



David Perlmutter
ir Kristin Loberg

TYLIEJI SMEGENŲ ŽUDIKAI

Visa tiesa apie kviečius,
angliavandenius,
cukrų



Alma littera

Išvadas

Prieš plauką

Palaikyti tvarką, o ne taisyti netvarką, – štai pagrindinis išminties principas. Gydyti ligą po to, kai ji atsirado, – tai tas pat, kaip kasti šulinį ištroškus ar kalti ginklus karui prasidėjus.

— NEI JINGAS, II A. PR. KR.

JEI GALĖTUMĖTE PAKLAUSTI SAVO SENELIŲ ar prosenelių, nuo ko žmonės mirdavo, kai jie buvo vaikai, greičiausiai išgirstumėte atsakymą, kad „nuo senatvės“. Arba išgirstumėte istoriją apie tai, kaip kažkas pasigavo bjaurų užkratą ir anksti mirė nuo tuberkuliozės, choleros ar dizenterijos. Jūs neišgirsite apie tokias ligas kaip cukrinis diabetas, vėžys, širdies ligos ir demencija. Nuo XX a. vidurio žmogaus mirties priežastimi mirties liudijime imta nurodyti viena liga, o ne „senas amžius“. Šiandien šios pavienės ligos dažniausiai pasireiškia kaip besitęsiančios, lėtinės, degeneracinės būklės ir apima daugybę komplikacijų ir simptomų, kurie laikui bėgant kaupiasi. Štai kodėl aštuoniasdešimtmečiai ar devyniasdešimtmečiai paprastai nemiršta nuo vienos ligos. Kaip senas apleistas neremontuojamas namas, kurio konstrukcijas veikia oras ir rūdys, kurio vamzdynai ir elektros instaliacija genda ir kurio sienos pradeda aižėti nuo mažiųjų nepastebimų įtrūkimų. Namui senstant nuolatos atliekate būtiną remontą. Tačiau

toks namas niekada nebus kaip naujas, nebent jūs nugriausite visą statinį ir viską pastatysite iš naujo. Kiekvienas bandymas kažką užlopyti ar pataisyti jums kainuos vis daugiau laiko, tačiau galiausiai rasis vis daugiau vietų, kurias reikės iš esmės restauruoti ar pakeisti. Žmogaus kūnas, kaip ir visi daiktai mūsų gyvenime, paprasčiausiai susidėvi. Alinanti liga neišnyksta ir toliau kankinamai progresuoja tol, kol kūnas galiausiai miršta.

Tai ypač aktualu kalbant apie smegenų veiklos sutrikimus, įskaitant ir tą, kurio labiausiai bijoma, – Alzheimerio ligą. Tai šiuolaikinės medicinos baubas, kuris tyko netoliese. Pagrindinė sveikatos problema, užtemdanti visas kitas žmogui senstant, yra Alzheimerio liga ar kokia nors kita demencijos forma, atimanti gebėjimą galvoti, protauti ir prisiminti. Tyrimai rodo, kokia gili yra tokios būsenos baimė. Tyrimas, kurį „MetLife Foundation“ užsakymu 2011 m. atliko „Harris Interactive“, parodė, kad 31 proc. žmonių bijo demencijos labiau nei mirties ar vėžio¹. Ši baimė būdinga ne tik vyresnio amžiaus žmonėms.

Egzistuoja gausybė mitų apie grupę degeneracinių smegenų ligų, įskaitant Alzheimerio ligą: *ji užkoduota genuose, ji neišvengiama senstant ir ji išsivysto, jei gyvenate aštuoniasdešimt ar daugiau metų.*

Neskubėkite.

Turiu pasakyti, kad jūsų smegenų likimas nėra užkoduotas jūsų genuose. Tai nėra neišvengiama. Ir jei jūs kenčiate nuo smegenų veiklos sutrikimų, tokių kaip lėtiniai galvos skausmai, depresija, epilepsija ar dideli nuotaikos svyravimai, žinokite, kad jų priežastis nėra užkoduota jūsų DNR.

Tai susiję su maistu, kurį valgote.

Taip, jūs teisingai perskaitėte: funkciniai smegenų sutrikimai priklauso nuo kasdienės duonos, ir aš ketinu tai įrodyti. Aš pareiškiu tai dar kartą, nes suprantu, jog tai skamba absurdiškai, kad šiuolaikiniai grūdų produktai tyliai naikina mūsų smegenis. Sakydamas „šiuolaikiniai“ aš turiu omeny ne tik rafinuotus baltuosius miltus, makaronus ir

ryžius, kurie jau demonizuoti su nutukimu kovojančių žmonių; aš turiu omeny visus grūdų produktus, kuriuos daugelis mūsų laikome sveikais – nemaltus kviečius, nemaltus grūdus, daugiagrūdžius produktus, septynių grūdų kruopas, gyvuosius grūdus, girnomis maltus grūdus ir taip toliau. Iš esmės mūsų mėgstamiausius maisto produktus aš vadinu teroristų grupe, prievartaujančia brangiausią mūsų organą – smegenis. Aš parodysiu, kaip vaisiai ir kiti angliavandeniai gali pakenkti sveikatai ir sukelti rimtus padarinius – jie ne tik fiziškai žaloja smegenis, bet ir pagreitina viso kūno senėjimo procesą. Tai ne mokslinė fantastika – tai dabar jau dokumentais patvirtintas faktas.

Rašydamas knygą „Tylieji smegenų žudikai“ turėjau tikslą pateikti informaciją, kuri būtų patikima ir pagrįsta evoliuciniu, šiuolaikiniu moksliniu ir fiziologiniu požiūriu. Ši knyga išeina už paprasto žmogaus pripažintų dogmų ribų ir yra labai toli nuo korporacijų gyvybinių interesų. Ji siūlo naują būdą suprasti pagrindines smegenų ligų priežastis ir siunčia vilties kupiną žinią: smegenų ligos dažniausiai galima išvengti, pasirinkus tinkamą gyvenimo būdą. Taigi, jei iki šiol to dar nesupratote, pasakysiu visiškai aiškiai: tai nėra eilinė knyga apie mitybą ar bendras visų ligų profilaktikos vadovas. Tai knyga, kuri keičia žaidimo taisykles.

Kas mielą dieną mes išgirstame ką nors nauja apie karus su lėtinėmis ligomis, ypač su tomis, kurių galima išvengti pakeitus gyvenimo įpročius. Turėtumėte lindėti kur nors po kelmą, kad neišgirstumėte, kaip kasdien tunkame ir tunkame, nors nuolat brukama informacija, kaip išlikti liekniems ir elegantiškiems. Taip pat reikėtų labai pasistengti, norint surasti žmogų, nežinantį apie šaunantį į viršų sergamumą II tipo diabetu. Arba apie tai, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra mūsų žudikas numeris vienas, o jo pėdomis seka vėžys.

Valgykite daržoves. Valykite dantis. Retkarčiais paprakaituokite. Daug ilsėkitės. Nerūkykite. Daugiau juokitės. Yra tam tikros pakankamai protingos sveikatos dogmos, kurių reikėtų kasdien laikytis. Tačiau kai tik reikalai pakrypsta prie smegenų sveikatos ir protinių galių išsau-

gojimo, mes linkę galvoti, kad tai ne mūsų reikalas, o smegenų veiklos sutrikimai, išsivystantys pirmoje gyvenimo pusėje, ir senatvinis nukriošimas vyresniame amžiuje yra nulemti likimo, o nuo tokio likimo mus išgelbėti tegalį geri genai ar medicinos atradimai. Žinoma, mes galbūt gerai jausimės ir būsimė protingai aktyvūs ir išėję į pensiją – spręsimė kryžiažodžius, skaitysimė ir lankysimė muziejus. Tiesioginis ryšys tarp smegenų disfunkcijos ir specifinės gyvensenos pasirinkimo nėra toks akivaizdus, kaip, sakykim, ryšys tarp per dieną surūkomų dviejų pakelių cigarečių ir plaučių vėžio arba nuolatinio keptų bulvyčių žiaurmojimo ir nutukimo. Kaip jau sakiau, mes pratę klasifikuoti smegenų ligas, nesusieję jų su kitais susirgimais, susijusiais su blogais įpročiais. Ketinu pakeisti šį požiūrį, parodydamas jums, kad yra ryšys tarp gyvenimo būdo ir daugybės su smegenimis susijusių problemų; kai kurios jų gali smogti, kai dar būsite bamblys, o kitos gali būti diagnozuotos jūsų gyvenimo pabaigoje. Aš manau, kad mūsų mitybos pokyčiai, atsiradę per paskutinį šimtmetį, – perėjimas nuo daug riebalų ir mažai angliavandenių turinčio maisto prie mažai riebalų ir daug angliavandenių turinčio maisto, kurį pirmiausia sudaro grūdų produktai ir kiti žalingi angliavandeniai, – nulėmė šių dienų nelaimės, susijusias su smegenimis, įskaitant lėtinius galvos skausmus, nemigą, nerimą, depresiją, epilepsiją, judesių sutrikimus, šizofreniją, aktyvumo ir dėmesio sutrikimą (ADS) ir tuos sutrikimus, kurie greičiausiai yra pažintinių funkcijų susilpnėjimo ir negrįžtamos, nesustabdomos ir nepagydomos smegenų ligos šaukliai. Aš atskleisiu jums, kokią didelį poveikį grūdų produktai gali daryti jūsų smegenims *tiesiog dabar*, nors jūs to visai nejauciate.

Pastaruoju metu pačiose prestižiškiausiose mokslinėse publikacijose tyliai sklando idėja, kad smegenys yra jautrios tam, ką suvalgome. Ši informacija menkai žinoma visuomenei, kuri vis labiau apgaudinėjama pramonės, parduodančios tariamai maistingus produktus. Tai taip pat paskatino gydytojus ir mokslininkus, panašius į mane, paklausti, ką gi mes laikome sveiku maistu. Ar dėl sparčiai didėjančio sergamumo

širdies ir kraujagyslių ligomis, nutukimu ir demencija reikėtų kaltinti angliavandenius ir apdorotus polinesočiųuosius augalinius aliejus, tokius kaip rapsų, kukurūzų, medvilnės sėklų, žemės riešutų, dažinių dygminių, sojų pupelių ir saulėgrąžų? Ar sočiųjų riebalų rūgščių turintys riebalai ir gausus cholesterolio maistas iš tikrųjų tinka mūsų širdžiai ir smegenims? Ar maistas iš tikrųjų gali pakeisti mūsų DNR, nepriklausomai nuo paveldėtų genų? Dabar jau puikiai žinoma, kad nedidelės dalies žmonių virškinimo sistema yra jautri glitimui, baltymui, kurio yra kviečiuose, miežiuose ir rugiuose. Tačiau ar gali *kiekvieno* žmogaus smegenys neigiamai reaguoti į šią medžiagą?

Panašūs klausimai pradėjo neraminti mane prieš keletą metų, kai pasirodė tai patvirtinančių tyrimų, o mano pacientų būklė vis blogėjo. Kadangi esu praktikuojantis neurologas, kuris diena iš dienos rūpinasi žmonėmis ieškodamas jų smegenų žalojimo priežasčių, taip pat padėdamas jų šeimoms susidoroti su artimo žmogaus protinių galių netekimu, aš pasiryžęs išsiaiškinti viso to gilumines priežastis. Gal tai susiję su tuo, kad esu ne tik sertifikuotas neurologas, bet ir Amerikos mitybos kolegijos narys – vienintelis gydytojas šalyje, turintis abi šias kvalifikacijas. Aš taip pat esu Amerikos Integracinės ir holistinės medicinos tarybos narys bei įkūrėjas. Todėl galiu turėti unikalų požiūrį į ryšį tarp to, ką mes valgome, ir kaip veikia mūsų smegenys. Tai nelabai suprantama dauguma žmonių, taip pat ir gydytojų, kurie įgijo išsilavinimą gerokai prieš plačiai paplintant holistiniam požiūriui. Laikas atkreipti į tai dėmesį. Laikas kažkam pakilti nuo mikroskopo ir išeiti iš klinikų laboratorijos, ir, ko gero, paskelbti pavojų. Pagaliau stulbina ir statistika.

Pradėsiu nuo to, kad JAV diabetas ir smegenų ligos yra brangiausios ir pragaištingiausios ligos, tačiau jų dažniausiai galima išvengti, be to, jos labai susijusios viena su kita: diabetas padvigubina riziką susirgti Alzheimerio liga. Iš tikrųjų šioje knygoje aiškiai parodyta, kad daugelis ligų, susijusių su smegenimis, turi bendrą bruožą. Rodos, diabetas ir demencija yra visiškai nesusiję, tačiau aš parodysiu jums, kaip glaudžiai

susiję galimi smegenų funkcijos sutrikimai ir ligos, kurios retai siejamos su smegenimis. Aš taip pat ketinu atkreipti dėmesį į stebinančius ryšius tarp labai skirtingų smegenų ligų, pavyzdžiui, Parkinsono ligos ir polinkio smurtauti, kurios gali nurodyti mums daugelio smegenų ligų esmines priežastis.

Nors gerai žinoma, kad apdoroti maisto produktai ir rafinuoti angliavandeniai prisideda prie nutukimo ir vadinamosios alergijos maistui, niekas negali paaiškinti ryšio tarp grūdų produktų bei kitų ingredientų ir smegenų sveikatos bei, plačiau kalbant, DNR. Tai labai paprasta: mūsų genai nulemia ne tik tai, kaip mes apdorojame maistą, bet, kas dar svarbiau, kaip mes *reaguojame* į maistą, kurį valgome. Mažai abejojama, kad vienas iš didingiausių ir visaapimančių įvykių, susijusių su smegenų sveikatos pablogėjimu šiuolaikinėje visuomenėje, buvo kviečių grūdų vartojimo maistui pradžia. Nors neolite gyvenę mūsų protėviai vartojo labai mažai grūdų, tai, ką mes dabar vadiname kviečiais, labai mažai primena tą laukinę vienagrūdžių kviečių rūšį, kurią retais atvejais valgė mūsų protėviai. Dėl šiuolaikinės hibridizacijos ir genus modifikuojančių technologijų tie 60 kg kviečių, kuriuos per metus suvartoja vidutinis amerikietis, beveik neturi genetinio, struktūrinio ar cheminio panašumo į tai, ką galbūt medžiotojai ir rankiotojai susirasdavo. Čia ir glūdi problema: mes vis labiau išbandome savo fiziologiją ingredientais, kuriems nesame genetiškai pasiruošę.

Jūsų žiniai, tai nėra knyga apie celiakiją (retą autoimuninę susirgimą, kurį sukelia reakcija į glitimą ir kuris pasitaiko tik labai nedaugeiui žmonių). Jei manote, kad ši knyga ne jums, nes (1) jums nebuvo diagnozuotas joks sutrikimas ar liga arba (2) jūs, kiek žinoma, nesate jautrus glitimui, aš maldauju jus perskaityti ją. Ji skirta mums *visiems*. Glitimą aš vadinu „tyliąja bakterija“. Jis gali pridaryti ilgalaikės žalos jums to net nežinant.

Dabar mes suprantame, kad maistas – tai ne tik kalorijos, riebalai, baltymai ir mikroelementai, maistas – tai galingas epigenetinis modulia-

torius, o tai reiškia, kad jis gali pakeisti mūsų DNR į gerąją ar į blogąją pusę. Iš tikrųjų maistas yra ne tik paprastas kalorijų, baltymų ir riebalų šaltinis, jis, nors ir keista, reguliuoja daugelio mūsų genų raišką. Ir mes tik dabar pradėdami suprasti, kaip žalojame save vartodami kviečius.

Daugelis tikime, kad galime gyventi savo gyvenimą taip, kaip norime, o kai atsiras sveikatos problemų, kreipsimės į gydytoją ir greitai viską susitvarkysime su naujausiomis ir didžiausiomis tabletėmis. Šis patogus scenarijus nulemia dalies gydytojų į ligą orientuotą požiūrį, ir jie vaidina savo piliulių tiekėjų vaidmenį. Tačiau šis požiūris turi du milžiniškus trūkumus. Pirma, jis orientuotas į ligą, o ne į sveikatą. Antra, pats gydymas dažnai gali sukelti pavojingų pasekmių. Pavyzdžiui, prestižinis žurnalas „Archives of Internal Medicine“ neseniai paskelbė pranešimą, kuris atskleidė, kad moterims, po menopauzės vartojusioms statinams cholesterolio kiekiui sumažinti, diabeto išsivystymo rizika buvo beveik 48 proc. didesnė, palyginti su tomis, kurios nevartojo šių preparatų². Šis pavyzdys tampa dar svarbesnis, kai atsižvelgiame į tai, kad susirgus diabetu Alzheimerio ligos rizika padvigubėja.

Šiandien matome, kad žmonės vis daugiau informuoti apie gyvenimo būdo poveikį sveikatai ir ligų rizikai. Mes dažnai girdime apie „širdžiai tinkamą“ mitybą arba rekomendacijas padidinti maistinių skaidulų vartojimą, kad sumažėtų gaubtinės žarnos vėžio rizika. Bet kodėl tiek mažai skelbiama vertingos informacijos apie tai, kaip galime išsaugoti sveikas smegenis ir atitolinti smegenų ligas? Ar taip yra dėl to, kad smegenys susijusios su nežemiškos proto kilmės teorija, kuri nenumato mūsų gebėjimo kontroliuoti jas? O gal farmacijos kompanijos stengėsi diskredituoti idėją, kad pasirinktas gyvenimo būdas daro esminį poveikį smegenų sveikatai? Sąžiningai išpėju: aš nieko gero nepasakysiu apie mūsų farmacijos pramonę. Pernelyg daug žinau istorijų apie žmones, kuriems ji pakenkė, o ne padėjo. Kai kurias jų perskaitysite toliau.

Ši knyga yra apie gyvenimo būdo pokyčius, kurių galite imtis šią dieną, kad jūsų smegenys išliktų sveikos, energingos, protas būtų aštrus ir taip būtų sumažinta galimybė ateityje išsivystyti sekinančiai smegenų

ligai. Daugiau kaip trisdešimt penkerius metus skyriau smegenų ligų tyrimams. Mano darbo dienos buvo skirtos kurti integruotoms programoms, galinčioms pagerinti sergančių niokojančiomis ligomis pacientų smegenų funkciją. Kasdien susitikdavau su giminėmis ir artimaisiais, kurių gyvenimą liga apvertė aukštyn kojomis. Kiekvieną rytą prieš pradėdamas darbo dieną aš aplankau savo devyniasdešimt šešerių metų tėvą. Buvęs puikus neurochirurgas, mokėsis prestižinėje *Lahey* klinikoje, jis dabar gyvena neįgaliųjų namuose kitoje automobilių stovėjimo aikštelės pusėje prie mano biuro. Nors ne visada atsimena mano vardą, jis beveik niekada nepamiršta man priminti aplankyti jo pacientus. Jis išėjo į pensiją prieš dvidešimt penkerius metus.

Informacija, kurią pateiksiu jums, ne vien tik pritrenkia, bet ir labai įtikina. Jūs nedelsdami pakeisite savo mitybos įpročius ir pažvelgsite į save visai nauju žvilgsniu. Tiesiog dabar reikėtų savęs paklausti, ar nepadarėte žalos sau. Ar visus tuos metus valgydami pyragus nesužalojote savo smegenų? Tik nepanikuokite. Rašydamas šią knygą norėjau suteikti jums galios ir išmokyti nuotolinio valdymo pulteliu valdyti savo smegenis. Čia rasite viską, ką pradėję tuojau pat, turėsite daryti ateityje.

Remdamasis daugiamete klinikinių ir laboratorinių tyrimų (įskaitant ir mano paties tyrimus) patirtimi, taip pat išskirtiniais rezultatais, kurių savo praktikoje pasiekiau per daugiau nei trisdešimt metų, pasakosiu jums tai, ką žinau ir kaip galima pasinaudoti šiomis žiniomis. Taip pat pateiksiu jums visapusišką veiksmų planą, kaip pertvarkyti jūsų pažintinius gebėjimus ir daug metų gyventi aktyvų gyvenimą. Nauda neapsiribos vien tik smegenų sveikata. Galiu pažadėti jums, kad ši programa padės ir esant:

- ADS;
- nerimui ir lėtiniam stresui;
- lėtiniais galvos skausmams ir migrenoms;
- depresijai;

- diabetui;
- epilepsijai;
- susikaupimo ir koncentracijos problemoms;
- uždegiminėms būklėms ir ligoms, įskaitant artritą;
- nemigai;
- žarnyno problemoms, įskaitant celiakiją, jautrumą glitimui ir dirgliosios žarnos sindromą;
- atminties problemoms ir lengvam pažintinės funkcijos sutrikimui, kuris dažnai yra Alzheimerio ligos pranašas;
- nuotaikos sutrikimams;
- antsvoriui ir nutukimui;
- Tureto sindromui;
- ir daugeliui kitų sutrikimų.

Net jei jūsų nevargina nė viena iš išvardytų būklių, ši knyga padės išsaugoti gerą savijautą ir proto aštrumą. Ji skirta ir jaunam, ir senam, taip pat ir moterims, kurios planuoja pastoti ar yra nėščios. Kol rašiau šią įžangą, atsirado naujas tyrimas, rodantis, kad vaikų, gimusių jautrioms glitimui moterims, rizika vėliau gyvenime susirgti šizofrenija ir kitais psichikos sutrikimais yra didesnė³. Tai didžiulis, nerimą keliantis atradimas, kurį turėtų žinoti visos būsimos mamos.

Esu matęs dramatiškus sveikatos pokyčius, pavyzdžiui, dvidešimt trejų metų vyro, kurio pražūtingas tremoras išnyko, padarius kelis paprastus mitybos pokyčius, taip pat daugybę epilepsijos atvejų analizių, kai priepuoliai pacientams išnykdavo, vos tik grūdų produktus jie pakeisdavo didesniu kiekiu riebalų ir baltymų. Arba trisdešimties su trupučiu metų amžiaus moters, kurią vargino gausybė ligų, neįtikėtiną sveikatos pagerėjimą. Prieš ateidama pas mane ji ne tik kentėjo nuo nepakeliamų migrenų, depresijos ir širdį draskančio nevaisingumo, bet ir turėjo retą sutrikimą, vadinamą distonija, kuris deformavo jos raumenis ir beveik sukėlė neįgalumą. Pakeitusi mitybą ji pagelbėjo

savo kūnui ir smegenims vėl tapti visiškai sveikiems... ir pastojo. Šios istorijos kalba pačios už save, jos yra simboliai milijonų kitų istorijų, kurių herojų gyvenimai buvo sugadinti sekinančių ligų. Esu matęs daugybę pacientų, kurie buvo išbandę viską ir kuriems buvo atlikti visi tuo metu įmanomi neurologiniai tyrimai ar skenavimai, stengiantis suteikti vilties gydant. Tik keli paprasti receptai, kurie neapėmė nei vaistų, nei chirurginio gydymo, nei terapinių pokalbių, ir dauguma jų pasveiko. Visus šiuos receptus rasite knygoje.

Trumpa pastaba apie knygos struktūrą. Medžiagą padalijau į tris dalis, pradėdamas nuo visapusiško klausimyno, sukurto siekiant parodyti, kaip kasdieniai įpročiai gali daryti įtaką jūsų smegenų funkcijai ir ilgalaikiai sveikatai.

Pirmoji dalis „Tiesa apie neskaldytus grūdus“ supažindins jus su smegenų draugais ir priešais, dėl kurių galite patirti sutrikimų ir ligų. Apversdamas klasikinę amerikietišką mitybos piramidę paaiškinsiu, kas vyksta, kai smegenys susiduria su įprastais maisto ingredientais, tokiais kaip kviečiai, fruktozė (natūralus cukrus, aptinkamas vaisiuose) ir tam tikros riebalų rūšys, ir įrodysiu, kad mums labiausiai tinka labai mažai angliavandenių, bet daug riebalų turintis maistas (kalbu apie ne daugiau kaip 60 g angliavandenių per dieną – toks kiekis yra vienoje vaisių porcijoje). Gali skambėti absurdiškai, bet aš rekomenduočiau pakeisti kasdienę duoną į sviestą ir kiaušinius. Greitai pradėsite vartoti daugiau sočiųjų riebalų rūgščių turinčių riebalų ir cholesterolio ir savo maisto prekių parduotuvėje tarp lentynų judėsite nauju maršrutu. Kiekvieno, kuriam buvo diagnozuotas padidėjęs cholesterolio kiekis ir buvo paskirti statinai, laukia kartus nusivylimas: ketinu paaiškinti, kas iš tikrųjų vyksta jūsų kūne, ir papasakoti, kaip lengvai, skaniai ir be vaistų išgydyti šią būklę. Nauji, moksliskai pagrįsti duomenys leis man pateikti naują požiūrį į uždegimą – aš įrodysiu, jog tam, kad galėtumėte kontroliuoti šią potencialiai mirtiną biocheminių reakcijų grandinę, kuri yra smegenų ligos pagrindas

(nekalbant apie visas jūsų degeneracines ligas nuo galvos iki kojų), jums reikės pakeisti mitybą. Parodysiu jums, kaip pasirinkę kitus maisto produktus pakeisite genų raišką ir galėsite kontroliuoti uždegimą. Paaškinsiu, kad beprasmiška vartoti antioksidantus. Vietoj jų jums reikia vartoti tokius ingredientus, kurie pakeis jūsų organizmą taip, kad ims pats gaminti antioksidantus ir detoksikuojančias medžiagas. Pirmoji dalis apima ir naujausio tyrimo duomenis apie tai, kaip galime pakeisti savo genetinę lemtį ir, tiesą sakant, patys imti kontroliuoti DNR „pagrindinius jungiklius“. Šis tyrimas yra toks patrauklus, kad įkvėps net labiausiai nenorinčius keistis greitojo maisto mėgėjus. Pirmosios dalies pabaigoje detaliau aptarsime kai kuriuos pražūtingus psichologinius ir elgsenos sutrikimus, kaip antai ADS ir depresiją, taip pat galvos skausmus. Aš paaškinsiu, kaip daugeliu tokių atvejų galima išsigydyti be vaistų.

Antrojoje dalyje „Pažeistų smegenų atstatymas“ pateikiu mokslinius duomenis, kurie pagrindžia įpročius, padedančius išlaikyti sveikas smegenis, ir tai apima pirmiausia tris sritis: mitybą bei maisto papildus, mankštą ir miegą. Šio skyriaus pamokos padės jums įvykdyti mėnesio trukmės programą, trumpai aprašytą trečioje knygos dalyje „Pasakykite sudie tyliesiems smegenų žudikams“. Ten pateikti valgiaraščio planai, receptai ir kiekvienos savaitės tikslai. Papildoma informacija ir nuolat atnaujinama medžiaga pateikiama mano tinklalapyje www.DrPerlmutter.com. Čia galėsite rasti naujausių tyrimų duomenis, paskaityti mano tinklaraštį ir parsisiųsti medžiagos, kuri padės jums pritaikyti šios knygos informaciją savo asmeninėms reikmėms. Pavyzdžiui, rasite kalendorius „Apie dieną trumpai“ ir „Apie mėnesį trumpai“, kuriuose pateikta idėjų, kaip pasiruosti patiekalus ir susiplanuoti dieną, taip pat rasite patiekalų receptų. Prisijungę taip pat aptiksite kai kuriuos šioje knygoje esančius sąrašus (pvz., „Glitimo policija“), kuriuos bus lengva kaip atmintines prisitvirtinti virtuvėje ar prie šaldytuvo.

Taigi kas yra tie tylieji smegenų žudikai? Manau, kad jau turite atsakymą. Tai geriausiai galima suprasti perfrazuojant seną naujienų suvestinę. Jei atkreipėte dėmesį į 8-ojo dešimtmečio reklamas, galbūt prisimenate socialinę reklamą, skirtą plačiai kampanijai prieš narkotikus, kurioje buvo pavaizduotas kiaušinis įkaitintoje keptuvėje ir įrašytas įsimintinas šūkis: „Tai narkotikų apnuodytos jūsų smegenys“. Šis išraiškingas vaizdas reiškė, kad narkotikų poveikis smegenims yra toks pat, kaip ir karštos keptuvės kiaušiniams. *Spirga, spirga.*

Tas vaizdas daugiausia apibendrina mano teiginius dėl grūdų poveikio smegenims. Pabandysiu tai įrodyti, o jūs paskui patys nuspręsite, ar žiūrėti į visa tai rimtai ir pasitikti šviesesnę, sveikesnę ateitį. Prarasite labai daug, jei nekreipsite dėmesio į šią žinią, o atkreipę dėmesį laimėsite be galo daug.