

Dave Asprey

Supermózg

Skuteczny plan na pobudzenie
energii umysłu w dwa tygodnie

onepress

Ta książka zawiera porady i informacje związane ze zdrowiem. Powinna być dopełnieniem zaleceń lekarzy lub innych specjalistów pracujących w służbie zdrowia, ale nie należy jej traktować jako substytutu takich fachowych sugestii. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz jakieś problemy zdrowotne, przed samodzielnym rozpoczęciem jakiegokolwiek programu leczenia lub kuracji najlepiej będzie zasięgnąć opinii lekarza. Autor dokładał wszelkich starań, by w chwili publikacji tej książki wszystkie zawarte w niej informacje były tak precyzyjne, jak to możliwe. Wydawca i autor nie biorą odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy zdrowotne, jakie mogą wynikać ze stosowania sugestii przedstawianych w tym tekście.

Head Strong. Copyright © 2017 by David Asprey. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Tytuł oryginału: Head Strong: The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy to Work Smarter and Think Faster-in Just Two Weeks

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-289-2344-7

Copyright © 2017 by Dave Asprey.

All rights reserved.

Bulletproof® is a registered trademark of Bulletproof 360 Inc.
Printed in the United States of America.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/supsku

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

WSTĘP	ix
-------------	----

CZĘŚĆ I. WSZYSTKO JEST W TWOJEJ GŁOWIE

❶ PIERWSZE KROKI	5
❷ POTĘŻNE MITOCHONDRIA	22
❸ ZOSTAŃ PANEM NEURONÓW	41
❹ STAN ZAPALNY	56

CZĘŚĆ II. TO TY KONTROLUJESZ SWOJĄ GŁOWĘ

❺ PALIWO DLA MÓZGU	77
❻ ŻYWNOSĆ, KTÓRA MA SZKODLIWY WPŁYW NA MÓZG	104
❼ UNIKAJ TOKSYN I DBAJ O FUNKCJONOWANIE SYSTEMÓW DETOKSYKACYJNYCH TWOJEGO ORGANIZMU	136
❽ JAK WPŁYWAJĄ NA TWÓJ MÓZG ŚWIATŁO, POWIETRZE I NISKIE TEMPERATURY?	155
❾ CIESZ SIĘ GŁĘBSZYM SNEM, EFEKTYWNIEJSZĄ MEDYTACJĄ I KRÓTSZYMI TRENINGAMI	176

CZĘŚĆ III. DWUTYGODNIOWY PROGRAM POZWALAJĄCY ZADBAĆ O TWOJĄ GŁOWĘ

10	SPOSÓB ODŻYWIANIA, KTÓRY ZAPEWNI PALIWO TWOJEMU MÓZGOWI	204
11	STYL ŻYCIA POZWALAJĄCY ZADBAĆ O TWOJĄ GŁOWĘ	231
12	SUPLEMENTY, DZIĘKI KTÓRYM ZADBASZ O ZDROWĄ GŁOWĘ	252
13	PRZEKRACZANIE GRANIC	266
POSŁOWIE		286
PODZIĘKOWANIA		288
PRZYPISY KOŃCOWE		291
O AUTORZE		313

PIERWSZE KROKI

POTRZEBY ENERGETYCZNE TWOJEGO MÓZGU

Pomyśl przez moment o swoim smartfonie. Tuż po wyjęciu z pudełka i pierwszym uruchomieniu był bardzo szybki i wydajny, prawda? Długo działał bez potrzeby ładowania. Zapewniał też maksymalną wydajność. Potem zaczął się jednak proces pobierania aplikacji i zapełniania pamięci urządzenia zdjęciami oraz filmami. System operacyjny coraz bardziej się rozrastał i nie działał już tak dobrze. Teraz całe urządzenie reaguje wyraźnie wolniej, a bateria szybciej się rozładowuje. Twój telefon pod żadnym względem nie działa już tak dobrze jak wtedy, kiedy był nowy.

Twój mózg nie różni się aż tak bardzo od smartfona, aczkolwiek nie jest zapychany selfikami czy filmami przedstawiającymi zabawne zachowania kotów — jest natomiast pozbawiany energii przez niepożądane elementy obecne w Twojej diecie i Twoim otoczeniu. Gdy większość ludzi myśli o toksynach, ich pierwszym skojarzeniem jest trucizna. Rzeczywiście, istnieją trujące związki chemiczne, które mają negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu — neurotoksyny niszczą lub uszkodzają komórki nerwowe i ograniczają potencjał organizmu dotyczący wytwarzania w komórkach energii.

Istnieją jednak i inne, rzadziej omawiane czynniki, które działają na nasze mózgi niczym kryptonit na Supermana. Nie są to wyłącznie związki chemiczne — do tej kategorii zalicza się wszystko, co pozbawia mózg niezbędnej energii i przekierowuje ją do innych części ciała. Twój mózg mogą osłabiać określone rodzaje jedzenia, produkty obecne w naszym otoczeniu, różne odmiany światła, a nawet specyficzne formy aktywności fizycznej. Taki kryptonit Cię nie zabije — a przynajmniej nie zrobi tego od razu — lecz będzie po prostu powoli i skrycie pochłaniać Twoje zasoby energii.

Twój mózg potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania ogromnych ilości energii — w istocie pochłania do 20 procent energii wytwarzanej przez cały organizm¹, wyprzedzając pod tym względem wszystkie inne organy wchodzące w skład ludzkiego ciała! Skąd zatem bierze się ta energia? Jest wytwarzana

przez Twoje ciało. W niemal każdej komórce Twojego organizmu znajduje się co najmniej kilkaset mitochondriów — maleńkich organellów, które wyewoluowały z bakterii. Energia, dzięki której możemy funkcjonować, powstaje w mitochondriach, a to, w jak dużym stopniu wpływają one na jakość Twojego życia, może być dla Ciebie zaskoczeniem. Gdyby owe organella we wszystkich komórkach Twojego ciała przestały wytwarzać energię choćby na kilka sekund, zakończyłoby się to dla Ciebie śmiercią. Liczba mitochondriów, ich efektywność i kondycja decydują o ewentualnym pojawieniu się w Twoim organizmie jakiegoś nowotworu lub choroby degeneracyjnej i o tym, na ile skutecznie działa aktualnie Twój mózg. Kto by pomyślał, że te maleńkie organella (czyli struktury znajdujące się wewnątrz każdej komórki) są kluczem do efektywnego funkcjonowania Twojego intelektu?

Ciało charakteryzuje się zdumiewającą wydajnością, jeśli chodzi o produkcję energii i dostarczanie jej dokładnie tam, gdzie jest potrzebna. Tak się jednak składa, że ilość energii, jaką mogą przechować w danej chwili poszczególne komórki, wystarczy na zaledwie kilka sekund ich działania. Nasz organizm musi nieustannie wytwarzać te zasoby zgodnie z bieżącym zapotrzebowaniem, aczkolwiek nie jest w stanie przewidzieć go z wyprzedzeniem. Gdy wybierasz się na rozmowę o pracę, komórki Twojego ciała nie wiedzą o tym, że będzie się ona odbywała w pomieszczeniu biurowym oświetlonym lampami fluorescencyjnymi, które ograniczają skuteczność działania mitochondriów. Kiedy już znajdujesz się w takim miejscu, Twój mózg zaczyna nagle marnować część dostępnej energii na blokowanie tego szkodliwego światła, a Ty masz problemy z formułowaniem zdań i znajdowaniem właściwych słów. Twoje mitochondria nie nadążają za zapotrzebowaniem energetycznym Twojego mózgu.

Na całe szczęście, kora przedczołowa — „wyższa” część Twojego mózgu odpowiedzialna za zaawansowane funkcje poznawcze — skrywa więcej mitochondriów niż jakikolwiek inny organ w ludzkim ciele. To oznacza, że mitochondria zapewniają Twojemu mózgowi więcej energii (dzięki której może on potem sprawnie funkcjonować), niż mogą otrzymać Twoje serce, płuca czy nogi. Twój mózg dzierży palmę pierwszeństwa, gdy mowa o dostępie do energii powstającej w mitochondriach; tuż za tym organem plasują się siatkówki Twoich oczu i serce.

Gdy Twoje ciało musi się zmagać z toksynami (czyli kryptonitem zaburzającym funkcjonowanie mózgu) lub nie wytwarza ani nie dostarcza energii tak skutecznie, jak powinno, zapotrzebowanie organizmu na te zasoby jest większe od podaży. W takich sytuacjach w niektórych częściach ciała dochodzi do niedoborów energii. Pierwszym objawem tego stanu jest zmęczenie, które fatalnie wpływa na Twoją wydajność. Skutkuje zachciankami żywieniowymi, drażliwością, mgłą mózgową, zapominalstwem i brakiem skupienia. Owszem, większość rzeczy, których u siebie nie znosisz, może wynikać ze zmęczenia mózgu. Nie jest to problem słabości ducha, lecz kwestia zaburzeń w dostarczaniu energii. Gdy

dysponujesz nieograniczonymi zasobami energii, nie musisz już tak bardzo się starać, by być dobrym człowiekiem. Dodam też, że możesz się nauczyć robić coś takiego bez wysiłku, gdyż to właśnie tak wyglądałoby Twoje postępowanie, gdyby na Twojej drodze nie pojawiały się przeszkody.

Twoje ciało musi wytwarzać dodatkową energię, by eliminować toksyny. To oznacza, że jeśli toksyny pozbawiają Cię energii, Twój organizm coraz gorzej radzi sobie z ich przetwarzaniem i usuwaniem, w związku z czym marnujesz jeszcze więcej cennych zasobów, próbując jakoś pozbyć się tych szkodliwych związków chemicznych. To błędne koło, które może fatalnie wpływać na Twoje wyniki, jeżeli nie zrobisz czegoś, by je przerwać.

Oczywiście, opisany powyżej proces przybiera na sile stopniowo, co jest tak naprawdę korzystne. Gdyby przebiegał on w mgnieniu oka, doprowadziłby do Twojej śmierci (mechanizm działania niektórych szybko zabijających trucizn, chociażby cyjanku, sprowadza się w istocie do błyskawicznego wyłączenia enzymu kluczowego dla funkcjonowania mitochondriów). Tracenie każdego dnia energii jest klasycznym przykładem kumulowania się wielu drobnych problemów. Żyjemy w coraz bardziej toksycznym świecie, a większość z nas spożywa toksyczne pożywienie. Nasz styl życia (włączając w to wykorzystywanie tych samych zdobyczy techniki, dzięki którym jesteśmy tak wydajni) również wyczerpuje rezerwy energetyczne naszych komórek. Każdy z tych czynników wysysa odrobinę energii z Twojego mózgu i Twojego życia.

Wyobraź sobie, że jesteś Supermanem lub Superwoman. Pewnego dnia Lex Luthor rozciera na proszek odrobinę kryptonitu, po czym rozsypuje go wokół Twojego domu. Jeśli zjesz (lub wchłoniesz razem z wdychanym powietrzem) niewielką ilość kryptonitowego pyłu, ta substancja Cię nie zabije. Będziesz w stanie podołać trudom dnia i ratować ludzi — po prostu poczujesz się trochę dziwnie. W istocie przyzwyczaisz się do tego uczucia i uwierzysz, że jest ono całkowicie normalne. W miarę jak każdego dnia będziesz przyjmować nieco więcej kryptonitu, Twoja zdolność do pomagania ludziom będzie jednak powoli i niepostrzeżenie znikać, aż wreszcie Twoje ciało osiągnie stan, w którym będzie wykorzystywać całą posiadaną energię na przewyżczanie działania trucizny.

Jeśli choć odrobinę przypominasz młodszą wersję mnie, najprawdopodobniej sądzisz, że te objawy słabości mózgu są naturalne lub być może są tylko nieuniknionymi elementami procesu starzenia się. Podstawą tego toku rozumowania jest fakt, że niektóre spośród tych symptomów można zaobserwować u niemal każdego człowieka, a lekarze określają je mianem czegoś normalnego i uznają taką osobę za „zdrową”. Właśnie dlatego to, co normalne, jest Twoim wrogiem. Uważa się za „normalne” to, że wraz z upływem czasu zmagasz się z coraz większym zmęczeniem i masz coraz większe problemy z logicznym rozumowaniem, aż wreszcie pewnego dnia budzisz się z demencją i nie potrafisz sobie przypomnieć tych rzeczy, które są najistotniejsze.

Proponuję odrzucić ten tok rozumowania.

Czy nie byłoby lepiej, gdyby „normą” z Twojej perspektywy stało się osiągnięcie co roku coraz lepszych wyników lub przynajmniej utrzymywanie ich na stałym poziomie? Czy nie chcesz się cieszyć w wieku 80 lat taką samą energią i skupieniem, jakie towarzyszyły Ci 55 lat wcześniej?

Zanim dowiedziałem się, że mogę zwiększyć zasoby energii wykorzystywane przez mój mózg, uznawałem za normalne wściekanie się w samochodzie stojącym w korku w godzinach szczytu, poczucie zmęczenia towarzyszące mi po przespaniu całej nocy, opryskliwe traktowanie późnym popołudniem otaczających mnie ludzi, chęć na coś słodkiego po posiłku (przecież to właśnie po to stworzono desery, prawda?), a także okazjonalne gubienie wątku w połowie wypowiedzi lub wchodzenie do jakiegoś pomieszczenia i zapomnianie, po co w ogóle się tam wybrałem.

Kto wie, może regularnie doświadczasz tylko jednego lub dwóch spośród wymienionych powyżej objawów? Najprawdopodobniej stały się dla Ciebie tak „normalne”, że nawet ich nie dostrzegasz, dopóki nie zaczniesz się uważnie przyglądać danemu zagadnieniu. Wiesz już, jak obchodzić te kwestie, by nie przeszkadzały Ci w codziennym życiu — tak naprawdę podejrzewam, że zużywasz mnóstwo cennej energii na obmyślanie różnych trików, dzięki którym wciąż możesz jeszcze funkcjonować. Prawda wygląda jednak tak, że żaden z tych objawów nie jest normalny. Nie są one czymś nieuniknionym i na pewno nie można ich po prostu uznać za naturalne słabości mentalne.

Istnieje sposób pozwalający zwiększyć ilość energii dostarczaną do Twojego mózgu, dzięki czemu będzie ona przewyższać zapotrzebowania tego organu. Gdy już się dowiesz, jak tego dokonać, Twój mózg będzie mógł funkcjonować niczym nowiutki telefon wyjęty właśnie z pudełka — szybki, responsywny i ze stuprocentowo sprawną baterią.

TRZY PODSTAWOWE KWESTIE UMOŻLIWIAJĄCE PRZETRWANIE

Dlaczego nasze mózgi potrzebują w ogóle tak dużej ilości energii? Prawda wygląda tak, że jest to imperatyw ewolucyjny — potencjał naszego umysłu jest częścią stworzonego przez naturę planu, dzięki któremu mamy się utrzymać przy życiu i dbać o podtrzymanie gatunku. Gdyby przyszło Ci stworzyć gatunek, który miałby istnieć do końca świata, musiałby on przejawiać zdolność do robienia trzech podstawowych rzeczy. Po pierwsze, powinien się obawiać określonych rzeczy (radzić sobie z budzącymi lęk elementami swojego otoczenia za sprawą reakcji walki lub ucieczki). Po drugie, musiałby być w stanie jakoś się odżywiać (czyli pozyskiwać energię z przyjmowanych pokarmów). Po trzecie, musiałby

dysponować zdolnością rozmnażania. Nasze ciała wyewoluowały w taki sposób, żeby nasz gatunek mógł sobie poradzić z praktycznie dowolnymi wyzwaniami, jakie postawi przed nim rzeczywistość; temu samemu ma służyć mechanizm rozdzielania przez nasze organizmy energii między poszczególne komórki.

W latach 60. XX w. neurobiolog i psychiatra doktor Paul D. MacLean opracował coś, co nazwał „modelem trójjedynego mózgu”. Ten uproszczony sposób postrzegania różnych części mózgu okazuje się przydatny, gdy rozmawiamy o tym, jak ten organ wykorzystuje energię. W tym modelu „mózg gadzi” kontroluje procesy niskopoziomowe, chociażby regulację temperatury i wysyłanie impulsów elektrycznych. Każde stworzenie, które ma rdzeń kręgowy, posiada też mózg gadzi, a ta część mózgu ma zapewnione priorytetowe traktowanie, gdy mowa o potrzebach energetycznych. Jeśli otrzymuje ona za mało energii i substancji odżywczych, po prostu umierasz — koniec i kropka.

Wszystkie ssaki mają coś, co MacLean nazywał mózgiem ssaczym, a ja określałam mianem „mózgu labradora retrievera”, ponieważ te duże, radosne psy są doskonałym przykładem zwierząt, które szczekają na mnóstwo rzeczy, zjadają większość tego, na co nie szczekają, a oprócz tego próbują kopulować ze wszystkim tym, co nie zalicza się do pierwszych dwóch wymienionych właśnie kategorii. Twój mózg labradora kontroluje instynkty odpowiedzialne za podtrzymanie gatunku — czyli trzy podstawowe kwestie, o których wspominałem powyżej. Ta część Twojego mózgu ma dobre intencje i próbuje Ci pomóc przetrwać. Problem polega na tym, że dokładnie te same popędy, dzięki którym powinniśmy przeżyć, mogą też prowadzić do zużywania przez mózg ogromnych ilości energii.

Przypuszczalnie znasz koncepcję „walki lub ucieczki” — naszej fizjologicznej reakcji wobec czegoś, co postrzegamy jako zagrożenie. Zdolność przejścia do trybu walki lub ucieczki była niesłychanie ważna na wcześniejszym etapie ewolucji istot ludzkich, gdy regularnie ścigały nas lwy i tygrysy. W tamtych czasach skupianie się na jakimkolwiek zadaniu, kiedy w pobliżu znajdowało się stado lwów, miałoby fatalne konsekwencje. Reakcja walki lub ucieczki sprawiała, że przez cały czas byliśmy odrobinę zdekoncentrowani, dzięki czemu mogliśmy nieustannie wypatrywać w otaczającym nas środowisku zagrożeń. Gdy nasze mózgi dostrzegały niebezpieczeństwo, przekierowywały całą naszą energię do systemów pozwalających albo zabić lwa, albo uciekać przed nim szybciej od najwolniejszego przedstawiciela naszego plemienia.

Problem polega nie tylko na tym, że lwy nie są już dla nas tak poważnym zagrożeniem — oprócz tego nasze organizmy nie potrafią odróżniać prawdziwych zagrożeń od tego, co uważają za niebezpieczne. W tej sytuacji reagują dokładnie tak samo na wszelkie bodźce: pojawienie się lwa, niewytłumaczalne odgłosy docierające nocą do naszych uszu lub powiadomienie towarzyszące nowej wiadomości e-mail, która może zawierać złe wieści. Nasz styl życia i towarzysząca mu nieustająca aktywność sprawiają z kolei, że przez cały dzień i całą noc bombardują

nas rozmaite bodźce — niektóre całkowicie nieszkodliwe — na które za sprawą tego, jak skonstruowane są nasze organizmy, odpowiadamy w taki sam sposób. Tego rodzaju ciągle wypatrywanie niebezpieczeństwa i przesadne reagowanie w obliczu drobnych zagrożeń prowadzą do tego, że ciało permanentnie funkcjonuje w trybie kryzysowym, co pozbawia nas energii, a co za tym idzie — skupienia.

Zmniejszenie się zasobów energetycznych, z jakich może korzystać mózg, jest dla niego sytuacją awaryjną. Pomijając wszystko inne, z perspektywy tego organu okoliczności, w których mózg labradora nie będzie miał dostępu do wystarczającej ilości paliwa, mogą oznaczać, że pożre Cię jakiś tygrys. Spadek poziomu energii w mózgu prowadzi zatem do uwolnienia hormonów stresu, które mają za zadanie podkraść energię z innych części ciała; potem czujesz, że masz ochotę albo uciec, albo coś zabić. Łatwo się dekoncentrujesz, wrzeszczysz na otaczające Cię osoby, zapominasz o realizowanej właśnie czynności i ulegasz zachciankom dotyczącym zjedzenia czegoś słodkiego. To wszystko rzeczy, których potem (czyli po przekąsce) będziesz się wstydzić.

Gdy opierasz się instynktom labradora, robisz użytek z trzeciej i ostatniej części mózgu, Twojego „ludzkiego mózgu” (określanego przez MacLeana mianem mózgu racjonalnego). Ta część mózgu — kora przedczołowa — zawiera najwięcej mitochondriów, w związku z czym taki opór pochłaniania mnóstwo energii. Za każdym razem, gdy opierasz się zachciance, podejmujesz decyzję. Naukowcy udowodnili, że liczba decyzji, jakie możesz podjąć każdego dnia, nim dopadnie Cię „zmęczenie decyzyjne”, jest ograniczona². Każda decyzja uszczupla Twój zapas energii, a gdy doskwiera Ci zmęczenie lub głód (albo masz już za sobą mnóstwo decyzji), te zasoby ulegają wyczerpaniu, w związku z czym zaczynasz dokonywać złych wyborów.

Umiejętność podejmowania dobrych decyzji jest zatem całkiem dobrym wyznacznikiem tego, jak radzi sobie Twój mózg. Gdy dysponuje on wystarczającą ilością energii, będziesz w stanie dłużej dokonywać dobrych wyborów i w razie potrzeby wykazywać się dużo mniejszą reaktywnością emocjonalną. Nic innego nie zdoła w równie dużym stopniu odmienić na lepsze Twojego życia.

Spora część tej książki poświęcona jest temu, jak możesz wyłączyć mózg labradora, by dzięki temu efektywniej używać swojego ludzkiego mózgu. Prezentowane tu rozwiązania pomogą Ci zadbać o skuteczność Twoich komórek, związaną zarówno z wytwarzaniem, jak i wykorzystywaniem energii. Nawet jeśli sądzisz, że Twój mózg już teraz działa całkiem nieźle, zacznij się spisywać o wiele lepiej, gdy stanie się bardziej efektywny pod względem energetycznym. Taka stabilność energetyczna pomoże Ci wyłączyć mózg labradora, gdyż Twój mózg przestanie wyczuwać sytuacje kryzysowe związane ze spadkiem dostępnej energii.

Twoim ogólnym celem będzie zapewnienie sobie sprawniej działającego mózgu wykazującego się większą prężnością. To proces, na który składają się cztery kroki:

1. PRZESTAŃ ROBIĆ RZECZY, KTÓRE CIĘ OSŁABIAJĄ

Ta sugestia sprawia wrażenie oczywistej, ale problem polega na tym, że zazwyczaj nie wiemy, co dokładnie spowalnia nasze mózgi. Kryptonit zaburzający działanie tych organów jest wszechobecny — znajdziemy go zarówno w naszym śniadaniu, jak i w świetle lampki znajdującej się przy łóżku. Przewycięzanie brzemienia tworzonego przez ten kryptonit wymaga ogromnej ilości energii, a Twój mózg nie może sobie pozwolić na takie marnotrawstwo. Zidentyfikowanie kryptonitu, z którym się zmagasz, a potem wyeliminowanie go z Twojego życia pozwoli Ci wykorzystać rezerwy energetyczne Twojego mózgu na robienie ważniejszych rzeczy.

2. ZAPEWNIJ SOBIE WIĘCEJ ENERGII

Twoje mitochondria potrzebują do wytwarzania energii tlenu; oprócz tego trzeba im będzie dostarczyć glukozę lub tłuszcze (a czasami — aminokwasy). To nie oznacza, że im więcej węglowodanów zjadasz, tym więcej energii wytwarzają Twoje mitochondria. Tak naprawdę do głosu dochodzi tu odwrotna zależność. Twoje mitochondria spisują się najlepiej wtedy, gdy mogą się przełączać między różnymi mechanizmami wytwarzania energii, niczym samochód hybrydowy. Dzięki świadomym zmianom nawyków żywieniowych i suplementacji możesz zapewnić swoim mitochondriom dostęp do niezbędnych źródeł energii. Przykro mi, że muszę Ci to powiedzieć, ale przyjdzie Ci konsumować więcej kremowego, pysznego i pożywnego tłuszczu.

3. ZWIĘKSZ EFEKTYWNOŚĆ MECHANIZMÓW PRODUKCJI I DOSTARCZANIA ENERGII

Niewykluczone, że Twoje mitochondria nie wytwarzają energii tak efektywnie, jak powinny — może to wynikać z niedoboru mikroelementów lub antyoksydantów, choć źródłem problemu mogą też być szkody spowodowane przez różne toksyny, stres czy nawet brak snu. Istnieją konkretne rzeczy, które możesz zrobić, by zwiększyć liczbę mitochondriów i zadbać o ich lepsze funkcjonowanie. Z pewnością pomoże w tym pierwszy krok opisywanego tu procesu, czyli wyeliminowanie z Twojego otoczenia toksyn i kryptonitu wpływającego niekorzystnie na funkcjonowanie Twojego mózgu. Pozytywne oddziaływanie na mitochondria będą też miały suplementacja i zmiany dotyczące sposobu żywienia oraz stylu życia.

4. WZMOCNIJ SWOJE MITOCHONDRIA

Mitochondria są zazwyczaj nazywane „elektrowniami komórek”, a jeśli chcesz zadbać o swoje wyniki, musisz też doprowadzić do tego, by owe elektrownie wytwarzały jak najwięcej energii (nikt nie przepada za sytuacją, w której elektrownia produkuje za mało prądu!). Jedną z najskuteczniejszych metod pozwalających osiągnąć coś takiego jest zapewnianie mitochondriom optymalnego obciążenia. Na podobnej zasadzie, na jakiej trening siłowy zmusza do wysiłku, a potem wzmacnia mięśnie, specyficzne techniki pozwalają obciążyć we właściwym stopniu mitochondria, by wyeliminować te organella, które są już niesprawne, a także pobudzić resztę do rozwoju. Przedstawię tu nawet kilka rozwiązań, dzięki którym zwiększysz liczbę posiadanych mitochondriów!

PIĘĆ SŁABOŚCI MÓZGU

Które z powyższych kroków musisz wykonać, by Twój mózg wzniosł się na wyżyny swoich możliwości? Odpowiedź brzmi najprawdopodobniej: „wszystkie”, ale niewykluczone, że przyjdzie Ci się skupić na jednej lub dwóch kwestiach związanych z konkretnymi problemami, z jakimi się mierzysz. Praca z klientami i moje własne doświadczenia dotyczące hakowania moich (najwyraźniej mało skutecznych) mitochondriów pozwoliły mi zidentyfikować pięć głównych słabości mózgu, które w zależności od osoby mogą prowadzić do różnych symptomów. Jedną kwestią łączącą wszystkie te objawy jest to, że są one powiązane z funkcjonowaniem mitochondriów. Możesz się zmagać z jednym lub dwoma spośród tych problemów, choć niewykluczone, że doskwiera Ci cała piątka. Czasami trudno to ocenić, ale warto uświadomić sobie, jak przedstawia się Twój punkt wyjścia, gdyż coś takiego pomoże Ci maksymalnie skutecznie wykorzystać program opisywany w tej książce. Zanim zhakowałem swój mózg, borykałem się z wszystkimi tymi słabościami. Dobra wiadomość sprowadza się do tego, że te problemy już mi nie dokuczają. To oznacza, że Ty też nie jesteś skazana lub skazany na mózg, którym teraz dysponujesz.

Kto wie — może doskwiera Ci ciągle zmęczenie? Niezależnie od tego faktu jesteś w stanie uporać się z wieloma rzeczami, ale nadążanie za nimi wszystkimi staje się dla Ciebie wyczerpującym wręcz wysiłkiem. Coś takiego może się jednak wydawać z Twojej perspektywy normalne; być może sądzisz, że wszystko to jest równie trudne dla całej reszty ludzi. A może czujesz, że sytuacja mogłaby wyglądać lepiej, lecz nie masz pewności, jak kiepskie jest tak naprawdę Twoje położenie? Do czego sprowadzają się sygnały świadczące o tym, że Twój mózg nie działa w optymalny sposób?

Zamieszczone poniżej opisy pomogą Ci wyłapać te słabości mózgu, które mają największy wpływ na osiąganę przez Ciebie wyniki. Zidentyfikowanie tych problemów pozwoli Ci zrozumieć, na których aspektach mojego programu musisz się najbardziej skupić, żeby zadbać o swoją głowę.

PIERWSZA SŁABOŚĆ MÓZGU: Zapominalstwo

Czy często przerywasz swoje wypowiedzi lub odwołujesz się do wypełniaczy w rodzaju „eee” albo „yyy”, ponieważ nie przychodzą Ci do głowy właściwe słowa? Czy po otwarciu lodówki zaczynasz się wpatrywać w jej zawartość i zastanawiasz się, czego tam w ogóle szukasz, a po chwili dostrzegasz tam kluczyki do samochodu? A może masz problemy z pamięcią długotrwałą — trudno Ci skojarzyć ludzi, umiejscowić w czasie i przestrzeni określone wydarzenia albo przypomnieć sobie ważne chwile ze swojej przeszłości?

Kłopoty z pamięcią krótko- i długotrwałą mają te same przyczyny: niedobór niezbędnych składników odżywczych, lekkie infekcje bakteryjne lub grzybicze, niewłaściwy poziom neuroprzekaźników (substancji chemicznych odpowiedzialnych za przesyłanie informacji w Twoim organizmie) oraz — oczywiście — ograniczoną wydajność mitochondriów. W tym przypadku suboptymalne funkcjonowanie mitochondriów może się przyczyniać do mniejszej wydajności mięśnia sercowego, co prowadzi z kolei do spadku ciśnienia krwi lub dostarczania do mózgu zbyt małych ilości tlenu, paliwa i składników odżywczych. Pamiętaj — Twoje mitochondria potrzebują do produkowania energii tlenu i paliwa, aczkolwiek na skutek spadku swojej efektywności dostają ich coraz mniej. To oznacza, że nie będą w stanie wytwarzać wystarczającej ilości energii, by sprostać zapotrzebowaniu mózgu, a tego rodzaju niedobory przełożą się na wydajność tego organu. To błędne koło będzie się napędzać, aż wreszcie zacznie poważnie szkodzić Twoim wynikom.

Najpierw doświadczysz tego problemu w ograniczonym zakresie — stwierdzisz, że nie umiesz sobie przypomnieć jakiegoś słowa. Potem tego rodzaju efekty będą się kumulować: w przeszłości takie niedobory energii trapiły mój mózg dziesiątki razy każdego dnia. Kiedy jednak zadbasz o krążenie i ciśnienie krwi, zmiany na lepsze obejmą także kwestię produkcji energii w Twoim mózgu. Organ wypełniający Twoją czaszkę zacznie otrzymywać odpowiednio dużo tlenu, a mitochondria będą w stanie wytwarzać więcej energii, dzięki czemu przypominanie sobie różnych rzeczy będzie Ci przychodziło z większą łatwością. Jeśli o mnie chodzi, niedobory energii już mi się nie przytrafiają.

Nawet jeżeli rozwiążesz problem związany z mitochondriami, wciąż będziesz potrzebować zdrowych neuronów — czyli komórek nerwowych — umożliwiających szybkie i skuteczne przesyłanie informacji w ramach Twojego mózgu.

Neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego (ang. *brain-derived neurotrophic factor*, w skrócie BDNF) jest białkiem, które podtrzymuje egzystencję istniejących neuronów w ośrodkowym układzie nerwowym, a także sprzyja powstawaniu nowych neuronów i połączeń między takimi komórkami. Zwiększenie poziomu BDNF za pomocą aktywności fizycznej, diety i świadomej suplementacji sprawi, że łatwiej będzie Ci zdobywać wiedzę, zapamiętywać informacje oraz stosować myślenie wyższego rzędu.

Gdy już doprowadzisz do powstania tych nowych neuronów, będziesz też potrzebować niezbędnego materiału pozwalającego tworzyć mielinę, czyli substancję, która otacza niektóre neurony i umożliwia im szybsze przekazywanie komunikatów. Nerwy bez takiej osłonki pochłaniają dużo więcej energii niż neurony otoczone mieliną. To właśnie tutaj do głosu dochodzą kwestie żywieniowe. Twoja dieta jest kluczowym czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie mózgu. Podczas budowy luksusowego domu użycie materiałów najwyższej jakości byłoby oczywistą decyzją; na podobnej zasadzie Twój mózg też potrzebuje do tworzenia optymalnie funkcjonujących połączeń nerwowych specyficznej żywności zawierającej dużo składników odżywczych.

A zatem: czy zapominalstwo jest jednym z trapiących Cię problemów? Zastanów się, czy któryś z wymienionych poniżej objawów wydaje Ci się znajomy:

- regularnie zapominasz o ważnych datach lub wydarzeniach,
- wielokrotnie zadajesz to samo pytanie,
- korzystasz z różnych rozwiązań wspierających Twoją pamięć (list rzeczy do zrobienia, elektronicznych przypomnień) częściej niż jakiś czas temu,
- masz trudności z kontrolowaniem na bieżąco comiesięcznych rachunków,
- przerywasz swoje wypowiedzi, by poszukać w myślach właściwego słowa,
- masz problemy z przypominaniem sobie imion,
- nie potrafisz znaleźć często używanych przedmiotów (telefonu, kluczy i tym podobnych),
- często gubisz watek,
- zapominasz o tym, co właśnie robisz — na przykład zostawiasz pusty garnek na płycie kuchennej albo sięgasz po telefon i zapominasz, do kogo chciałeś lub chciałaś zadzwonić.

Jeśli te problemy są Ci doskonale znane, zwróć szczególną uwagę na rozdziały poświęcone funkcjonowaniu mitochondriów, dostarczaniu organizmowi tlenu, a także kwestiom mielinizacji, neurogenezy i odżywiania.

DRUGA SŁABOŚĆ MÓZGU: Zachcianki

Gdy piszę o zachciankach, nie mam na myśli pragnień wynikających z poczucia samotności, znudzenia lub stresu. Chodzi mi o potrzeby fizjologiczne generowane przez Twój mózg labradora. Takie zachcianki są sygnałem świadczącym o tym, że Twój mózg potrzebuje energii.

Twoje mitochondria wykorzystują tlen, by spalać tłuszcze, glukozę (węglowodany) lub aminokwasy, co pozwala im wytwarzać energię. Jeśli jesz za dużo cukrów, mitochondria nie są już w stanie z łatwością produkować energii z tłuszczów — zaczynają wytwarzać całą energię z glukozy. To oznacza, że Twój mózg przestaje wykorzystywać tłuszcze jako źródło energii, w związku z czym są one magazynowane w komórkach tłuszczowych, a Ty przybierasz na wadze. W tym samym czasie Twój mózg błyskawicznie zużywa dostępną glukozę, co prowadzi do spadku poziomu cukru we krwi. Twój wewnętrzny labrador traktuje to niczym sytuację awaryjną i wysyła sygnał alarmowy: **PILNIE POTRZEBUJĘ CUKRÓW!** Tak właśnie rodzą się zachcianki żywieniowe.

Gdy byłem gruby, z jednej strony przybierałem na wadze, a z drugiej — umierałem z głodu. Kalorie trafiały do moich ust, a potem prosto do moich komórek tłuszczowych; nie były natomiast wykorzystywane do wytwarzania energii. Sądziłem, że to moja słaba wola, ale w istocie wpadłem w tłuszczową pułapkę. Dopóki moje komórki tłuszczowe nie uwalniały odpowiedniej ilości paliwa, moje mitochondria nie były w stanie zapewnić mi niezbędnej energii, a mój wewnętrzny labrador zaczynał błagać, żebym jeszcze coś zjadł.

Nie zdawałem sobie również sprawy z tego, że moje zachcianki żywieniowe są w znacznej mierze wynikiem oddziaływania toksyn. Nerki i wątroba są organami odpowiedzialnymi za detoksykację Twojego ciała. Gdy tylko spożywasz coś, co jest toksyczne lub na co masz alergię, te organy wysyłają sygnał alarmowy, domagając się dodatkowej porcji energii pozwalającej utlenić albo zmetabolizować (innymi słowy, zneutralizować i/lub wydalić) tę substancję. W tej sytuacji zaczynają rywalizować o glukozę z mózgiem. Taki proces odtruwania organizmu prowadzi do spadku poziomu cukru we krwi i skutkuje zachciankami żywieniowymi.

To samo dotyczy wszystkiego, co działa na mózg niczym kryptonit. Bardzo często pozbawiamy nasze mózgi energii, choć w ogóle nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jeśli spędzasz dużo czasu w hałaśliwym środowisku lub w miejscu, gdzie oddziałuje na Ciebie niezdrowe światło, Twój mózg zużywa mnóstwo energii, by zneutralizować te czynniki dekoncentrujące. Pamiętaj — nie możesz przechowywać zapasu energii wystarczającego na dłużej niż kilka sekund, więc Twój mózg musi ją wytwarzać na bieżąco, a zatem powinien mieć zapewniony stały dopływ glukozy lub tłuszczów. Gdy zapotrzebowanie energetyczne rośnie, Twój wewnętrzny labrador wysyła sygnał: „Potrzebuję węglowodanów, i to już!”.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zabrać dziecko do parku rozrywki lub na przyjęcie urodzinowe organizowane w restauracji, a potem zмагаć się z wyczerpaniem i chętką na lody? Te problemy były następstwem tego, że Twój mózg musiał wykonać mnóstwo dodatkowej pracy, żeby uporać się z wszystkimi szkodliwymi czynnikami — nieświeżym powietrzem, utrzymującym się w tle hałasem i błyskającymi światłami (nie wspominając już o toksycznej pizzy i przekąskach, o ile odważyłaś lub odważyłeś się włożyć je do ust). Twoje mitochondria przestały najprawdopodobniej wytwarzać energię w maksymalnie efektywny sposób, w związku z czym nie były w stanie nadążyć za zwiększonym zapotrzebowaniem energetycznym Twojego mózgu — a to wywołało atak paniki u labradora.

Im więcej mitochondriów posiadasz i im skuteczniej one działają, tym rzadziej doświadczasz zachcianek żywieniowych. Kluczową kwestią jest też spożywanie odpowiedniej ilości tłuszczów (i to właściwych tłuszczów), dzięki czemu mózg będzie mógł wykorzystywać różne ścieżki energetyczne i nie będzie w nadmiernym stopniu uzależniony od cukrów.

Czy zachcianki żywieniowe są z Twojej perspektywy problemem? Sprawdź, czy poniższe objawy wydają się znajome:

- w ciągu dnia często doświadczasz spadku poziomu cukru we krwi,
- po posiłku masz ochotę zjeść coś słodkiego,
- nie jesteś w stanie wytrzymać między posiłkami dłużej niż 2–3 godziny,
- jeśli doskwiera Ci głód, zmagasz się z rozdrażnieniem,
- spędzanie czasu w hałaśliwym lub chaotycznym środowisku sprawia, że borykasz się z wyczerpaniem.

Jeżeli te punkty stanowią trafny opis Twojego położenia, przeczytaj ze szczególną uwagą rozdziały poświęcone światłu, toksynom w otaczającym Cię środowisku, a także ketozie (to stan, w którym znajduje się Twoje ciało, gdy najskuteczniej spala tłuszcz w celu wytwarzania energii).

TRZECIA SŁABOŚĆ MÓZGU: Problemy ze skupieniem

Czy w chwili, kiedy siadasz, by coś przeczytać lub napisać, okazuje się, że jesteś w stanie utrzymać koncentrację tylko przez kilka sekund, gdyż potem Twoją uwagę odciągają różne myśli, zmartwienia albo rozmaite elementy otaczającego Cię środowiska? Gdy Twój mózg nie jest w stanie skupić się w taki sposób, jakiego oczekujesz, nie masz praktycznie szans wykorzystać pełni swojego potencjału. Zmagałem się z tym problemem przez wiele lat, zanim dotarło do mnie, że jest to przede wszystkim kwestia reakcji walki lub ucieczki, która uaktywnia się wtedy, kiedy wcale mi na tym nie zależy.

Naszego kochanego labradora zupełnie nie obchodzi praca, na której chcesz się skupić. Nie interesuje go również, co mówią do Ciebie Twoje dzieci. Jego zadanie polega na utrzymywaniu Cię przy życiu, więc jest zajęty rozpracowywaniem potencjalnych zagrożeń w Twoim otoczeniu. Czy to migające światelko na kuchence jest zaczątkiem pożaru? Czy odgłos powiadomienia informujący o nadejściu SMS-a świadczy o jakimś niebezpieczeństwie? A może ta mucha, która lata wokół Twojej głowy, jest zwierzęciem, które próbuje Cię zjeść? (Labradory nie są aż tak mądre, by to ocenić).

Twój bardziej rozwinięty ludzki mózg może rozumieć, na czym polega różnica między nadjeżdżającym samochodem a zbliżającym się lwem, lecz Twój labrador nie dysponuje tą wiedzą. Nieustannie zachowuje więc czujność, próbując chronić Cię przed zagrożeniami. Wypadałoby powiedzieć: dobry piesek! Sęk w tym, że gdy Twój labrador nieustannie wykrywa wszędzie niebezpieczeństwa, nie jesteś w stanie skoncentrować się na tych rzeczach, które musisz zrobić.

Sytuacja staje się jeszcze trudniejsza, gdy Twój mózg nie ma zapewnionej wystarczającej ilości energii. Jeżeli na przykład wypijesz o kilka piw za dużo, cała krew bogata w tlen i składniki odżywcze kierowana jest do wątroby, by przyspieszyć proces przetwarzania alkoholu. Twój mózg czuje się wtedy, jak gdyby umierał, ponieważ ma do dyspozycji mniej energii. Takie zdarzenie pozostaje z perspektywy tego narządu równie stresujące jak mierzenie się z tygrysem i jest uznawane za kolejną sytuację krytyczną.

Gdy mózg nie ma zapewnionej odpowiedniej ilości energii, pobudza wydzielanie kortyzolu (hormonu stresu) i adrenaliny (hormonu odpowiedzialnego za reakcję walki lub ucieczki), dzięki czemu może sobie zapewnić dostęp do awaryjnego paliwa. Adrenalina pobudza rozkład glikogenu w mięśniach — organizm zyskuje tym samym dostęp do rezerw cukrów. Uwolnienie tych zasobów sprawia jednak, że trzustka wydziela insulinę potrzebną do metabolizowania tych węglowodanów. Na skutek takiego skoku insuliny mózg czuje się jeszcze bardziej zagrożony i uwalnia jeszcze więcej kortyzolu, który sprawia, że chcesz się *rzucić do ucieczki!* Jak ktokolwiek miałby się niby skupić pośród tego wszystkiego?

Wraz z upływem czasu opisywany powyżej proces może prowadzić do stanu określanego mianem insulinooporności — sytuacji, w której Twoje ciało staje się niewrażliwe na insulinę. Gdy Twój organizm nie reaguje na insulinę, komórki mają problemy z wchłanianiem glukozy, która gromadzi się w krwiobiegu, zamiast służyć do wytwarzania energii. W takich okolicznościach nie jesteś w stanie zapewnić mózgowi stabilnego poziomu energii, co przekłada się na częstą aktywację reakcji walki lub ucieczki. Co to oznacza w praktyce? Łatwo się dekoncentrujesz i odnosisz wrażenie, że niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, nie umiesz się skupić.

Możesz przerwać ten cykl oraz położyć kres gwałtownym zmianom stężenia adrenaliny, kortyzolu i insuliny w krwiobiegu — wystarczy, że zadbasz

o stabilność poziomu cukru we krwi. Podczas pisania tej książki dostałem wyniki badań świadczące o tym, że podczas realizacji prezentowanego w tej książce programu Head Strong osiągnąłem idealną wrażliwość na insulinę: uzyskałem najniższy możliwy wynik, 1 punkt na 120. Stabilny poziom cukru we krwi pomoże udobruchać labradora, wyłączy reakcję walki lub ucieczki i pozwoli Ci wreszcie skupiać uwagę na tym, na czym chcesz (i wtedy, kiedy chcesz).

Czy trudności z koncentracją są jednym z nękających Cię problemów? Spróbuj ustalić, czy poniższe stwierdzenia odnoszą się do Twojej osoby:

- ciągle wchodzisz w słowo swoim rozmówcom,
- gdy próbujesz się skupić, Twoje myśli gdzieś uciekają,
- masz problemy z realizowaniem różnych zadań lub dotrzymywaniem terminów,
- pomimo najszczerzych chęci zawsze się spóźniasz na różne spotkania,
- nie umiesz się zorganizować,
- nie radzisz sobie z jednoczesną realizacją wielu zadań,
- w trakcie rozmów przeskakujesz z tematu na temat.

Gdyby te objawy wydały Ci się znajome, zwróć baczną uwagę na rozdziały poświęcone ketozie, medytacji i ćwiczeniom oddechowym.

CZWARTA SŁABOŚĆ MÓZGU: Niski poziom energii

Czy przez cały czas doskwiera Ci zmęczenie lub regularnie doświadczasz występującego o stałej porze spadku energii? Może czujesz, że poruszasz się w spowolnionym tempie, jak gdyby Twoje nogi grzęzły w ruchomych piaskach? A może odnosisz wrażenie, że Twój mózg spowity jest mgłą, jak gdyby doskwierał Ci kac lub jet lag, choć tak naprawdę wcale się z nimi nie zmagasz? To wszystko objawy jednej ze słabości mózgu — niskiego poziomu energii.

Taki stan rzeczy może mieć kilka przyczyn, ale głównym winowajcą jest nieefektywna regulacja poziomu cukru we krwi. Gdy zaczyna Ci doskwierać insulinooporność, a Twój organizm nie jest w stanie efektywnie przetwarzać cukrów, mózg boryka się z problemami. Dokuczają Ci wtedy mgła mózgowa i wrażenie, że życie przechodzi Ci koło nosa. Na całe szczęście trzymanie się diety wysokotłuszczowej, która jest elementem opisywanego tu programu i nauczy Twoje ciało wykorzystywania tłuszczów w roli paliwa, pozwala względnie łatwo ustabilizować poziom cukru we krwi.

Kolejnym ważnym czynnikiem wywołującym tę słabość mózgu jest nieefektywne działanie mitochondriów. Jeżeli nie są one w stanie skutecznie wytwarzać energii, stabilny poziom cukru we krwi nie ma znaczenia — i tak będzie Cię nękać

ciągle zmęczenie. W tym miejscu mam jednak dobrą wiadomość: program Head Strong został stworzony właśnie z myślą o zwiększeniu efektywności Twoich mitochondriów. Jeśli zastosujesz się do moich wskazówek, po upływie zaledwie dwóch tygodni odnotujesz wzrost poziomu energii w Twoim organizmie.

Ostatnią przyczyną niskiego poziomu energii są przeróżne czynniki, które działają na Twój mózg niczym kryptonit. Wszystko, co pozbawia Twój mózg energii i kieruje ją do innych części ciała, sprawi również, że będziesz czuć ospałość. Wyeliminowanie z Twojego otoczenia toksyn zapewni Ci upragniony zastrzyk energii.

Czy masz do czynienia z problemem niskiego poziomu energii? Przyjrzyj się następującym objawom:

- popołudniami doświadczasz spadku poziomu energii,
- doskwiera Ci brak klarowności myśli lub mgła mózgowa,
- trapią Cię zmęczenie i osłabienie mięśni,
- doświadczasz nagłego spadku siły chwytu,
- sen nie zapewnia Ci regeneracji,
- po wysiłku fizycznym lub psychicznym odczuwasz całkowite wyczerpanie,
- dokucza Ci kiepskie samopoczucie.

Jeśli wymienione powyżej symptomy wyglądają znajomo, poświęć szczególną uwagę rozdziałom opisującym ketozę, mitochondria i toksyny środowiskowe.

PIĄTA SŁABOŚĆ MÓZGU: Drażliwość/Gniew

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich huśtawka nastrojów i „niekontrolowany” gniew są bezpośrednimi następstwami słabości ich mózgów. Pomyśl jeszcze raz o modelu trójjedynego mózgu. Najbardziej rozwinięty „ludzki mózg” otrzymuje energię jako ostatni, gdy zaspokojone zostaną potrzeby gada i labradora. Jak już wspominałem, ta część Twojego mózgu — kora przedczołowa — potrzebuje też do funkcjonowania największej ilości energii i w związku z tym zawiera najwięcej mitochondriów. Ponieważ kora przedczołowa ma tak duże zapotrzebowanie na energię, a zarazem otrzymuje ją na samym końcu, w obliczu niedoborów energetycznych to właśnie ta część mózgu z reguły jako pierwsza napotyka problemy.

Przypuszczalnie wiesz już, że kora przedczołowa pomaga Ci panować nad Twoimi nastrojami. To ta część mózgu odpowiada za prezentowanie otoczeniu Twojej osobowości, podejmowanie decyzji i kontrolowanie zachowań społecznych. To oczywiste, że nie masz co liczyć na dobre wyniki, gdy dokonujesz

niewłaściwych wyborów i nie radzisz sobie z interakcjami społecznymi, a zatem kluczową kwestią staje się zapewnienie tej części mózgu wystarczającej ilości energii.

Gdy patrzę na wszystko z perspektywy czasu, nie dziwię się temu, że pierwsze badania SPECT wykazały niemal zerową aktywność mojej kory przedczołowej. W tamtym okresie zmagalem się z huśtawką nastrojów i emocji. Borykałem się z agresją drogową i często wydzieralem się na osoby z mojego otoczenia. Bardzo łatwo było wyprowadzić mnie z równowagi. Po tym, jak zhakowałem swój mózg, moje nastroje i emocje przedstawiają się zupełnie inaczej. Jestem bardziej cierpliwy, zrównoważony i pełen radości.

Owszem, wspomniałem właśnie o radości. Również i tę kwestię można zhakować.

Spróbuj odpowiedzieć na pytanie: czy zmienność nastrojów lub ataki gniewu są z Twojej perspektywy problemem. Pomyśl o tym, czy wymienione poniżej kwestie wydają Ci się znajome:

- nadaktywny środkowy palec,
- skłonność do naskakiwania na ludzi z powodu różnych drobiazgów,
- brak cierpliwości,
- przygnębienie,
- huśtawka nastrojów,
- zapalczliwość,
- wybuchowość,
- częste podejmowanie impulsywnych, kiepskich decyzji.

Jeśli to wszystko sprawia wrażenie trafnego opisu Twojej osoby, zwróć uwagę na rozdziały poświęcone mitochondriom, toksynom środowiskowym i czynnikom, które oddziałują na mózg niczym kryptonit.

Niezależnie od tego, jak wygląda Twój punkt wyjścia, program Head Strong może Ci pomóc. Dzięki stosowaniu przedstawianych tu technik uporałem się z wszystkimi pięcioma słabościami mózgu — teraz nie dokucza mi już żadna z nich. W tym momencie mogę liczyć na to, że mój mózg będzie pracował w sposób wpisujący się w moje oczekiwania, i to niezależnie od tego, co się wokół mnie dzieje. Ten fakt miał ogromny wpływ na moje życie, karierę i tworzone przeze mnie relacje; nie mogę się doczekać, kiedy Ty też doświadczysz czegoś podobnego.

Kluczowe kwestie: nie zapomnij o tych trzech rzeczach

- Czynnikiem osłabiającym Twój mózg mogą być określone rodzaje pożywienia, produkty obecne w Twoim otoczeniu, specyficzne światło, a nawet konkretne formy aktywności fizycznej.
- Wszystkie bezużyteczne bodźce — potencjalne zagrożenia, dzwoniące telefony, błyskające światła i tym podobne — pochłaniają energię Twojego mózgu.
- Zapominalstwo, zachcianki żywieniowe, ospałość, huśtawka nastrojów i problemy z koncentracją to sygnały świadczące o tym, że Twój mózg ma do dyspozycji za mało energii.

Przejdź do czynów: już teraz zajmij się trzema następującymi sprawami

- Przestań się obwiniać o to, że nie wykazujesz się wystarczającą siłą woli — to nie psychika tu zawodzi!
- Jeśli chcesz się skupić, odetnij się od części bodźców występujących w Twoim otoczeniu — wyłącz telefon, ogranicz liczbę powiadomień wysyłanych przez komputer, zasłoń okna.
- Pamiętaj o tym, by każdego dnia najważniejsze decyzje podejmować rano, zanim dopadnie Cię zmęczenie decyzyjne.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

To oczywiste: każdy chce mieć zdrowy mózg. Ty jednak możesz chcieć więcej. Jeśli tylko odpowiednio o to zadbasz, już teraz Twój mózg może działać sprawniej, szybciej i efektywniej, niż zaprogramowała go natura. Zastanawiasz się, jak to możliwe? To całkiem proste: zastosuj podejście zwane biohackingiem, które oznacza podejmowanie kontroli nad własnym ciałem i jego funkcjonowaniem.

Ta książka jest przeznaczona dla osób, którym nie wystarcza przeciętność. Docenisz ją, jeśli chcesz w pełni wykorzystać posiadany potencjał i zapewnić sobie przewagę nad innymi bez ciężkiej harówki nad swoimi wynikami. Wystarczy, że wprowadzisz w życie kilka prostych zmian, i już po dwóch tygodniach Twój mózg będzie szybszy, sprawniejszy i pełen energii. Przekonaj się, że możesz doświadczać mniej stresu i być osobą, która jest bardziej skupiona i odporna psychicznie! Techniki opisane w tej książce sprawią, że Twoje ciało, umysł i emocje zaczną idealnie współpracować. Efekt? Twoje osiągnięcia przejdą najśmielsze oczekiwania!

Sprawdź, jak:

- zadbać o idealne paliwo dla mózgu i turbodoładowanie mitochondriów (komórkowych „elektrowni” zasilających ludzki mózg);
- wyeliminować czynniki spowalniające pracę umysłu;
- wygasić stany zapalne;
- rozwijać swoje neurony.

**Wszystko jest w Twojej głowie.
Supermoce również!**

Dave Asprey jest amerykańskim przedsiębiorcą i pionierem ruchu biohackingu, znanym jako twórca diety Bulletproof. Jest też autorem bestsellerów z list „New York Timesa” i gospodarzem podcastu The Human Upgrade. Angażuje się w promowanie metod optymalizacji zdrowia i wydajności poprzez modyfikację stylu życia i diety.

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2344-7



9 788328 923447

Cena: 59,90 zł