



dr Mike Dow

ZACUKRZONY MÓZG

— jak odtruć organizm
z nadmiaru szkodliwego cukru

Najsukuteczniejsze
metody uzdrawiające
i usuwające otyłość brzuszna
dzięki mądrymu połączeniu
diety **śródziemnomorskiej**
i **ketogenicznej**

Pochwały dla
ZACUKRZONEGO MÓZGU
– jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru

„Cukier jest nie tylko zły dla organizmu – cukier szkodzi też mózgowi. Program Mike’a przeprowadzi cię przez proces eliminowania cukru i odzyskania funkcjonowania mózgu poprzez potężne połączenie prostych zmian w zachowaniu z pysznymi, uzdrawiającymi pokarmami”.

— **JJ Virgin**, autorka bestsellera *New York Timesa*

„Jeśli czujesz, że nie masz kontroli nad swoim mózgiem, potrzebna jest ci ta książka. Wszystko w niej opiera się na nauce i solidnym doświadczeniu klinicznym. Pomoże ci rozwinąć twój najcenniejszy narząd – mózg”.

— **Daniel Amen**, lekarz medycyny, założyciel Amen
Clinics i autor bestsellera *New York Timesa*

„Zapewnienie mózgowi chwil spokoju, ciszy i pogody jest niezwykle ważne w naszym współczesnym świecie. Technika Mike’a jest kolejnym narzędziem w twoim arsenale klinicznie uznanych praktyk”.

— **Susan Albers**, doktor psychologii,
autorka bestsellerów *New York Timesa*

„Pozbądź się kleistej mazi, która kurczy twój mózg. Dr Mike ci w tym pomoże, a twój mózg się rozświekli”.

— **Naomi Whittel**, autorka bestsellera
New York Timesa

„Nasze narodowe uzależnienie od cukru leży u podstaw wielu chorób przewlekłych i słabego zdrowia naszego społeczeństwa. Nowa książka doktora Mike’a Dowa *Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru* łączy przełomową naukę z łatwymi do wdrożenia strategiami, abyś wyglądał i czuł się jak najlepiej. Lektura obowiązkowa zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów”.

— **Anthony Youn**, lekarz medycyny,
autor bestsellerów

„Cukier to molekuła kurcząca mózg i zwiększająca obwód w talii, jakże oddalona o swojego źródła i pozostająca w bliskim związku z nasyconymi tłuszczami (cześć, pączku!), doprowadzająca do uzależniającego cyklu zjadania pokarmów bez wartości odżywczych, za to o potencjale zabijania; choroby serca, udar, rak, otyłość i cukrzyca. Jako osoba wiernie wspierająca całościową dietę roślinną, chwałę doktora Mike’a Dowa za przedstawienie miłośnikom cukru programu, który naprawdę działa. Oczywiście szczególnie podoba mi się wersje wegańskie!”

— **Kristi Funk**, lekarz medycyny,
chirurg specjalizująca się w operacjach raka piersi
i autorka bestsellerów

„*Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru* rzuca światło na fakt, że zbyt wielu Amerykanów i ich rodziny stosują dietę, która nie tylko jest niezdrowa, ale przede wszystkim na dłuższą metę niebezpieczna dla zdrowia mózgu. Książka ta jest lekturą obowiązkową dla wszystkich, którzy chcą lub muszą poprawić swoje odżywianie i ogólny stan zdrowia. Program doktora Mike’a pomoże rodzicom wprowadzić do diety pokarmy wzmac-

niające mózg, kształtując tym samym zdrowe nawyki żywieniowe ich dzieci, co jest ważne dla przyszłego zdrowia wszystkich”.

— **Tanya Altmann**, lekarz medycyny,
założycielka Calabasas Pediatrics Wellness Center
i autorka książek

„W swojej doskonałej książce doktor Mike zebrał najważniejsze elementy, które możesz z łatwością wdrożyć, aby przywrócić równowagę chemiczną mózgu i uwolnić się od uzależniających wzorców. Dzięki temu skutecznemu 28-dniowemu programowi oczyścisz się z pokarmów, które wyczerpują twoją energię i powodują zamglenie mózgu, i wprowadzisz aktywności wzmacniające jasność twojego umysłu i ogólną vitalność. Bardzo zalecam wprowadzenie tych działań w życie już dziś!”

— **Andrea Pennington**, lekarz medycyny,
założycielka In8Vitality i autorka bestsellerów

„*Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru* jest lekturą obowiązkową dla wszystkich tych, którzy chcą utrzymać swój mózg w jak najlepszej kondycji i zmniejszyć obwód swojej talii. Pomagając czytelnikom zrozumieć, jakich pokarmów powinni unikać, a jakie wprowadzić do diety, doktor Dow przedstawia 28-dniowy plan, który bez wątpienia zmieni życie ludzi na całym świecie”.

— **Nita Landry**, lekarz medycyny, współprowadząca
serię programów *The Doctors*

„W swoich 20-letnich badaniach ludzkiego organizmu zawsze uważałem nadmiar cukru i brak konsekwentnych, umiarkowanych

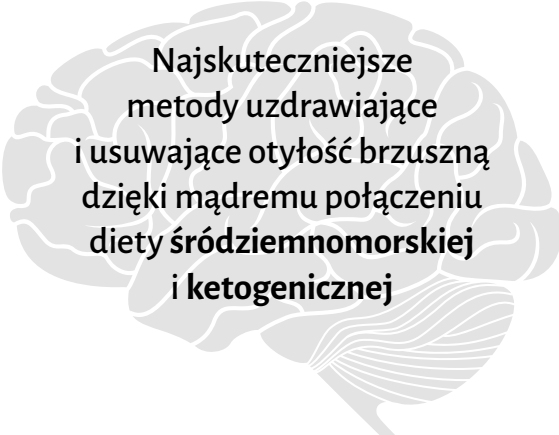
ćwiczeń za dwa największe zagrożenia dla zdrowia w rozwiniętym świecie. Dieta śródziemnomorsko-ketogeniczna doktora Dowa jest solidną odżywczą dietą i ma w sobie elastyczność, dzięki której może być stosowana jako styl życia i zdrowego odżywiania po zakończeniu 28-dniowej kuracji. Poza tym doktor Dow opiera się na wieloletnim doświadczeniu w zakresie zdrowia psychicznego, by pomóc czytelnikowi w odnalezieniu jego «dlaczego warto» w celu dokonania zmiany, dzięki czemu sukces staje się bardziej realny do osiągnięcia. Ta książka ma moc odmieniania życia”.

— **Jedidiah Ballard**, lekarz ratownictwa,
były komandos armii USA,
tworzący *Men's Health Magazine*

dr Mike Dow

ZACUKRZONY MÓZG

— jak odtruć organizm
z nadmiaru szkodliwego cukru



Najskuteczniejsze
metody uzdrawiające
i usuwające otyłość brzuszną
dzięki mądrym połączeniu
diety śródziemnomorskiej
i ketogenicznej

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8168-686-0

Tytuł oryginału: *The Sugar Brain Fix. The 28-Day Plan to Quit Craving the Foods That Are Shrinking Your Brain and Expanding Your Waistline*

THE SUGAR BRAIN FIX
Copyright © 2020 by Dr. Mike Dow Enterprises
Originally published in 2020 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Cukier: współzależny związek	11
---	----

Część I **ZROZUMIEĆ ZACUKRZONY MÓZG**

Rozdział 1	Ewolucja zacukrzonego mózgu	27
Rozdział 2	Siła woli nie jest problemem	47
Rozdział 3	Jak uzależnienie od jedzenia napędza twój zacukrzony mózg – i vice versa	65
Rozdział 4	Tajemnica stopniowego detoksu	81

Część II **MÓZG NA ZACHODNIEJ DIECIE**

Rozdział 5	Uczucie niepokoju: głód serotoniny	101
Rozdział 6	Uczucie przygnębienia: wilczy głód dopaminy	129
Rozdział 7	Bezradność: głód wszystkiego	165
Rozdział 8	Sekrety czasowej głodówki	175

Część III

SPECJALNE SYTUACJE PODSYCAJĄCE ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 9	Obsesyjne jedzenie: poszukiwanie poczucia bezpieczeństwa	191
Rozdział 10	Emocjonalne jedzenie: w poszukiwaniu radości	207
Rozdział 11	Napadowe jedzenie: odzyskiwanie kontroli	223

Część IV

WYLECZ SWÓJ ZACUKRZONY MÓZG

Rozdział 12	Głodny serotoniny: bezcukrowe sposoby zaspokojenia łaknienia cukru	245
Rozdział 13	Głodny dopaminy: dieta śródziemnomorsko-ketogeniczna – uznane sposoby zaspokojenia łaknienia tłuszczu	259
Rozdział 14	Potęga myśli i przekonań: okiełznaj swoją podświadomość i zastosuj terapię poznawczo-behawioralną, by uzdrowić swój zacukrzony mózg	271
Rozdział 15	Program kuracji dla zacukrzonego mózgu	301
Załącznik A	Przepisy leczące zacukrzony mózg	347
Załącznik B	Suplementy, pokarmy i praktyki w kuracji dla zacukrzonego mózgu	389
Załącznik C	Wyjątki: kto <i>nie</i> powinien stosować kuracji dla zacukrzonego mózgu	395
Bibliografia		399
O Autorze		411

CUKIER: WSPÓŁZALEŻNY ZWIĄZEK

Jaki jest twój obecny związek z cukrem? Jeśli jesteś jak większość współczesnych ludzi, prawdopodobnie określisz swój stan jako: „w związku” lub „to skomplikowane”. Cukier jest jak ta zła sympatia, z którą przyjaciele radzą ci się rozstać.

Być może próbowałeś odejść, ale odkryłeś, jakie to trudne. Wciąż coś czujesz do cukru. Cukier zawsze był przy tobie. Dawał ci ukojenie, kiedy było ci smutno. Był w najlepszych momentach twojego życia, by je z tobą uczcić. Być może moglibyście zostać po prostu przyjaciółmi – gdybyś tylko mógł nabrać do niego odrobinę dystansu. Ale to wydaje się być prawie niemożliwe. Jak by nie było, cukier jest wszędzie.

Być może próbowałeś różnych strategii, żeby zerwać ten związek. Możliwe, że zastąpiłeś cukier sztucznymi słodzikami. A może nie

miałeś pojęcia, że wciąż jesz cukier, ponieważ nie znalazłeś go na liście składników. Może spożywasz pokarmy z mąki i zbóż, które są następnie rozkładane na cukier.

Żeby jeszcze wszystko pogorszyć, zacząłeś się spotykać z najlepszym kumplem cukru: złym tłuszczem. Wiadomo, że nie ma dymu bez ognia, i tam, gdzie jest cukier, możesz spodziewać się złych tłuszczów. Praktycznie każdy niezdrowy, przetworzony pokarm łączy jakąś formę cukru ze złym tłuszczem. Tłuszcze są szczególnie mylące. Które są dobre, a które złe? Jednego dnia olej kokosowy jest dobrym tłuszczem, a następnego złym. Koniec końców wracasz do wszechobecnego połączenia cukru ze złym tłuszczem.

Jakaś częśćka ciebie wie, że jedzenie w taki sposób jest niezdrowe, ale inna część próbuje to racjonalizować. Przecież wszyscy tak jedzą. Spożywanie cukru i złych tłuszczów cały czas nie może być *takie złe*, prawda? Nie jesteś od tego tak naprawdę uzależniony – pomimo faktu, że rzadko kiedy zdarza ci się dzień, w którym nie jadłbyś pokarmów składających się z cukru i złego tłuszczu. Cóż, czas spojrzeć prawdzie w oczy.

Wiem, co czujesz, ponieważ sam kiedyś byłem w tym niezdrowym, współzależnym związku. Przez wiele lat codziennie wypijałem sześciopak słodkich napojów gazowanych. Doświadczenie to stało się dla mnie kojącym rytuałem. Zaczynał się on od tego przenikliwego syknięcia otwieranej puszki. Jak pies Pawłowa, śliniłem się w oczekiwaniu na serotoninę i dopaminę, które wkrótce miały opanować mój mózg dzięki cukrowi i kofeinie. Kiedy byłem nastolatkiem, rodzice kupowali zgrzewki z 24 puszkami napoju Sam's Club. W naszym domu niezawodnie znajdował się zapas przynajmniej 50 puszek. Jednak moim ulubionym źródłem zapewnienia sobie codziennej działki były fast foody. Wypełniałem plastikowy kubek napojem i lodem i, oczywiście, dolewałem go sobie przynajmniej dwa razy. Szeroka słomka w paski w mojej ulubionej restau-

racji fast food pozwalała, aby mój język otrzymywał od razu sporą dawkę uderzeniową w postaci stymulującej bomby.

Jako nastolatek, a potem dwudziestokilkulatek pochłaniałem dziennie 6 puszek napojów, ale kiedy miałem zły dzień, hulałem i wypijałem ich nawet 10. Kiepski dzień w szkole? Cukier zawarty w napoju gazowanym wyzwalał odrobinę serotoniny, aby przytępić złe uczucia. Nudne zajęcia? Kofeina znajdująca się w napoju dawała kopa dopaminy, której nie byłem w stanie dostać od przedmiotu, który mnie nie interesował. Oczywiście mój mózg także kojarzył to z pozytywnymi doświadczeniami. Piątkowy wieczór czy impreza także oznaczały wypicie większej ilości napojów gazowanych.

Jak większość ludzi, prawie zawsze łączyłem napoje gazowane z potrawami przyrządzonymi z przemysłowo wytworzonym olejem. Po szkole zawsze zagryzałem napój chipsami albo słonymi krakersami. W weekendy napoje gazowane służyły do popijania pizzy z pepperoni. Z czasem uzależniłem się od jedzenia. A gdy mój brat doznał poważnego udaru, kiedy chodziłem do liceum, leczenie się jedzeniem przekształciło się w totalne obżarstwo, aby poradzić sobie ze stresem i smutkiem, przez które przechodziła cała moja rodzina.

Z neurochemicznego punktu widzenia nie jest to niespodzianka. Cukier uwalnia serotoninę w mózgu, substancję „dobrostanu” pomagającą złagodzić zmartwienia, podnieść samoocenę i stworzyć uczucie, że wszystko jest w porządku. Złe tłuszcze z kolei wyzwalają dopaminę, biochemiczną substancję energetyzującą, której potrzebujemy do funkcjonowania w stresujących sytuacjach i ekscytujących wyzwaniach. Z czasem cukry i złe tłuszcze skurczyły mój mózg, ale serotonina i dopamina, które dostawałem dzięki jedzeniu, sprawiały, że trudno mi było zerwać ten współzależny związek.

W końcu wyszedłem z tego złego związku z cukrem i złym tłuszczem, ale rzuciłem się bezpośrednio w ramiona innego. Kiedy

przeprowadziłem się z Ohio do Los Angeles, by wstąpić na Uniwersytet Kalifornijski, zauważyłem, że ludzie w Kalifornii odżywiają się inaczej. Nie była to dieta oparta na mięsie i ziemniakach, do jakiej przywykłem na Środkowym Zachodzie, i byłem zmęczony śpiączką, jaką niosło ze sobą objadanie się węglowodanami. Pamiętam, jak kupowałem spodnie z obwodem pasa 86 cm – największe, jakie kiedykolwiek nosiłem – i zrozumiałem, że coś się musi zmienić. W tym czasie niewiele wiedziałem na temat żywienia. Zrobiłem więc to, co robiła większość ludzi na początku XXI wieku: przeszedłem na napoje light i dietetyczne jedzenie. Była to zabawa w jedzenie niskokaloryczne i niskotłuszczowe. Polegała ona na tym, żeby wszystkiego było *mniej*. Mniej cukru. Mniej tłuszczu. Mniej kalorii. Mniejsze porcje. Moją nową normą stało się połykanie codziennie litrów napojów light wraz z mrożonymi, niskokalorycznymi pokarmami. Było to ograniczenie skupiające się na tym, czego *nie powinienem* jeść i mimo że zjadałem mniej pokarmów kurczących mój mózg, nie wpływały one bynajmniej na jego *rozwój*.

Dieta śródziemnomorska a mózg

W 2011 roku napisałem książkę *Diet Rehab* i prowadziłem program telewizyjny *Freaky Eaters*, w którym pomagałem ludziom uwolnić się od ich uzależnień pokarmowych. Książka bazowała na istniejących w tym czasie badaniach naukowych. Dominującą opinią przed dekadą było to, że ograniczenie ilości kalorii jest najlepszym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów. Badania wykazujące, że dieta śródziemnomorska może leczyć depresję albo że cukier kurczy ludzki mózg, nie były jeszcze opublikowane, a słowa *keto* czy *paleo* nie funkcjonowały w codziennym obiegu.

W kolejnych latach zacząłem studiować badanie po badaniu, które wskazywały, że dieta śródziemnomorska jest absolutnie niesamowita, jeśli chodzi o zdrowie mózgu. Dodatkowo pozwala ona uniknąć praktycznie każdej głównej choroby. Jako ekspert od zdrowia mózgu byłem zmuszony zmienić swoją dietę w 2014 roku. W tym czasie prowadziłem poszukiwania do mojej książki *The Brain Fog Fix* i każde nowe badanie, na jakie się natknąłem, wskazywało dietę śródziemnomorską jako korzystną dla zdrowia mózgu. Zacząłem więc posuwać się w prawidłowym kierunku, preferując takie pokarmy jak ryby, oliwę z oliwek, orzechy i owoce. Wreszcie znalazłem sposób, żeby czuć się dobrze. Pokarmy bogate w omega-3 wraz z pełnymi witamin owocami i warzywami zapewniały mojemu mózgowi stałą dostawę serotoniny i dopaminy. Codzienne ćwiczenia pomogły mi jeszcze bardziej wzmocnić powstawanie tych neuroprzekazników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Kilka lat temu jedno z badań, jakie przeczytałem, wyniosło mój entuzjazm na zupełnie inny poziom. Wskazywało ono, że niezdrowe jedzenie nie tylko zakłóca chemię w mózgu; szkody są o wiele większe. Było to pierwsze badanie, które pokazało, że *cukier i złe tłuszcze mogą kurczyć ludzki mózg*. Jako osoba, która przez wiele lat jadła dużo cukru i śmieciowego jedzenia, wiedziałem, że muszę coś zrobić ze swoim zacukrzonym mózgiem. W przeciwnym razie mogę zwiększyć ryzyko depresji i demencji. Osobiście pragnę długiego, zdrowego i produktywnego życia, które ma jakiś cel.

Badanie to pokazało również, że dieta bogata w grillowane ryby i świeże warzywa i owoce wiąże się z większym mózgiem więc dieta śródziemnomorska, którą stosowałem, była z pewnością, krokiem w dobrym kierunku. Ale chciałem iść jeszcze dalej. Przecież latami jadłem *dużo* cukru, mąki, zbóż i złych tłuszczów. Słodkie napoje gazowane i kartonik makaronu z serem były przez dziesięciolecia moim ukojeniem.

Mówiąc inaczej, wiedziałem, że muszę wywołać powstawanie większej ilości czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego (BDNF), hormonu wzrostu często zwanego cudownym „nawozem” dla mózgu. Wzmacnianie BDNF jest najważniejszym antidotum dla zacukrzonego mózgu. Zachowałem przeciwzapalne zasady diety śródziemnomorskiej, ale zacząłem je wzmacniać strategiami wyzwalającymi łagodną ketozę, która pomaga organizmowi zużywać zmagazynowany tłuszcz zamiast cukru.

Tak zaczęła się wyłaniać nowa dieta.

Zwycięskie połączenie: keto i dieta śródziemnomorska

Ketoza* to jeden z najlepszych sposobów na podniesienie BDNF i szybkie zrzucenie tkanki tłuszczowej wokół brzucha. Zmniejszający się obwód pasa jest doskonałą oznaką, że twój mózg prawdopodobnie rośnie. Badania wykazały, że istnieje odwrotna zależność między tłuszczem brzuszny a rozmiarem mózgu. Mój obwód w talii jest obecnie mniejszy niż wtedy, kiedy miałem dwadzieścia kilka lat. Jestem podekscytowany, ponieważ wiem, że jest to oznaka naprawiania się mojego zacukrzonego mózgu, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia u mnie praktycznie każdej poważnej choroby.

Zastosowałem kurację dla zacukrzonego mózgu w oparciu o połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Dieta ta cofa objawy zacukrzonego mózgu i pomaga odbudować te części mózgu, które uległy skurczeniu z powodu cukru. Zła wiadomość jest taka:

* Czym jest ketoza i dieta keto, można dowiedzieć się z książki „Ketogeniczna Biblia” autorstwa dr. Jacoba Wilsona i dr. Ryana Lowery’ego. Książka dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

zaczekrzoný mózg istnieje naprawdę. Dobra wiadomość brzmi: cukier i złe tłuszcze kurczą tę część mózgu, będącą jednym lub dwoma punktami, gdzie tworzą się nowe komórki mózgowe. Oznacza to, że: zaczekrzoný mózg *można naprawić*.

Śródziemnomorskie podstawy mojej diety zabierają cię w podróż na Kretę. Stosowana tam dieta zwana jest oryginalną dietą śródziemnomorską. Tak jak diety wegańskie i wegetariańskie jest ona pełna warzyw i owoców, które wspierają zdrową chemię w mózgu. Tak naprawdę dieta wegetariańska często klasyfikowana jest jako dieta na bazie roślin. Białko zwierzęce i nabiał uzupełniają posiłki raz na jakiś czas. A kiedy na stole znajdzie się kawałek mięsa, jest to wysokiej jakości ryba. Organiczne produkty pochodzące od zwierząt karmionych trawą, pasących się na wolnym wybiegu mają więcej zdrowych dla mózgu kwasów omega-3 niż odmiany hodowane przemysłowo, które zawierają więcej omega-6 i złego rodzaju tłuszcze nasycone kurczące mózgi Amerykanów.

Pomimo wszystkich popularnych dziś diet dieta śródziemnomorska wciąż się broni. W 2019 roku *U.S News & World Report* poprosił duży panel najznamienitszych lekarzy i badaczy o ocenę 41 najbardziej popularnych diet. Dieta śródziemnomorska została oceniona jako dieta numer jeden ogólnie, dieta numer jeden pod względem łatwości stosowania, dieta numer jeden dla zdrowego odżywiania, dieta numer jeden dla cukrzyków, dieta numer jeden jako najzdrowsza dla serca, dieta numer jeden jako najlepsza dieta roślinna.

Jedynym punktem, w którym dieta śródziemnomorska *nie* zabłysnęła, była kategoria szybkiej utraty kilogramów. Tu do głosu dochodzi dieta ketogeniczna (w skrócie: keto). Badacze zauważyli, że mimo ogromnych trudności w stosowaniu, dieta ketogeniczna jest jedną z najskuteczniejszych diet dla szybkiej redukcji masy ciała. Jest to ważne, ponieważ – jak wiesz – redukcja tłuszczu brzuszno- go zwiększa prawdopodobieństwo wzrostu mózgu.

Dodając do ogólnych zasad diety śródziemnomorskiej zaledwie dwa elementy powodujące lekką ketozę, uzyskujemy zwycięskie połączenie dla zdrowia, rozwoju mózgu *oraz* redukcji tłuszczu brzuszego.

Kuracja dla zacukrzonego mózgu *naprawdę działa!*

Element keto w tej diecie zabiera nas do czasów, kiedy byliśmy łowcami i zbieraczami – kiedy czasowe głodówki i trening na czczo były po prostu częścią życia. Musieliśmy się wtedy napracować, by znaleźć pożywienie. Nie mając do swojej dyspozycji restauracji drive-thru i sklepów spożywczych otwartych 24 godziny na dobę, jedzenie i podjadanie na okrągło nie było możliwe. Okresy bez jakiegokolwiek pożywienia mogły być bardzo różne, w zależności od tego, kiedy znalazłeś rosnący w ziemi pokarm albo kiedy udało ci się coś upolować.

Kiedy ludzie poszukiwali pożywienia i polowali na nie po różnym czasie niejedzenia, stosowali tak naprawdę czasową głodówkę. Biegając z pustym żołądkiem za swoją zdobyczą, wykonywali trening na czczo. Dieta opisana w tej książce obejmuje czasowe dopasowanie treningów do krótkich postów, które wymuszają na twoim ciele zużycie zmagazynowanego tłuszczu zamiast cukru. Kiedy będziesz to robić, uzyskasz kilka korzyści dłuższych postów albo ścisłej diety ketogenicznej.

Niektórzy zastanawiają się, czy ta dieta naprawdę działa. Odpowiedź brzmi „tak” i aby to udowodnić, w całej książce będę dzielił się prawdziwymi historiami z życia zakończonymi sukcesem.

Jest jeszcze więcej dobrych wieści: możesz obejść się bez bólów głowy, zaparć i zwiększonego ryzyka powstania kamieni żółciowych, które są udziałem ludzi stosujących ścisłą dietę ketogeniczną, a wszystko

to dzięki mojej najlepszej na świecie strategii keto-śródziemnomorskiej w postaci kuracji dla zacukrzonego mózgu.

Dieta opisana w tej książce jest zarówno świetna dla mózgu, jak i bardzo prosta w stosowaniu na dłuższą metę. Zawiera ona znacznie mniej cukrów i węglowodanów niż dieta amerykańska, która doprowadza do zjawiska zacukrzonego mózgu, ale nie tak samo uboga w węglowodany i ścisła jak keto. Spożycie zbóż jest drastycznie zmniejszone, ale nie wyeliminowane, ponieważ zawsze możesz zjadać kilka porcji wszelkiego rodzaju pożywienia w każdym tygodniu podczas 28-dniowego programu.

W przeciwieństwie do diety ketogenicznej, zachęcam do zjadania wszystkich owoców w całości, ponieważ są one niesamowitym pokarmem dla zdrowia mózgu. Jest tylko jedno niedozwolone warzywo: ziemniak. (Kukurydza jest niedozwolona w postaci przetworzonej na chipsy). Położymy większy nacisk na bogate w omega-3 białka, białka pochodzenia roślinnego takie jak fasola, umiarkowanie wysokie porcje dobrych tłuszczów i duże dawki przeciwutleniaczy. W przeciwieństwie do tej diety tradycyjna dieta ketogeniczna zawiera wysokie ilości białka i tłuszczu zwierzęcego, prawie zerowe ilości białka roślinnego i stosunkowo niskie ilości przeciwutleniaczy. Z tego też powodu ścisła dieta ketogeniczna prowadzi do zwiększenia poziomu LDL, czyli „złego cholesterolu” u stosujących ją osób. Zastąpienie węglowodanów wysokimi porcjami białka zwierzęcego i niskie spożycie białka pochodzenia roślinnego – co czynią osoby stosujące dietę keto – wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zgonu.

W swoim zmodyfikowanym podejściu dieta ta jest dietą wypośrodkowaną. Możesz jeść zarówno tłuszcz, jak i węglowodany, zmniejszając jednocześnie spożycie cukru, mąki, ziaren i przemysłowo produkowanych olejów oraz zwiększając porcje warzyw, owoców i oliwy z oliwek. Sprawa jest o wiele bardziej skomplikowana

i złożona niż podejście zero-jedynkowe i mówienie, że niskotłuszczowa lub wysokowęglowodanowa dieta jest zabójczym sposobem odżywiania. *Typy węglowodanów i tłuszczów mają znaczenie, ponieważ nie wszystkie węglowodany, tłuszcze i kalorie są tym samym.* Jeśli dograsz w czasie posiłki z treningiem, możesz przyspieszyć wzrost swojego mózgu, redukując jednocześnie obwód w pasie.

Z początku dieta ta może być nieco trudniejsza do zrozumienia niż programy „wszystko albo nic”, które wyznaczają ściśle wartości makroelementów w węglowodanach, tłuszczach i białkach, które spożywasz. Obfitość mikroelementów znajdujących się w owocach i warzywach pomaga wytworzyć i podtrzymać zdrowy poziom serotoniny i dopaminy, a to powoli ci uwolnić się od uzależnienia od cukru i złych tłuszczów. Na dłuższą metę poczujesz się lepiej. Kiedy czujesz się dobrze, mniej prawdopodobne jest, że będziesz miał zachcianki na kurczące mózg pokarmy. Czy zauważyłeś kiedykolwiek, że tak jest? Wiem, że ja to zauważyłem.

To dość proste. Dieta ta skupia się na *dodawaniu* tego typu pokarmów bogatych w substancje wspomagające mózg, których działanie potwierdziła nauka: obfitujące w omega-3 białka i tłuszcze, warzywa i całe owoce. Jest to także elastyczna dieta. Mogą ją stosować weganie (po lekkim podrasowaniu). Dieta ta jest już i tak wypełniona świeżymi owocami i warzywami. Możesz stosować ten schemat jako weganin, peskatarianin, osoba unikająca glutenu czy odżywiająca się według programu punktowego. W książce znajdziesz kilka opisów sukcesów osób, które stosowały keto-śródziemnomorską kurację dla zacukrzonego mózgu, i zobaczysz, jak pokonywały one okresy stagnacji. Znajdziesz też opowiadania osób, które stosowały już wcześniej dietę roślinną i dodały do tego kurację dla zacukrzonego mózgu, by zrzucić *więcej* kilogramów. Dzięki kilku łatwym chwytom w ciągu 28 dni udało im się zrzucić więcej tłuszczu i zyskać masę mięśniową.

Kuracja dla zacukrzonego mózgu pomogła mi zmienić moje relacje z cukrem i złymi tłuszczami. Nie jesteśmy już „w związku”. Uzależnienie odeszło, a podstawowe elementy typowej amerykańskiej diety są teraz dla mnie rzadką odskocznią. Wiem, że ty także możesz położyć kres zacukrzonemu mózgowi. Dzięki większemu mózgowi i szczuplejszej talii będziesz wyglądał, myślał i czuł się lepiej. Zanim się zorientujesz, przyjdzie moment, by zmienić status tego związku. Nareszcie zrozumiesz, jak ty i cukier możecie zostać „po prostu przyjaciółmi”.

JAK UŁOŻONA JEST TA KSIĄŻKA?

W części I zagłębię się w to, jak cukier wpływa na chemię w mózgu, prowadząc ostatecznie do skurczenia się tego narządu i powiększenia obwodu w pasie. Dowiesz się wszystkiego o zacukrzonemu mózgowi: z czego się bierze i jakie daje objawy. Poznasz też podstawy odnośnie do uzależnienia od jedzenia, silnej woli i stopniowego odtruwania, które czynią ten program tak skutecznym.

W części II odkryję związek między emocjami a poziomem serotoniny lub dopaminy, lub obu w mózgu. Przeprowadzimy quizy, które pomogą ci zidentyfikować, czego ci brakuje, i odkryć, jak wytwarzać stabilne poziomy tych neuroprzekaźników dzięki połączeniu aminokwasów, witamin i minerałów, które zatrzymują zachcianki na kurczące mózg pokarmy. Poznasz także czasową głodówkę i mantry oraz dowiesz się, jak te techniki mogą ci pomóc podczas realizacji tego programu.

W części III zajmę się szczególnymi sytuacjami i zachowaniami, które tworzą lub wzmacniają już istniejący za-

cukrzony mózg; obsesyjne jedzenie, emocjonalne jedzenie i objadanie się. Przeczytaj tę część, jeśli identyfikujesz się z jednym z tych stanów lub jeśli uważasz, że mogą się one przyczyniać do twojego związku z jedzeniem i do powstawania zacukrzonego mózgu.

W części IV uzdrowimy twój zacukrzony mózg za pomocą programu kuracji dla zacukrzonego mózgu. Stopniowy plan detoksykacji, jaki ci przedstawię, nauczy cię, jak zapełniać talerz pokarmami, a życie aktywnościami, które pobudzą wzrost twojego mózgu. Wzmocnisz BDNF hormonem wzrostu i zrzucisz tłuszcz dzięki okresowej głodówce i treningom na czczo. Będziemy podtrzymywać poziom serotoniny i dopaminy na stałym poziomie i rozwijać twój mózg, zmniejszając jednocześnie obwód pasa. Siła autohipnozy, terapia poznawczo-behawioralna i pyszne przepisy zatwierdzone do programu kuracji dla zacukrzonego mózgu pozwolą ci pozostać na dobrej drodze.

Wyjątki

Istnieje wiele stanów, dla których program kuracji zacukrzonego mózgu nie jest przeznaczony lub w których możesz to robić wyłącznie za zgodą lub z pomocą swojego opiekuna medycznego. Zobacz Załącznik C na stronie 395, by poznać więcej szczegółów.

Mam nadzieję, że jesteś już mocno zaintrygowany. Być może jest jakaś część ciebie, która jest nieco zdenerwowana – szczególnie jeśli nigdy nie próbowałaś czasowej głodówki albo jeśli tak jak ja naprawdę kochasz napoje

gazowane. Nie martw się. Sposób, w jaki ułożony jest ten program, pozwoli ci na stopniowe wprowadzenie zmian w życiu. I jeśli jesteś taki jak inni ludzie, którzy przeszli 28-dniową kurację dla zacukrzonego mózgu, powiesz, że było to o wiele łatwiejsze, niż się spodziewałeś.

W tym momencie najważniejszą rzeczą jest twoja motywacja do dokonania tych zmian. Kiedy zadasz sobie pytanie *dlaczego warto*, to, co musisz zrobić, staje się nagle bardzo łatwe. Dzień po dniu zaczniesz zauważać poprawę w sposobie myślenia, odczuwania i w wyglądzie. Zaczniesz dostrzegać szczęśliwą, zdrową część siebie, co na dłuższą metę jest o wiele większą nagrodą niż cukier, czy nie zgodziłbyś się z tym?

Część I



ZROZUMIEĆ ZACUKRZONY MÓZG

[Kup książkę](#)

EWOLUCJA ZACUKRZONEGO MÓZGU

A by zrozumieć zacukrzony mózg, dobrze będzie cofnąć się do początku swojego życia. Przez chwilę wyobraź sobie siebie jako niemowlę. Jadłeś pokarm pochodzący z naturalnego źródła: fruktozę, glukozę i sacharozę znajdujące się w owocach. Jabłka, banany i marchewka były dla ciebie miksowane na papkę, abyś mógł je połknąć. Wraz z naturalną fruktozą, glukozą i sacharozą spożywałeś mleko matki albo mieszanki z laktozą. Bez względu na to, w jakiej formie otrzymujesz cukier, rodzisz się z wrodzoną preferencją cukru. Od pierwszego dnia ludzie są na niego nastawieni. Z drugiej strony preferencje dotyczące tłuszczu rozwijają się dopiero w późniejszym wieku.

To wrodzone zamięłowanie do cukru jest dobre dla dzieci. Jest to naturalny sposób zachęcania ich do zjadania energetycznych pokar-

mów w czasie gwałtownego wzrostu i rozwoju. I zanim odkryjesz, że pół litra lodów pomaga usunąć stres złego dnia, masz już mózg, który dzięki cukrowi odczuwa mniejszy ból. Badania pokazują, że niemowlęta, które dostają odrobinę wody z cukrem, płaczą mniej po takim łyeczku. Mary Poppins miała rację: łyżka cukru *naprawdę* pomaga przełknąć lekarstwo.

Kiedy jesteś niemowlęciem, to opiekunowie decydują, co i ile masz jeść. Szybko jednak okazuje się, jakie jedzenie preferujesz, ponieważ urodziłeś się z genetycznie uwarunkowanymi tendencjami smakowymi. Masz unikalne kubki smakowe, które potrafią odbierać słodycz cukru i wylapywać gorycz warzyw, i są one ustawione na różnych poziomach w oparciu o twoje geny. Masz też unikalny mózg z genetycznie uwarunkowanymi tendencjami, które czynią cię podatnym na wyszukiwanie pokarmów, które są dobre dla twojego unikalnego wzoru neuroprzekazników w mózgu.

Przyjrzyjmy się jednemu z wielu przykładów genetycznie uwarunkowanych tendencji, które wpływają na to, co jesz: twój status supersmakosza. Supersmakosze mają geny, które sprawiają, że gorzkie pokarmy takie jak warzywa smakują bardzo ostro, powoduje, że prawdopodobnie będą ich unikali i skłaniali się do pokarmów bardziej mdłych, takich jak na przykład węglowodany. Bezsmakowcy mają geny, które czynią warzywa łagodnymi w smaku, więc spożywanie zdrowych pokarmów przychodzi im z łatwością. To dobrze, ponieważ gorzkie pokarmy są pełne przeciwutleniaczy i zapobiegają otyłości. Kubki smakowe mają ogromny wpływ na zdrowie. Supersmakosze mogą mieć większe ryzyko zachorowania na raka, *jeśli* po prostu poddadzą się swojej niechęci do warzyw.

To nie tylko natura, ponieważ wychowanie także odgrywa ważną rolę. Jeśli twoi opiekunowie regularnie podają ci gorzkie warzywa – pomimo twojej pierwotnej niechęci – będziesz je prawdopodobnie jadł regularnie. Przykład ten pokazuje ważną zasadę: nie jesteś

skazany przez swoje geny. Nawet jeśli masz geny, które czynią cię podatnym na otyłość czy na zachcianki na pewne pokarmy, możesz je *wyłączyć*, zmieniając swoje otoczenie. Pierwszym krokiem do wyłączenia genów czy zapobieżenia ich włączeniu się jest zmiana tego, co jesz każdego dnia.

Pokarmy, jakie spożywasz jako dziecko – mleko, soki owocowe i zmiksowane owoce – są pełne cukru. W miarę wzrostu u niektórych dzieci rozwija się nietolerancja laktozy. U wszystkich dzieci pojawia się upodobanie do tłuszczu. Być może nietolerancja laktozy jest sposobem Matki Natury, by pomóc nam zmniejszyć spożycie cukru z wieku dorosłym. Picie soku owocowego i mleka od krowy może być w porządku u dzieci. I moja filozofia jest taka, że są to przede wszystkim napoje dla nich. Im jesteś starszy, tym mniej energii potrzebujesz. Oczywiście wielu dorosłych zjada coraz większe ilości pokarmów, kiedy ich metabolizm z wiekiem zwalnia, co jest przepisem na otyłość i skurczony mózg.

Krótką historia produkcji cukru w XVIII wieku

Wyobraź sobie teraz przez chwilę, że urodziłeś się na początku XVIII wieku, zanim nastała era współczesnego chłodzenia pokarmów. Nawet jeśli mama nie karmiła cię owocami w płynie, Matka Natura ciągle miała cię w swojej opiece. Jest tak dlatego, że kiedy pokarm się psuje, nabiera smaku zgnilizny. Zanim nadeszła era chłodziarek i stemplowania na pokarmach dat przydatności do spożycia, byliśmy zmuszeni korzystać z tego mechanizmu unikania trucizny. Matka Natura nie chce, abyś jadł coś, co cię zabije lub z powodu czego się rozchorujesz.

Mimo że Matka Natura nie chce, abyś cały czas jadł cukier, dobrze jednak, abyś spożywał słodkie jedzenie w celu zoptymalizo-

wania swojego samopoczucia. Całe owoce to deser prosto z natury. Teraz, kiedy masz już zęby, możesz wgryźć się w jabłko, nie musisz pić zrobionego z niego soku. Tendencja jest taka, że ilość witamin wzrasta w miarę dojrzewania owocu. Dlatego słodycz, która tak Cię przyciąga do owoców, ma swój cel. Więcej spożywanych witamin oznacza, że nie umrzesz na szkorbut; witaminy są potrzebne do długoterminowego rozwoju i by zapobiegać chorobom.

Wyobrażając sobie siebie na początku XVIII wieku, pomyśl, że było to wiele lat, zanim nowe osiągnięcia zmieniły mózgi i obwody w talii ludzi na całym świecie. W tym też mniej więcej czasie cukier był dość drogi, ponieważ produkowano go z trzciny cukrowej, która mogła rosnąć tylko w klimacie tropikalnym. Z tego powodu cukier był trudnym do kupienia, rzadkim smakołykiem. Nawet gdybyś miał na niego zachcianki, trudno by ci było spożywać go cały czas.

Wszystko zaczęło się zmieniać w połowie XVIII wieku, kiedy niemiecki chemik odkrył, że burak zawiera cukier, który niczym się nie różni od cukru trzcinowego. Teraz można było pozyskiwać cukier także z buraków. Oznaczało to, że nie trzeba go było importować z Indii Zachodnich. W rezultacie cukier zaczął pojawiać się wszędzie.

Wróćmy teraz do terażniejszości. Jesteś dorosły i oczywiście nie żyjesz w XVIII wieku. Żyjesz w XXI wieku, przepelnionym przetworzoną żywnością, w którym jedzenie jest dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Nie musisz już nawet wsiadać do samochodu, by pojechać do drive-thru. Po prostu kliknij ikonę w swoim telefonie, a ktoś przywiezie ci pod drzwi, co tylko zechcesz. Najprawdopodobniej nie korzystasz z Uber Eats czy Postmates, żeby dostawca przywiózł ci organiczne warzywa. Zamiast być rzadkim smakołykiem, cukier i złe tłuszcze stały się całodzienną częścią amerykańskiej diety.

Uzależnienie współczesnej Ameryki od cukru

Prowadzący badania rynku Euromonitor International dokonał analizy spożycia cukru na świecie. Ze wszystkich ankietowanych nacji Amerykanie są największymi łasuchami – spożycie cukru na osobę jest większe niż w jakimkolwiek innym kraju. Przeciętny Amerykanin zjada zapierające dech w piersiach 126 g cukru dziennie – więcej niż dwukrotną ilość dziennie zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia.

Tak, to cukier jest głównym grzechem Ameryki i to on od początku uzależnia. Co ciekawe, Euromonitor stwierdził, że spożycie tłuszczów mieści się u Amerykanów w ramach zaleceń i wynosi 65,5 g dziennie na osobę. Choć Amerykanie zajmują pierwsze miejsce pod względem konsumpcji cukru, nie przodują w spożyciu tłuszczu. W rzeczy samej, w niektórych krajach konsumuje się znaczne więcej tłuszczu. Na przykład przeciętny mieszkaniec Belgii spożywa o około 50% więcej tłuszczu dziennie niż przeciętny Amerykanin.

Gdybyś urodził się w XVIII wieku lub wcześniej, twoje upodobanie słodkiego jedzenia utrzymywałoby cię w zdrowiu, ponieważ słodycz kojarzyła się z bogactwem witamin. Natomiast dzisiejsze przetworzone jedzenie może leżeć na półce czy w lodówce latami, więc twoje kubki smakowe rzadko muszą cię wspomagać w wykrywaniu zgnilego pożywienia. Ironią jest to, że twój zmysł smaku ma za zadanie utrzymywać cię przy życiu, a większość współczesnych słodkich pokarmów może cię wręcz zabić, jeśli będziesz po nie stale sięgać.

Wyrządzając krzywdę sobie, wyrządzasz też krzywdę planecie. W 2019 roku Komisja EAT-*Lancet* opublikowała swoje wnioski na temat zdrowych diet na bazie zrównoważonych systemów pokarmowych. Trzydziestu siedmiu naukowców z szesnastu krajów

posiadających wiedzę zarówno w zakresie zdrowia, jak i zrównoważonego środowiska zaangażowało się w badania. Prawdopodobnie słyszałeś, że nadmierna konsumpcja czerwonego mięsa przyczynia się do globalnego ocieplenia, ale większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że produkcja cukru ma także straszliwe konsekwencje dla naszej planety.

Zalecenie komisji odnośnie konsumpcji cukru: należy je zmniejszyć o połowę. Widzisz, uprawa trzciny cukrowej pochłania ogromne ilości wody. Aby wyprodukować zaledwie jedną łyżeczkę cukru, potrzeba aż około 34 l wody. Rosnące zapotrzebowanie na cukier spowodowało wylesianie części świata oraz zagrożenie ekosystemu jak w przypadku Brazylii. Według Światowego Funduszu na rzecz Przyrody (WWF) 12 krajów poświęca przynajmniej jedną czwartą swojej powierzchni pod uprawy trzciny cukrowej. Aby spełnić przewidywane zapotrzebowanie na cukier do 2050 roku, hodowcy będą musieli przeznaczyć o 50% więcej ziemi pod te pochłaniające wodę uprawy.

Aby wspomóc naszą planetę, komisja *EAT-Lancet* zaleca także, aby spożycie warzyw, owoców, roślin strączkowych i orzechów podwoiło się. Dobra wiadomość jest następująca: program kuracji zacukrzonego mózgu jest zgodny z tymi rekomendacjami. Powiększyć swój mózg, zmniejszyć obwód w pasie i pomóc swojej planecie? To wielostronna korzyść tego programu.

Nasz współczesny świat jest z pewnością inny niż kilkaset lat temu. Pomimo rzeczy, które znacznie się pogorszyły, jest kilka dobrych stron. W przeciwieństwie do ludzi żyjących w XVIII wieku, nie musisz się martwić, że umrzesz na czarną ospę, szkarlatynę czy gruźlicę. Jeśli jesteś jak większość współczesnych ludzi, martwisz się otyłością, cukrzycą, chorobami serca i rakiem zaraz po osiągnięciu dorosłości, zaś o zdrowie mózgu martwią się ludzie po 60., 70. roku życia i starsi. Dzięki niedawnemu odkryciu zacukrzonego mózgu

zdrowie mózgu jest obecnie czymś, czym powinni zainteresować się ludzie w każdym wieku. Standardowa Amerykańska Dieta (SAD) bazująca na cukrze i złych tłuszczach nie tylko przyczynia do wzrostu masy ciała i ryzyka ataku serca. Kurczy ona twój najcenniejszy organ: mózg.

Odkrycie zacukrzonego mózgu

Zacukrzony mózg został odkryty w trakcie przełomowego badania opublikowanego w 2015 roku w *BMC Medicine*. Było to pierwsze badanie na ludziach, które połączyło skurczony mózg z jedzeniem cukru i złych tłuszczów, potwierdzając ten sam fenomen stwierdzony wcześniej u zwierząt. Podczas tego solidnie przygotowanego badania przez cztery lata obserwowano setki osób. Uczestnicy przeszli dwa badania rezonansowe w celu dokonania oceny ich mózgów: jedno na początku badania i jedno cztery lata później.

Badacze przeanalizowali wszystkie typy pokarmów, które spożywali uczestnicy badania przez kilka lat. Czy jedli cukier i słodczy? A może warzywa i owoce? Czy tłuszcze, jakie spożywali, to były dobre czy złe tłuszcze – więcej bogatych w omega-3 grillowanych ryb czy bogatych w omega-6 burgerów? Jak dużo tego pożywienia zjadali? Ponieważ badacze obserwowali wybory żywieniowe swoich uczestników przez wiele lat, mogli zbadać długoterminowy wpływ pożywienia na mózg.

Badacze podzielili pożywienie na dwie kategorie: zachodnie pożywienie i zdrowe pożywienie. Zachodnie pożywienie to to, które zawierało cukier pod różnymi postaciami oraz złe tłuszcze (na przykład napoje gazowane, chipsy, chleb oraz czerwone i przetworzone mięso). Tak więc „cukier” pojawił się w formie dodanego cukru, mąki i ziaren. Zdrowe pokarmy to bogate w przeciwutleniacze warzywa

i owoce, które nie podbijają poziomu cukru we krwi; pokarmy te to także tłuszcze i białka bogate w omega-3 takie jak grillowane ryby.

Po drugim badaniu rezonansowym badacze mogli stwierdzić, czy po czterech latach mózg uczestnika zachował rozmiar i piękny wygląd czy się skurczył. Zmierzyli część mózgu, która jest szczególnie narażona na objętościowe zmniejszanie się: hipokamp. Następnie skorelowali rozmiar mózgu z pokarmem, który spożywali uczestnicy badania. Aby upewnić się, że skurczenie się mózgu nie wynikało z innych czynników, badacze wzięli pod uwagę takie zmienne jak ćwiczenia fizyczne i wykształcenie.

Pięciu badaczy związanych z prestiżowymi uniwersytetami w Australii doszło do wniosków, które trafiły na pierwsze strony gazet na całym świecie: mózgi ludzi spożywających duże ilości cukru i złych tłuszczów mają tendencję do kurczenia się – do stanu, który nazywam zacukrzonym mózgiem. Odkryto także odwrotny trend: ludzie spożywający bogate w substancje odżywcze pokarmy, które nie podnoszą poziomu cukru we krwi, w połączeniu ze źródłami bogatymi w omega-3 i białko, mają większe mózgi.

Środki masowego przekazu głównego nurtu szybko podchwyciły opublikowane wyniki, co radykalnie zmieniło mój sposób myślenia o jedzeniu i odżywiania się.

Badanie to przyglądało się powiązaniom, a badanie przyczynowo-skutkowe prowadzone na zwierzętach zademonstrowało sposób, w jaki cukier uszkadza mózg. Jedno z nich polegało na podaniu młodym szczurom wody z cukrem, a innym czystej wody. W pierwszej grupie cukier uszkodził mózgi zwierząt w bardzo widoczny sposób.

W innym badaniu zwierzęta karmiono cukrem i złymi tłuszczami, a następnie zmierzono im poziom BDNF. Nie było zaskoczenia: cukier i złe tłuszcze sprawiały, że ilość tego hormonu wzrostu mózgu spadała. Dobra wiadomość jest taka, że inne badanie przyczynowo-skutkowe polegające na wstrzyknięciu szczurom BDNF

wykazało, że hormon ten pomaga otyłym zwierzętom, uprzednio karmionym zachodnią dietą, stracić wagę.

Jest to dodatkowy dowód na to, że mimo iż cukier i złe tłuszcze zmniejszają mózg i poszerzają obwód w pasie, efekt ten może zostać odwrócony.

Następnie zagłębimy się nieco bardziej w kwestię cukru i złych tłuszczów, aby lepiej je zrozumieć. Są one dość skomplikowane, co spowodowane jest faktem, że firmy produkujące żywność ukrywają je tak, abyś nie zauważył słów *cukier* czy *olej sojowy* na liście składników. Aby naprawić zacukrzony mózg, ważne jest zrozumienie, co oznacza „cukier” i „zły tłuszcz”. Dowiesz się, których unikać i jakie spożywać węglowodany i tłuszcze, aby je zastąpić.

Cukier

Badanie *BMC Medicine* nad zacukrzonym mózgiem wykazało, że jego przyczyną jest nie tylko dodawany przez nas cukier. Mąka, ziemniaki i ziarna także powodują kurczenie się mózgu. Z powodu tego, jak szybko podnoszą one poziom cukru we krwi, wszystkie te pokarmy są w swojej podstawowej formie po prostu cukrami. Jedy-
nym węglowodanowym źródłem związanym ze wzrostem mózgu okazały się warzywa (wyłączając ziemniaki) i całe owoce.

Z racji na to, jak wspomagają one wzrost mózgu, nie ma zabronionych owoców. Jak wspomniałem we wstępie, warzywa są dozwolone za wyjątkiem wszystkich odmian ziemniaków.

Ponieważ kukurydzę można sklasyfikować jako warzywo lub zboże, wpada ona w różne kategorie. Jeśli jest to cała kukurydza lub popcorn, można ją jeść. Kukurydza, która została zmielona i podana jako chipsy czy tortille, nie jest dozwolona, ponieważ stwierdzono, że taka jej forma przyczynia się do kurczenia się mózgu. Zboża

także przyczyniają się do kurczenia się mózgu, dlatego nie są częścią programu kuracji dla zacukrzonego mózgu. Ziarna podnoszą poziom cukru we krwi i zakłócają spalającą tłuszcz ketozę. Mimo to program kuracji dla zacukrzonego mózgu dopuszcza dwie lub więcej rozsądnych porcji pożywienia, jakie lubisz, do czasu zrealizowania czwartego tygodnia 28-dniowego programu. Jeśli chcesz, możesz jeść ryż, chipsy, cukier lub mąkę, ale zaczniesz ograniczać swoje porcje. Zjadanie tych pokarmów od czasu do czasu nie spowoduje natychmiastowego skurczenia się mózgu i, jak się dowiesz, nie narazi cię na uzależnienie od nich.

Ważne, abyś wiedział, w jakich formach występuje cukier, ponieważ producenci żywności próbują oszukiwać konsumentów nadając, cukrowi różne nazwy. Zauważ, że sztuczne słodzik nie są częścią kuracji dla zacukrzonego mózgu z uwagi na sposób, w jaki wpływają na twój mózg i poziom cukru we krwi poprzez powiązanie jelit z mózgiem. Jeśli potrzebujesz słodzika, kuracja dla zacukrzonego mózgu zezwala na stosowanie stewii. Jeśli chodzi o cukrowe alkohole, dopuszczalna jest niewielka ilość ksylitolu w bezcukrowej gumie do żucia. Maltitol może podnosić poziom cukru we krwi, dlatego należy go unikać.

Filozoficznie rzecz biorąc, w kuracji dla zacukrzonego mózgu nie chodzi o zastąpienie pokarmów jedzeniem niskokalorycznym lub pozbawionym kalorii; chodzi o wypełnienie diety zdrowym pożywieniem takim jak warzywa i całe owoce. Tak więc skupiamy się ogólnie na odejściu od słodczy bez cukru czy pokarmów zawierających alkohole cukrowe, by spowodować wzrost mózgu i zmniejszenie się obwodu w pasie.

Gdy używam w tej książce słowa *cukier*, mam na myśli substancje takie jak:

- acesulfam-K
- aspartam
- amarantus
- brązowy cukier

- bulgur
- canihua
- cukier
- cukier buraczany
- cukier daktylowy
- cukier demerara
- cukier florida crystals
- cukier inwertowany
- cukier kokosowy
- cukier muscovado
- cukier panela
- cukier surowy
- cukier trzcinowy
- cukier winogronowy
- cukier puder
- dekstroza
- dekstryna
- etylomaltol
- fruktoza
- fruktoza krystalizowana
- galaktoza
- glukoza
- gryka
- jęczmień
- kamut (najstarsza odmiana pszenicy durum)
- karmel
- komosa
- koncentraty soków owocowych
- kryształ z soku trzcinowego
- laktoza
- lukier
- maltodekstryna
- maltoza
- mąki (wszystkie oprócz migdałowej, kokosowej, teff i z cibory jadalnej)
- melasa
- melasa trzcinowa
- miód
- naturalny cukier brązowy
- odparowany sok trzcinowy
- orkisz
- owies
- płaskurka
- proso
- pszenica
- ryż (wszystkie rodzaje)
- sacharoza
- sacharyna
- samopsza
- słód diastatyczny
- słód jęczmienny
- sok owocowy
- splenda
- sukraloza

- Sunett (acesulfam potasu – substytut cukru, sztuczny słodzik)
- Sweet One (acesulfam potasu – substytut cukru, sztuczny słodzik)
- Sweet’N Low (sztuczny słodzik)
- syrop glukozowo-fruktozowy
- syrop karobowy
- syrop klonowy
- syrop kukurydziany
- syrop rafinowany
- syrop ryżowy
- syrop słodowy
- syrop z agawy
- syrop z brązowego ryżu
- syrop z melasy
- syrop z sorgo
- utwardzany syrop z glukozy
- utwardzony syrop kukurydziany
- zamienniki
- ziarna
- złoty cukier
- złoty syrop
- żółty cukier

Złe tłuszcze

Podobnie jak cukry, tłuszcze są skomplikowane i występują w różnych formach: trans, nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone. Tłuszcz w kuracji dla zacukrzonego mózgu pochodzi głównie z bogatej w przeciwutleniacze oliwy z oliwek, która jest prawie w całości tłuszczem jednonienasyconym. Oliwa z oliwek zastępuje najbardziej powszechne oleje w zachodniej diecie, także olej sojowy, który zawiera duże ilości złych tłuszczów: nasyconych i wielonienasyconych. Ta jedna prosta zamiana jest ogromnym krokiem w kierunku zastąpienia złych tłuszczów dobrymi. Z powodu typu tłuszczu, jaki zawierają, wyciskane na zimno lub tłoczone: oleje rzepakowy, z orzechów włoskich, awokado, makadamia i malezyjski olej palmowy, są także dozwolone.

Zachodnia dieta jest przepełniona tłuszczami trans i niskiej jakości tłuszczami nasyconymi pochodzącymi od hodowanych konwencjonalnie zwierząt i z przetworzonych pokarmów. Ketogeniczna śródziemnomorska dieta będąca kuracją dla zacukrzonego mózgu zawiera niewielką ilość nasyconych tłuszczów, ale różni się one od tych, jakie znajdują się w zachodniej diecie. Niewielka ilość oleju kokosowego tłoczonego na zimno, masło z mleka krów wypasanych na trawie, masło klarowane z takiego mleka i olej MCT są dozwolone, ponieważ jest w nich więcej średniołańcuchowych trójglicerydów, podczas gdy w diecie zachodniej przeważają trójglicerydy długołańcuchowe. W przeciwieństwie do trójglicerydów długołańcuchowych, trójglicerydy średniołańcuchowe mogą pomóc zrzucić zbędne kilogramy i obniżyć poziom cholesterolu. Ponadto dieta dla zacukrzonego mózgu sprawia, że małe ilości zdrowych tłuszczów nasyconych paradoksalnie *zmniejszają* całkowite spożycie tłuszczów nasyconych. U wielu ludzi zjadanie łyżeczki lub dwóch dobrych tłuszczów tak naprawdę pomaga zmniejszyć łaknienie i konsumpcję dziennej porcji złych tłuszczów.

Mimo powyższego dieta dla zacukrzonego mózgu jest uboższa w tłuszcze nasycone niż tradycyjna dieta ketogeniczna. Jeśli do porannej kawy dodasz dobry tłuszcz, niech to będzie tylko łyżeczka lub dwie. Mimo że cukier nie podnosi poziomu cholesterolu i insuliny tak bardzo jak węglowodany, zbyt duża ilość tłuszczu może zakłócać łagodną ketozę podczas czasowej głodówki – ogranicz więc ten tłuszcz do bardzo małej ilości.

Inną różnicą między źródłami tłuszczu jest stosunek przeciwzapalnych kwasów omega-3 do sprzyjających zapaleniom kwasów omega-6. Najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego kwasu omega-3 są ryby. Nic w tym zaskakującego: grillowana ryba była źródłem białka/tłuszczu związanego z większym rozmiarem mózgu w badaniu zacukrzonego mózgu *BMC Medicine*. Częścią twojego

28-dniowego programu będzie codzienne spożycie jednego pokarmu bogatego w omega-3. Pokarmy bogate w omega-6 zostały zidentyfikowane we wspomnianym badaniu nad zacukrzonym mózgiem jako przyczyniające się do kurczenia się mózgu. Zatem zaczniesz zmniejszać spożycie czerwonego mięsa, nabiału i jajek od konwencjonalnie hodowanych zwierząt, ponieważ w nich właśnie znajdują się większe ilości omega-6 i mniejsze omega-3 niż w tych, które pochodzą od zwierząt wypasanych na pastwiskach. Ograniczysz także spożycie wszelkich przetworzonych produktów mięsnych, które również wiążą się z kurczeniem się mózgu. Oznacza to wszystkie rodzaje przetworzonego mięsa, w tym także wszystkie wędlin.

Podsumowując, będziesz unikał złych tłuszczów zawartych w następujących pokarmach:

- smażone pokarmy,
- pokarmy o wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-6 (np. wszystkie produkty pochodzące od zwierząt hodowanych tradycyjnie, w tym jajka i nabiał),
- wszelkiego rodzaju wędliny
- margaryna,
- przetworzone mięso,
- czerwone mięso – z wyjątkiem mięsa zawierającego wysoki poziom omega-3 pochodzącego od zwierząt wypasanych na trawie,
- nasycone tłuszcze (z wyjątkiem łyżeczki tłoczonego na zimno oleju kokosowego extra virgin lub tłuszczu nasyconego o wysokiej zawartości omega-3 w organicznym mięsie pochodzącym od zwierząt wypasanych na trawie,
- tłuszcze trans.

Jak objawia się zacukrzony mózg?

Pierwszym kawałkiem układanki zacukrzonego mózgu jest odpowiedź na pytanie: dlaczego ludzie wciąż jedzą pokarmy, które kurczą mózg? Skoro znamy konsekwencje, dlaczego po prostu nie przestaniemy? Odpowiedź brzmi: natychmiastowe wyrzuty serotoniny i dopaminy dokonujące się za sprawą cukru i złych tłuszczów sprawiają, że wciąż chcesz zjadać te pokarmy. Stajesz się uzależniony od produktów, które zmniejszają twój mózg.

Uzależniający wpływ cukru i złego tłuszczu może być zaobserwowany na skanach w postaci aktywujących się centrów nagrody w mózgu. Pewne badanie przeprowadzone ostatnio przez badaczy w stanie Oregon specjalizujących się w patologii odżywiania porównało, w jaki sposób cukier i tłuszcz wpływają na mózg. Uczestnicy spożywali dwa różne szejki mleczne; jeden o wysokiej zawartości tłuszczu, a drugi z dużą ilością cukru. Podczas picia ich mózgi podlegały skanowaniu. Cukier skuteczniej niż tłuszcz aktywował centra nagrody w mózgu. Nic więc dziwnego, że producenci żywności dodają cukier praktycznie do wszystkiego, nawet do produktów, które już zawierają złe tłuszcze. Wiele pokarmów, które ludzie uznają za tłuste – jak przeważająca część sosów do sałatek kupowanych w sklepach – zawiera tak naprawdę cukier.

Drugą częścią układanki jest wiedza, jak odczuwany jest zacukrzony mózg. Jak by nie było, zacukrzony mózg nie jest technicznie diagnozowaną przez firmy ubezpieczeniowe! Jeśli jednak regularnie zjadasz cukier i złe tłuszcze, kurczy się twój hipokamp, a wtedy prawdopodobne jest, że zostanie u ciebie zdiagnozowany inny stan chorobowy, który twoja firma ubezpieczeniowa na pewno uzna: depresja, łagodne zaburzenia poznawcze lub zaburzenia kontroli odruchów.

Skurczenie hipokampu, jakie ma miejsce przy zacukrzonym mózgu, łączy się z trzema różnymi emocjami lub wzorami zachowania:

wania, na które należy zwrócić uwagę. Jeśli masz łagodną postać zacukrzonego mózgu, zauważysz prawdopodobnie jedno lub dwa z tych doznań. Jeśli twój mózg kurczy się od dziesięcioleci tak jak to było w moim przypadku, możesz zauważyć wszystkie.

Po pierwsze, zacukrzony mózg może sprawić, że będziesz się czuł *przybity*, ponieważ skurczony hipokamp może negatywnie wpływać na regulację nastroju. Jeśli trwa to latami, może nawet dojść do rozwinięcia się depresji, ponieważ pokarmy kurczące mózg powodują także stany zapalne w całym mózgu i organizmie. Nauka pokazała w ostatnich latach, że stan zapalny może u wielu osób uruchamiać depresję. Sama depresja została tak naprawdę uznana za chorobę zapalną.

Po drugie, zacukrzony mózg może sprawić, że będziesz impulsywny, ponieważ skurczony hipokamp wiąże się z porywczością. Widzisz ten pokarm i wiesz, że nie powinieneś go jeść. Jednak tak trudno mu się oprzeć. Mając impulsywny skurczony mózg, nie opierasz się.

Po trzecie, zacukrzony mózg może sprawić, że czujesz się za-blokowany. Skurczony hipokamp może zmienić twoje reakcje emocjonalne i wpłynąć na umiejętność podejmowania decyzji. Oddziałuje to na twoje codzienne zachowania, stajesz się nieelastyczny i trudniej ci zmienić sposób myślenia i działania, więc nadal podejmujesz złe decyzje. Jest tak dlatego, że hipokamp to nie tylko pamięć; hipokamp komunikuje się z ciałem migdałowatym kodującym i przechowującym emocjonalnie zmienione wspomnienia. Kiedy napotkasz w przyszłości coś, co wywoła w tobie pozytywne lub negatywne emocje, hipokamp wpłynie na reakcję ciała migdałowatego.

W części II bardziej się zagłębimy w zagadnienie stanów emocjonalnych zacukrzonego mózgu i to, jak możemy raz na zawsze zatrzymać łaknienie cukru.

Cukier, pamięć i równia pochyła ku uzależnieniu

Przyjrzyjmy się przykładowi, jak zacukrzony mózg może wpłynąć na twoją codzienność i jaką rolę odgrywają w tym trzy części mózgu: podwzgórze, hipokamp i ciało migdałowate. Pomyśl o wszystkich momentach, kiedy jadłeś urodzinowy tort. Rozkoszujesz się tym słodkim, wilgotnym ciastem pokrytym kremem i bawisz się dobrze, celebrując swoje urodziny. Powiedzmy, że po raz pierwszy zjadasz tort podczas swoich pierwszych urodzin. Nawet jeśli nie pamiętasz tego pokarmu czy wydarzenia, serotonina i dopamina ulegają natychmiastowemu uwolnieniu. Ścieżki przyjemności w mózgu wysyłają sygnały do podwzgórza, które jest odpowiedzialne za regulowanie przyjmowania pokarmów. Kiedy jesteś syty, do podwzgórza wysyłana jest wiadomość, aby przerwać jedzenie. Oczywiście to staje się o wiele trudniejsze, kiedy ścieżki przyjemności przesłaniają sygnały fizycznego głodu.

SEROTONINA I DOPAMINA → ŚCIEŻKI PRZYJEMNOŚCI →
PODWZGÓRZE (głód fizyczny)

Kiedy mają miejsce wszystkie te zdarzenia, hipokamp magazynuje wspomnienia. Ponieważ z wszystkim tym wiąże się jakieś emocje, hipokamp komunikuje się z ciałem migdałowatym. Cukier i złe tłuszcze wywołały skok serotoniny i dopaminy, więc już czujesz się świetnie. Jest nadzieja, że świetnie się bawisz z przyjaciółmi. W tym właśnie momencie pozytywne doświadczenie łączy się z pożywieniem.

Oczywiście także negatywne doświadczenia mogą zostać magazynowane. Powiedzmy, że przechodzisz rozstanie i sięgasz po

półlitrowy kubełek lodów, by się pocieszyć i choć przez chwilę poczuć lepiej. W tym momencie wspomnienie i emocje łączą się z początkową reakcją chemiczną dopaminy i serotoniny, które zostają wysłane do podwzgórza, przez co prawdopodobieństwo wybierania kurczącego mózg jedzenia staje się większe, gdy ponoszą cię emocje.

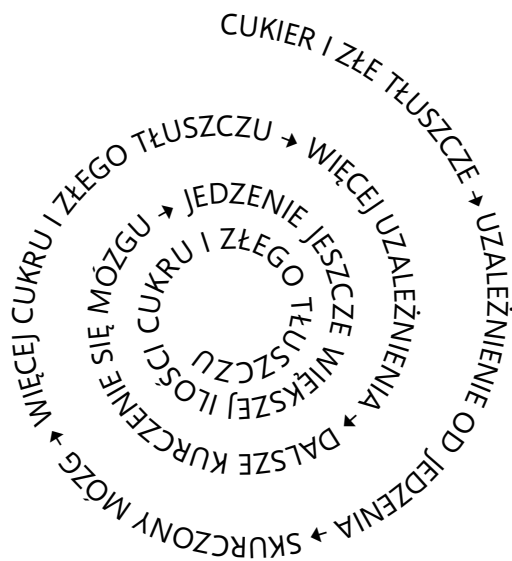
HIPOKAMP (pamięć) → CIAŁO MIGDAŁOWATE (emocje)

Kiedy hipokamp działa prawidłowo, łatwiej jest się oprzeć wyzwaczom. Jednak skurczony hipokamp utrudnia to, ponieważ prawdopodobnie czujesz się przygnębiony, zablokowany lub porywczy.

Zdrowy hipokamp przechowuje wspomnienie każdego posiłku, co pomaga ci jeść mniej podczas kolejnego. Jedno z badań polegało na wprowadzeniu do hipokampu szczurów pewnego typu genu, który pozwolił wyłączyć tę część mózgu poprzez kierowanie na nie specyficznego typu światła. Wyłączanie hipokampu za pomocą światła po posiłku miało ogromny wpływ na spożycie pokarmu. Bez prawidłowo działającego hipokampu szczury jadły kolejny posiłek szybciej i zjadały dwa razy większą ilość jedzenia podczas kolejnego posiłku w porównaniu z sytuacją, gdy specjalne światło zostało zgaszone i hipokamp funkcjonował normalnie.

Zatem kiedy hipokamp jest zdrowy, będzie przechowywał pamięć każdego posiłku, co pomoże ci jeść rzadziej i mniejsze porcje. Będziesz też prawdopodobnie radośniejszy i odzyskasz kontrolę nad swoimi odruchami. Kiedy wszystko to się sprawdzi, z łatwością odbierzesz sygnał o fizycznym głodzie, jaki otrzymujesz od podwzgórza. Jednak posiadając skurczony hipokamp, nie słuchasz tych sygnałów z powodu upośledzonej pamięci, kusząco zmienionych emocjonalnie wspomnień i zakłóconej zdolności do zmiany zachowania.

Za każdym razem, kiedy idziesz na kolejne przyjęcie urodzinowe, masz zły dzień, widzisz kawałek ciasta albo kubek lodów, hipokamp wywołuje wcześniejsze wspomnienia, które zostały schowane, i zmienia sposób, w jaki odpowiada ciało migdałowate. Pamiętasz, jak poczułeś się lepiej dzięki cukrowi i złemu tłuszczowi – przynajmniej przez chwilę. Tak rodzi się łaknienie. Nie *potrzebujesz* jedzenia, ale *pragniesz* go. Bierzesz drugi kawałek. I im więcej razy tak zrobisz, tym bardziej kurczy się hipokamp. Jeśli zrobisz to 100 razy, stworzysz głęboko wyrytą ścieżkę zachowania. Nawyk. Uzależnienie.



Przyjrzyjmy się tej równi pochyłej. Im więcej cukru i złych tłuszczów zjadasz, tym bardziej się od nich uzależniasz. Im bardziej się od nich uzależniasz, tym więcej ich jesz. Im więcej ich jesz, tym bardziej kurczy się twój hipokamp. Im bardziej twój hipokamp się kurczy, tym bardziej się czujesz przygnębiony, zablokowany w miejscu, impulsywny i zamulony. Im bardziej się tak czujesz, tym więcej jesz cukru i złego tłuszczu. I tak dalej.

Aby w pełni zrozumieć, jak rozwija się zacukrzony mózg, najpierw musimy dobrze zrozumieć zagadnienie uzależnienia od jedzenia, bo tak właśnie zapala się bezpiecznik tej reakcji łańcuchowej. Wstępne wydzielenie się serotoniny i dopaminy to pierwsza kostka domina, po której przewracają się kolejne, w miarę jak uruchomieniu ulegają dalsze części mózgu. Rozumiejąc chemiczną reakcję pożywienia, zrozumiesz, jak i dlaczego rozwinął się twój zacukrzony mózg.

Jak dowiesz się z tej książki, chemia neuronów czyni niektórych ludzi szczególnie wrażliwymi na działanie cukru lub tłuszczu jako początkowego winowajcy. Quizy, jakie zamieściłem w części II, pomogą ci określić własną indywidualną strukturę chemiczną, dzięki której zrozumiesz, dlaczego tak bardzo pociąga cię cukier, zły tłuszcz albo oba. Jedno i drugie może kurczyć twój mózg, ponieważ ich uzależniające działanie może sprawić, że nie będziesz w stanie się zatrzymać.

Następnie przyjrzymy się roli siły woli. Rozumiejąc, jak jedzenie może pozbawić cię samokontroli, łatwiej ci będzie odzyskać władzę.



Dr Mike Dow jest psychoterapeutą, autorem bestsellerów i ekspertem w dziedzinie zdrowia mózgu. Prowadził programy w TLC, E!, VH1 i Investigation Discovery. Posiada doktorat z psychologii i jest specjalistą w zakresie terapii małżeńskiej oraz rodzinnej. Prowadzi prywatną praktykę w Los Angeles.

**Czy wiesz, że od nadmiernego spożywania cukru
i kwasów tłuszczowych trans,
pewnego dnia możesz zapomnieć drogi do domu,
imion swoich bliskich i to, co właśnie miałeś zrobić?**

Według badań naukowych, cukier i tłuszcze trans zwiększają ryzyko wystąpienia wielu chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, nowotwory, a nawet choroby neurodegeneracyjne. Mogą odpowiadać za rozwój choroby Alzheimera, udar mózgu, depresję czy zanik pamięci. Połączenie tych dwóch produktów niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie całego układu nerwowego i sprawia, że mózg po prostu się kurczy.

Autor dzieli się prostym, a jednocześnie niezwykle skutecznym planem odżywiania, który pomaga w zmianie nawyków żywieniowych, pozwala polepszyć kondycję umysłową i pozbyć się otyłości brzusznej. Prezentuje najnowsze badania naukowe, a także najlepszą dietę dla zdrowia mózgu i dobrego samopoczucia, czyli połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Wpływa to na poziom serotoniny i dopaminy w mózgu. Dr Mike Dow łączy również autohipnozę i inne techniki, które w naturalny sposób poprawiają kondycję mózgu. Przedstawia przepisy oraz produkty superfoods, które nie tylko odżywią Twój mózg i poprawią jego pracę, ale także pomogą pozbyć się oponki i tłuszczu z brzucha.

Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



SZTUKATER.PL

Porady Fit

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Kup książkę