

DR TOM O'BRYAN

# JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG



Wystarczy **1 godzina tygodniowo**,  
aby zyskać najlepszą pamięć, produktywność  
i poprawić jakość snu

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## Pochwały dla Jak wzmocnić swój mózg

*Jeśli czujesz się przytłumiony, przeczytaj, proszę, książkę Jak wzmocnić swój mózg! Skorzystaj z nowej książki doktora Toma O'Bryana, aby wyznaczyć sobie jasną drogę do zdrowszego, pełniejszego energii i jaśniejszego poznawania świata.*

– Jayson Calton, lekarz medycyny, i Mira Calton,  
dyplomowana dietetyczka, autorzy książek

*Dr Tom to świetny specjalista od dbania o zdrowie. Do tematu zawsze podchodzi w sposób bardzo oryginalny i wnikliwy. W książce Jak wzmocnić swój mózg podnosi on kwestię autoimmunologii i toksyczności w optymalizowaniu zdrowia mózgu. Poruszone zagadnienia są poparte dowodami naukowymi i łatwe do realizacji – aby je zastosować, wystarczy zaledwie 1 godzina tygodniowo. Dr O'Bryan przemierza drogę od ciała, poprzez umysł, aż do otoczenia człowieka za pomocą przemyślanych technik i szybkich porad. Zastosuj ten zdrowotny pakiet, który proponuje ta niesamowita książka!*

– Deanna Minich, lekarz,  
autorka książek

*Ta książka jest lekturą obowiązkową, jeśli chcesz poprawić swoją pamięć i pozbyć się zamglenia umysłowego, doskonale spać i zredukować niepokój i ADHD, zwiększyć swoją produktywność i czuć się szczęśliwszym.*

– Trudy Scott, autorka książek

*Po raz kolejny Dr Tom O'Bryan wypracował coś, co jest zarówno inspirujące, jak i praktyczne w pomaganiu ludziom, którzy chcą podjąć działanie w kierunku zmiany ich nawyków zdrowotnych.*

– James Maskell, założyciel i dyrektor Evolution of Medicine

*Nowa książka doktora Toma O'Bryana daje ci wszelkie narzędzia do »naprawienia«, a może nawet odmłodzenia twojego mózgu o kilkadziesiąt lat. To, co proponuje dr O'Bryan, łatwo zrozumiesz i bardzo prosto wdrożysz w życie twój mózg, nawet jeśli nie pracuje obecnie zbyt dobrze! Jest nadzieja, ponieważ książka ta zabiera cię w podróż ku wielkiemu ożywieniu. Funkcje, dysfunkcje i leczenie mózgu... To dziedzina bardzo podobna do chorób sercowo–naczyniowych, które są moją specjalnością. Dlatego wiem, że zalecenia z tej książki mogą działać w obu przypadkach. Ogromnie polecam ci tę książkę.*

– dr Mark C. Houston, lekarz medycyny, profesor kliniczny w Szkole Medycznej przy Vanderbilt University

*Gorąco poleca nową książkę doktora Toma O'Bryana. Tak, to jest możliwe... Możesz nie tylko zapobiec, ale także odwrócić pogarszanie się funkcji poznawczych. A dr Tom trafia w samo sedno dzięki swojemu szerokiemu podejściu do zagadnienia uzdrawiania mózgu!*

– dr Jill Carrahan, nauczycielka akademicka, prowadząca kurs odwracania zaburzeń poznawczych w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej

*Dziękuję za przedstawienie w sposób tak zrozumiały założeń naukowych wraz z krokami, jakie należy podjąć, aby wziąć w swoje ręce zdrowie i uzdrawianie. W tej książce wszystko opisane jest przystępnie, praktycznie i zachęcająco.*

– Jeffrey Smith, założyciel Instytutu Odpowiedzialnej Technologii i autor książek

*Pionierska książka doktora Toma O'Bryana Jak wzmocnić swój mózg zagłębia się w badania łączące stany zapalne z funkcjonowaniem mózgu. Tekst ten daje wszelkie narzędzia, jakich potrzebujesz, aby uzdrowić swój mózg i utrzymać go w dobrym zdrowiu.*

– dr Steven G. Eisenberg, specjalista onkologii i hematologii, współzałożyciel Clare.com, dyrektor kreatywny w DrSteven.com oraz współproducent CancerMoonshot.com

*Niniejsza książka to lektura obowiązkowa dla wszystkich zainteresowanych ochroną zdrowia swojego mózgu i zapobieganiem chorobom neurodegeneracyjnym. Dr O'Bryan stosuje zasady medycyny funkcjonalnej i oferuje obszerny przewodnik działań prowadzących do uzdrowienia mózgu poprzez uzdrowienie jelit, zmniejszenie toksyczności i ugaszenie stanów zapalnych. Książka przepętniona jest praktycznymi poradami, osobistymi historiami i smaczными, łatwymi w przygotowaniu przepisami.*

– dr Sandra Scheinbaum,  
dyrektor Akademii Coachingu Medycyny Funkcjonalnej

*Tom O'Byan opracował prosty, łatwy w realizacji przewodnik wspomagający pamięć i produktywność. Możesz być pewien, że postępując według tego programu, zmienisz swoje życie na lepsze i osiągniesz doskonałą funkcję mózgu. Materiał zawarty w książce jest bardzo prosty do realizacji i może zmotywować każdego do dokonania zmian w stylu życia, które będą miały długotrwały efekt.*

– Marcelle Pick, autorka książek



# JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG



DR TOM O'BRYAN

# JAK WZMOCNIĆ SWÓJ MÓZG



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer  
ILUSTRACJE: Mapping Specialists

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-731-7

Tytuł oryginału: *You Can Fix Your Brain: Just 1 Hour a Week to the Best Memory, Productivity, and Sleep You've Ever Had*

Copyright © 2018 by Dr. Tom O'Bryan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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. Dołożono 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.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Piszę tę dedykację w przededniu drugich urodzin mojej wnuczki, Mii. Jej narodziny i doświadczenia pierwszych miesięcy życia nie dawały jej szans na przeżycie. Cierpiała z powodu wielokrotnych krwotoków w mózgu i innych komplikacji wynikających z przedwczesnego porodu, które jeszcze nie tak dawno byłyby wyrokiem bardzo krótkiego lub bardzo ograniczonego życia. Każdego dnia dziękuję Bogu za technologię medyczną, która dała jej szansę do walki o przetrwanie. Dziś jest pięknie rozwijającym się, zadziornym, w najlepszej z możliwych formie 2-letnim brzdącem, który musi wejść w każdy kąt, otworzyć każdą książkę (o ile są w niej kolorowe obrazki) i nie przyjmuje odpowiedzi „nie”! Mia jest uosobieniem życia z mózgiem, którego nic nie ogranicza, który chce się nauczyć wszystkiego, który przetwarza informacje i ciągle buduje nowe połączenia w nieustannie rozwijającą się sieć komórek mózgowych, a rezultaty tego procesu widoczne są każdego dnia w postaci radosnego, pełnego zabawy, zaangażowanego we wszystko dziecka będącego wzorem „radości życia”.*

*Kiedy wyruszamy w drogę, dobrze jest mieć ze sobą mapę (albo nawigację) z wyszczególnieniem opcji najszybszej trasy albo najbardziej malowniczej drogi, wskazującą miejsca prac drogowych, które mogą opóźnić dotarcie do celu (z wyznaczeniem alternatywnej trasy).*

*Niniejsza książka jest dedykowana mojej wnuczce i Tobie, Czytelniku, aby Twój mózg prowadził Cię do przodu zamiast zatrzymywać Cię i abyś znów mógł doświadczyć własnej „radości życia”.*



# Spis treści

Pochwały dla <i>Jak wzmocnić swój mózg</i> .....	1
Uwaga od autora: postęp, nie perfekcja .....	13
Przedmowa .....	19
Wprowadzenie .....	21

## **CZĘŚĆ I**

Wodospad: Czynniki wpływające na funkcjonowanie mózgu ...	31
1 Autoimmunologia i jej wpływ na funkcjonowanie mózgu .....	33
2 Przeciekający mózg .....	51
3 Doskonały mózg zaczyna się w jelitach .....	79
4 Śmieci wchodzi, śmieci wychodzą: jak toksyczne środowisko oddziałuje na mózg .....	103

## **CZĘŚĆ II**

Drabina: Tworzenie lepszego zdrowia mózgu .....	157
5 Poznaj swoje biomarkery .....	159
6 Piramida zdrowia .....	185
7 Podstawa piramidy: struktura .....	199
8 Potęga stanu umysłu .....	221
9 Biochemia: jedzenie jako lekarstwo .....	241
10 Przepisy na dania uzdrawiające mózg .....	313
11 Życie z elektromagnetycznym zanieczyszczeniem .....	373
12 Pytaj „dlaczego”, a wyjdiesz z topieli .....	391
Załącznik .....	395
Podziękowania .....	403
O Autorze .....	405
Przypisy .....	407
Indeks .....	435

# Uwaga od autora: postęp, nie perfekcja

## Drogi przyjacielu,

chciałbym z tobą porozmawiać o ekscytującej podróży, w którą się właśnie wybrałeś. Wiem, że wielu ludzi czuje się przerażonych masą informacji zdrowotnych, krążących w różnych źródłach – tyle danych, tylu ekspertów, którzy często zaprzeczają jeden drugiemu, tyle porad i doniesień. Nic dziwnego, że czujemy się unieruchomieni i obserwujemy małe rezultaty – nic się nie zmienia na lepsze. Na wyciągnięcie ręki mamy tyle informacji, że nie wiadomo, którym zaleceniom wierzyć. Skaczemy od jednego eksperta do drugiego, szukając tego, co jest „prawidłowe”. Zagłębiamy się w opinię każdego z nich i jesteśmy rozczarowani, że po dwóch tygodniach nie czujemy się wcale lepiej.

Jednak twoja droga do lepszego zdrowia i witalności – i lepszego funkcjonowania mózgu – nie musi być trudna i zagmatwana. Istnieje łatwiejszy sposób podejścia do tej informacji, przyjęcia jej i zintegrowania z twoim stylem życia, a następnie podzielenia się z bliskimi tym, czego się nauczyłeś. Nazywam to „Postępem, nie perfekcją” i w tej książce nauczysz się, że

robienie prawidłowych rzeczy jest tak samo unikalne jak ty. To, co zadziała dla twojego najlepszego przyjaciela, nie musi zadziałać na ciebie. To, co działa na twojego syna, nie musi działać na twoją córkę. Moim celem jest sprawić, aby było ci łatwo zrobić to, co trzeba. Oznacza to odkrycie tego, co jest dobre dokładnie dla ciebie – co przechyli szalę, by skierować cię na drogę do lepszego zdrowia.

Żyjemy w społeczeństwie, które chce mieć wszystko natychmiast, także zdrowie. Nauczyliśmy się, że kiedy coś nas boli, wystarczy wziąć tabletkę i ból mija, tak po prostu, jako natychmiastowa nagroda. Problem polega na tym, że natychmiastowa gratyfikacja nie ma miejsca, kiedy masz do czynienia z odkrywaniem mechanizmów, które spowodowały nierównowagę w ciele lub w mózgu rozwijającą się przez lata, a nawet dziesięciolecia, by ostatecznie dać objawy.

Wyzerujmy więc nasze oczekiwania. Czy gdybym mógł ci pokazać proces, dzięki któremu w ciągu 6 miesięcy dokonasz znaczącego postępu w swoim dążeniu do lepszego zdrowia mentalnego i fizycznego – tak że twoi przyjaciele powiedzą „Ojej, wyglądasz jakoś inaczej, co robisz?”, dałbyś mi godzinę dziennie?

Jedynka jest dla mnie bardzo potężną liczbą. Swego czasu odwiedziłem muzeum Galileusza we Florencji i poszedłem na bardzo szczególną wystawę: w marmurowej szafie ze szklaną kopułą leżał jeden z palców Galileusza. Tylko jeden palec, który miał reprezentować całego człowieka i wszystko, co stworzył. Kiedy to zobaczyłem, uświadomiłem sobie, że prawdopodobnie nie byłbym w stanie dowiedzieć się o Galileuszu wszystkiego na jednym posiedzeniu. Gdybym jednak mógł zapamiętać choć jedną z wielu rzeczy, których dowiedziałem się w tym dniu w muzeum, wyprawa miałaby sens.

Proszę cię zatem o tylko jedną godzinę tygodniowo. Jest to klucz do sukcesu, jeśli masz zmienić mechanizm leżący u podstaw objawów, których obecnie doświadczasz. Z czasem ta jedna godzina tygodniowo doprowadzi do wielkich zmian.

Odpręż się zatem, zanim przejdziesz do następnej strony. Nie musisz przyjmować wszystkich informacji zawartych w tej książce na raz. Nie musisz też wdrażać wszystkich strategii jednocześnie. Swoim pacjentom mówię

zawsze: „Podstawowe uderzenia pozwalają wygrać turniej”. W tym tygodniu ustaw sobie cel nauczenia się jednej rzeczy i zastosowania jej.

Oto coś łatwego: Znasz zapach, który cię otacza, kiedy tankujesz paliwo? To benzen, który jest silnym karcynogenem (czymś, co może powodować raka) i neurotoksyną (substancją, która wpływa na funkcjonowanie mózgu). Kiedy go wdychasz, benzen przechodzi przez twoje przepuszczalne płuca, do krwiobiegu, prosto do mózgu, w którym zaczyna się reakcja immunologiczna wytwarzająca stan zapalny uszkadzający komórki nerwowe. Cóż, większość z nas nie może całkowicie uniknąć benzyny, ale nie musimy przecież tego wdychać. Następnym razem, tankując, zwróć uwagę na to, gdzie stoisz. Jeśli czujesz zapach benzyny oznacza to, że stoisz z wiatrem. Musisz po prostu przejść na drugą stronę węża. Teraz stoisz pod wiatr. Ten jeden prosty manewr wykonany za każdym razem, kiedy tankujesz paliwo, praktykowany przez całe życie, znacznie zmniejszy ilość benzenu, na który się narażasz. Widzisz? Bardzo łatwy środek zaradczy na coś, co naprawdę składa się na duży problem.

W następnym tygodniu zrozumiesz coś innego i zastosujesz to. W kolejnym tygodniu wdrożysz jeszcze inną małą naukę – zawsze jeden krok czy „uderzenie” w grze na raz. Zanim się zorientujesz, dokonasz trwałych zmian, które doprowadzą do wygranej w turnieju o zdrowe życie.

Moja następna propozycja zmieni zasady gry dla wszystkich. Czytając tę książkę, pamiętaj, aby być dla siebie wyrozumiałym. Mój dobry przyjaciel podzielił się ze mną swoją opinią o tym, jaka jest różnica między byciem dobrym a byciem miłym. Być „miłym” to mówić i działać w sposób taki, by nie zranić czyichś uczuć (w tym swoich własnych). Być „dobrym” to uznanie/wypowiadanie prawdy z punktu widzenia pozbawionego oskarżenia.

Kiedy przechodziłem szczególnie trudny okres w swoim życiu, trafiłem na książkę „Nigdy nie jest za późno”. Jej autor Pema Chödrön dzieli się w niej tybetańskim terminem *maitri*, który oznacza kochającą dobroć i bezwarunkową przyjaźń z samym sobą. Koncepcja ta bardzo mocno na mnie wpłynęła. Nigdy nie przyszło mi do głowy, żeby być dla siebie dobrym i ratować siebie. Zawsze byłem facetem uganianym się za wynikami, którego wysiłki zawsze były niewystarczające i nie wiedziałem, że w tym wszystkim chodzi o sam proces, a nie o perfekcję.



Wyobraź sobie, że po przeczytaniu tej książki i po zastosowaniu moich sugestii wszystko idzie całkiem dobrze do momentu, aż nagle zapomnisz, czego się nauczyłeś, i zjesz coś, wiedząc, że nie powinieneś tego zrobić, pewnego dnia pominiesz ćwiczenia, przestaniesz pracować nad swoim nastawieniem. Nie byłbyś pierwszy: wszyscy od czasu do czasu cierpimy z powodu czegoś, co nazywam „zespołem bożonarodzeniowego ciasteczka”.

Potrzebowałem ośmiu lat, by przestać jeść bożonarodzeniowe ciastka, mimo że poza tym kompletnie nie spożywałem glutenu. Osiem lat! Za każdym razem, kiedy przyjeżdżałem do domu na święta, moja mama przygotowywała te różne, pyszne ciasteczka. Zauważyłeś, że kiedy jako dorosły wracasz do domu, zdarza ci się powtarzać stare znajome zachowania, które są automatyczną reakcją na rodzinę? Rok za rokiem powtarzałem sobie: „Nie będę jadł ciasteczek. Po prostu tego nie zrobię. Po nich zawsze czuję się okropnie, a chwilowe korzyści nie są warte długo płaconej ceny”. I nagle budziłem się rano i moim oczom ukazywały się talerze pełne moich ulubionych ciasteczek patrzących na mnie, kiedy popijałem kawę. Wtedy przychodziła do głowy szatańska myśl: „Ach, zrobię mamie przyjemność; może zjem tylko jedno”. Czasami nawet nie zdążyła się pojawić myśl, tylko automatyczna reakcja i zanim się zorientowałem, już połykałem ciasteczko! Później, w czasie pobytu codziennie zjadałem dwa albo trzy i nagle cała moja energia spadała. Witalność siadała, mózg spowijała mgła. Po powrocie do domu czułem się paskudnie fizycznie i niezadowolony z siebie. Po tygodniu wszystko wracało do normy i przysięgałem sobie, że to się już nigdy nie powtórzy. Rok później wracałem do domu i zjadałem swoje ulubione bożonarodzeniowe ciasteczka.

Czy byłem śmieszny – czy po prostu ludzki? Ostatecznie dotarło to do mnie. Kiedy cierpisz wystarczająco długo lub wystarczająco często, w końcu czujesz motywację do dokonania koniecznej zmiany. Doszedłem do miejsca, w którym nie mogłem już dłużej tolerować sygnałów, jakie wysyłało mi moje ciało. Ale zanim przestałem jeść ciasteczka, nauczyłem się, jak przestać katować siebie. Zacząłem kultywować *maitri* – kochającą dobroć. Uświadomiłem sobie, że nieznanne wzorce starych związków uaktywniały taką stronę mnie, którą, jak mi się wydawało, dawno już w sobie przepracowałem, a która uruchamiała obzarstwo bożonarodzeniowymi ciasteczkami. Zamiast

odczuwania winy, przemawiałem do siebie z pozycji dobra: „Zrobiłem, co mogłem; może następnym razem uda mi się lepiej”. Sama ta wewnętrzna konwersacja rozproszyła siłę niezdrowego nawyku. I wiesz co? W ciągu roku lub dwóch nawet moja mama zrozumiała to przesłanie i upiekła mi kilka rodzajów bezglutenowych ciasteczek.

A jaki jest twój wyzwalacz zajadania świątecznych ciastek? Dla niektórych osób mogą to być inne pokarmy; dla innych papierosy, alkohol, narkotyki czy toksyczne związki albo... Tak, dobrze mnie rozumiesz. Większość z nas katuje się za coś, oskarża o coś, mówi sobie, że musi się poprawić – nasze wysiłki są niewystarczające. Jednak w każdym zadaniu, szczególnie tak ważnym, jak poprawianie zdrowia, możemy zrobić tylko tyle, na ile nas stać. Jeśli możemy być dla siebie dobrzy, ocenimy swoje działania na koniec każdego dnia i powiemy: „Robię, co mogę, i jest to na pewno lepsze niż to, jak żyłem przez ostatni miesiąc czy rok. Co mogę teraz zrobić, żeby następne wysiłki były jeszcze owocniejsze?”. To o wiele lepsze niż: „Znowu nawaliłem. Powinienem był to zrobić lepiej”.

Obojętnie, jak się teraz czujesz, nie oczekuj cudów jutro. Ciesz się na zmiany z punktu widzenia swojej obecnej sytuacji, ale patrz na tę sytuację z kochającą dobrocią, stosując podejście „podstawowe uderzenia pozwalają wygrać turniej”. Dzięki kochającej dobroci i bezwarunkowej przyjaźni z samym sobą oraz lekcjom wyniesionym z tej książki dotrzesz do celu. Zaznasz żywiołowości i znacznie lepszego zdrowia.

A tymczasem, jeśli kusi cię świąteczne ciasteczko, zjedz je. Nie czuj się winny. Pamiętaj, że wszystko jest dobrze, że przeżyjesz, jesteś na dobrej drodze, a w tym momencie ciasteczko bardzo ci smakuje. W pewnym sensie także to jest aktem kochającej dobroci. Pamiętaj: chodzi o postępy, nie o perfekcję.

Z kochającą dobrocią,  
Dr Tom



# Przedmowa

Od czasu, kiedy w 2009 roku napisałem *The Ultra Mind Solution*, naukowe zrozumienie mózgu i jego funkcjonowania bardzo się zmieniło. Wciągu zaledwie 10 lat zaobserwowaliśmy ogromny postęp w technologii obrazowania i badanie po badaniu wykazuje sukces, jaki w funkcjonowaniu mózgu może przynieść zmiana stylu życia, w tym odżywianie i ćwiczenia. Smutne jest to, że mimo wszystko wielu ludzi nadal cierpi z powodu czegoś, co nazywam „zepsutym mózgiem”.

Lekarze opatrują zepsute mózgi różnymi nazwami: depresja, nerwica, utrata pamięci, mgła umysłowa, chroniczne zmęczenie, a nawet deficyt uwagi. Zepsute mózgi mogą objawiać się zaburzeniami psychiatrycznymi takimi, jak schizofrenia, a także chorobami neurodegeneracyjnymi w postaci demencji, choroby Alzheimera i Parkinsona. I mimo że zaburzenia te zdają się od siebie bardzo różnić, wiemy, że u ich podstaw leży mechanizm, który je łączy: zapalenie spowodowane nadmiernie reagującym układem odpornościowym.

Jeśli jesteś jednym z milionów ludzi, którzy stwierdzili, że ich nastrój lub pamięć źle funkcjonuje, że nie śpią dobrze w nocy albo są wciąż zmęczeni, zaczynają cierpieć z powodu objawów wpływających na procesy myślowe, możesz mieć zepsuty mózg. Nie wpadaj w rozpacz, nawet jeśli byłeś u lekarza i usłyszałeś od niego, że są to normalne oznaki starzenia lub że „nic

złego się nie dzieje; to wszystko jest w twojej głowie” albo, co gorsza, że „nic się nie da zrobić”. Takie odpowiedzi są w najlepszym wypadku nieprawidłowe, a w najgorszym – niebezpieczne. Prawda jest taka, że twoje zdrowie i sposób, w jaki żyjesz, mogą być prawie zawsze zmienione i masz ku temu możliwości.

Na szczęście, biorąc do ręki tę książkę, zrobiłeś właśnie pierwszy krok, by odzyskać zdrowie. Znam doktora Toma O’Bryana od lat. Jest on jednym z najwybitniejszych na świecie ekspertów w dziedzinie autoimmunologii – mechanizmów, w wyniku których system odpornościowy człowieka atakuje narządy i tkanki w ciele, by je chronić. Tom szkoli dziesiątki tysięcy lekarzy rocznie na całym świecie, pokazując im całe spektrum immunologii i jej oddziaływania na mózg i ogólne zdrowie całego organizmu. Jego funkcjonalne medyczne podejście do zajmowania się przyczynami chorób oraz zrozumienie, że ciało i mózg stanowią jeden zintegrowany system, to kluczowe informacje, których potrzebujesz, aby zostawić za sobą zmęczenie i odzyskać nieograniczoną energię, aby pozbyć się mgły umysłowej i cieszyć się lepszą pamięcią i funkcjami poznawczymi.

Informacje, które za chwilę poznasz, zabiorą cię poza tradycyjny system opieki zdrowotnej, która do tej pory nie dała odpowiedzi, jakich szukasz. Nauczysz się, jak zacząć wprowadzać w życie strategie, które zmienią twoje codzienne zachowania. Instrukcje Toma są proste i logiczne: wybierając odpowiednie pokarmy i unikając złych – w tym także toksyn środowiskowych – możesz przestać „dolewać oliwy do ognia” i zmniejszyć stan zapalny w sposób zdrowy i naturalny. Następnie, zwracając uwagę na swoje ciało i umysł, możesz zacząć lepiej myśleć, lepiej się czuć i poprawić jakość swojego życia.

– *Mark Hyman, lekarz, dyrektor Centrum Klinicznego Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland, przewodniczący zarządu Spraw Klinicznych Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, 11-krotny laureat tytułu autora najlepiej sprzedających się książek „New York Timesa”*

# Wprowadzenie

Niniejsza książka została napisana w jednym, najważniejszym celu – by pomóc tobie i twojej rodzinie w osiągnięciu optymalnego zdrowia mózgu. Bez względu na to, jaki może być obecny stan zdrowia tego narządu u każdego z was, lekcje przedstawione na stronach tej książki wzmocnią was i wyposażą w moc do podjęcia konkretnych kroków, które przyniosą natychmiastową zmianę pod względem żywotności, jasności i energii. Twoja pamięć ulegnie poprawie. Mgła zniknie, będziesz mniej zmęczony i zaobserwujesz wiele innych zmian. I przekonasz się, że to nie są puste obietnice. Wiem, jak spowodować trwałe zmiany w stanie zdrowia, i jestem tu po to, by się tym z tobą podzielić.

W ciągu całej swojej kariery praktyka opieki zdrowotnej byłem katalizatorem zmiany. Nauczyłem się, jak inicjować inny sposób komunikacji z pacjentami i lekarzami, których uczę wprowadzając nowe koncepcje. Jestem znany z tego, że przedstawiam bardzo skomplikowaną wiedzę w łatwy do zrozumienia sposób. W 2013 roku stworzyłem *The Gluten Summit*\*, wydarzenie internetowe, w którym uczestniczyło ponad 118 tysięcy ludzi; było to coś, co nigdy wcześniej nie miało miejsca. Dziś w Internecie organizuje się setki różnych wydarzeń na wszelkie tematy.

Następnie stworzyłem internetową serię dokumentalną zwaną *Betrayal: The Autoimmunity Disease Solution They're Not Telling You*.\*\* Znajdują się

\* Szczyt Glutenowy (przyp. tłum.).

\*\* Zdrada: Rozwiązanie dla chorób autoimmunologicznych, o których nie mówią ci lekarze (przyp. tłum.).

w niej rozmowy z 85 największymi światowymi badaczami w zakresie chorób autoimmunologicznych, lekarzami, którzy zastosowali te zasady, i pacjentami, którzy postępowali zgodnie zaleceniami tych klinicystów i dzięki temu odwrócili reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, toczenia i wiele innych chorób autoimmunologicznych.

Moja pierwsza książka *Uszkodzenia autoimmunologiczne - ukryta przyczyna chorób* mocno zagłębiała się w przyczyny reakcji autoimmunologicznej, proponując łatwe do wdrożenia zmiany stylu życia w celu odwrócenia chorób lub zapobiegania im. Ten model prewencji i wprowadzenie przewidywalnej produkcji antygenów były przełomowe i jestem dumny, że mogłem pokazać to swoim czytelnikom.

Ta książka ma także naświetlić coś zupełnie nowego i unikalnego. Nauczysz się z niej dokładnie, jak reakcja autoimmunologiczna wpływa na twój mózg. Możesz wymienić praktycznie każdy organ w swoim ciele, oprócz mózgu. Jest natomiast możliwe wygenerowanie zdrowszych komórek mózgowych. I jeżeli jesteś taki jak ja, jestem pewien, że mózg jest organem, który chcesz utrzymać w świetnej formie tak długo, jak to tylko możliwe.

Rozwiązanie dla zdrowia mózgu sprowadza się do zmian w stylu życia i mam w tym względzie wiele rzeczy, którymi chcę się podzielić. Co jest jednak jeszcze ważniejsze, to zrozumienie, dlaczego w ogóle istnieje problem. Zawsze mówię moim pacjentom, że zanim udadzą się do lekarza z objawami, czują się tak, jak by spadli z wodospadem do wodnej topieli pod nim. Na początku cieszą się, że w ogóle jeszcze żyją, więc próbują wypłynąć na powierzchnię. Ale woda wciąż spada do zbiornika i fale są naprawdę wzburzone, rozpryskują się na wszystkie strony. Wszystko, co możesz zrobić, to starać się utrzymać na powierzchni.

Jeśli masz mgłę mentalną albo nie możesz zaznać dobrego snu w nocy, doświadczasz ataków padaczki, albo gdy twoje dziecko otrzymało diagnozę zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) zupełnie rozumiem, że głównie troszczysz się o utrzymanie się na powierzchni w tym zbiorniku objawów. Szukamy lepszej kamizelki ratunkowej (zazwyczaj w postaci szybkiej kuracji – takiej jak lepsze lekarstwo), aby utrzymać się przy życiu w tej burzliwej wodzie. I nie chcę przez to powiedzieć, że kamizelki ratunkowe nie są ważne. Czasami nie można bez nich żyć. Kiedy jesteś chory,

możesz potrzebować uciszenia objawów, sięgając po jedną z tych kamizelek; jeśli więc potrzebujesz leków, by obniżyć swoje ciśnienie krwi lub bardzo wysoki poziom cholesterolu, uśmierzyć migrenę, proszę, weź lek. Jednak kamizelka ratunkowa nie zatrzyma spadającej na ciebie wody. Jeśli nie możesz spać, recepta na Ambien i być może suplement melatoniny przyniesie krótkotrwały rezultat. Jednak powodem tego, że nie możesz spać, nie jest niedobór Ambien! Musimy wiedzieć, skąd ten problem naprawdę się wziął.

Jeśli chcesz wyzdrowieć, musisz poszukać drabiny i wydostać się ze wzburzonej fali (objawów). Następnie musisz znów udać się w górę strumienia i sprawdzić, dlaczego w ogóle wpadłeś do wody. Dzięki tej książce nauczysz się innego myślenia o zdrowiu swoim i swoich bliskich i szukania przyczyny, dlaczego wpadłeś do rzeki, która porwała cię z prądem aż do wodospadu, który z kolei wrzucił cię do zbiornika z twoimi objawami. A oto tajemnica: jeśli masz mózg, który nie funkcjonuje zbyt dobrze, nie skupiasz się na leczeniu samego mózgu, bo przypominałoby to wiosłowanie we wzburzonej wodzie, mając na sobie kamizelkę ratunkową, która tylko utrzymuje cię na powierzchni. Możesz potrzebować kuracji dla mózgu, ale musisz też pójść w górę rzeki, by znaleźć przyczynę, która zazwyczaj tkwi w innym miejscu w ciele. Kiedy to zrobisz, możesz wyjść ze zbiornika i wyrzucić kamizelkę (Możesz to zrobić, oczywiście, za zgodą swojego lekarza. Nigdy nie odstawiaj leków bez zgody lekarza, ale nie zdziw się, kiedy twój lekarz będzie zaskoczony, że czujesz się lepiej przy mniejszych dawkach leków).

Obietnicą tej książki jest to, że otrzymasz informację, drabinę, która pomoże ci wyjść z wody. Nie obiecuję, że możemy zatrzymać wodospad. Niektóre przyczyny i wyzwalacze są poza naszym zasięgiem, przynajmniej na razie. Nie możemy oczyścić powietrza, którym oddychasz, usunąć chemii z twojego pożywienia. Ale możemy dać ci narzędzia, których możesz użyć, by chronić się przed sprawcami szkód. Na przykład, jeden z moich nowych bohaterów, dobry przyjaciel dr Dale Bredesen (o którym często będziesz czytał w tej książce) zidentyfikował pięć typów choroby Alzheimera i jeden z nich nazywa się inhalacyjną chorobą Alzheimera – co znaczy, że zanieczyszczone powietrze, które wdychamy, okrada nas dosłownie z naszej pamięci.

Na przykład w mieście Meksyk występuje ogromnie wysoki wskaźnik najwcześniejszych objawów choroby Alzheimera, rozpoznawanych już u dzieci,



a powodem jest bardzo zła jakość tamtejszego powietrza<sup>1</sup>. Pęka mi serce na myśl o ludziach tam mieszkających, ponieważ nie mogę zrobić nic z jakością powietrza, by odmienić ich los. Mogę natomiast zademonstrować, dlaczego zanieczyszczenie powietrza jest tak samo wielkim problemem w Stanach Zjednoczonych. Zauważyłeś z pewnością ten uporczywy brud na przedniej szybie pojawiający się zaledwie w kilka godzin po umyciu samochodu. To osad znajdujący się w powietrzu, który opada na szybę. My także go wdychamy do płuc. Dlatego potrzebny ci jest najlepszy z możliwych system filtrowania powietrza, który powinieneś mieć w swojej sypialni, ponieważ tam spędzasz codziennie przynajmniej 6, 7 lub 8 godzin. Nie możemy z dnia na dzień zmienić świata, ale z pewnością możemy zminimalizować jego wpływ na nasze życie.

## Wszyscy idziemy tą samą drogą

Wydostanie się z wody nie jest takie trudne, ale nie mogę się przestać dziwić, dlaczego więcej specjalistów od zdrowia nie przekazuje tej ważnej informacji swoim pacjentom. Kiedy miałem 44 lata, zdiagnozowano u mnie zaćmę w lewym oku. Byłem u trzech różnych lekarzy, którzy sprawdzili mój wzrok, zanim otrzymałem prawidłowe rozpoznanie. W końcu mój internista zadał mi ogólne pytanie: „Czy ma pan jakieś problemy ze zdrowiem?”. Powiedziałem „Cóż, wie pan, pogarsza mi się trochę wzrok, ale mój okulista powiedział, że wynik testu wciąż jest w porządku”.

Internista był tak samo zagubiony jak ja, więc spojrzał w moje oko i dostrzegł zaćmę. Następnie poszedłem ponownie do okulisty, który potwierdził diagnozę. Był bardzo zawstydzony, ale powiedział mi, że bardzo rzadko zdarza się, aby osoba w moim wieku, ciesząca się dobrym zdrowiem miała zaćmę. Jeszcze rzadszym zjawiskiem jest występowanie jej tylko w jednym oku. Zapytałem: „Dlaczego tak jest?”. Nie miał pojęcia. Powiedział: „Nie wiemy, tak po prostu się dzieje”.

Cóż, jako praktyk medycyny funkcjonalnej wiedziałem, że jego odpowiedź jest niewystarczająca. Nic się nie dzieje tak „po prostu” w organizmie czy w mózgu. Zacząłem więc własne poszukiwania i dowiedziałem się, że zaćma może

być wynikiem zatrucia ołowiem. Nie mogłem sobie wyobrazić tego, że jestem zatruty ołowiem, ale aby się upewnić, przeprowadziłem prowokacyjny test na obecność metali ciężkich. Czy pomyślelibyście, że wynik pokazał, że mam najwyższy poziom ołowiu niż ktokolwiek, kogo badałem? A w ciągu swojej kariery przeprowadziłem setki testów na obecność metali ciężkich.

Urodziłem się i dorastałem w Detroit, po drugiej stronie rzeki od kompleksu Ford River Rouge, który był w latach 50. XX wieku największą montownią Forda. Trudno uwierzyć, ale w tamtych czasach nie było żadnych albo niewiele wytycznych odnośnie zanieczyszczenia powietrza. W swoim dzieciństwie codziennie byłem narażony na działanie ołowiu pochodzącego z chemicznych produktów ubocznych powstających podczas procesów produkcyjnych samochodów. Każdego dnia. Wszyscy jesteśmy pod wpływem czynników środowiskowych i musimy udać się w górę biegu rzeki, aby sprawdzić, dlaczego do niej wpadliśmy, co przyczyniło się do powstania problemów w najślabszym ogniwie naszego łańcucha (w moi przypadku były to oczy), szczególnie w zdrowiu naszego mózgu.

Oto kolejna historia. Kiedy pisałem to wprowadzenie, do mojego gabinetu przyszła kobieta imieniem Leona. Dwanaście lat wcześniej rozpoznano u niej chorobę autoimmunologiczną, sklerodermię (chroniczne twardnienie i sztywnienie skóry i tkanki łącznej, które może obejmować całe ciało i mózg). Wcześniej była u ośmiu różnych lekarzy, ale nikt nie potrafił jej pomóc. Przyniosła ze sobą teczkę z 84 stronicami różnych wyników testów. Nikt nigdy nie poprosił jej, by opowiedziała historię swojego życia. Wszyscy byli przewodniczącymi katedr na najlepszych uczelniach, światowymi ekspertami od sklerodermii. Objawy Leony obejmujące mgłę umysłową, krótkie zaniki pamięci, zmęczenie mózgu (kiedy jej mózg nie wytwarzał wystarczającej energii, by mogła wstać i ruszać się) wymagały kamizelki ratunkowej – silnych leków sterydowych, które miały spowolnić postęp choroby. Jednak jedyne, co leki potrafiły zrobić, to niewielkie stłumienie fizycznych objawów; nie zajmowały się problemami z mózgiem.

Wyjaśniłem Leonie koncepcję wodospadu i powiedziałem, że każdy pacjent szuka lepszej kamizelki ratunkowej. Następnie oznajmiłem, że razem poszukamy powodu, który sprawił, że wpadła w wir wodospadu i postaramy się zrozumieć, co, do licha, się stało.

Zaczęliśmy więc od początku. Przeszliśmy razem przez linię Matrycy Życia (której nauczysz się w rozdziale 5) i Leona opowiedziała mi historię swoich narodzin, którą usłyszała od matki. Kiedy matka była w sali pooperacyjnej, a Leona na oddziale noworodków, matka powiedziała do pielęgniarki: „Słyszę dziecko, które nieustannie krzyczy. Powiedz proszę, że to nie moje dziecko”. Pielęgniarka odpowiedziała „Przykro mi, to pani dziecko, ale nie wiemy, dlaczego tak rozpacza”.

Przypomniałem sobie rozmowę z moim przyjacielem, doktorem Stevenem Masleyem, który opowiedział mi o prezentacji, jaką widział podczas konferencji Amerykańskiego Kolegium Dietetycznego. Badacz z Norwegii omawiał zagadnienie dwufenylu polichlorowanego i karmienie piersią. W Norwegii spotyka się notorycznie wysoki poziom dwufenylu polichlorowanego, PCB we krwi, co zostało powiązane z dietą bogatą w ryby (ryby w fiordach są bardzo narażone na PCB ze ścieków rolniczych). Kiedy matka jest narażona na PCB i poziom toksyn w jej organizmie przekroczył pewien próg i nie można ich usunąć w normalnym procesie eliminacji, zostają one zmagazynowane w komórkach przyjaznych estrogenom takich jak tkanka piersi. Po urodzeniu dziecka, komórki mleczne zaczynają wydzielać pokarm. Jeśli komórki te są wypełnione odkładanymi w nich przez lata PCB, stężenie tej substancji w mleku matki osiąga bardzo wysoki poziom. Wiemy, że PCB to jedna z wielu neurotoksyn spośród wielu przekazywanych dziecku przez karmiącą matkę, zwiększających ryzyko zahamowania normalnego rozwoju i funkcjonowania mózgu. Osobiście zastanawiam się, czy nie jest to jedna z przyczyn tak wysokiego odsetka autyzmu u dzieci w dzisiejszych czasach.

Powiedziałem o tym Leonie, która przez chwilę się zastanawiała. Następnie rozplakała się i powiedziała: „Tak, byłam karmiona piersią. A mieszkaliśmy na obrzeżach miasta, w którym była huta stali i kopalnia węgla. Nikt już tam nie chce mieszkać, ponieważ powietrze i ziemia są ogromnie zatrute. Moja mama urodziła się i dorastała w tym mieście, więc z pewnością miała w swoim organizmie wysoki poziom toksyn. Mieliliśmy małą farmę i jako dziecko biegałam i bawiłam się z innymi dziećmi na polach kukurydzy, a nad naszymi głowami latały samoloty opryskujące uprawy. Biegaliśmy i tańczyliśmy w pyłe zrzucanego nawozu. Czy to, co czuję obecnie, może być pierwszym tego skutkiem? Nikt mnie nigdy o to nie pytał.

Doktorze O'Bryan, czy toksyny środowiskowe, o których pisze pan z swojej książki, mogły być impulsem do rozwoju choroby autoimmunologicznej?”

Wziąłem ją za rękę i powiedziałem: „Zdecydowanie. Zdecydowanie. Pani matka mogła nosić w sobie ogromny toksyczny ładunek, a podczas ciąży i pani rozwoju w jej macicy mogła pani wchłonąć te substancje, które są toksyczne dla pani nerwów i mózgu. Jej mleko mogło być bardzo zatrute tymi chemikaliami”. Powiedziałem, że zrobimy wszystko, aby dotrzeć do sedna jej problemu. Jednocześnie byłem zły, że tyle czasu straciła w swojej wędrówce. Nikt nigdy nie zbadał jej po kątem zatrucia metalami ciężkimi, występowania toksyn chemicznych czy nawet nietolerancji pokarmowych. Tak jak w moim ciele toksyny gromadziły się przez 40 lat, co ostatecznie spowodowało rozwój zaćmy, tak Leona mogła znajdować się pod wpływem toksyn wywołujących systemową sklerodermię wpływającą na jej ciało i mózg.

## **Jak korzystać z tej książki?**

Przyjrzyjmy się teraz wspólnie temu, co od dawna dzieje się w twoim organizmie i co może wpływać na zdrowie twojego mózgu. Po pierwsze, dowiesz się, jak działa mózg i jak immunologiczna kaskada może wpłynąć na jego funkcjonowanie. Następnie poznasz różne mechanizmy wpływające na wszelkie stany chorobowe i skupimy się na tym, jak mogą one dotyczyć mózgu. Pierwszym i najważniejszym systemem są jelita, a w szczególności zdrowie mikrobiomu. Dowiesz się, jak nierównowaga w jelitach może bezpośrednio odbić się na funkcjonowaniu mózgu. Następnie zauważysz, jak toksyczne środowisko może wpłynąć na sposób myślenia. Nauczysz się określać, na których z tych mechanizmów powinieneś się skupić, mając na uwadze swoje objawy, a następnie poznasz najlepsze sposoby odwracania problemów i zajęcia się tymi, które potencjalnie mogłyby się pojawić.

Dowiesz się też wiele o nieszczelnym mózgu. Wszyscy słyszeli o nieszczelnym jelitach i ich związku z wrażliwością na gluten (a jeśli nie, dowiesz się o tym teraz), ale większość ludzi nie wie, że tego samego rodzaju zjawisko może mieć miejsce w barierze krew–mózg. W tej książce będę je

nazywał „B4”: przerwanie bariery krew–mózg (ang. „a breach of blood–brain barrier”). Jeden z największych przełomów w nauce, jaki poznasz, dotyczy najnowszych testów sprawdzających, czy masz B4 i jak można naprawić rozdarcie tej muślinowej tkaniny chroniącej mózg. Jest to niezwykle ważne, ponieważ jeśli tego nie zrobisz, lawina zapalna (o której przeczytasz w następnym rozdziale) będzie napływała do mózgu każdego dnia. Nie zatrzyma się i przyniesie problemy, które kumulują się jeden na drugim aż do pojawienia się objawów, których już nie można ignorować.

Czytając książkę, poznasz pracę doktora Dale’a Bredesena i jego nowe spojrzenie na chorobę Alzheimera. Wiem, że więcej ludzi obawia się zachorowania na tę chorobę niż na raka i, szczerze mówiąc, nie dziwię im się. Dobra wiadomość jest taka, że doktor Bredesen leczył ponad 100 pacjentów z chorobą Alzheimera, którzy doświadczyli całkowitego przywrócenia zdrowia mózgu. Co więcej, zidentyfikował on ponad sto mechanizmów, które mogą się przyczyniać do powstania choroby Alzheimera i niewiele z nich znajduje się w mózgu. Trzeba przyjrzeć się otaczającemu nas środowisku. Musisz przyjrzeć się swojej strukturze mechanicznej: kościom, więzadłom, mięśniom, temu, jak stoisz, siedzisz, śpisz. Musisz przeanalizować swoje nastawienie mentalne, rutyny ćwiczeń fizycznych i dietę. Razem zgłębimy jego badania i zobaczymy, jak się one odnoszą do ciebie.

Wprowadzę także koncepcję Trójkąta Zdrowia, opracowaną przez lekarza chiropraktyka, George’a Goodhearta, który stworzył kinezylogię stosowaną. Dr Goodheart był jednym z moich pierwszych mentorów i nauczył mnie, że na każdy stan chorobowy należy patrzeć z trzech punktów widzenia. Obojętnie, czy dotyczy on jelit, układu sercowo–naczyniowego, hormonów, mózgu, układu mięśniowo–szkieletowego, musisz przyjrzeć się problemowi z trzech stron trójkąta:

- **Struktura:** Podejście do zdrowia od strony chiropraktyki, masażu, fizykoterapii czy ćwiczeń oznacza przyjrzenie się ruchom mięśni, kości i stawów (lub brakowi tego ruchu). Mowa tu także o tym, jaki siedzisz w samochodzie, w jakiej pozycji śpisz, jakiej poduszki używasz, w jaki sposób niszczysz swoje buty – wszystko to wpływa na mechaniczny aspekt zdrowia. Istnieją dosłownie dziesiątki milionów ludzi, którym ogromnie pomogła opieka chiropraktyczna. Jeśli twoje powtarzające się

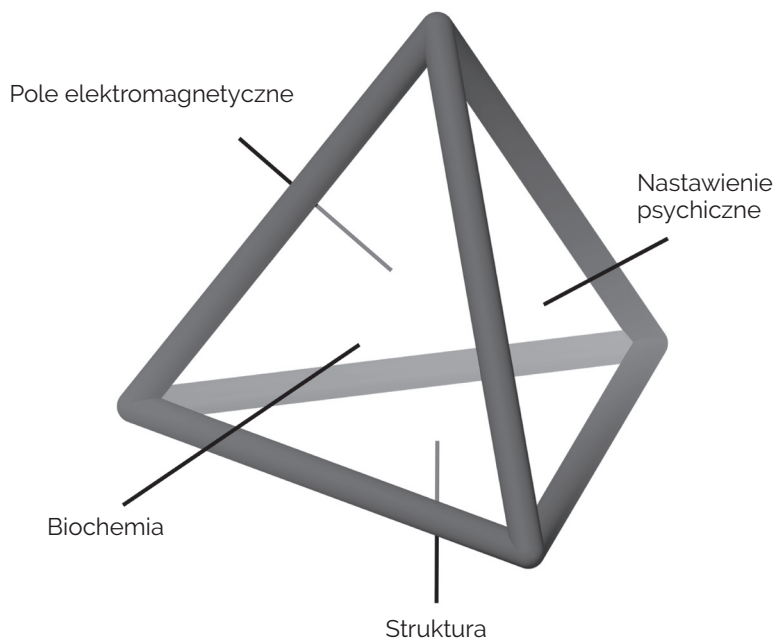
bóle głowy wynikają z postawy ciała, żadne leki nie przyniosą trwałej ulgi: musisz przejść się w górę rzeki i skorygować przyczynę strukturalną, dzięki czemu usprawnisz ciało i funkcjonowanie mózgu.

- **Biochemia:** Dotyczy wszystkiego, co jesz, pijesz i konsumujesz na wszelkie sposoby, także powietrza, którym oddychasz. Dowiesz się, dlaczego pewne pokarmy takie, jak gluten, nabiał i cukier są toksyczne dla mózgu, jak twój system immunologiczny na nie reaguje i jak je z sukcesem zastąpić.
- **Nastawienie mentalne:** Obejmuje ono emocjonalne i duchowe aspekty twojego życia, które mogą wpływać na zdrowie i funkcjonowanie mózgu. Czy słyszałeś kiedyś o „toksycznym myśleniu”? To prawdziwy fenomen, który został zidentyfikowany w badaniach pokazujących, że nasze postawy i sposób radzenia sobie ze stresem mogą być podstawowym czynnikiem wyzwalającym rozwój wielu różnych chorób.

Pod koniec lat 90. zrozumiałem, że istnieje jeszcze jeden czynnik w trójkącie zdrowia, który w minionych 20–30 latach zaczął wpływać na nasze życie. Tak naprawdę istnieją setki badań, które dokumentują udział tego czynnika w powstawaniu chorób związanych z pogorszeniem się stanu mózgu (choroba Alzheimera, Parkinsona, schizofrenia...). Kiedy więc spojrzysz na wykres na stronie 30 zobaczysz, że ma on czwarty bok, który zmienia nasz trójkąt zdrowia w piramidę. Podstawa to struktura. Pozostałe trzy boki figury to biochemia, nastawienie psychiczne i elektromagnetyka. Ten ostatni jest tak samo ważny jak pozostałe trzy, czego większość z nas nie jest świadoma.

Czwarty element zdrowia jest skutkiem narażenia na pola elektromagnetyczne (PEM). Ciągłe bombardowanie PEM jest nową kategorią ataku na system odpornościowy, szczególnie na mózg. Jest to niezamierzony skutek uboczny technologii, ale nie daj się zmylić. PEM są potencjalnie tak samo niszczyielskie jak inne toksyny w organizmie człowieka. Aby zrozumieć, co mam na myśli, wejdź po prostu do restauracji i poszukaj bezprzewodowego połączenia w swoim telefonie. Często znajdziesz 6, 8 a nawet 10 różnych dostępnych sieci. Oznacza to, że w powietrzu pulsuje 6, 8 albo 10 różnych elektromagnetycznych częstotliwości, uderzających w twój mózg i negatywnie wpływających na jego funkcjonowanie. To jest niewielki, ale nawarstwiający

się wpływ. W tej książce dowiesz się o narażeniu na PEM, w jaki sposób mogą wywoływać problemy z funkcjonowaniem mózgu i pogarszać stan naszego zdrowia i co musisz zrobić, by zatrzymać ich szkodliwe działanie.



Piramida zdrowia

Zacznijmy wspólne wydostawanie się ze wzburzonych wód objawów. Pierwszym stopniem drabiny jest zrozumienie podstawowych zasad auto-immunologii i tego, jak najlepsza obrona twojego organizmu może zasiać spustoszenie w funkcjonowaniu mózgu.

CZĘŚĆ I

---

# WODOSPAD: CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA FUNKCJONOWANIE MÓZGU



# Indeks

## #

„cuchnące myślenie” 79

## A

adaptacyjny układ odpornościowy 36, 37, 42, 89

adaptogeny 305-307

ADHD 22, 59, 98, 130, 199, 294

aerobowe ćwiczenia 216-217, 219

Agencja Ochrony Środowiska 249

Aglutyniny 66-67

alfa-gliadyna 44

amalgamat dentystyczny 133, 135

aminokwasy 43-44, 97, 270, 303  
niedobory 93

analiza z włosa 179

Annmarie Skin Care 149

antybiotyki 135, 141-142, 270  
naturalne 142-143

antidepressanty 130, 227

antygeny 33, 37, 42, 75, 170, 195, 378

ApoE, rodzina genów 162-163, 169, 219

arsen 124, 131, 179, 278

artretyzm 181, 207, 224

ashwagandha 307

aspiryna 200, 287

astma 148, 249, 268, 380

ataksja 45, 93, 168, 177

autyzm 64, 91, 98, 112, 176, 398

azotany/azotyny 114

## B

B4, *zob.* bariera krew-mózg 28, 57-59

Bacteroidetes, *zob.* dobre bakterie 84, 85

badania naukowe 76, 130, 185, 226

badanie krwi B4  
skala 59

badanie krwi Wheat Zoomer 70, 167

badanie MRI 174

badanie zoomerów nerwowych we krwi 62

bakterie  
nierównowaga *zob.* dysbioza 82, 85, 87, 141, 290  
oporne na antybiotyki 141  
przetwarzania 251  
w jelitach 55, 80, 84-85, 88, 101, 137, 251, 261, 297  
*zob.* probiotyki 276, 277, 304

bariera krew-mózg  
biomarkery 57, 59, 64  
efekt hipoperfuzji 62-65  
przerwanie 57-60  
środowisko odbudowujące 58, 59  
testy na przeciwciała 171  
uszkodzenie toksyczne 77, 122, 247-248

benzen 15, 122, 249

białe komórki tłuszczowe 251

białe krwinki 37, 136

białka 43, 175  
reakcja immunologiczna 116  
zwierzęce 269-271

źle złożone 101

białka alfa-synukleinowe 101

- białko podstawowe mieliny (MBP) 57, 90, 175-176
- białko serwatki 288
- biegunka 148, 202
- biochemia 29, 190, 241
- definicja 29
- Biocidin 143
- biomarkery 169-172
- choroba autoimmunologiczna 51-56, 59, 164-183
  - definicja 52
  - identyfikacja 59, 163
  - na lektyny 68
  - potencjalny bisfenol A 125
  - testy domowe 54, 55, 57, 73, 180, 209
  - wrażliwość na insulinę 100, 255
  - zapalenie mózgu 62, 64, 169, 292
- bisfenol A
- definicja 60, 124
  - produkty zawierające 60
- Bland, Jeffrey 243
- Booth, John Wilkes 134
- ból 137, 200, 201, 210
- ból miednicy 204
- bóle pleców 208
- bóle głowy 237
- BPA, *zob.* bisfenol A
- Bredesen, Dale 76-78
- badania nad chorobą Alzheimera 41, 76-78, 100, 190
- brokuły 140, 250, 266, 344
- budziki 191, 378, 388
- bulion na kościach 144, 339
- buraki 261, 266, 326, 345
- butelki dla dzieci 129-131
- C**
- celiakia 63, 65, 68
- badanie krwi 173
  - biomarkery 173
  - objawy 93, 167-168
  - przeciwciała 173-174
- zob.* gluten, z diety bezglutenową 280
- centralny układ nerwowy 134, 177, 205, 221
- centrum badań nad chorobą Alzheimera 41
- chemikalia 42, 108, 248, 272,
- detoksykacja 140
  - okres półtrwania 124
  - pestycydy 108, 110, 112, 122, 257, 267
  - Roundup chwastobójczy 258, 259
  - skumulowana toksyczność 268
  - substancje zaburzające gospodarkę hormonalną 119-121
  - środki higieny osobistej 147-149
  - testy na 178-179
  - tłumienie 109, 111
- chlor 119, 122, 126
- chodzenie 74, 93, 95, 177, 220
- cholesterol 23, 165, 190, 249, 271, 290
- HDL 121, 287
  - LDL 69-70, 302
- choroba Alzheimera 74-76, 174
- biomarkery 62
  - jelita i 86, 100-101
  - obszar mózgu 52, 55
  - opryszczka pospolita, powiązane 76
  - pięć typów 23
  - płytki beta-amyloidowa 110, 299
  - powiązane genetyczne 162-163
  - powstawanie 74
  - powszechna przyczyna 19, 43, 78, 100
  - ryzyko 169
  - statystyki występowania 110
  - wczesne występowanie 46, 74
  - zatrzymanie/odwrócenie 49, 61, 77
- choroba dwubiegunowa 59, 177, 179
- choroba Parkinsona 19, 29, 40
- biomarkery 172
  - obszar mózgu 52
  - rola jelit 37, 100-101
  - toksyny i 110, 112
- choroba serca 40, 46, 64, 165, 224
- choroba zwyrodnieniowa stawów 201

- choroby autoimmunologiczne 22, 34, 105, 116
- badanie w kierunku 62, 172
  - biomarkery 54, 55, 68, 159, 164
  - błędna diagnoza 37
  - choroby współistniejące 99, 196
  - kroki działania 252, 311
  - linia czasowa 108, 164-167
  - nawracające objawy 37, 46-48
  - neoepitopy 66-69, 110
  - studia przypadków 25, 95, 103
  - zakłócenia endokrynologiczne 119-121
- choroby zwyrodnieniowe 201
- badanie mechanizmów 62
  - podatność na zagrożenia 223
  - zob.* poszczególne rodzaje
- ciało migdałowe 55, 208, 209
- ciąża 121
- detoksykacja przed 130, 135
  - ekspozycja na BPA 125, 127, 129
  - zob.* narażenie płodu na toksyny
- Corbett, Boston 134
- cukier 290-291, 293
- jako substancja zapalna 98-99
  - jako toksyna mózgową 29, 251
  - przypadkowe narażenie 295-297
  - spożycie w Ameryce 290
  - substytuty 292
  - śledzenie 372
  - ukryte źródła 280, 287, 291, 293
- cukier we krwi 254, 262, 380
- objawy obniżenia 263, 380
- cukrzyca 34, 40, 65, 176, 244, 294, 381
- insulinooporna 99-100,
  - wyzwalacz cukrowy 98-100
- curry w proszku 326
- cyfrowe urządzenia komunikacyjne 381
- cynamon 260, 314, 321, 347, 361, 363
- Cyrex badanie immunologicznej reaktywności chemicznej
- ekran (układ 11) 178
- Cyrex badanie immunologicznej reaktywności patogenicznej
- (szczep 12) 178
- czarna istota 52
- czarne jagody 264, 318, 328, 357, 360
- czarny pieprz 329
- czasowa głódówka 145-147
- czosnek 114, 261, 266
- ćwiczenia 28, 49, 190, 197, 216-220, 226, 240
- ## D
- Davis, William 196, 263
- DDT (pestycydy) 115, 124
- Deal, Sheldon (Mr Arizona) 189
- dekarboksylaza kwasu glutaminowego 90, 176
- demencja 34, 52, 59, 111, 132, 324
- statystyki zachorowalności 41, 168, 175
  - zob.* choroba Alzheimera
- demielinizacja 62
- depresja 19, 40, 90, 99, 179, 232, 327
- leki na 86, 90, 130
  - przyczyny wspólne 43
- detergenty pralnicze 149, 150
- detoksykacja 106, 127, 251, 259
- metylowa 127
  - programy 113, 115, 195
  - przed ciążą 130, 134
  - środki odżywcze 124, 140
- dieta bezcukrowa 89, 149, 279, 289-294
- dieta beznabiałowa 89, 149, 279, 321
- dieta śródziemnomorska 248
- dieta wegetariańska 270
- dieta, *zob.* żywność, wrażliwość pokarmowa
- dioksyny 128, 241, 271, 272
- dobre bakterie 81, 88, 141, 144
- dysbioza 82, 85, 87, 101, 141, 290
  - żywność sprzyjająca 144, 252, 261, 277, 302, 304, 339
- dobry samopoczucie 88, 92, 97, 195, 218, 233, 292
- dotatki 110, 147, 283, 310
- dotatnia wartość predykcyjna 48, 165

drętwienie i mrowienie 57, 60, 137, 168, 173, 202  
dynia 141, 265, 315  
dysbioza 82, 85, 87, 101, 141, 290  
dysfunkcje mózgu 29, 49, 51-78, 98  
    badania przesiewowe pod kątem  
    wyzwalaczy 62, 165, 183  
    biomarkery 169-172, 174, 291-292  
    geny powiązane z 162-163  
    mechanizmy 59-61  
    nadmierne zapalenie 37-42, 89, 209  
    odrębne kategorie 76-77  
    odwracanie dietą 254-256  
    promieniowane elektromagnetyczne  
    382-386  
    przyczyny 44, 64, 91, 122, 259  
    studia przypadków 94-97, 138-139  
    toksyny środowiskowe, nadmierne  
    zapalenie 103-155, 272  
    urazy 175  
    wczesne objawy 50, 60  
    *zob.* choroba Alzheimera, nieszczelny mózg  
działa 245, 297  
dzieci  
    plan żywienia bezglutenowego 197-198  
    promieniowanie elektromagnetyczne  
    oraz 375, 382-383-386  
    toksyny środowiskowe oraz 109, 110, 112,  
    132, 247, 249, 266, 272

## E

efekt placebo 225-228  
ekspozycja na glifosat 112, 258-259  
eliminowanie mgły umysłowej, składniki  
adaptogenne 307, 394  
endorfiny 88, 92, 196  
endotoksyny, *zob.* toksyny środowiskowe  
energia 83, 191, 213, 229, 230-231, 254,  
275, 294, 375  
enkefalinę 196  
enolaza właściwa dla neuronów 172  
enzymy, epigenetyka 81, 90, 122, 192,  
295-296

epinefryna 88  
epitoty, *zob.* neoepitoty  
estrogen 119-121, 132, 286  
    lokalizacja receptora 68, 116  
etykiety  
    bezglutenowy 280  
    składniki, których należy unikać 309-311  
    wymagania 283, 299  
    zawartość cukru 291  
EWG, *zob.* praca środowiskowa

## F

farba, ołów 132, 161  
fermentowana żywność 262, 276-277, 304,  
336  
filtr przeciwsłoneczny 147  
    na bazie cynku 150  
Filtry Graham-Steetzer (GS) 380  
Firmicutes 85, 144  
Fitochemikalia 248  
fluor 119  
folian 190, 327,  
formaldehyd 144, 151, 247  
Fundacja Weston A. Price 269  
funkcje nerwowe 176, 199, 205, 207,  
222-224  
funkcje ruchowe 211  
    utrata 173

## G

gabinet lekarski, *zob.* lekarze; praktycy  
medycyny funkcjonalnej  
GAD, *zob.* dekarboksylaza kwasu  
glutaminowego  
GAMA, *zob.* kwas gamma-aminomasłowy  
genetyczne aktywatory zapalne 162, 298  
genetycznie modyfikowana żywność, *zob.*  
GMO  
genetyka 84, 106, 169, 173, 192, 219  
    badanie 162, 181  
    choroba Alzheimera 162-163, 219  
    modyfikacja toksyn 122

panel detoksykacyjny 113, 140, 147, 148  
geny przetrwania 146  
ghee 276, 288, 325  
glukoza 99, 100, 254, 262, 293  
gluten 27, 33, 63, 77, 91-93, 148, 167, 252, 276, 278-287  
  ataksja 93, 176, 177  
  enzymy trawienne 295-296  
  hipoperfuzja 62-64  
  nieceliakalna wrażliwość 68, 96, 167-169, 176  
  niezamierzone narażenie 281, 295  
  objawy odstawienia 63, 196-197, 239  
  utrata masy ciała 254  
  źródła ukryte 148, 150-152, 281, 283-285, 309, 310  
GMO (genetycznie modyfikowana żywność) 256-260  
Goodheart, George 28, 187-188  
  niedzielną modlitwa poranna 188  
gospodarstwo domowe  
  chemikalia w sypialni 144  
  chlor z głowicy prysznicowej 126  
  porażenie pleśnią 77, 109, 135-140  
  środki czyszczące 150, 152-154  
  zanieczyszczenie ołowiem 124, 132, 179  
  źródła toksyn 149  
  źródła zanieczyszczeń elektromagnetycznych, 381-382  
granat 144, 264, 330  
grzyby 266, 325  
gumy (dodatki) 286

## H

hipoglikemia 294  
hipokamp 55, 74, 259, 307, 329, 384  
hipoperfuzja 62-64  
hormony 42, 69, 224,  
  białe krwinki tłuszczowe 251  
  leczenie zwierząt gospodarskich 270, 301, 374  
  miejsca receptorów 196, 302  
  mózg 28, 86-89, 177

niskie poziomy 245  
substancje zaburzające gospodarkę hormonalną 119-121, 126  
terapię zastępcze 126  
zaburzenia równowagi wywołane toksynami 123  
hormony androgenne 245  
Houston, Mark 115

## I

imbir 261, 343, 365, 369  
indeks glikemiczny 262-263, 266, 368  
infekcje drożdżakowe 303  
Instytut Medycyny Funkcjonalnej 181  
insulina 99-100, 255, 302  
inulina 261-262  
IQ (inteligencja) 132, 273, 304,

## J

jabłka 112, 263, 333  
  domowy mus jabłkowy 143  
jagodowe owoce 114, 260, 357, 366  
jajka 91, 253, 270, 322  
jarmuż 141, 266, 318, 324  
jelita, *zob.* na jelito  
jelito  
  anatomia 80  
  bakterie w 55, 84-86, 89, 137, 141, 276, 304, 336  
  długość 80  
  dobra równowaga bakteryjna 269, 276  
  dysbioza 82, 87, 141, 144, 290  
  działanie układu odpornościowego 34, 81-83, 252, 303  
  efekty braku równowagi 27, 85, 101, 144  
  enzymy trawienne 81, 87, 295-296  
  funkcje nabłonka 57, 73, 80  
  mikrobiom 84-89, 100-101, 141-143, 224, 277-278  
  produkcja enzymów 43, 90  
  przenikalność, *zob.* nieszczelne jelito  
  redukcja stanu zapalnego/leczenie 194-195, 304, 339

skutki działania antybiotyków 141-144  
zaburzenie bariery jelitowej 80, 84, 86  
związek dwukierunkowy mózgu 57-58,  
79-101  
język, „poorany” 246  
joga 212, 217

## K

kadm 124, 131, 135  
kakao 357  
kalafor 261, 266, 319, 320  
kapusta kiszona 276, 336  
katabolizm 193  
kazeina 90, 97, 287, 288, 301  
kazomorfin-7 (BCM-7) 98  
kazomorfiny 97-98, 196  
ketony 254  
ketoza 254-256  
kifoza 210, 211, 212  
kobalamina, *zob.* witamina B12  
kolagen 144, 339  
kolendra 348  
komórka pamięci B 167  
komórki glejowe 34-35, 59, 77  
komórki macierzyste 191  
komórki Purkiniego 166, 176  
komunikacja mózgowo-jelitowa 86-89  
kosmetyki 133, 148, 149  
kości  
dopasowanie 187, 207  
komórki 42, 122  
odkładanie ołowiu 112, 124, 132  
utrzymanie silnych 144, 218  
kręgosłup 200, 203, 206, 213, 215  
mięśnie główne 207, 214, 216, 219  
środki naprawcze 212-220  
test skurczowy 209  
zaburzenia równowagi *zob.* postawa  
Kryzys wodny Flint (Mich.) 115, 132  
ksylitol 309  
kształt twarzy 94

kukurydza 45, 136, 256-257, 266, 269  
kurkuma 114, 261, 298, 369, 371  
kurkumina 114, 298, 326  
kwas gamma-aminomasłowy 90  
kwas solny 82, 244, 245, 315  
kwasy tłuszczowe omega-3 260, 304  
dobre źródła 260, 269, 271, 273, 303,  
317, 319, 335, 341, 362

## L

laboratoria Vibrant Wellness 62, 70  
lekarstwa  
efekt placebo 225-228  
przeciwzapalne 200  
środki antydepresyjne 86, 227  
zawartość białka mleka 288  
zawartość glutenu 309-312  
lekarze 48, 103, 126, 181, 224  
lekarze medycyny funkcjonalnej, praktycy  
49, 72, 122, 126, 181, 183, 216, 227  
leki 82, 86, 130, 171, 183, 221, 298  
leki na receptę 141, 290  
lektyny 66-69  
liczebność plemników 68, 108, 120  
lipopolisacharydy, *zob.* LPS  
Lipski, Liz 290  
lokalizacja receptorów hormonów tarczycy  
119  
LPS (lipopolisacharydy) 70  
L-tryptofan 314

## Ł

łosos 272-273, 314, 317, 324, 331, 340,  
351, 354  
łuszczyca 34, 40, 181

## M

maca 368  
małpy makak 73-74  
mango 264, 268, 335, 370  
maniok 337  
marchewka 267, 278, 332, 333

martwicze autoimmunologiczne zapalenie  
mięśni 103, 105  
masaż 28, 187, 200, 216  
maślan 262  
Matryca życia 26, 161, 210  
medytacja  
korzyści 191, 226, 233-235  
techniki, praktyki 235-236  
menstruacja 161  
metale ciężkie 25, 112, 131-135, 140, 336  
badanie moczu na 179  
metoda Feldenkraisa 187, 216  
mgła umysłowa 19, 22, 59, 399  
miejsca występowania receptorów 119-121,  
126, 302  
mięso 253, 269, 295  
mięśnie 28, 46, 67, 207-208  
choroby 103, 105, 168, 173, 181  
ruch 176, 214, 394  
testowanie 187  
wzmocnienie rdzenia 219-220  
migdały 141, 265, 362  
migrena 23, 198, 287  
mikrobiom 27, 277-279, 300, 332, 337  
bilansowanie 194, 195, 224, 304  
efekty wyboru żywności 251, 291  
funkcja 84-89, 100-101  
toksyny antybiotykowe 141-143  
mikrotubule 176  
mimikra molekularna 42-46, 60, 122  
wyzwalacze żywnościowe 90-91, 253  
minerały 122, 253, 271, 296, 301  
Minich, Deanna 1, 236  
miód 292, 333  
mitochondria 316, 321, 377  
mleko 97, 270, 289  
substytuty/zamienniki 286-287  
*zob.* mleko marki; trening rozumienia  
diety bez nabiału  
żywność zawierająca 288-289  
mleko kokosowe 287, 315, 320, 342, 358  
mleko krowie, *zob.* mleko

mleko matki 97, 129, 277  
produkcja siary 300  
zawartość neurotoksyn, białek w 26  
mleko sojowe 286, 318  
mleko wielbłądzie 286  
morfina 91, 97  
mózg  
anatomia 53-56  
działania zdrowotne 190-191, 216-219,  
225-228  
efekt placebo 225-228  
efekty medytacji 226  
funkcje poznawcze 72, 78, 98, 168, 233,  
254-256, 307, 318, 319, 348, 357  
hipoperfuzja 62-64  
hormony, *zob.* neuroprzekazniki  
poprawa funkcjonowania 58, 60, 98, 190,  
193, 208, 219, 303, 313-371  
poziom glukozy 99  
przeciwciała 33, 42-45, 57, 59, 86, 90-91,  
170-177  
regeneracja komórkowa 48, 60, 191-194,  
233, 392  
regulacja przepływu krwi 63, 64, 91  
rezonans magnetyczny 174  
*zob.* dysfunkcja bariery krew-mózg  
móźdżek 35, 45-46, 53, 54, 60, 176-177  
mrowienie 57, 62, 137, 168, 173  
mykotoksyny 135  
myśli, *zob.* nastawienie psychiczne

## N

nabiał 29, 252  
jako substancja zapalna 58, 243  
jako toksyna mózgową 97-98, 190, 301  
objawy odstawienia 196-197  
produkty 279, 309  
przypadkowe narażenie na 295  
śledzenie 102  
wrażliwość 195, 301  
*zob.* mleko  
nadaktywność, *zob.* ADHD

nadwrażliwość elektromagnetyczna (EHS) 380  
 napady padaczki 22, 63  
 napoje 291  
   pojemniki 124, 129, 131,  
 napoje alkoholowe 263, 285, 291  
 napoje gazowane 36, 130, 291  
 narażenie na toksyny w życiu płodowym 268  
 nasiona dyni 265, 314  
 nastawienie psychiczne, 29, 187-191,  
 221-240  
   definicja 29, 187  
   działanie 236  
   negatywny 230  
   poza schematem 386-389  
   pozytywny 225-228  
 nawadnianie 219  
 NEOBEE (suplement MCT) 256  
 neoepitopy 66-70, 110, 117, 122  
 neurogeneza 87, 185, 234  
 neurony 35, 55-56, 75, 171-172, 294, 307,  
 319, 357  
 neuroprzekąźniki 56, 87, 93, 294, 314  
 neurotoksyny 15, 112, 319, 357  
 niedobór witaminy A 244  
 niepokój 47, 59, 90, 168, 179, 262, 306,  
 379  
   zbilansowany mikroob 224  
   zmniejszenie 99, 195, 232  
 nieszczelne jelito 27, 72, 80-81, 86  
   przeciwciała 167, 171  
   uzdrowienie 186, 252  
   wyzwalacze 290, 292, 302  
   zaburzenia równowagi bakteryjnej 144  
 nieszczelny mózg 27, 51- 78, 252, 302  
   przyczyny 80, 86, 200, 248  
 nietolerancja wysiłku systemowego 89  
 nitrozoaminy 112, 114  
 norepinefryna 88  
 normalny vs. pospolity 51

## O

obciążenie organizmu 106, 111-115, 123,  
 127, 137, 197  
 objawy alergii na twarzy 94, 148  
 objawy neurodegeneracji 57, 219  
 objawy psychiatryczne 93, 95, 96, 202  
 obrzęk 37, 246  
 obwodowe neuropatie 168, 173, 177  
 obwodowy układ nerwowy 134, 174, 177, 205  
 ocet balsamiczny 353, 354  
 oddawanie moczu 137, 201, 204  
 odpowiedź immunologiczna 49, 251,  
 295-297  
   beta-amyloid 75-76, 110, 163, 275, 299,  
 308  
   uszkodzenia uboczne 43-44  
   białka dietetyczne 117-118  
   nadwrażliwość elektrolityczna 379-380  
   toksyny środowiskowe 115-121  
   *zob.* odpowiedź autoimmunologiczna  
 olej kokosowy 276, 321  
 olej palmowy 256  
 oleje z ryb 190, 248, 271-275, 303-304  
 oligodendrocyt mielinowy, glikoproteina  
 (MOG) 56, 57, 175  
 ołów 25, 114, 124, 179, 377  
   skutki zatrucia 131-133  
 opieka chiropraktyka 28, 145, 181, 187,  
 203, 205  
   świadczania 212  
 organiczne produkty kosmetyczne 149  
 orzechy i nasiona 253, 260, 264-265, 315,  
 349, 362  
 orzechy pekan 261, 265, 335  
 orzeszki piniowe 261, 265  
 oślonka mielinowa 44, 56  
   oznaki zwyrodnienia 130  
 osteopatia 216  
 osteoporoza 68, 132, 218  
 otyłość 88, 146, 251, 259, 290  
 owies 278, 283, 311



owoce 248, 260-264, 357  
dobre wybory 263-264

## P

Pakiet GS 300, 303  
palenie papierosów 135, 268, 374  
pamięć 19, 21, 40, 307, 319, 322, 329, 333  
  choroba Alzheimera 74, 255  
  korzyści z diety ketogenicznej 254  
  nieszczelne jelita 87  
  układ limbiczny 55  
  upośledzenia 132, 379  
  zapalenie mózgu 62, 259  
pamięć krótkoterminowa 55, 168  
paragony z kart kredytowych 66, 131  
pasternak 262, 267, 332, 384  
PCB 26, 121, 178, 241, 271  
  okres półtrwania 123  
  szacowane spożycie dzienne 128  
peptydy 44, 95, 97, 196, 281, 300  
perfuzja (przepływ krwi) 62-65  
pestycydy 108, 112, 122, 267  
pietruszka 261, 331  
piramida zdrowia 185-198  
  komponent nastawienia 222  
  korzyści 194-196  
  podstawa 199-220  
  poprzednia 29  
Pizzorno, Joseph 122, 195, 268  
pleśń 42, 77, 82, 109, 116, 135-140  
  dolegliwości fizyczne 137  
  testy 178  
płytki beta-amyloidowa 275, 299, 308  
podróż samolotem 191, 377, 382  
podwzgórze 55, 88, 130, 224  
pojemniki na kawę 128  
poła elektromagnetyczne (EMF) 29, 188-189, 229, 373-389  
  blokada filtracyjna 387  
  objawy narażenia 379  
  ostrzeżenia 387-389

  test licznika 387  
  źródła promieniowania 375, 376, 381-382  
polichlorowane bifenyle, *zob.* polifenole PCB  
pomidory 60, 246, 267, 298, 341  
postawa ciała 29, 199, 207, 210, 211, 214  
poszczenie, *zob.* czasowa głódówka  
prebiotyki 261, 277-278, 296, 332, 337  
probiotyki 144, 304, 336, 339  
problem z dyskiem 203  
problemy ze wzrokiem 60  
producenti kapeluszy, zanieczyszczenie rtęcią 134  
produkcja TNF 118, 299  
produkty chlebowe 282  
produkty pielęgnacyjne do ciała 147-149, 151, 397  
promieniowanie rentgenowskie 174, 376, 377  
prysznicowy filtr chloru 126  
przeciwciężła 33, 36, 65, 69, 90-91, 117, 118, 171-177  
  dwa typy 34, 42-45  
  gliadyna 44, 68, 95, 281  
  testowanie 48, 57, 168, 170, 171, 182  
  w glutenie 91, 253  
  w siarce 300  
  zapalenie, od 58-59, 125  
przeciwutleniacze 109, 140, 253, 260, 315, 318, 335, 378  
przeciwzapalne  
  leki 200  
pokarmy 73, 87, 90, 98, 140, 141, 143, 185, 243, 252-253, 276, 279, 295  
przepisy 313  
  desery 357-363  
  lunch 323-336  
  obiad 337-357  
  napoje 364-371  
  śniadanie 314-323  
przepuszczalność jelit, *zob.* nieszczelne jelita  
przetworzona żywność 253, 256, 281, 287  
przewody elektryczne 375, 386  
przysadka mózgowa 67, 224

przywspółczulny układ nerwowy 222-225, 233  
pszenica

dysfunkcje mózgu 65, 90, 91-93  
eliminacja 278-279  
GMO 256-258  
indeks glikemiczny 263  
narażenie na toksyny 45, 309  
objawy odstawienia, *zob.* gluten  
peptydy 44, 281  
podwyższony poziom przeciwciał 173  
„w przebraniu” 282, 283-285  
przerwanie bariery krew-mózg 58  
reakcje układu odpornościowego 116  
śledzenie 102  
zdrowe zamienniki 278-279

pulsometr 217

puszki metalowe 66, 130

## R

rak 68, 125, 179, 247, 268, 298, 375, 382, 385

Rapp, Doris 243

Real Time Labs Urinary Mold Panel 178

receptory opiatów 91-92, 97, 196

reumatoidalne zapalenie stawów 22, 34, 40, 176

Rolfing 216

Roundup 258, 259

rtęć 116, 131, 134, 179, 272-273

cykl życia 133

okres półtrwania 123, 124

ranking u ryb 133, 274

rukola 113, 267, 355

ryby 26, 133, 248, 261, 271-275, 304

rzepa 113, 262, 267, 332

## S

S100B (biomarker) 59, 172

sałata 267, 350

sardynki 273, 274, 341

schizofrenia

biomarkery

selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu  
serotoniny (SSRI) 130

Selye, Hans 222, 224

sen 55, 186, 195, 201, 372, 388

pozycja 200, 213

Seneff, Stephanie 112

sepsa 71, 72

serotonina 69, 314

Shojai, Pedram 240, 394

siara 121, 300

sieci bezprzewodowe 386

sklerodermia (twardzina) 25, 34

składniki odżywcze 190, 258, 299, 319, 362

skóra 66, 125, 244

korzyści płynące ze światła słonecznego  
302

smartfon, *zob.* telefon komórkowy

soczewica 69, 140, 326, 327, 349

soja 256, 266, 295

sok pomidorowy 261

sok warzywny 145

sól 197, 281

Splenda 290, 293

sprężony kwas linolowy 269

starzenie 38, 74, 122, 147, 193, 219, 244, 362

statyny 70

stawy 28, 34, 40, 137, 201, 207, 211, 246

stewia 360, 398

stres 42, 65, 79, 87-89, 164, 191, 202, 222-225, 233, 306

stres oksydacyjny 122, 147, 200, 307, 316, 335, 378

stront 218

struktura 30, 55, 187, 199-220

anatomia 176, 205

definicja 28

nieprawidłowa funkcja 36, 216

studium przypadku 201

wzmocnienie 219, 318

stwardnienie rozsiane (SM) 22, 35, 47, 56, 90, 175, 381

biomarker 57

substancje słodzące 290  
Sun Horse Energy 306  
suplementy 143, 190, 218, 245, 304  
  bezglutenowe 308-311  
  kontrola napełniania 308-312  
  ważne 140  
  zaufane źródła 299, 396, 397  
suplementy melatoniny 23, 191  
suplementy wapnia 218  
Swanson, Harold 145  
symbioza 85  
szpinak 60, 140, 267, 323, 332, 356  
sztuczne słodziki 257, 285, 290  
szuja 210, 213

## Ś

ścięгна 207, 212  
śledzenie kroków 215, 217  
średnia długość życia 94, 145, 183  
średniołańcuchowe oleje trójglicerydowe (MCT) 255-256, 275, 321  
środki czyszczące, receptury domowe 152-154  
środki higieny osobistej 147-149  
środki owadobójcze, *zob.* pestycydy  
środki zmniejszające palność 271  
środki zobojętniające kwasy żołądkowe 82-83,  
Środowiskowa Grupa Robocza 110, 147, 268  
śródbłonek 117, 172, 176  
świadomy oddech 240  
światło słoneczne 104, 147, 302, 376

## T

tataże 104-106,  
Technika Cox Flexion-Distraction 212  
technika oddechowa 236  
telefony komórkowe 191, 381, 382-389  
  bariera ochronna 199, 387-388  
  niebezpieczeństwa 375, 378  
terapia estrogenowa 202

testosteron 68, 120, 302  
testy moczu 139, 178-179  
tłuszcze, zdrowe 275-276  
toczeń 34, 177  
toksyny środowiskowe 26, 27, 33, 66, 106, 122-123, 194, 250, 256  
  akumulacja w organizmie 111-115, 116, 242  
  badanie na 178-179  
  najgorsi przestępcy 123-152  
  pleśnie 135-137, 139  
  półtrwanie 124  
  studium przypadku 106, 138  
  środki higieny osobistej 147  
  test na detoksykację genetyczną 180  
  trwale zanieczyszczenia organiczne (POP) 271  
  w żywności 112-114, 115, 247, 250-252, 311, 375  
  wpływ na płód 116, 148, 267-268, 271  
  wyplukiwanie 194-195, 219, 242  
  wyzwalacze reakcji immunologicznej 106-107  
  *zob.* chemikalia, detoksykacja, pola elektromagnetyczne  
toksyny w łaźience 136  
toksyny w sypialni 144  
toksyny, *zob.* toksyny środowiskowe; określone rodzaje  
transformacja vs. zmiana 237  
transglutaminaza 68, 173  
Trening Odpornościowy Korpusu Morskiego 232  
Trójkąt Zdrowia, *zob.* Piramida Zdrowia  
trwale zanieczyszczenia organiczne (POP) 271  
tubulina 176, 292  
tuńczyk 40, 123, 133, 274  
  w puszcze Vantresca 273  
  w puszkach 274, 287  
tworzywa sztuczne 124-131, 215

## U

udar 34, 175, 224, 303

zgoni skorygowane o wiek 258  
układ limbiczny 55  
układ mięśniowo-szkieletowy 28, 181  
układ odpornościowy 19, 29, 33, 37-38, 76, 186  
    adaptacyjny 35, 36, 37, 42, 89  
    korzyści w zakresie świadomości 195, 232  
    neoepitopy 66-70, 110, 117, 122  
    nowoczesne toksyny 115-117  
    promocja żywności 140, 252  
    przeciążenie toksynami 44, 48, 60, 72  
    skład 34-36  
    wodzony (komórkowy) 36, 37, 42, 117  
    z jelit 34, 81-83, 295-296  
    *zob.* przeciwciała  
układ pokarmowy, *zob.* jelita  
układ pokarmowy, *zob.* jelito  
uraz głowy 58, 61, 65  
urazowe uszkodzenie mózgu 39  
urządzenia bezprzewodowe 191, 381, 386, 388  
usta 76, 137, 297  
    kontakt z tworzywami sztucznymi 128  
    uszkodzenie DNA 384  
    uszkodzenie komórek 38, 117, 125, 377, 384  
    regeneracja 191-194, 233  
    uszkodzenie tkanki 33, 37, 38, 44, 62, 71-72, 118, 164  
    uzależnienie 93, 237

## V

Vital Choice Seafoods 273, 399  
Vojdani, Aristo 243

## W

waga  
    spadek 196, 242, 252  
    stabilność 278  
    wzrost 251, 290, 291  
warzywa 140, 246, 253, 265-267, 304  
    białka połączone 270  
    dobre wybory 262, 266  
    różne kolory 378

    zielone liściaste 190  
warzywa korzeniowe 277, 278, 332  
warzywa krzyżowe 113, 140, 261  
wątroba 34, 67, 69, 105, 113, 146, 180, 290  
wewnętrzne endotoksyny, *zob.* LPS;  
neoepitopy  
węch, zmysł 51-52  
więzadła 187, 207, 213  
wino 291, 292  
wirus opryszczki 62, 70, 76, 173  
witamina B<sub>12</sub> 127, 249, 394  
witamina B<sub>6</sub> 249  
witamina B<sub>9</sub> 190, 394  
witamina C 140, 298, 394  
    korzyści 114  
    żywność o wysokiej zawartości 140  
witamina D 190, 218  
    niedobór 245, 301-302  
    wiele korzyści 301-302  
witamina D<sub>3</sub> 394  
witamina E 311, 394  
    korzyści 362  
    żywność o wysokiej zawartości 140-141  
witamina K 218, 344  
witaminy 249, 298, 309, 378  
wolne rodniki 275, 377, 378  
wrażliwość na pszenicę 167-168, 173, 218, 246  
    reakcje 168  
wrażliwość pokarmowa 61, 64, 73, 169  
    oznaki 243-247  
    przypadkowa ekspozycja 295-296  
    *zob.* gluten, cukier, pszenica  
wrażliwość skóry głowy 244, 245  
Wright, Jonathan 243  
współczulny układ nerwowy 222-225  
wynik HOMA 100, 255, 263  
wzgórze 55, 64

## Z

zabójstwo Lincolna 134  
zaburzenia uwagi, *zob.* ADHD

zanieczyszczenie PEM 29  
zanieczyszczenie powietrza 24, 25, 247, 249  
zanieczyszczenie wody 109  
  chlor 126  
  ołów 132  
zanieczyszczenie, *zob.* chemiczne; pola elektromagnetyczne, toksyny środowiskowe  
zapalenie 19, 38-40, 125, 207  
  chroniczne 38-39, 160-161  
  efekty funkcji komórkowych 192  
  kontrola 37-42, 78, 109, 186-187, 248, 298-311  
  objawy fizyczne 243-247  
  przyczyny 44, 57-59, 84, 98-101, 125, 136, 148, 161, 169, 194, 219, 377  
  rdzeń kręgowy 206-207  
  skutki nadmiaru 38-42, 208  
  *zob.* artykuły spożywcze o działaniu przeciwzapalnym, również mleko, gluten, cukier  
zapalenie wątroby typu B i C 105  
zaparcia 37, 40, 95, 101, 208  
zapominanie, *zob.* pamięć  
zatrzymywanie wody 73  
zegarki 388  
zespół dysfunkcji wielonarządowej 71, 72  
zespół nagłej śmierci niemowląt (SIDS) 98  
zespół paraneoplastycznego zwyrodnienia mózdzku 176  
ziarna, *zob.* pszenica  
zielona herbata 127, 367  
  zalety 261, 277, 299  
zioła 253, 394  
  koncentrat adaptogeny 305-306  
zmarszczki 244  
zmęczenie 19, 40, 48, 65, 85, 119, 137, 178, 223, 379

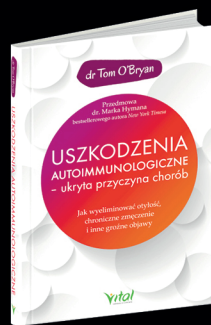
zmiany klimatu 108-109  
zmiany nastroju 45, 48, 74, 86, 137, 314, 327  
zonulina 171, 248, 301

## Ż

źródła promieniowania 375-378, 382, 384-385

## Ż

żeń-szeń 261  
żywność  
  antybiotyki w 141-144, 270  
  czasowa głodówka 145-147, 191, 242, 254, 255  
  dieta eliminacyjna 73  
  dobre wybory 252-253, 258-269, 273, 276, 277, 393  
  dodatki 256, 286-287, 308-311, 375  
  jako toksyny mózgowe 29, 33, 57, 87, 88-89, 102, 112  
  korzystna 190-191, 252-256, 313-371  
  lektyny 66-67, 68-69  
  pleśnie 135-137  
  śledzenie 393  
  środki detoksykacyjne 112-113, 139-141, 190-191, 241  
  toksyczność 111-115, 247, 250-252, 311, 373  
  unikanie, *zob.* nabiał, cukier, pszenica  
  wartość biologiczna 270  
  wyzwalcze mimikry molekularnej 90-91  
  zapalna 242-247, 250-252  
  *zob.* etykiety, przepisy kulinarne, określone rodzaje  
żywność ekologiczna 267, 271, 298  
żywność pochodzenia lokalnego 259, 265, 267, 269, 311



**Dr Tom O'Bryan** – jest światowej sławy prelegentem, organizatorem warsztatów i szkoleń. W swojej pracy skupia się na zdrowiu mózgu, nadwrażliwościach pokarmowych, toksynach środowiskowych i rozwoju chorób autoimmunologicznych. Jest współautorem i autorem książek, założycielem theDr.com, a także pomysłodawcą dokumentalnej serii *Betrayal* o chorobach autoimmunologicznych.

**Zapomniałeś, gdzie położyłeś telefon,  
choć jeszcze niedawno miałeś go w dłoni?  
Nie potrafisz przypomnieć sobie daty ważnego spotkania?  
Mylą ci się fakty z życia twojej rodziny? Coraz częściej brakuje ci słów?**

Każdy z nas czasem doświadcza mgły mózgowej, zmęczenia i złego samopoczucia. Problem pojawia się wtedy, kiedy taki stan się utrzymuje. To pora, aby zainteresować się zdrowiem mózgu! Autor bestsellera *Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób* powraca z nową książką. Zaprezentowany w niej program umożliwi ci podjęcie kroków, które wpłyną na witalność, przejrzystość i energię twojego mózgu. Poprawi się twoja pamięć i samopoczucie, zniknie zamglenie, zmniejszy się zmęczenie. Autor przekaze ci praktyczne, poparte badaniami naukowymi, porady i wskazówki, dzięki którym zmienisz styl życia i znacząco poprawisz pracę twojego mózgu. Wystarczy tylko 1 godzina tygodniowo!

**Dzięki informacjom zawartym w tej przelomowej książce:**

- przekonasz się, że „ukryte” składniki z pożywienia mają negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu,
- dowiesz się, jakie są objawy „nieszczelnego mózgu” i jak im przeciwdziałać,
- przekonasz się, jak zaburzenia flory jelitowej odbijają się na zdrowiu mózgu,
- dowiesz się, jaki wpływ na mózg mają choroby autoimmunologiczne,
- poznasz różne mechanizmy wywołujące stany chorobowe,
- otrzymasz dowody na to, że toksyny środowiskowe i pola elektromagnetyczne są szkodliwe dla zdrowia,
- poznasz skuteczne ćwiczenia i praktyki wzmacniające mózg,
- zyskasz wiele inspirujących przepisów na potrawy, które pomogą uzdrowić twój najważniejszy organ.

**Ostry umysł w godzinę!**

Patroni:



Cena: 79,70 zł

