ziołami 109 • Ostrygi panierowane 110 • Łosoś w cieście z brokułami i sosem szafranowym 111 • Morszczuk z orzechami 112 • Filety rybne z orzechową skórką 113

## Potrawy jarskie 114

Kołacz quiche wiosenny 114 • Zapiekanka warzywna z sosem śmietanowym i serem 115 • Kotleciki z cukinii z jogurtem i gremolatą 116 • Warzywa z dipem twarogowym 117 • Przekładanka ze szpinakiem 117 • Paluszki z kalarepy z sosem rzodkiewkowym 118 • Brokuły z masłem orzechowym 119 • Brukselka z orzechami laskowymi 119 • Marchewkowe curry ze szpinakiem i ryżem 120 • Paszтет z fasoli 121 • Gulasz sojowy 121 • Pieczarkowe pacuszki 122 • Bakłażan po włosku 123 • Śniadaniowe „smarowidło” 123 • Znakomity twarożek 124 • Awanturka 124 • Klopsiki z kaszy gryczanej z sosem orzechowym 125 • Krokiety z płatków owsianych 126 • Zapiekanka z ryżu z groszkiem 126 • Kasza perłowa z warzywami i pieczarkami 127 • Suflet po amerykańsku 128 • Suflet po meksykańsku 129 • Babka gryczana 129 • Omlet ziołowy z sosem jogurtowym 130 • Brokuły z makaronem 131 • Pieczone ziemniaki z sezamem 131 • Gorący talerz soczewicy 132 • Placki orzechowe z dipem twarogowym 133 • Tarta zbożowa z grzybami 134 • Szapati 134

## Surówki i sałatki 135

Sałatka z ziołowym dressingiem 135 • Sałatka z kolorowej fasoli 136 • Wiosenna sałatka z kapusty 137 • Sałatka egzotyczna z dressingiem curry 137 • Sałatka Santa Fe 138 • Sałatka z krewetek i gruszek 139 • Sałatka szynkowo-selerowa 140 • Włoska sałatka z grzybów 140 • Sałatka wyśmienita 141 • Surówka z kielkami 142 • Sałatka z fasolki szparagowej 143 • Sojowy przysmak 143 • Bomba witaminowa 144 • Sałatka selerowa z serem i orzeszkami ziemnymi 144 • Sałatka „Słoneczna” 145

## Desery i wypieki 147

Krem jagodowy 147 • Owoce jagodowe w winnej galarecie 147 • Jabłka z niespodzianką 148 • Owsiane ciasteczka z rodzynkami 149 • Ciasteczka bakaliowe z płatków owsianych 149 • Precelki słonecznikowe 150 • Nugat orzechowy 151 • Orzechy kawowe 151 • Sezamki 152 • Niebiańskie brzoskwinie 152 • Legumina z kaszy gryczanej 153 • Omlet orzechowy 153 • Deser marokański 154 • Racuszki z soi 154 • Ciasto sojowe z owocami 155

Napoje 156

Herbata DFLT PRYMUS 156 • Pikantny napój meksykański 156 •  
Herbata z żeń-szenia 157 • Koktajl mleczny z czarnymi jagodami 157 •  
Koktajl z jogurtu i rodzynek 157 • Mleko orzechowe 158 • Napój  
przedegzaminacyjny 158 • Napar poprawiający pamięć 158

**Bibliografia 159**



*Ludzie muszą wiedzieć, że z niczego innego jak z mózgu pochodzi wszelka radość, zachwyty, śmiech i figle, także smutki, żal, przygnębienie i lamenty. Dzięki niemu to, w niezwykle sposób, nabywamy mądrości i wiedzy, widzimy i słyszymy, wiemy, co niewłaściwe, a co należy, co złe i co dobre, co słodkie, a co niesmaczne.*

HIPOKRATES

Żaden z narządów ludzkiego ciała nie jest równie skomplikowany pod względem budowy i funkcji, jak mózg. Dla neurobiologa mózg jest siecią miliardów neuronów, biochemik powie, że mózg kieruje przemianami chemicznymi, psycholog określi go jako narząd kierujący funkcjami psychicznymi. Ten niepozorny organ tworzy naszą psychikę, nasze myślenie, nasze emocje, naszą pamięć. Chociaż od lat mózg jest obiektem intensywnych badań naukowców wielu specjalności, wciąż pozostaje w dużej mierze nieznanym. Z każdym rokiem dowiadujemy się jednak coraz więcej o strukturze i funkcjonowaniu mózgu, o roli poszczególnych jego części, o zachodzących w nich procesach chemicznych i elektrycznych, mechanizmach rodzenia się świadomości, powstawaniu rozmaitych stanów psychicznych.

Dzięki tym badaniom wiemy, że nasz mózg sprawnie działa tylko wówczas, gdy jest dobrze odżywiony, ma zapewniony stały dopływ krwi, a wraz z nią tlenu. Wiemy też, że do optymalnego funkcjonowania mózgu niezbędne jest przestrzeganie higieny fizycznej i psychicznej, czyli prawidłowe odżywianie się i unikanie stresu bądź jego neutralizowanie. Powinniśmy zatem dbać o mózg tak, jak dbamy o inne organy naszego ciała, dzięki temu poprawimy jego kondycję.

Jeśli komórki mózgowe i nerwowe nie są właściwie zaopatrywane w substancje odżywcze, pojawiają się troski, zwątpienie, depresja, stany lękowe, kompleksy, zaburzenia snu, brak koncentracji, kłopoty z pamięcią, umysłowe zmęczenie. Zdrowe, chronione i optymalnie odżywione komórki mózgowe i nerwowe produkują

ją wyłącznie szczęście, radosne odczucia, kreatywność, życiowy optymizm. Konsekwencją głodnych i wycieńczonych komórek mózgowych jest wyczerpany umysł. Do takiego samego stanu doprowadzają mózg ekstremalne diety odchudzające.

Jeśli pojawiają się trudności z koncentracją, a nasza dobra dotąd pamięć zaczyna zawodzić, to znak, że czas zmienić dietę. Mam nadzieję, że pomocna w tym okaże się niniejsza publikacja. Przedstawiam w niej – w formie pytań i odpowiedzi – podstawowe wiadomości na temat mózgu oraz praktyczne wskazówki, jak poprawić jego kondycję. Przede wszystkim jednak znajdą w niej Państwo przepisy na konkretne potrawy, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu – poprawiają pamięć i koncentrację uwagi, świetnie oddziałują na kreatywność i wydolność intelektualną. Potrawy te wzbogacone są ziołowymi przyprawami leczącymi, dobranymi zgodnie z zaleceniami Diety Funkcjonalnej. Witaminy, określone białka czy pierwiastki śladowe występujące w tych daniach nie tylko usprawniają pracę mózgu, ale także oczyszczają nasze umysły z pesymizmu, depresji czy stanów lękowych. Jak powiedział jeden z wybitnych biochemików amerykańskich: „Wciąż dziwimy się, że jeden jedyny posiłek może zmienić mentalny stan człowieka”<sup>1</sup>.

Życzę dużo zdrowia i radości  
*Barbara Jakimowicz-Klein*

---

<sup>1</sup> O. Lefeld, *Witaminy, źródło życia i zdrowia*, Oficyna Wydawnicza SPAR, Warszawa [b.r.w.], s. 157.

# Czym jest układ nerwowy?

Układ nerwowy jest zespołem narządów, który reguluje oraz koordynuje czynności organizmu i umożliwia jego przystosowanie się do środowiska. Układ nerwowy jest bardzo skomplikowany. Można powiedzieć, że składa się z milionów obiegów elektrycznych, krótkich lub długich, działających na zasadzie hamowania, stymulacji lub kontroli. Potrafi w każdej chwili selekcjonować dopływające do niego informacje i udzielać odpowiedzi. Jego działanie zależy od zdolności odbioru i odpowiedzi na bodziec<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> E.G. Ortega de Bernabé, *Atlas anatomii*, Wiedza i Życie, Warszawa 1991, s. 74.

# Co się składa na układ nerwowy?

Układ nerwowy to:

- **Ośrodkowy układ nerwowy**

Złożony jest z **mózgowia** i **rdzenia kręgowego**. Rdzeń kręgowy grubości ołówka jest zbudowany z pęku włókien nerwowych wychodzących z mózgu i biegnących w kanale kręgowym. To główny system dróg łączących mózg z resztą ciała. Rola rdzenia kręgowego nie ogranicza się jednak tylko do przewodzenia impulsów. Stanowi on również samodzielny ośrodek regulujący niektóre proste czynności, bez konieczności angażowania do nich mózgu.

- **Obwodowy układ nerwowy**

Tworzą go **nerwy** odchodzące od rdzenia kręgowego i mózgu, docierające do najdalszych części ciała.

Wyróżniamy w nim dwie części:

- **układ somatyczny**, który zawiaduje czynnościami podlegającymi naszej woli (dowolnymi), kontroluje także przepływ informacji wysyłanych do oraz z narządów zmysłów;
- **układ wegetatywny (autonomiczny)**, który unerwia narządy wewnętrzne i reguluje ich czynności. Narządy te działają niezależnie od naszej woli (mimowolnie), bez udziału świadomości.

Ze względu na różnice czynnościowe wyróżniamy dwie jego części:

- ⇒ **układ współczulny**,
- ⇒ **układ przywspółczulny**,

działające na ogół antagonistycznie, np. pobudzenie pierwszego przyspiesza akcję serca, drugiego – zwalnia ją. Układ wegetatywny odgrywa bardzo ważną rolę w sytuacjach zagrożenia.

## Z jakich części zbudowane jest mózgowie?

Mózgowie to część ośrodkowego układu nerwowego. Tworzą je:

- **Półkule mózgu**

Mieszczą się one w jamie czaszki. Mózg jest zespołem najwyższych ośrodków czuciowych, kojarzeniowych i ruchowych, stanowi też materialne podłoże zjawisk psychicznych. Mózg ma wymiary średnio  $17 \times 14 \times 13$  cm, a ciężar około  $1350 \text{ g}^3$ .

Powierzchnia półkul ma liczne zagłębienia, zwane bruzdami oraz zakrętami. Patrząc od przodu, widzimy dużą bruzdę, zwaną szczeliną podłużną mózgu, która dzieli go na dwie półkule: prawą i lewą. Od strony bocznej widoczne są dwie bruzdy: środkowa i boczna.

⇒ **Płat czołowy**

Jest odpowiedzialny za zdolność myślenia abstrakcyjnego.

⇒ **Płat ciemieniowy**

Tu przetwarzane są informacje z receptorów dotyku.

⇒ **Płat skroniowy**

Tu znajdują się obszary słuchu i rozumienia mowy. Każde ucho jest przyłączone do obydwu stron płatu.

⇒ **Płat potyliczny**

Ma związek z procesami wzrokowymi.

Na przekroju poprzecznym mózgu widać różne struktury. Są to:

⇒ **Kora mózgu**

Odgrywa ważną rolę w kierowaniu czynnościami czucia i ru-

---

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 76.

chu, pamięcią, mową, uczeniem się i innymi wyższymi czynnościami intelektualnymi.

⇒ **Istota biała**

⇒ **Zwoje podstawne**

⇒ **Komory mózgu**, czyli jamy wypełnione płynem mózgowo-rdzeniowym.

W skład mózgowia wchodzi także:

- **Mózdzek**

Jest częścią mózgu położoną wewnątrz jamy czaszki, w dolnej tylnej jej części, nad rdzeniem przedłużonym.

Funkcje mózdzku:

- koordynacja pracy mięśni (ruchu);
- udział w systemie sterującym równowagą: kieruje odruchami równowagi.

- **Most**

Sąsiaduje z rdzeniem przedłużonym i mózdzkiem. Jest to okolica, przez którą przebiega wiele dróg ruchowych i czuciowych.

- **Rdzeń przedłużony**

Jest to część mózgu łącząca się z rdzeniem kręgowym na wysokości otworu potylicznego wielkiego, między głową a szyją. Przez jego wnętrze przebiegają wszystkie drogi łączące mózg z rdzeniem kręgowym.

---

---

**Za każdą wykonywaną przez nas czynność odpowiada zupełnie inny obszar mózgu. Wszystko, co robimy, każde działanie, a także myślenie znajduje rozwiązanie w komórkach, neuronach i połączeniach nerwowych mieszczących się w mózgu.**

---

---

## Co jest podstawową jednostką układu nerwowego?

Podstawową jednostką układu nerwowego jest **neuron**. Jego elementy to:

- **ciało komórki**;
- **dendryty**, czyli krótkie, nitkowate wypustki komórki nerwowej;
- **akson**, czyli najdłuższa wypustka komórki. W mózgu jest około 100 miliardów neuronów, a co najmniej drugie tyle znajduje się w pozostałej części układu.  
Komórki nerwowe kontaktują się ze sobą za pomocą wypustek, przekazując sobie nawzajem informacje w formie impulsu elektrycznego.

## Co to są opony mózgowe?

Są to trzy błony osłaniające mózg i rdzeń kręgowy:

- opona twarda;
- pajęczynówka lub opona pośrednia;
- opona miękka.

## Jaką funkcję pełni płyn mózgowo-rdzeniowy?

Płyn mózgowo-rdzeniowy znajdujący się w przestrzeni podpajęczynówkowej i w komorach mózgu spełnia takie funkcje, jak:

- amortyzowanie niewielkich urazów;
- odżywanie niektórych komórek układu nerwowego i eliminacja produktów ich metabolizmu.

## Jak są wyspecjalizowane półkule mózgu?

Obie półkule mózgu specjalizują się w spełnianiu innych funkcji. Lewa część mózgu odpowiedzialna jest za prawą część ciała. U większości ludzi lewa półkula odpowiada za mowę, działania matematyczne i za logiczne myślenie, a prawa półkula – bardziej za uzdolnienia plastyczne, muzyczne i za kreatywność.

Dziś uważa się, że wprawdzie lewa półkula jest bardziej sprawna „lingwistycznie”, ale prawa też ma jakiś wpływ na nasze zdolności językowe.