

MÓZG MA MOC

Przez umysł do zdrowia

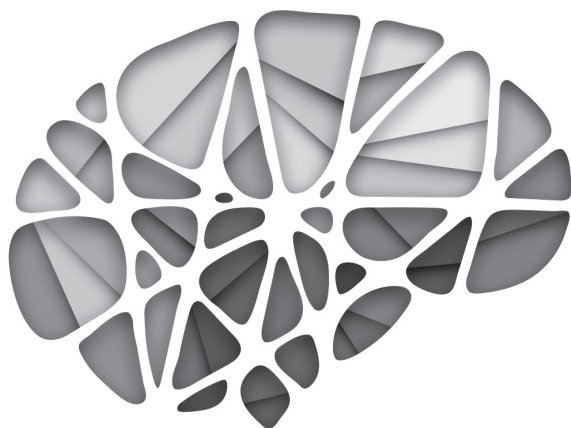
DR NAUK MED.

DANIEL G. AMEN

Autor bestsellera *Zmień swój mózg, zmień swoje życie*

DYPL. PIELEŃNIARKA

TANA AMEN



MÓZG MA MOC

Przez umysł do zdrowia

Przekład
Monika Malcherek

L*aurum*

Tytuł oryginału:
THE BRAIN WARRIOR'S WAY. Ignite Your Energy and Focus
Attack Illness and Aging Transform Pain into Purpose

Przekład: Monika Malcherek
Redakcja: Agnieszka Al-Jawahiri
Korekta: Maria Żółcińska
Projekt okładki: Amadeusz Targoński, targonski.pl
Skład: Shift-Enter

Copyright © 2016 by Daniel G. Amen, MD, and Tana Amen
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form.

This edition published by arrangement with New American Library,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random
House LLC.

Copyright © 2017 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
All rights reserved

Warszawa 2017

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał
praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom
bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej
fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując
ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

MT Biznes sp. z o.o.
www.mtbiznes.pl
www.laurum.pl

ISBN 978-83-8087-511-1

INFORMACJA MEDYCZNA

Informacje przedstawione w niniejszej książce są wynikiem wieloletniego doświadczenia oraz badań klinicznych autora. Z konieczności mają one ogólny charakter, dlatego nie mogą zastąpić diagnozy i leczenia pod okiem specjalisty. Jeśli sądzisz, że potrzebujesz pomocy medycznej, jak najszybciej skontaktuj się ze swoim lekarzem. Historie tu opisane są prawdziwe. Imiona i okoliczności zostały zmienione, by chronić anonimowość pacjentów.

Dla Chloe, Eliego, Emmy, Liama, Louiego i pozostałych członków
naszej drużyny – to dla nich staliśmy się wojownikami.

Spis treści

WPROWADZENIE

Droga wojownika

11

CZĘŚĆ 1

Mentalność wojownika

Wojnę wygrywa się i przegrywa w głowie

43

CZĘŚĆ 2

Diagnoza wojownika

Przygotuj się, by wygrać tę wojnę

77

CZĘŚĆ 3

Dieta wojownika

Odżywiaj się zdrowo, by zwyciężyć

133

CZĘŚĆ 4

Trening wojownika

Codzienne nawyki i rytuały pomagające osiągnąć sukces

225

CZĘŚĆ 5

Misja wojownika

Nadaj sens cierpieniu

277

CZĘŚĆ 6

Zobowiązania wojownika

Jak tworzyć i chronić drużynę wojownika – obecnie i w przyszłości

295

CZĘŚĆ 7

Podstawowy roczny plan treningów wojownika

Zacznij od zaraz: 14-dniowy program wzmocnienia mózgu

321

WYTYCZNE

Nakazy i zakazy wojownika

391

O autorach

397

Podziękowania

401

Dodatkowe źródła informacji

403

Wprowadzenie

Droga wojownika

„Wojownikiem jest ten, kto pragnie panować nad wszystkimi aspektami swojego życia, kto zdobędzie się na odwagę, by zaważczyć o siebie, o swych bliskich i o całą społeczność”.

MARK DIVINE, *THE WAY OF THE SEAL*

WALKA O ZDROWIE TOCZY SIĘ W NASZYM UMYŚLE, a jej powodzenie bądź porażka są uzależnione od każdej podejmowanej przez nas decyzji. Gdy mózg funkcjonuje prawidłowo, nasze wybory są zwykle bardziej korzystne, dzięki czemu osiągamy wysoki poziom koncentracji i energii oraz cieszymy się zdrowiem. Kiedy z jakiejś przyczyny pojawiają się nieprawidłowości w pracy mózgu, podejmujemy złe decyzje, wskutek czego pozbawiamy się energii, zdolności koncentracji, dobrego nastroju, pogarsza się nasza pamięć i stan zdrowia, a to z kolei prowadzi do przedwczesnego zużycia się organizmu i problemów, które dotkną przyszłe pokolenia.

Bushido (z japońskiego: „ścieżka wojownika”) to kodeks etyczny samurajów. Od wojowników wymagano życia wedle określonych zasad. Kultura samurajów oparta jest na ciągłym, nieustającym samodoskonaleniu, dzięki któremu byli zdolni chronić siebie i swoich najbliższych. Program nazwany Drogą wojownika to również sposób życia, jasna ścieżka, którą wytyczamy od ponad trzydziestu lat, pomagając kilkudziesięciu tysiącom pacjentów ośrodków Amen Clinics poprawiać funkcjonowanie ich mózgow, a zarazem jakość życia. Co więcej, wykorzystujemy

opracowane przez nas zasady, by wspierać żołnierzy, menedżerów, osoby duchowne, nauczycieli i uczniów, a także pracowników i podopiecznych ośrodków leczenia uzależnień. Realizacja założeń programu Droga wojownika także tobie pomoże poprawić jakość swoich decyzji oraz zyskać poczucie sprawczości, co będzie miało korzystny wpływ na:

- poziom energii,
- koncentrację,
- nastrój,
- pamięć,
- wagę,
- relacje,
- życie zawodowe,
- ogólny stan zdrowia.

Droga wojownika to wyjątkowy, jedyny w swoim rodzaju i skuteczny program, który pozwoli ci poprawić funkcjonowanie swojego mózgu i całego ciała. Jego założenia oparte są na badaniach naukowych, został opracowany po to, byś mógł cieszyć się witalnością, jasnym umysłem i doskonałym zdrowiem, nawet jeśli obecnie jest ci ciężko i zmagasz się z bólem, nawet jeśli przez wiele lat dokonywałeś błędnych wyborów. Nasz program pozwoli to zmienić. Czyż nie chciałbyś budzić się każdego ranka w doskonałej kondycji ciała i ducha?

Podążając Drogą wojownika, dokonasz przemiany nie tylko swojego umysłu i ciała, ale także umysłów i ciał swoich najbliższych. Według doniesień nowej dziedziny nauki zwanej epigenetyką nasze nawyki aktywują bądź wyciszają określone geny odpowiedzialne za zapadanie na niektóre choroby czy przedwczesną śmierć nie tylko w naszym organizmie, ale także w organizmach naszych dzieci i wnuków. A zatem w walce o zdrowie własnego mózgu i ciała nie chodzi tylko o nas samych, ale również o kolejne pokolenia.

Krok po kroku niniejsza książka przeprowadzi cię przez proces, na którego końcu osiągniesz **mistrzostwo** na poziomie ciała i umysłu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, czym są:

Mentalność wojownika – motywacja do walki o zdrowie oparta na koncentracji na obfitości, a nie niedostatku.

Informacje na temat stanu zdrowia wojownika – opracowanie jasnej strategii, ocena kondycji mózgu, diagnoza i optymalizacja istotnych wskaźników, walka na wielu frontach, czujność pozwalająca zapobiegać problemom w przyszłości.

Strawa wojownika – poznanie produktów spożywczych i suplementów diety, które przyczyniają się do sukcesu i dają przewagę.

Trening wojownika – rozwijanie nawyków i podejmowanie rutynowych działań, które przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia.

Rozważania na temat misji wojownika – przekuwanie cierpienia w życie z pasją oraz świadomość, że dzięki tobie świat jest lepszy.

Zobowiązania wojownika – realizacja obowiązków polegających na dzieleniu się wiedzą i tworzeniu społeczności wojowników w swoim otoczeniu.

Poznasz także **roczny podstawowy trening wojownika** – dokonywanie trwałych zmian za pomocą narzędzi, których skuteczność z upływem czasu się nie zmniejsza.

OBOWIĄZUJĄCE ZASADY – WOJOWNIK JEST:

- poważny,
- skupiony na celu,
- dobrze poinformowany,
- świadomy,
- przygotowany,
- dobrze odżywiony,
- odpowiednio wyszkolony,
- uczciwy,
- w pełni zaangażowany,
- opiekuńczy,
- niezłomny.

W trakcie lektury poznasz kilkunastu uczestników programu, którzy niegdyś byli niewolnikami, podczas walki o zdrowie. W ich doświadczeniach odnajdziesz inspirację i motywację, by zacząć żyć inaczej.

WOJOWNIK BILL

Oto wiadomość od lidera jednego z oddziałów organizacji zrzeszającej menedżerów wyższego szczebla YPO (*East Coast Young Presidents' Organization*) po trzydniowym pobycie członków kierowanej przez niego grupy w jednym z ośrodków Amen Clinics, podczas którego poznali zasady programu Droga wojownika.

Program, w którym wziąłem udział, bardzo odmienił moje życie, dzięki niemu schudłem i osiągnąłem dotychczas mi nieznaną poziom koncentracji. Objawy mojej depresji zeszły, jestem w stanie skupić się na zadaniu, dzięki czemu wzrosła moja produktywność. Jako grupa zgodziliśmy się co do tego, że spośród wszystkich przedsięwzięć podejmowanych przez nas w ciągu ostatniej dekady to właśnie pobyt w ośrodku Amen Clinics najbardziej przyczynił się do poprawy jakości naszego życia.

Większość ludzi nie chce słuchać o wojnie i wojownikach, my też wolelibyśmy tego uniknąć, lecz jeśli otworzysz oczy i rozejrzysz się wokół, dostrzeżesz niewygodną prawdę o tym, co się dzieje z naszym społeczeństwem: toczymy wojnę o zdrowie naszych umysłów i ciał. Średnia długość życia Amerykanów obniża się, częściej też chorują niż ludzie w innych krajach rozwiniętych mimo niemal dwukrotnie wyższych wydatków na służbę zdrowia w przeliczeniu na liczbę mieszkańców¹.

¹ Panel poświęcony różnicom w podejściu do ochrony zdrowia w krajach wysoko rozwiniętych, *U.S. Health in International Perspective: Shorter Lives, Poorer Health* (Waszyngton: Narodowa Akademia Nauk, NAS, Instytut Medycyny, 2013).

Prawie 75 procent całego budżetu na ochronę zdrowia przeznaczają się na leczenie przewlekłych i *możliwych do uniknięcia* chorób cywilizacyjnych, takich jak: choroba Alzheimera, depresja, ADD/ADHD, cukrzyca i stan przedcukrzycowy oraz otyłość.

DLACZEGO TOCZYMY WOJNĘ O NASZE ZDROWIE

Co gorsza, wojna ta nie dotyczy tylko dorosłych. Wielkie korporacje mają na celowniku twoje dzieci i wnuki. Kiedy klaun czy król, za którymi stoją miliardowe budżety, może zaglądać do twojego domu z ekranu telewizora i zabawkami kusić dzieci do jedzenia żywności niskiej jakości i o zerowej wartości odżywczej, która przyczynia się do wywoływania chorób i przedwczesnej śmierci – trzeba się temu przeciwstawić. Według ostatnich badań zabawki dodawane do posiłków w fast foodach to niesłychanie skuteczna broń oddziałująca na młode umysły, uzależniająca je od żywności, która rujnuje ich zdrowie². Co więcej, nawet organizacje stawiające sobie szczytne cele, jak chociażby skauci, werbują dziewczynki do sprzedaży niezdrowych słodczy, pozyskując w ten sposób fundusze na swą działalność. Niewielu kupujących zastanawia się nad zawartością cukru, olejów roślinnych, utwardzonych tłuszczów czy konserwantów, które przyczyniają się do powstawania wielu chorób.

Toczysz wojnę o własne zdrowie. Dokądkolwiek byś się udał (do szkoły, pracy, centrum handlowego, kina, na lotnisko czy stadion itd.), ktoś będzie próbował sprzedać ci jedzenie, które doprowadzi cię do przedwczesnej śmierci. Typowa amerykańska dieta (*Standard American Diet*, w skrócie SAD – po polsku „smutny” – *przyp. tłum.*) zawiera mnóstwo produktów wywołujących w organizmie stany zapalne, które podwyższają ryzyko wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca,

² *Kids Meals, Toys, and TV Advertising: A Triple Threat to Child Health*, „Journal of Pediatrics”, 30 października 2015, www.jpeds.com/content/JPEDSEmond, dostęp: 1 czerwiec 2017.

nowotworów, ADHD, depresji oraz demencji³. Ponadto przyczynia się do zmniejszenia hipokampu, czyli jednej z podstawowych struktur mózgu odpowiedzialnych za pamięć⁴.

Prawdziwa broń masowego rażenia wymierzona przeciw naszemu społeczeństwu to produkty spożywcze, które są:

- wysoko przetworzone,
- opryskiwane pestycydami,
- sztucznie barwione i słodzone,
- sztucznie wytwarzane,
- skażone antybiotykami,
- mają wysoki indeks glikemiczny,
- zawierają niewielkie ilości błonnika,
- zawierają hormony.



Co więcej, producenci niezdrowej żywności nie tylko wykorzystują zabawki, by zachęcać dzieci do jej spożywania, lecz także stosują sztuczki oparte na mechanizmach neurobiologicznych, by dotrzeć

³ A.L. Howard, M. Robinson, G.J. Smith i in., *ADHD Is Associated with a 'Western' Dietary Pattern in Adolescents*, „Journal of Attention Disorders” 2011, vol. 15, nr 5, s. 403–11; F.N. Jacka, N. Cherubin, K.J. Anstey, P. Butterworth, *Dietary Patterns and Depressive Symptoms over Time: Examining the Relationships with Socioeconomic Position, Health Behaviours and Cardiovascular Risk*, „PLoS One” 2014, vol. 9, nr 1, e87657; B. Shakersain, G. Santoni, S.C. Larsson i in., *Prudent Diet May Attenuate the Adverse Effects of Western Diet on Cognitive Decline. Alzheimer's & Dementia*, „Journal of the Alzheimer's Association” 2016, vol. 12, nr 2, s.100–9; G. Tarantino, V. Citro, C. Finelli, *Hype or Reality: Should Patients with Metabolic SyndromeRelated NAFLD Be on the Hunter-Gatherer (Paleo) Diet to Decrease Morbidity?*, „Journal of Gastrointestinal and Liver Diseases” 2015, vol. 24, nr 3, s. 359–68.

⁴ F.N. Jacka, N. Cherbuin, K.J. Anstey i in., *Western Diet Is Associated with a Smaller Hippocampus: A Longitudinal Investigation*, „BMC Medicine” 2015, vol. 13, s. 215.

do mózgow dorosłych konsumentów. Celowo tworzą skojarzenia pomiędzy atrakcyjnymi, skąpo ubranymi kobietami a jedzeniem niskiej jakości, aby pobudzać obszary w mózgu odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności, co sprawia, że konsument wysnuwa nielogiczny wniosek, iż spożywanie tych produktów spowoduje, że stanie się obiektem pożądania owych kobiet lub zacznie wyglądać jak one. Trzeba sobie jednakże uświadomić, że w żadnym razie te kobiety nie wyglądałyby tak ponętnie, gdyby ich codzienna dieta składała się z cheeseburgerów ociekających majonezem, musztardą i keczupem.

Wielu gigantów branży spożywczej wręcz chełpi się tym, że ich produkty są uzależniające, o czym świadczą stosowane przez nich slogany reklamowe, jak chociażby: „Na pewno nie poprzestaniesz na jednym”. Zatrudniają specjalistów, którzy tworzą wymyślne kombinacje tłuszczu, cukru i soli z idealną konsystencją, chrupkością, gęstością i aromatem, by zniewalający smak dotarł do ośrodka przyjemności w mózgu i wywołał reakcję porównywalną do stanu po zażyciu kokainy, tym samym powodując, że konsument dosłownie zakochuje się w tego typu produktach. To między innymi z tego powodu niektórzy twierdzą, że uwielbiają słodczyce, pączki, ciastka, frytki czy chleb i wprost nie wyobrażają sobie, by mogli z nich zrezygnować. Nie jedzą, by żyć, jedzą, by zaspokajać pokusy, które zostały u nich celowo wywołane dla zysku. Spotkaliśmy kiedyś kobietę, która orzekła, że woli zachorować na raka, niż zrezygnować z cukru. Zastanawialiśmy się, czy w liceum umawiała się z łobuzami. Pałanie miłością do czegoś, co ewidentnie działa na twoją szkodę, to stan, który wymaga poważnej refleksji.

Absolutnie żaden produkt spożywczy nie powinien zajmować w twoim mózgu tej samej pozycji, co miłość do żony czy męża, własnych dzieci lub wnuków. Wielu dawnych wojowników uważało jakiegokolwiek uzależnienie, a szczególnie uzależnienie od jedzenia, za słabość nie do zaakceptowania. Odżywiali się, by wygrywać, od tego zależało ich przetrwanie. Chcemy, byś zaczął postępować podobnie, jeśli naprawdę kochasz samego siebie, zależy ci na własnym zdrowiu, na bliższych i na zdrowiu przyszlých pokoleń.

Wojna o zdrowie nie toczy się wyłącznie na froncie pożywienia niskiej jakości. W walce o odbiorców media bezustannie zalewają nasze umysły toksycznymi informacjami, które sprawiają, że wszędzie wokół siebie widzimy terror i katastrofy. Te przerażające obrazy uruchamiają w naszym mózgu prymitywne struktury odpowiedzialne za odczuwanie lęku (ciało migdałowe), które kiedyś umożliwiały człowiekowi przetrwanie, lecz obecnie nie odgrywają już tak istotnej roli. W mediach zawsze kładzie się nacisk na sensację, zło i największe okropności, by przyciągać uwagę jak największej liczby odbiorców. O ile świadomie nie filtrujesz przekazu, który do ciebie dociera, mediom udaje się podwyższać poziom hormonów stresu w twoim organizmie, co z czasem doprowadza do zmniejszania ośrodków pamięci w mózgu, a ponadto powoduje gromadzenie się tłuszczu wokół pasa – a otyłość brzuszna jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ prowadzi do przekształcania się testosteronu w formy estrogenu zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory. Czy z samego rana sięgasz po telefon, żeby sprawdzić, jakie nieszczęścia dotknęły świat ostatniej nocy? Być może nie zdawałeś sobie sprawy z tego, jak niekorzystnie ów nawyk wpływa na twoje zdrowie – lecz teraz już to wiesz.

Toczysz o własne zdrowie walkę podsycaną także przez firmy technologiczne wciąż wymyślające nowe, uzależniające gadzety, które pochłaniają naszą uwagę, odciągając nas od istotnych relacji⁵. Wielu z nas przy posiłkach zamiast rozmowy z bliskimi wybiera telefon. Badania przeprowadzone w 2015 roku ujawniły, że nastolatki przeznaczają więcej czasu na korzystanie z mediów społecznościowych (średnio dziewięć godzin) niż na sen. Dla porównania dwudziestolatkowie spędzają w sieci średnio sześć godzin dziennie⁶. Technologia przejmuje kontrolę nad rozwijającymi się mózgami, co dla wielu osób może mieć poważne konsekwencje.

⁵ N. Singer, *Can't Put Down Your Device? That's by Design*, „New York Times”, 5 grudnia 2015.

⁶ V. Rideout, *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*, San Francisco: Common Sense 2015.

Wśród pacjentów Amen Clinics jest wielu nastolatków i dorosłych uzależnionych od gier komputerowych czy pornografii. Pewien chłopak reagował agresją na każdą podejmowaną przez rodziców próbę ograniczenia mu czasu korzystania z komputera. Wykonaliśmy badanie SPECT jego mózgu, kiedy wciąż jeszcze grał w gry komputerowe, a następnie powtórzyliśmy je po miesiącu abstynencji. Wydawało się, jakbyśmy obserwowali mózgi dwóch różnych osób. Gry komputerowe wywoływały nieprawidłowe funkcjonowanie lewego płata skroniowego, czyli tej części mózgu, która często bywa kojarzona z agresywnymi zachowaniami. W okresie, kiedy nie grał w gry, był jednym z bardziej uroczych, uprzejmych młodych ludzi, jakich zdarzyło nam się poznać, lecz kiedy do nich wracał, sprawy miały się zupełnie inaczej.

Na prośbę producentów programu *Dr Oz Show* Daniel przeprowadził eksperyment związany z korzystaniem z portalu Tinder, polegający na ocenie wpływu tego serwisu randkowego na nastrój i zdolność koncentracji. Przeprowadzone badania obrazowe wykazały, że u niektórych użytkowników korzystanie z portalu może wywoływać stany lękowe i depresję.

Wraz ze zwiększającą się popularnością gier komputerowych i rozwojem technologii wzrasta poziom otyłości, nasilają się też stany depresyjne⁷. Ian Bogost, słynny twórca gier komputerowych (autor *Cow Clicker* oraz *Cruel 2 B Kind*), kierownik wydziału medioznawstwa i wykładowca interaktywnych technik komputerowych w Georgia Institute of Technology, nazywa zalew nowych, pochłaniających uwagę technologii „papierosami naszych czasów” i ostrzega, że mogą być równie uzależniające i być obciążone tak szkodliwymi skutkami ubocznymi jak nikotyna⁸.

W związku z trwającą rewolucją technologiczną firma Microsoft przeprowadziła badania, z których wynika, że człowiek traci zdolność

⁷ J.B. Weaver 3rd, D. Mays, S. Sargent Weaver i in., *Health-Risk Correlates of VideoGame Playing among Adults*, „American Journal of Preventive Medicine” 2009, vol. 37, nr 4, s. 299–305.

⁸ N.E.R. Hoover, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, Nowy Jork: Penguin Group USA 2014.

skupiania uwagi po około ośmiu sekundach, podczas gdy zwykła złota rybka jest w stanie utrzymać koncentrację przez około dziewięć sekund⁹. Zdaje się wobec tego, że ewolucja zmierza w złym kierunku. W roku 2000 przeciętny okres skupienia uwagi oscylował wokół dwunastu sekund, co i tak nie było zachwycającym wynikiem, a zmniejszenie tego czasu o jedną trzecią w ciągu zaledwie piętnastu lat jest niezwykle niepokojące.

Zgodnie z treścią artykułu *Beware of the Busy Manager* opublikowanego na łamach „Harvard Business Review” niezdrowy tryb życia obniża naszą wydajność w pracy¹⁰. Zaledwie 10 procent menedżerów może pochwalić się zarówno wysokim poziomem koncentracji, jak i wysokim poziomem energii. Autorzy badania ustalili, że 20 procent menedżerów nie angażuje się w wykonywane zadania, a 30 procent odkłada je na później, natomiast 40 procent menedżerów objętych badaniem łatwo się rozprasza. To oznacza, że 90 procent kadry menedżerskiej, a prawdopodobnie dotyczy to również większości z nas, nie jest w stanie dłużej skupić uwagi i/lub narzeka na brak energii.

Powyższe czynniki, jak i inne nasze przewiny wobec własnych umysłów i ciał, pociągają za sobą poważne długofalowe skutki.

KONSEKWENCJE WALKI O ZDROWIE

Geny odgrywają znacznie mniejszą rolę, niż można by przypuszczać, a przyczyną wielu chorób nie są genetyczne predyspozycje, lecz nieprawidłowe wybory i zachowania. Niestety, wokół nas jest mnóstwo osób cierpiących na przypadłość, których dałoby się uniknąć.

Do roku 2050 liczba osób dotkniętych **chorobą Alzheimera** prawdopodobnie wzrośnie trzykrotnie, a na razie nie ma widoków na skuteczny lek. Choroba Alzheimera dotyka połowę osób powyżej 85. roku

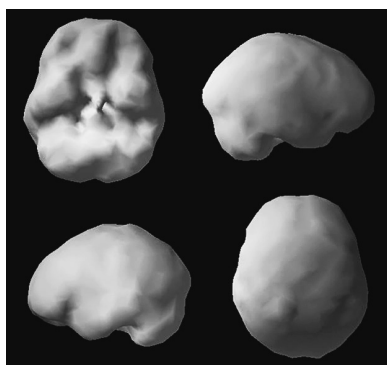
⁹ K. McSpadden, *You Now Have a Shorter Attention Span Than a Goldfish*, „Time”, 14 maja 2015.

¹⁰ H. Bruch, S. Ghoshal, *Beware the Busy Manager*, „Harvard Business Review” 2002, vol. 80, nr 2, s. 62–69.

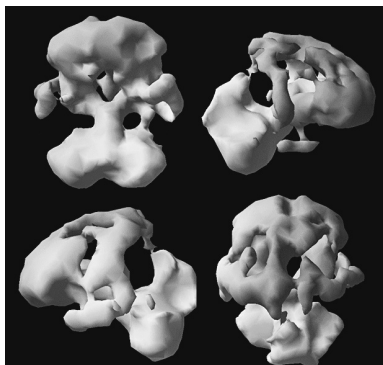
życia. Jeśli uda ci się dożyć tak sędziwego wieku, jest 50-procentowe ryzyko, że w którymś momencie choroba odbierze ci rozum. Co gorsza, ostatnio przeprowadzone badania obrazowania mózgu wykazały, że choroba Alzheimera oraz inne formy demencji zaczynają siać spustoszenie w mózgu długo przed tym, zanim pojawią się pierwsze objawy. Poniżej znajduje się obraz mózgu wykonany metodą SPECT pozwalającą na ocenę funkcjonowania mózgu i przepływu krwi przez tkankę mózgową. Jest to obraz mózgu 59-letniej kobiety, u której zdiagnozowano chorobę Alzheimera, w zestawieniu z obrazem mózgu osoby zdrowej. Można dostrzec, że tylna część jej mózgu nie działa prawidłowo. Jest wysoce prawdopodobne, że pewne problemy z funkcjonowaniem mózgu miała już w wieku 30 czy 40 lat.

Przedwcześnie występujące problemy poznawcze mogą skutkować obniżeniem jakości pracy, co z kolei może przekładać się na ogół pracowników, których średnia wieku wzrasta z roku na rok. Wraz z podwyższaniem się wieku emerytalnego do wcześniej nieznanych granic nawet niewielkie zaburzenia w funkcjonowaniu mózgu mogą stanowić zagrożenie dla produktywności i stabilności zatrudnienia. Od czasu recesji z 2008 roku średni wiek przejścia na emeryturę podwyższył się z 57 do 62 lat, a szacuje się, że do roku 2020 jedna czwarta wszystkich

ZDROWY MÓZG I MÓZG OSOBY CIERPIĄCEJ NA CHOROBE ALZHEIMERA



Zdrowy
Pełna, równomierna, symetryczna
aktywność mózgu



Osoba chora na alzheimera
Zmniejszona aktywność w tylnej części
mózgu

pracujących Amerykanów przekroczy 55. rok życia. Na szczęście pojawiły się nowe doniesienia sugerujące, że można zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera oraz innych form otępienia aż o 60 procent, co więcej, te same metody przyczyniają się także do poprawy nastroju, zdolności koncentracji i pamięci. Program Droga wojownika jasno ci je wskaże.

Depresja to jeden z najokrutniejszych zabójców naszych czasów. W którymś momencie życia zapada na nią 50 milionów Amerykanów, a od 1987 roku liczba chorych wzrosła czterokrotnie. Depresja prowadzi do samobójstw, rozwodów, utraty pracy, chorób serca, otyłości oraz demencji. Dwukrotnie zwiększa też ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera u kobiet, a u mężczyzn aż czterokrotnie. Zatrważająco wysoki (23%) odsetek kobiet w wieku pomiędzy 20. a 60. rokiem życia stosuje leki antydepresyjne. Ryzyko wystąpienia depresji znacznie wzrasta u osób, które ukończyły 65 lat¹¹.

Zespół deficytu uwagi (ADD), czasem zwany też zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), diagnozuje się obecnie dużo częściej niż kiedykolwiek wcześniej. Dane statystyczne zgromadzone przez instytucję Centers for Disease Control and Prevention (Ośrodki Zapobiegania i Zwalczania Chorób, CDC) wskazują, że niemal u jednego na pięciu chłopców w wieku szkolnym oraz u 11 procent dziewcząt zdiagnozowano zaburzenia ADD, co oznacza, że występuje ono u 6,4 miliona dzieci pomiędzy 6. a 17. rokiem życia. Stanowi to wzrost o 16 procent w stosunku do danych z 2007 roku, a w ciągu ostatniej dekady liczba ta zwiększyła się o 41 procent¹². Zwiększone występowanie tego typu zaburzeń jest spowodowane wieloma czynnikami, między innymi dietą ubogą w dobre tłuszcze i błonnik, a bogatą w cukier, nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych, małą aktywnością fizyczną oraz niedostateczną ilością

¹¹ H. Chui, D. Gerstorf, C.A. Hoppmann, M.A. Luszcz, *Trajectories of Depressive Symptoms in Old Age: Integrating Age-, Pathology-, and Mortality-Related Changes*, „Psychology and Aging” 2015, vol. 30, nr 4, s. 940–51.

¹² A.S.S. Cohen, *ADHD Seen in 11% of U.S. Children as Diagnoses Rise*, „New York Times”, 1 kwietnia 2013.

snu. Podczas gdy wielu ludzi lekceważy bardzo poważne konsekwencje występowania ADD, nieleczone zaburzenia koncentracji skutkują zły- mi wynikami w szkole (35 procent dzieci z zaburzeniami koncentracji nigdy nie kończy szkoły średniej), nadużywaniem alkoholu i narkoty- ków (według jednego z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvardu 52 procent nieleczonych dzieci z ADD w dorosłym życiu ma problem z uzależnieniami), niepowodzeniami w pracy, rozwodami, wyrokami pozbawienia wolności, otyłością, depresją oraz demencją.

Cukrzyca lub stan przedcukrzycowy dotyczy obecnie 50 procent populacji Stanów Zjednoczonych według danych z 2015 roku opu- blikowanych na łamach „Journal of American Medical Association”¹³. W ciągu ostatnich trzydziestu lat nastąpił drastyczny wzrost problemów związanych ze zbyt wysokim poziomem glukozy we krwi. W 1960 roku w USA jedna osoba na sto chorowała na cukrzycę typu 2, obecnie od- setek ten wynosi jeden na dziesięć, co stanowi dziesięciokrotny wzrost. Od lat osiemdziesiątych liczba chorych na cukrzycę typu 2 wzrosła aż o 700 procent¹⁴. Głównym winowajcą jest tu zachodnia dieta, a smutne jest to, że w większości przypadków można było tej choroby uniknąć. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z fatalnych skutków cukrzy- cy czy nawet stanów przedcukrzycowych, w których poziom cukru w krwi jest podwyższony, ale nie na tyle wysoki, by móc zdiagnozować pełnoobjawową cukrzycę. Wysokie stężenie cukru we krwi prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wydłuża gojenie się ran, nara- ża na szwank funkcjonowanie wszystkich narządów. Oboje straciliśmy bliskich, którzy chorowali na cukrzycę, z powodu której musieli mieć amputowane kończyny, cierpieli na depresję, demencję, choroby serca i ślepotę.

Otyłość jest w skali całego kraju poważnym problemem ze względu na fakt, że dwie trzecie amerykańskiego społeczeństwa ma nadwagę,

¹³ A. Menke, S. Casagrande, L. Geiss, C.C. Cowie, *Prevalence of and Trends in Dia- betes among Adults in the United States, 1988–2012*, „Journal of the American Medical Association” 2015, vol. 314, nr 10, s. 1021–29.

¹⁴ M. Hyman, *Eat Fat, Get Thin: Why the Fat We Eat Is the Key to Sustained Weight Loss and Vibrant Health*, Nowy Jork: Little, Brown 2016.

a jedna trzecia jest otyła. Otyłość wywołuje w organizmie stany zapalne, które prowadzą do uszkodzenia narządów oraz stanowią przyczynę ponad trzydziestu chorób, między innymi raka, cukrzycy, depresji i demencji. Istnieje wiele publikacji, wśród nich znajdują się także dwie zawierające wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców zatrudnionych w Amen Clinics, mówiących o korelacji pomiędzy wzrostem wagi i obniżeniem sprawności mózgu. Jest to największy drenaż mózgow w historii Stanów Zjednoczonych, co negatywnie przekłada się na bezpieczeństwo kraju. Około 75 procent kandydatów na wojskowych nie dostaje się do armii. Departament Obrony wydał oświadczenie następującej treści: „Nadwaga lub otyłość to obecnie główne przyczyny medyczne, dla których kandydaci są odrzucani. Skądinąd doskonali potencjalni rekruci, z których część pochodzi z rodzin o wielopokoleniowej tradycji w wojskowości, nie kwalifikuje się do służby wojskowej ze względu na nadwagę”.

Problem z wagą nie dotyczy jedynie dorosłych. Otyłość wśród dzieci wzrosła z 4 procent w 1982 roku do 18,5 procent w 2015 roku, co stanowi wzrost o 350 procent. Oczywiście jest to, że specjaliści od przetworzonej żywności i koncerny spożywcze obrali sobie dzieci za grupę docelową. Jeśli nie staniesz się wojownikiem i nie zaczniesz walczyć o zdrowie własnego umysłu i umysłów swoich podopiecznych, możesz się spodziewać wystąpienia u kogoś z was ADD, depresji, demencji, przedwczesnego starzenia się, cukrzycy, otyłości oraz przedwczesnej śmierci.

Kiedy po raz pierwszy uświadomiliśmy sobie powiązane ze sobą przyczyny powyższych chorób i wdrożyliśmy program naprawczy, byliśmy niezmiernie podekscytowani wynikami naszych pacjentów – zwiększył się u nich poziom energii, koncentracji, poprawił się nastrój, polepszyła się pamięć, unormowała się waga, odczuli nawet ulgę w bólu.

Początkowo, gdy zaczęliśmy mówić o programie, który nazwaliśmy Drogą wojownika, niektórzy wycofywali się, mówiąc: „Ale ja nie chcę walczyć, trudno jest być wojownikiem”.

Lecz nasza odpowiedź brzmi: „Trudno jest być chorym. Wejście na drogę wojownika stanie się łatwe, gdy poznasz zasady i zaczniesz

*Opisywanych problemów, które
przybrały już postać epidemii, nie
można rozpatrywać jako odrębnych
nieprawidłowości i jako takich
leczyć, gdyż są to raczej przejawy
tych samych niezdrowych nawyków,
a na wszystkie te dolegliwości
istnieje jeden lek. Innymi słowy,
można doprowadzić się do choroby
różnymi sposobami, lecz do zdrowia
wiedzie tylko jedna droga
i jest ona prostsza, niż sądzisz:
to Droga wojownika.*

je stosować”. Dobry stan zdrowia, wysoki poziom energii, dobra pamięć, nastrój i koncentracja są bezcenne. Rozpoczęcie programu Droga wojownika oznacza niesamowitą zmianę sposobu myślenia, która niesie ze sobą korzyści na resztę życia; nigdy już nie zechcesz powrócić do starych nawyków i dokonywać decyzji mających negatywny wpływ na twoje zdrowie.

Niedawno prowadziliśmy prezentację dla osiemnastoosobowej grupy menedżerów, kadry zarządzającej ogromnej firmy technologicznej. Pod koniec pierwszej porannej sesji prezes poprosił Daniela na stronę i stwierdził, że musi zadbać o zdrowie mózgow swoich pracowników. „To może stanowić naszą przewagę nad konkurencją” – powiedział – „zwłaszcza że staramy się wyłowić z rynku najlepszych pracowników, konkurując z gigantami takimi jak Google, IBM czy Microsoft”. Dla ciebie także dobrostan twojego mózgu może stać się sposobem na uzyskanie przewagi nad innymi. Zdrowy umysł sprawi, że będzie ci się powodzić w życiu osobistym, zyska na tym twoje zdrowie, praca, poprawi się stan twoich finansów oraz relacje.

Wśród osób uprawiających sztuki walki krąży anegdota.

*Uczeń pyta: „Mistrzu, dlaczego uczysz mnie walczyć,
a mówisz o pokoju?”. Na co mistrz odpowiada:
„Lepiej być wojownikiem w ogrodzie,
aniżeli ogrodnikiem na wojnie”.*

Jeśli w twojej naturze leży raczej miłość i troska niż walka, tak jak w przypadku Daniela, skorzystaj z tkwiącej w tobie mocy uzdrawiania i stań się wojownikiem pokoju. Najwybitniejsi wojownicy w dziejach nigdy nie brali do ręki prawdziwej broni. Jezus, Gandhi, Nelson Mandela czy Martin Luther King Jr. zainspirowali ogromną liczbę ludzi do działania na rzecz idei, które na zawsze odmieniły losy świata. Walczyli o ludzi i o zasady, a wygrywali dzięki sile swoich umysłów, a nie mięśni. My pokażemy ci, jak tego dokonać.

Jeśli natomiast masz waleczną naturę, tak jak Tana, która ma czarny pas zarówno w taekwondo, jak i kenpo, treść tej książki bez wątpienia do ciebie przemówi. Tana walczyła o swoje zdrowie i nigdy więcej nie chce przez to przechodzić. A jak mówi jej sensei Bob White: „Jeśli jesteś gotowy na najgorsze, możesz się spodziewać najlepszego”. Dla niej sztuki walki są symbolem pokonywania barier i wytrwałości.

ODMIENNE ŚCIEŻKI DANIELA I TANY

Program Droga wojownika ma dla nas bardzo osobisty wymiar. Jesteśmy bardzo zaangażowani w misję tworzenia i przewodzenia społeczności wojowników, którzy z powagą podchodzą do kwestii zdrowia swoich ciał i mózgow. A oto krótkie podsumowanie drogi każdego z nas – pomoże ono zrozumieć, dlaczego nasze działania są dla nas tak ważne.

ŚCIEŻKA WOJOWNIKA DANIELA

Mentalność wojownika towarzyszy mi od 1972 roku, kiedy to w wieku osiemnastu lat zaciągnąłem się do armii amerykańskiej i zostałem sanitariuszem w szpitalu wojskowym. Opiekując się rannymi żołnierzami, zafascynowałem się medycyną. Jako sanitariusz służyłem naszym walecznym chłopakom i dziewczynom i to zajęcie przynosiło mi dużo satysfakcji. Po niespełna roku uświadomiłem sobie, że choć uwielbiam medyczny aspekt mojej służby, nie znoszę spania w błocie i świstu kul wokół siebie, więc uzyskałem kwalifikacje technika rentgenowskiego i tak rozwinęła się moja pasja związana z diagnostyką obrazową. Nasi profesorowie zwykli mawiać: „Skąd można wiedzieć, jeśli się nie zobaczy?”.

W 1979 roku, gdy byłem już studentem drugiego roku medycyny, osoba, na której bardzo mi zależało, próbowała odebrać sobie życie, a ja zabrałem ją do cudownego psychiatry. Dotarło do mnie wtedy, że jeśli on zdoła jej pomóc, co rzeczywiście mu się udało, ocali nie tylko jej życie, ale także życie jej dzieci, a może nawet i wnucząt, które będzie kształtował ktoś szczęśliwszy i bardziej stabilny emocjonalnie.

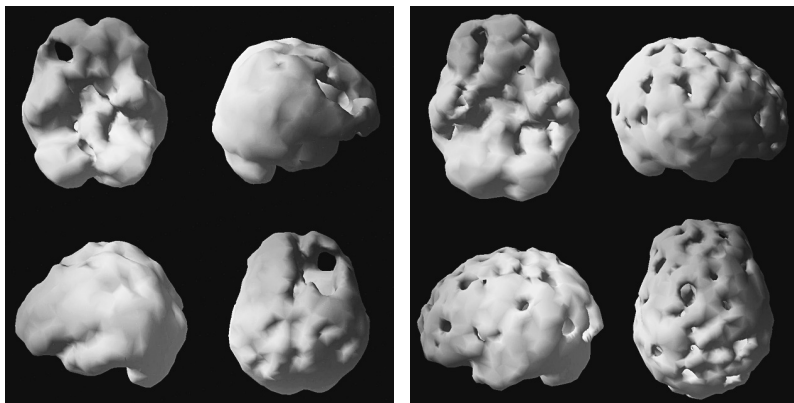
Zakochałem się w psychiatrii, ponieważ zdałem sobie sprawę z tego, że jest to dziedzina medycyny, która może oddziaływać na wiele pokoleń.

Odkąd podjąłem decyzję o rozpoczęciu specjalizacji psychiatrycznej, niemal każdego dnia walczę o zdrowie psychiczne moich pacjentów i dobrostan ich umysłów. Wraz z nimi walczę o ich zdrowie psychiczne, małżeństwa, dzieci, wnuki czy pracę, jak również o ich wolę życia. W mojej pracy spotykam się z dziećmi, nastolatkami i dorosłymi, którzy zmagają się z myślami samobójczymi, stanowią zagrożenie dla otoczenia, cierpią z powodu traumatycznych przeżyć, uzależnień, psychozy, depresji, manii, ataków paniki czy otępienia.

Na drogę wojownika wszedłem w 1991 roku, kiedy po raz pierwszy wziąłem udział w szkoleniu na temat obrazowania mózgu metodą SPECT. Skrót SPECT oznacza tomografię emisyjną pojedynczego fotonu (ang. *single-photon emission computed tomography*). Jest to metoda obrazowania medycyny nuklearnej, dzięki której można zbadać przepływ krwi oraz stworzyć przestrzenne obrazy aktywności biologicznej. Badanie SPECT przedstawione zostało jako narzędzie pozwalające psychiatrom na gromadzenie większej ilości danych na temat stanu pacjentów. Podczas tego właśnie wykładu powiązano ze sobą moje dwie zawodowe fascynacje – obrazowanie medyczne oraz psychiatrię, co, mówiąc zupełnie szczerze, całkowicie odmieniło moje życie. Przez kolejne dwadzieścia pięć lat wraz z zespołem współpracowników z Amen Clinics zgromadziliśmy największą na świecie bazę obrazów mózgu powiązanych z zachowaniem, na którą składa się 125 tysięcy obrazów pacjentów ze 111 państw.

Badanie SPECT pozwala nam zebrać trzy rodzaje informacji na temat funkcjonowania mózgu: prawidłowa aktywność, zbyt niska aktywność, nadmierna aktywność. Poniżej znajdują się obrazy mózgow osób, które doznały urazu mózgu bądź biorą narkotyki. Analiza poszczególnych obrazów wiele nas nauczyła i w tej książce podzielimy się zdobytą wiedzą o tym, jak gra w futbol, nadużywanie alkoholu czy stosowanie narkotyków mogą uszkodzić mózg i zniszczyć życie.

MÓZG USZKODZONY W WYNIKU URAZU ORAZ BRANIA NARKOTYKÓW



Niska aktywność w obrębie prawego płata czołowego

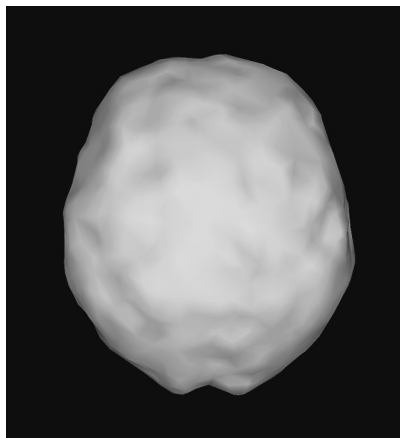
Widoczne ubytki wskazują na ogólną niską aktywność spowodowaną urazem, podobnie jest w przypadku uzależnienia

Zapewne słyszałeś o tym, że obraz jest wart więcej niż tysiąc słów – tymczasem trójwymiarowa mapa jest warta więcej niż tysiąc obrazów. Mapa pokazuje, gdzie się aktualnie znajdujesz, i daje wskazówki, jak dotrzeć tam, gdzie chcesz być. Właśnie tym są badania SPECT w ośrodkach Amen Clinics. Są dla nas jak mapy, które pozwalają stawiać lepsze diagnozy i skuteczniej pomagać naszym pacjentom.

Jednym z pierwszych wniosków, do jakich doprowadziły mnie badania SPECT, było to, że to w „zazdrości o mózg”, w pragnieniu zdrowia umysłu, tkwi prawdziwy sekret szczęścia i długowieczności. Kiedy zacząłem zlecać te badania, byłem tak podekscytowany nową technologią, że zbadałem mózgi wielu znanych mi osób, począwszy od znajomego, który miał problemy z panowaniem nad sobą, przez kuzyna cierpiącego na ataki paniki, a skończywszy na mojej sześćdziesięcioletniej wówczas matce, której mózg okazał się niezwykle piękny, co stanowiło odzwierciedlenie jej pełnego miłości, wspaniałego życia.

Po raz pierwszy poddałem się diagnostyce obrazowej w wieku 37 lat, a mój mózg nie wyglądał zbyt zdrowo. W szkole średniej grałem w futbol, jako młody żołnierz przeszedłem zapalenie opon mózgowo-

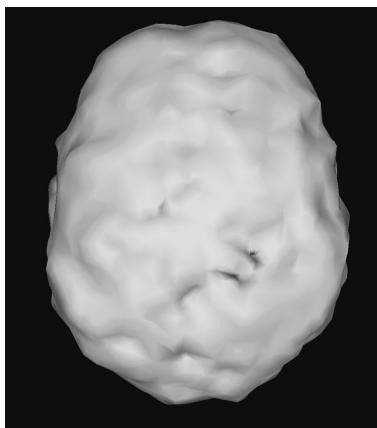
OBRAZ SPECT PIĘKNEGO MÓZGU MOJEJ MAMY W WIEKU 60 LAT



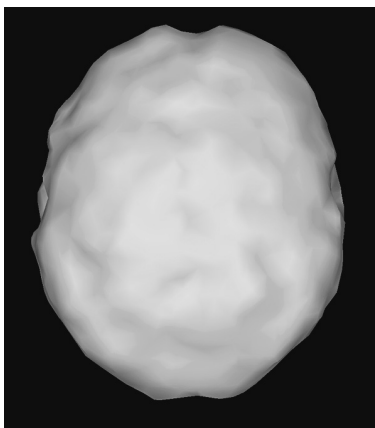
Pełna, równomierna, symetryczna aktywność

-rdzeniowych, miałem też wiele szkodliwych dla mózgu nawyków. Nie wiele sypiałem, działałem w ciągłym stresie, miałem piętnaście kilogramów nadwagi. Po obejrzeniu obrazu własnego mózgu zacząłem zazdrościć innym mózgom w lepszej kondycji i zacząłem dbać o swój. Jak to w ogóle możliwe, aby moja sześćdziesięcioletnia matka miała mózg o młodszym wyglądzie niż mój? To było naprawdę irytujące. Przedsta-

OBRAZ MÓZGU DANIELA WCZEŚNIEJ I 25 LAT PÓŹNIEJ



Mózg z licznymi zagłębieniami, o niezdrowym wyglądzie



Mózg w dużo lepszej kondycji

wiony w tej książce program, który nazwaliśmy Drogą wojownika, jest to ten sam plan, który początkowo opracowałem na własne potrzeby oraz na potrzeby moich pacjentów. Teraz, dwadzieścia pięć lat później, mój mózg wygląda młodziej i zdrowiej, co zwykle nie zdarza się wraz z upływem czasu. Z wiekiem aktywność mózgu zazwyczaj się zmniejsza, lecz teraz wiemy, że wcale nie musi tak być. Odkryliśmy, że stosując właściwą strategię, możemy powstrzymać starzenie się mózgu.

*Zdrowie twojego mózgu ma więcej wspólnego z tym,
co robisz, niż z tym, ile masz lat.*

ŚCIEŻKA WOJOWNIKA TANY: TWOJE DOŚWIADCZENIE NIE JEST TWOIM PRZEZNACZENIEM

Słowo „ofiara” u każdego wywołuje inne emocje. Dla mnie jest odstręczające. Wynika to z moich osobistych doświadczeń. Ci, którzy mnie znają, często mówią, że jestem „twardzielką”. I to prawda. Jestem twardzielką, wprawdzie czułą i kochającą, ale bezsprzecznie twarda ze mnie sztuka. Stałam się taka z konieczności. Trzeba przyznać, że moje dzieciństwo dalekie było od idylli, a moja rodzina nie przypominała tych pokazywanych w serialach. Byłam małą dziewczynką dorastającą w trudnych, a często i dramatycznych okolicznościach. Wciąż pamiętam ten dzień, gdy mając zaledwie cztery lata, zobaczyłam, jak mama i babcia dosłownie padają z rozpacz na podłogę na wieść o tym, że mój wujek został zamordowany w bójce dilerów narkotykowych.

Byliśmy biedni, więc jako dziecko biegające bez opieki z kluczem na szyi łagodziłam swój lęk z pomocą najlepszych przyjaciół: skrzata (z opakowania płatków *Lucky Charms*), kapitana (*Cap'n Crunch*) i tygryśka (*Frosted Flakes*). Panujący w domu chroniczny stres w połączeniu z fatalną dietą zaatakowały mój układ odpornościowy. Dużo chorowałam i w szpitalu zapracowałam sobie na status „stałej klientki”. Sporo mnie to kosztowało, ale częste wizyty w szpitalu sprawiły, że zapragnęłam pomagać innym chorym.

Kiedy miałam siedem lat, zamieszkała z nami babcia, ponieważ jej cukrzyca wymknęła się spod kontroli. Nie zamieszkała z nami, żeby się opiekować mną, lecz po to, żebym to ja mogła się nią zaopiekować. Gdy miałam jedenaście lat, musiałam wstrzykiwać jej insulinę, ponieważ z powodu choroby straciła wzrok. Nie mogła tego robić moja mama, która pracowała na kilku etatach, żeby nas utrzymać. Byłam przerażona, gdy pielęgniarka wręczyła mi pomarańczę, na której miałam przećwiczyć robienie zastrzyków, informując mnie jednocześnie, że jeśli wstrzyknę babci złą dawkę, mogę ją zabić.

Moja decyzja, by nauczyć się walczyć, naprawdę walczyć, wynika z osobistego, traumatycznego przeżycia. Miałam piętnaście lat, gdy pewnego dnia w drodze do szkoły zostałam zaatakowana przez potężnego mężczyznę. Chwytał mnie za intymne części ciała, obmacywał, ciągnąc jednocześnie w pobliskie zarośla. Ten psychopata w garniturze chciał mnie zgwałcić. To dziwne, ale nie czułam strachu, co być może uratowało mi wtedy życie. Odczuwałam wyłącznie oburzenie i wściekłość, to te emocje dały mi siłę, by krzyknąć, rozedrzeć mu koszulę, kopnąć go kolanem w kroczę i rzucić się do ucieczki. Nie da się zapomnieć tego, co czujesz, gdy ktoś próbuje cię obezwładnić. Wynikiem szoku wywołanego tamtym zdarzeniem było przerażenie, że tak naprawdę może mnie skrzywdzić każdy mężczyzna, ponieważ jest ode mnie większy i silniejszy. W miejsce przerażenia szybko jednak pojawiła się wściekłość. Po mniej więcej tygodniu postanowiłam, że nigdy więcej nie będę ofiarą, a przynajmniej nie będę tak się czuć ani tak się zachowywać. Do lustra przykleiłam zdjęcie miss kulturystyki i rozpoczęłam treningi, by stać się silną, masywną i sprawną kobietą. Nie chciałam mieć nic wspólnego z wizerunkiem chudzielca, jaki był włączany do głów młodych dziewczyn. Chciałam być wojowniczką!

Nie przewidziałam jednak ataku, który zbliżał się po cichu i nieoczekiwanie obezwładnił mnie osiem lat później. Zupełnie bez ostrzeżenia inny wróg powalił mnie na deski. Był to cios, którego się absolutnie nie spodziewałam. Zaatakowały mnie moje własne komórki. Poczulałam się zdradzona przez własne ciało, kiedy w wieku dwudziestu kilku lat

zdiagnozowano u mnie raka tarczycy. Miałam już przerzuty w węzłach chłonnych i choroba kilka razy się ponowiła. Przez kolejnych jedenaście lat, podczas gdy moi przyjaciele kończyli studia i zakładali rodziny, ja poddawałam się operacjom i radioterapii, a także zmagalam się z licznymi problemami zdrowotnymi, które pojawiały się w ich następstwie. Po raz drugi przekonałam się, jak to jest być ofiarą, i nienawidziłam tego stanu. Popadłam w taką depresję, że modliłam się o śmierć. Myślałam: „Jeśli istnieje Bóg, na pewno o mnie zapomni!”.

W pewnym okresie byłam tak chora, że miałam przepisanych dziewięć różnych leków i z ich powodu musiałam brać kolejne, by uporać się ze skutkami ubocznymi. Kiedy się skarżyłam, lekarz oznajmił, że moja choroba ma podłoże genetyczne, że zaprzeczam faktom i że być może powinnam skonsultować się z psychiatrą. Postawmy sprawę jasno: to nie wtedy poznałam Daniela! Nigdy nie byłam pacjentką jego ośrodka, choć często powtarza, że jestem wymarzoną przypadkiem.

W chorobie walczyłam przeciwko niewidzialnej sile i uświadomiłam sobie, że walczę o życie. To było dużo trudniejsze niż walczyć o zdrowie. Nikt nie tłumaczył mi, jakie będą fizyczne i emocjonalne następstwa zastosowanej terapii. Nikt mnie nie uprzedził, że gdy po usunięciu tarczycy na dwa miesiące będę musiała odstawić leki, by poddać się leczeniu, będę się czuła tak okropnie, że będę chciała umrzeć. Depresja spowiła mnie jak ciemna chmura i nie widziałam żadnego światła na horyzoncie. Wiedziałam tylko, że nie jestem w stanie podnieść się z łóżka i że wolę już nie żyć, niż marnować tlen i być ciężarem dla rodziny. To wtedy nabrałam pewności, że Bóg mnie opuścił.

Lecz to nie była prawda. Z czasem zdołałam wskrziesić w sobie moc, która we mnie pozostała, i z boską pomocą udało mi się przekuć złość i strach w pozytywną energię, która pozwoliła mi się podnieść – odrodziłam się jak feniks z popiołów. Stałam się wówczas innym typem wojownika – najlepszym obrońcą samej siebie i własnego zdrowia.

Co wspólnego ma dorastanie w biedzie, życie w ciągłym stresie i bycie ofiarą napaści z chorobą nowotworową? Otóż bardzo wiele, to

przewlekły stres zaatakował mój układ odpornościowy i przez to stałam się podatna na choroby. Musiałam podjąć walkę i w ten sposób odnalazłam ścieżkę wojownika i postanowiłam pomóc samej sobie oraz innym zmieniać umysły i ciała. Rozpoczęłam pracę jako pielęgniarka na oddziale neurochirurgii i neurotraumatologii, sprawowałam opiekę nad najpoważniej chorymi pacjentami w szpitalu. Zaczęłam też trenować sztuki walki, ponieważ dawało mi to poczucie sprawczości oraz pomagało czuć się i myśleć jak wojownik.

Mądrość, jaką dały mi sztuki walki, to coś więcej niż walka, coś więcej niż sztuka, coś więcej niż sport. Bycie wojownikiem to określony sposób myślenia. Realizacja programu Droga wojownika oznacza stosowanie tych koncepcji w walce o zdrowy mózg. Każdy może zacząć myśleć w ten sposób, jeśli trochę poćwicz i mocno się skoncentruje. Chcę być okazem zdrowia, siły i dobrej kondycji – dla mojej córki i dla moich pacjentów. Szybko sobie uświadomiłam, że dzięki moim treningom sztuk walki oraz mentalności wojownika mogę stać się doskonałym przykładem dla pacjentów, którzy czują się słabi, załamani, chorzy i skrzywdzeni. Moim celem jest to, aby wskazać ci Drogę wojownika, abyś mógł osiągnąć mistrzostwo w walce o własne zdrowie.

SZYBKA ŚCIEŻKA LUB STOPNIOWE ZMIANY

Z naszego doświadczenia wynika, że istnieją dwa typy pacjentów.

1. Niektórzy, podobnie jak Tana, mają mentalność wojownika. Chcą od razu w pełni się zaangażować i jak najszybciej poczuć się lepiej. To ci, którzy mówią: „Po prostu powiedz mi, co mam robić, a ja to zrobię”. Często są to ludzie chorzy lub tacy, którzy przeszli kryzys. Często mają już dość poczucia permanentnego braku energii.
2. Inni wolą dokonywać zmian powoli. Wolą działać krok po kroku, aż z czasem wykształcają w sobie tyle dobrych nawyków, że wszystko wydaje się mieć sens i być łatwe do wykonania. To podejście jest bardziej zbliżone do sposobu działania Daniela.

Niezależnie od tego, którą ścieżkę wybierzesz, nasz program może ci pomóc. Jedna z naszych najbardziej inspirujących pacjentek, Nancy (której historię poznasz w części 4) zdecydowała się na stopniowe wprowadzanie zmian, w ciągu roku schudła 35 kilogramów i całkowicie zmieniła swoje życie. Z kolei ojciec Daniela (którego historię poznasz w części 7) był bardzo chory i kiedy zdecydował się na udział w programie, po prostu zaczął postępować zgodnie z naszymi zaleceniami, łącznie ze zmianą diety, regularnymi ćwiczeniami fizycznymi, kontrolowaniem stresu, braniem witamin i suplementów, dzięki czemu w krótkim czasie znacznie poprawił się jego stan zdrowia. To od ciebie zależy, który sposób uznasz za najlepszy dla siebie; obie ścieżki prowadzą do doskonałych wyników.

FAZY WDRAŻANIA PROGRAMU DROGA WOJOWNIKA: PRYMITYWNA, MECHANICZNA, SPONTANICZNA

Każdy, kto trenuje sztuki walki, każdy sportowiec czy muzyk pamięta trudne pierwsze kroki w nauce skomplikowanych ruchów. Zawsze na początku wydaje się, że ciało nigdy nie będzie w stanie ich sobie przyswoić. Jednak z czasem wszystko przychodzi coraz łatwiej, trudne z początku gesty wychodzą coraz płynniej, aż w końcu stają się niemal drugą naturą. Mózg i ciało potrzebują czasu, by się do siebie dostosować, wytworzyć nowe połączenia nerwowe i przystosować się do nowego sposobu działania i myślenia.

Osoby zaczynające brać udział w programie często czują się nieco zagubione i zdezorientowane.

- A gdzie cukier?!
- Wszystko z umiarem!
- Co się stało z chlebem i makaronem? Kiedy będę mogła znowu je jeść?
- Ale ja uwielbiam frytki i napoje gazowane!
- Nie wiem, gdzie mam robić zakupy ani co kupować.
- Nie chcę spać osiem godzin!

- Nie chce mi się ćwiczyć!
- Jestem zbyt zajęty, zbyt zestresowany, za bardzo przywykłem do tego, co robiłem do tej pory.

Powtarzamy uczestnikom naszego programu, by się nie martwili, ponieważ znajdują się w **fazie prymitywnej**, kiedy wszystko wydaje się trudne i niemożliwe do zrobienia. Wystarczy trochę zaufania, wiedzy, lepszego samopoczucia wynikającego z wprowadzanych zmian oraz wytrwałości, by przejść do kolejnego etapu. Po niedługim czasie, często w ciągu trzydziestu dni, jeśli wybrałeś szybką ścieżkę, lub w ciągu trzydziestu do czterdziestu dni, jeśli działasz krok po kroku, regenerują się kubki smakowe, w mózgu tworzą się nowe połączenia i niebawem wszystko staje się prostsze.

Wtedy następuje **faza mechaniczna** – wypracowujesz pewien zdrowy rytm. Okazuje się, że są potrawy, które ci smakują, ćwiczenia, które jesteś w stanie wykonać, a w mózgu kształtują się zdrowe nawyki. W miejsce wątpliwości pojawia się jasny cel i nowa energia. Zaczynasz kojarzyć pewne produkty z poczuciem szczęścia i przyływem energii, a inne ze stanem przygnębienia i ospałości. Dokonywanie trafnych wyborów staje się dla ciebie prostsze. Łatwiej ci dostrzec pewne negatywne schematy myślowe i zaczynasz kwestionować czarne myśli pojawiające się w twojej głowie. Na tym etapie wciąż musisz ściśle przestrzegać zasad programu, ponieważ nowe nawyki jeszcze nie weszły ci w krew. Ten etap może trwać od jednego do trzech miesięcy u osób, które zdecydowały się na szybką ścieżkę, a od trzech do sześciu miesięcy u tych, którzy wprowadzają zmiany stopniowo.

Naszym celem jest to, abyś osiągnął **fazę spontaniczną**, kiedy twoje nawyki i reakcje stają się automatyczne, są twoją drugą naturą. Ten etap zwykle następuje w okresie od czterech do sześciu miesięcy dla tych, którzy podążają szybką ścieżką, a od sześciu do dwunastu miesięcy dla tych, którzy działają krok po kroku. Jeśli wytrwasz i nie poddasz się, pomimo wyzwań i trudności, na przykład kłopotów w pracy, rozvodu

czy śmierci bliskich (czego każdy z nas może doświadczyć), już nigdy nie zejdziesz ze ścieżki wojownika.

W fazie spontanicznej reakcje i nawyki stają się automatyczne.

- Masz ochotę na deser? Tak, ale chcę coś, co doda mi zdrowia, a nie je zabierze.
- Chcesz trochę chleba przed obiadem? Nie.
- Czy masz ochotę na jeszcze jedną lampkę wina? Nie.
- Planujesz swoją aktywność fizyczną i rzadko z niej rezygnujesz, tak jak nie zrezygnowałbyś z przyjścia na występ własnego dziecka czy z wizyty u lekarza. To dla ciebie ważne.
- Nie musisz się zastanawiać nad tym, jak zareagować – twoje reakcje są spontaniczne i świadczą o dobrych nawykach.

Zdobądź czarny pas w dyscyplinie zmagania o zdrowy mózg. Fakt posiadania czarnego pasa nie oznacza, że stajesz się twardszy czy silniejszy albo że nie odczuwasz strachu. Czarny pas oznacza, że nigdy się nie poddajesz, stawiasz czoło własnym lękom, jesteś wytrwały i zawsze się podnosisz po upadku!

Posiadacz czarnego pasa jest jak posiadacz białego pasa z tą jednak różnicą, że nigdy się nie poddaje.

Wolno ci upaść bez poczucia porażki, ale pod tym warunkiem, że podnosisz się i próbujesz jeszcze raz. To jest proces. Co ważne, stajesz się mentorem dla innych, uświadamiasz tych, którzy mają trudności. Aby uzyskać czarny pas, musisz stać się mentorem, przekazywać innym swoją wiedzę. Ucząc innych, utrwalasz własną wiedzę. W ten sposób dając coś od siebie, otrzymujemy coś w zamian.

PRYMITYWNA – MECHANICZNA – SPONTANICZNA

Nasze doświadczenia wskazują, że najskuteczniejsi uczestnicy programu w ciągu roku przechodzą przez trzy następujące fazy:

1–3 miesiące: faza prymitywna

W tej fazie przestrzegaj zasad i postępuj zgodnie z naszymi zaleceniami; nie będzie to dla ciebie naturalne, więc by się nie zagubić, ważne jest, abyś podążył wytyczoną ścieżką.

- Uświadom sobie, że walczysz o własne zdrowie i podejmij decyzję o zmianie postępowania (Mentalność wojownika, część 1).
- Oceń funkcjonowanie własnego mózgu, aby poznać jego typ, i zgromadź istotne wyniki badań (Diagnoza wojownika, część 2).
- Wyczyść swoją spiżarnię, zaopatrz się w zdrowe jedzenie, zacznij suplementować swoją dietę (Dieta wojownika, część 3).
- Zacznij kształtować nawyki zdrowe dla mózgu polegające na podjęciu aktywności fizycznej i dostarczaniu organizmowi wystarczającej ilości snu (Trening wojownika, część 4).
- Zastanów się nad swoją misją, zapytaj siebie samego o to, dlaczego właściwie zależy ci na dobrym zdrowiu, i jasno określ sens swoich działań (Misja wojownika, część 5).
- Zastanów się nad tym, dla kogo musisz być zdrowy, za kogo ponosisz odpowiedzialność teraz i w przyszłości, i rozejrzyj się wokół siebie, by znaleźć przyjaciół, którzy wraz z tobą wezmą udział w programie (Zobowiązania wojownika, część 6).
- Nie postrzegaj programu jako natychmiastowego remedium; wykonaj 14-dniowy Program wzmacniania mózgu (Podstawowy roczny plan treningów wojownika, część 7).
- Weź pod uwagę to, że wiele razy zbledzisz; bądź na to gotowy, ale nie uznawaj upadków za porażkę. Aby przejść do kolejnego etapu, należy przemyśleć swoje błędy i zacząć się na nich uczyć.

2–6 miesięcy: faza mechaniczna

Na tym etapie nabierasz pewności siebie. Masz poczucie, że jesteś w stanie dokonać zmian, ale wciąż potrzebujesz mentora i wsparcia.

- Zaangażuj się jeszcze bardziej w program Droga wojownika, sprawując ściślejszą kontrolę nad własnym zachowaniem i zachowaniem twoich bliskich, ponieważ jesteś świadomy szkodliwości niektórych czynników i chorób występujących w twoim otoczeniu. Koncentrujesz się raczej na obfitości dostępnych korzystnych dla zdrowia opcji, a nie na tym, że doświadczasz niedostatku. Coraz większe sukcesy dodają coraz więcej zapału do działania. Lepiej radzisz sobie z krytyką, pochodzącą od osób prowadzących niezdrowy tryb życia (Mentalność wojownika, część 1).
- Poznaj wyniki badań oraz istotne dla twojego zdrowia wskaźniki i staraj się je poprawić. Walczysz z podatnością na choroby na wielu frontach (niwelowanie stanów zapalnych, kontrolowanie poziomu cukru we krwi, zwiększanie poziomu antyoksydantów, dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych). Wiesz, jakie czynniki mogą wywołać u ciebie depresję, przy-

spieszyć proces starzenia się, chorobę Alzheimera i aktywnie starasz się im przeciwdziałać (Diagnoza wojownika, część 2).

- Poznawaj coraz więcej produktów, które ci smakują, a jednocześnie ci służą. Suplementy, jakie przyjmujesz, są lepiej dostosowane do potrzeb twojego organizmu (Dieta wojownika, część 3).
- Wprowadzaj coraz więcej zdrowych nawyków korzystnie wpływających na twój mózg, takich jak proste techniki medytacyjne czy głęboka relaksacja. Uczysz się też kwestionować negatywne myśli, które odbierają ci poczucie szczęścia. Odczuwasz nieustającą potrzebę uczenia się. Coraz łatwiej przychodzi ci realizacja planu, który coraz bardziej się krystalizuje (Trening wojownika, część 4).
- Zaczynaj rozmawiać z przyjaciółmi i bliskimi o swoich wcześniejszych porażkach i bolesnych doświadczeniach. Zaczynasz dostrzegać sens w cierpieniu, jakiego w życiu doznałeś (Misja wojownika, część 5).
- Zaczynaj dzielić się swoim doświadczeniem z przyjaciółmi, współpracownikami i bliskimi. Inni uczestnicy programu stają się ważną częścią twojego życia (Zobowiązania wojownika, część 6).
- Całkowicie angażuj się w to, co robisz, nie na kilka miesięcy, lecz na całe życie (Podstawowy roczny plan treningów wojownika, część 7).
- Popętniasz coraz mniej błędów. Wciąż zdarzają się gorsze dni, ale wyciągasz wnioski ze swoich błędów i robisz z nich użytek na własną korzyść.

6–12 miesięcy: faza spontaniczna

Nawyki przekształcają się w rutynowe działania w fazie spontanicznej. Mówisz sobie: „Pojąłem to, to nie jest trudne”. Automatycznie reagujesz we właściwy sposób.

- Nigdy nie myśl o tym, by się poddać, nawet wtedy, gdy upadasz. Wracasz na właściwe tory, do dobrych nawyków. Wykształcasz w sobie wewnętrzного strażnika i identyfikujesz się ze zdrowym stylem życia (Mentalność wojownika, część 1).
- Ponownie wykonaj badania laboratoryjne, zobacz, jak poprawiły się twoje wyniki. Bardziej koncentrujesz się na tym, jak uniknąć chorób w długiej perspektywie (Diagnoza wojownika, część 2).
- Szukaj nowych potraw i przepisów, jakbyś był poszukiwaczem skarbów. Konsekwentnie zdrowo się odżywasz i stosujesz suplementy. Cierpisz radość z jedzenia i wiesz, że odżywiając się źle, pozbawiasz się zdrowia (Dieta wojownika, część 3).
- Czujesz się nieswojo i irytujesz się, gdy coś zakłóca twoją rutynę. Postępując słusznie, czujesz się lepiej, niż robiąc coś, co ci nie służy. Ekscytuje cię możliwość uczenia się nowych rzeczy, ponieważ twój poziom koncentracji i sprawności umysłowej jest wyższy (Trening wojownika, część 4).
- Z entuzjazmem podchodzisz do możliwości wspierania innych. Dobry stan zdrowia i dzielenie się założeniami programu staje się częścią twojej tożsamości, ponieważ znasz sekret, który może zmienić świat (Misja wojownika, część 5).

- Masz motywację, by stać się mentorem dla innych, by podzielić się swoim sukcesem (Zobowiązania wojownika, część 6).
- Celebryj proces stawania się wojownikiem, ciesz się coraz lepszym samopoczuciem i mocą (Podstawowy roczny plan treningów wojownika, część 7).

CZY TEN PROGRAM JEST DLA CIEBIE?

Ten program jest dla tych, którzy chcą poważnie podejść do kwestii własnego zdrowia, czy to z potrzeby serca, czy z konieczności. Jest dla tych, którzy chcą wyglądać i czuć się jak najlepiej, dopóki to możliwe, oraz dla tych, którzy chcą osiągać doskonałe wyniki w pracy czy w szkole i poprawić jakość swoich relacji z innymi. Jest także przeznaczony dla osób zmagających się z:

- depresją,
- ADHD,
- stanami lękowymi,
- zespołem stresu pourazowego,
- uzależnieniami,
- zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym,
- urazami mózgu,
- problemami z pamięcią,
- przedwczesną demencją,
- chorobą Alzheimera lub innymi postaciami otępienia występującymi w rodzinie,
- otyłością,
- cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym,
- chorobami serca,
- nowotworami,
- zaburzeniami funkcji poznawczych spowodowanymi chemioterapią.

Droga wojownika to również program dla rodziców niepełnosprawnych dzieci oraz dla osób, które opiekują się starszymi lub niepełnymi rodzicami. Jest dla tych, którzy chcą przekazać następnym pokoleniom

zdrowie, a nie choroby, dla tych, którzy chcą poczuć w sobie moc, i dla tych, którzy mają poczucie, że toczą walkę o własne zdrowie.

Program Droga wojownika nie jest dla każdego. Jest dla osób, które są gotowe zmieniać swoje umysły i ciała przez resztę swojego życia. Nie jest skierowany do tych, którzy szukają szybkiego remedium na swoje problemy lub chcą stosować drobne oszustwa czy też ogłosić gruzdzień miesiącem bez diety. Nie jest dla tych, którzy mówią: „Wszystko z umiarem”. Arsenik, kokaina czy stosunki pozamałżeńskie szkodzą nawet w niewielkich ilościach. Nie szukamy perfekcjonistów. Perfekcjonizm często bywa pretekstem dla porażki. Wiemy, że będziesz popełniać błędy i będą zdarzały ci się upadki, tak jak zdarzają się dzieciom, które uczą się chodzić, lecz wojownik uczy się na błędach i z czasem popełnia ich coraz mniej.

Poszukujemy i szkolimy wojowników, ludzi, którzy poważnie podchodzą do kwestii zdrowia ciała i umysłu – własnego oraz swoich bliskich. Kiedy zapragniesz zdrowego mózgu, szczerze pokochasz ten najcenniejszy narząd swojego ciała, możesz stać się wojownikiem, a wówczas wszystko zmieni się na lepsze. Program Droga wojownika to okrzyk bojowy wzywający do walki o przywrócenie i utrzymanie zdrowia w naszych rodzinach, firmach, szkołach, społecznościach, grupach. Przyłącz się do nas.