

J E A N   C A R P E R

# CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI SĂNĂTATEA CREIERULUI

Ai acum șansa să descoperi modalitatea prin care îți poți îmbunătăți structura biologică și interconectarea electrochimică a creierului pentru a avea o siluetă de invidiat, un corp sănătos și o minte scilpitoare.



# Cuprins

---

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Introducere</i>	
Neurologia nutrițională — noua frontieră .....	12
PARTEA ÎNTÂI	
Bun venit în era creierului fără vârstă .....	17
PARTEA A DOUA	
Ce să mâncăm pentru a avea un creier-minune .....	57
Capitolul 1	
Alimentația străveche după care tânjește creierul .....	59
Capitolul 2	
Cum vă influențează grăsimea creierul .....	69
Capitolul 3	
Untura de pește vă salvează creierul — noi descoperiri uimitoare .....	91
Capitolul 4	
Cele două fețe ale zahărului: prieten și dușman al creierului .....	135
Capitolul 5	
Antioxidanții vă fac mai deștepți, mai fericiți și vă feresc creierul de îmbătrânire .....	172
Capitolul 6	
Cofeina: o necesitate? .....	211

## PARTEA A TREIA

Suplimente pentru creier: ce să luați  
pentru a avea un creier-minune . . . . . 229

### Capitolul 7

Cum vă pot optimiza vitaminele, mineralele  
și suplimentele activitatea creierului . . . . . 231

### Capitolul 8

Acidul folic revitalizează memoria . . . . . 245

### Capitolul 9

Vitamina B6 îmbunătățește memoria . . . . . 253

### Capitolul 10

Vitamina B12 previne senilitatea . . . . . 256

### Capitolul 11

Tiamina: un „drog“ psihic . . . . . 262

### Capitolul 12

Niacina: pastila universală pentru memorie . . . . . 267

### Capitolul 13

Vitamina E: pastila supercreierului . . . . . 270

### Capitolul 14

Vitamina C: salvatoarea creierului . . . . . 284

### Capitolul 15

Un mineral pentru creier: seleniul . . . . . 291

### Capitolul 16

Acidul alfa-lipoic: superantioxidantul numărul unu . . . . . 295

### Capitolul 17

Coenzima Q10: un energizant puternic pentru creier . . . . . 303

### Capitolul 18

Ginkgo contra îmbătrânirii creierului . . . . . 312

Capitolul 19	
Fosfatidilserina (PS) reîntinerește memoria.....	322
Capitolul 20	
Colina: arhitectul memoriei .....	329
Capitolul 21	
Huperzina: o substanță promițătoare în tratarea bolii Alzheimer .....	337
Capitolul 22	
Iarba Sfântului Ioan: un Prozac natural .....	340
Capitolul 23	
„SAMMY“: noul antidepresiv.....	344
PARTEA A PATRA	
Cum puteți împiedica dușmanii vasculari să vă distrugă creierul .....	349
<i>Postfață</i>	
Cum să obțineți creierul sănătos pe care îl meritați — zece strategii de vârf.....	382

## Introducere

# Neurologia nutrițională – noua frontieră

---

În ultimele patru decenii, cercetătorii ne-au bombardat cu informații despre tot ce putem face pentru a ne păstra inimile puternice și arterele curate — ce să mâncăm pentru scăderea colesterolului, prevenirea obturării arterelor și menținerea unui ritm cardiac normal. Ce se știe însă despre creier? Și el, declară acum oamenii de știință, este influențat considerabil de ceea ce mâncăm. De fapt, celulele cerebrale sunt chiar mai sensibile decât alte celule ale organismului la substanțele nutritive care determină în fiecare moment starea de funcționare a creierului.

Fără îndoială, creierul este avuția noastră cea mai de preț, lăcașul esenței ființei noastre — inteligența, personalitatea, umanitatea, mintea și sufletul. Pentru a avea o viață împlinită, nimic nu este mai important decât funcționarea optimă a creierului. Neputința de a utiliza întregul potențial intelectual, creator și emoțional al creierului constituie o tragedie personală pentru milioane de oameni, îngrădindu-i de la naștere la moarte. Pierderea minții, din cauza bolilor psihice, a ignoranței nutriționale sau a îmbătrânirii premature, este cea mai grea lovitură ce poate fi dată demnității noastre de ființe umane. Totuși, creierului i s-a acordat extrem de puțină atenție sau ajutor în ce privește nutriția. De ani de zile, creierul este „organul uitat“, afirmă psihiatrul Turan Itil, profesor de medicină și practician la New York University.

De-abia acum începem să aflăm ce putem face pentru a ne optimiza, conserva și reface acest organ atât de important. În acest sens, ne stau la dispoziție recomandările celor mai respectate instituții medicale și de cercetare din lume.

Revistele medicale sunt pline de știri de ultimă oră, anunțând o nouă eră a creierului. Pe măsură ce, în societatea informației din secolul al XXI-lea, puterea cerebrală înlocuiește forța musculară, interesul pentru găsirea modalităților științifice de optimizare a funcționării creierului crește. Înțelegând că acest organ este principala noastră resursă și că inteligența reprezintă moneda de schimb a prezentului și a viitorului, tot mai mulți oameni se întrebă dacă creierul lor vor face față noilor provocări. După cum comenta recent *Newsweek* într-un articol intitulat „Stimulatorii cerebrali” (care prezenta un studiu despre succesul substanței EGbe din ginkgo în tratarea bolii Alzheimer): „Viața în Era Informației pune la încercare capacitatea de prelucrare a tuturor — și nenumărați americani se îndreaptă acum spre suplimente pentru a-și îmbunătăți, ori măcar conserva, facultățile pe care le au.”

De asemenea, îmbătrânirea populației ne obligă să înțelegem că nu putem avea un organism funcțional fără un creier funcțional. În anul 2030, peste 80 de milioane de americani vor fi trecuți de 65 de ani. Experții spun că numărul celor cu probleme cerebrale și de memorie amenință să devină un coșmar al sănătății publice dacă nu luăm măsuri imediate. „Trebuie să începem să arătăm creierului cel puțin aceeași atenție pe care o acordăm inimii”, spune dr. Itil. El propune înființarea unor „centre ale memoriei” (după modelul centrelor cardiace) în care să se testeze funcționarea creierului și starea memoriei după vârsta mijlocie și în care să se administreze substanțe nutritive adecvate și stimulatorii cerebrali necesari pentru prevenirea deteriorării și degenerării creierului.

Creierul devine punctul central al cercetării nutriționale din lumea întreagă, pe măsură ce oamenii de știință caută și descoperă

tot mai multe modalități fascinante de influențare a chimiei cerebrale prin suplimente, regim alimentar, modificări ale stilului de viață etc. Descoperirile lor ne arată cum ne putem menține creierul în formă maximă pe toată durata vieții — de la mărirea capacității creierului fetal la prevenirea și redresarea problemelor cerebrale survenite la bătrânețe. Acest nou accent pus pe optimizarea funcționării creierului a condus chiar la crearea unei noi specialități medicale, „neurologia nutrițională“, și a unei reviste medicale cu același nume.

Un articol recent din *Psychology Today* rezuma: „Ideea că anumite alimente sau substanțe conținute de acestea vă pot îmbunătăți aptitudinile mintale — ajutându-vă să vă concentrați, să vă coordonați activitatea motorie, stimulând memoria, micșorând timpii de reacție, alungând stresul și poate chiar prevenind îmbătrânirea creierului — nu este doar o speculație. Neurologia nutrițională, deși încă în fragedă pruncie, a adus deja câteva descoperiri remarcabile.“

Toate acestea m-au încurajat să cercetez cele mai recente dovezi științifice care arată că toată lumea poate folosi substanțe nutritive, vitamine, suplimente și alți factori legați de stilul de viață pentru a-și mări puterea cerebrală, pentru a realiza și menține buna dispoziție și pentru a preveni sau chiar repara deteriorarea cerebrală cauzată de bătrânețe sau boli neurologice. Recomandările se întind de la ce anume poate mânca o femeie gravidă pentru a asigura viitorului copil un coeficient de inteligență ridicat și ce poate lua un vârstnic pentru a-și recăpăta memoria pierdută, la ce pot face oamenii de orice vârstă pentru a se bucura de o funcționare optimă a creierului. Rezultatul este un adevărat *creier-minune*.

Această carte se bazează pe cele mai recente cercetări despre substanțe a căror influență asupra creierului este de mult cunoscută, precum zahărul și cofeina, dar și despre noi stimulatori sintetici ai memoriei, ca fosfatidilserina (PS) și ginkgo. În ea se

reexaminează puterea vitaminelor obișnuite în reglementarea dispoziției și a funcției cognitive, în lumina celor mai recente cercetări. În esență, *Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului*, lucrare bazată pe noile date despre plasticitatea creierului, își propune să vă arate cum vă puteți mări forța cerebrală la orice vârstă, devenind mai deștepți și mai creativi, și să vă ajute să preveniți pierderea puterii creierului odată cu îmbătrânirea. Niciodată nu este prea devreme sau prea târziu pentru a vă îmbunătăți fiziologia creierului, aducându-i funcționarea la nivelul intelectual și emoțional maxim. Această carte vă spune cum și de ce trebuie să începeți acum.

Pentru prima oară, știința sugerează modalități prin care vă puteți îmbunătăți efectiv structura biologică și interconectarea electrochimică a creierului pentru a vă ajuta să aveți o viață cât mai fericită și mai împlinită.