

BESTSELLER
New York Times

Folosește-ți mintea ca să îți întinerești

*Secretele regenerării
fizice, emoționale și mentale*

DR. DANIEL G. AMEN



CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere. Fântâna tinereții se află în creierul tău Șapte principii care vor schimba totul în viața ta	13
Capitolul 1 Buni, Lisa și Ruth Ține-ți sub observație indicatorii numerici ca să ai mintea sănătoasă și să previi Alzheimerul și celelalte boli ale bătrâneții	39
Capitolul 2 Tamara Concentrează-te asupra acelor alimente care îți sunt benefice, nu asupra celor care îți consumă energia	72
Capitolul 3 Andy Fortifică-ți corpul ca să trăiești o viață lungă	121
Capitolul 4 Jose Și-apoi ce-o să se întâmple? Optimizează-ți cortexul prefrontal pentru a-ți antrena conștiințiozitatea și a lua decizii mai bune și mai sănătoase	154
Capitolul 5 Jim Stimulează-ți creierul pentru a-i mări durata de viață, viteza și memoria	180

Capitolul 6	
Joni și micul ei lifting facial	
Îmbunătățește-ți irigarea cu sânge a creierului pentru o piele mai frumoasă și o viață sexuală mai bună	199
Capitolul 7	
Chris și Sammie	
Tratează-ți depresia, durerea și stresul pentru a-ți prelungi viața	229
Capitolul 8	
Anthony, Patrick, Nancy și alții despre reversia deteriorării cerebrale	
Îmbunătățește-ți funcționarea creierului chiar dacă până acum l-ai tratat rău	266
Capitolul 9	
Povestea celor doi Rick	
Creează-ți o rețea de socializare sănătoasă, spre binele tuturor	285
Capitolul 10	
Daniel și imagistica cerebrală SPECT	
Lucrurile de care nu ești conștient îți afectează creierul	315
Anexă	
Suplimente naturale	
Pentru un creier mai sănătos și o viață mai lungă	331
Notă asupra referințelor și lecturilor suplimentare	347
Index	353

CAPITOLUL 1

Buni, Lisa și Ruth

Ține-ți sub observație indicatorii numerici
ca să ai mintea sănătoasă și să previi Alzheimerul
și celelalte boli ale bătrâneții

*Nu-mi găsesc niciodată cheile. Câteodată le descopăr lângă ouă, în frigider.
Am 52 de ani. E normal să mi se întâmple asta, nu?
MAI GÂNDEȘTE-TE!*

CÂND ERA MICĂ, Lisa o adora pe Buni, mama mamei sale. Buni și Lisa făceau împreună prăjituri, jucau cărți ore întregi, spuneau glume copilărești și culegeau prune din curtea bunicii. Buni a învățat-o pe Lisa cum să prepare fructele pentru gemul de prune, pe care le plăcea la nebunie să-l împartă. Buni era supraponderală, așa că ea era cea care îi ținea scara Lisei și fetița se cățara în copac după prune. În nopțile în care dormea la ea, Buni îi citea mereu povești. Lisa își amintește că râdea de se prăpădea când o auzea imitând personajele cu tot felul de voci comice. Noaptea, pe întuneric, își promiteau că vor fi mereu prietene. Lisa adora să se cuibărească în brațele mereu moi ale lui Buni. Simțea că este iubită necondiționat în prezența bunicii, unul dintre cele mai frumoase sentimente de care își aduce aminte din copilărie.

Mai târziu, când Lisa avea vreo 12 ani, ceva a început să se schimbe. Inițial, abia se observa. Buni părea mai puțin interesată să-și petreacă timpul cu ea. Nu mai glumea, îi zicea tot mai rar povești și spunea că e prea obosită ca să se joace sau să culeagă prune. Era și mult mai irascibilă cu Lisa, uneori chiar țipa la ea fără vreun motiv serios. Lisa se simțea devastată, însă Buni nu a înțeles atunci că fetița avea nevoie de mângâiere, nu a observat semnalele de alarmă date de ea. Lisa își amintește că aceea a fost una dintre cele mai triste și mai derutante perioade din viața ei. Începe să-și dea seama dacă a supărat-o cu ceva pe Buni. „Ce s-a întâmplat cu Buni?“

își întreba deseori mama, dar aceasta îi răspundea de fiecare dată „Nu te mai îngrijora, bunica n-are nimic.“ Asta nu făcea decât să-i adâncească durerea și să-i accentueze confuzia Lisei. Poate chiar era vina ei și Buni nu o mai iubea.

Bunica ei avea 65 de ani când Lisa a început să-i observe schimbarea. Pe la acea vârstă, fusese diagnosticată cu diabet și hipertensiune. Lisa își aduce aminte că o văzuse de multe ori pe Buni luând pastile și făcând injecții ca să se simtă mai bine, dar nimeni nu părea prea îngrijorat de sănătatea ei.

Când Lisa avea 14 ani, starea bunicii s-a agravat brusc. Cu fata în mașină, aceasta s-a rătăcit în timp ce se întorcea acasă de la magazin. S-a panicat și a oprit un bărbat care traversa strada să-i ceară ajutorul, dar nu a reușit să-i spună unde locuiește. Părea speriată și dezorientată, ca un copil. Lisa l-a rugat atunci să îi sune bunicul ca să vină să le ia.

Odată ajunse acasă, Lisa și-a luat mama la întrebări. „Mamă, știu că ceva nu e în regulă cu Buni. Creierul ei nu funcționează cum trebuie. Are nevoie de ajutor.“ Cu toate acestea, familia a continuat să caute scuze, pretinzând ca fiind firesc un comportament evident anormal. Reflectând asupra acelei perioade, din perspectiva adultului, Lisa își amintește cât de revoltată se simțea realizând că, deși încă o adolescentă, era singura voce a rațiunii care se lupta cu morile de vânt. Abia după ce bunica s-a mai pierdut de câteva ori, cei din familie au devenit suficient de îngrijorați ca să o ducă la un doctor, care a diagnosticat-o cu demență senilă și i-a recomandat să se mute într-un azil pentru persoane cu probleme de memorie.

Și duse au fost sentimentele de fericire și căldură de care se bucura cândva când mergea la Buni. Azilul unde s-a mutat mirosea a spital și atmosfera era rece, iar Lisa se simțea ciudat acolo și îi era teamă. Nu știa niciodată ce variantă a lui Buni va găsi: uneori zâmbea când o vedea, alteori nici măcar nu o recunoștea. Uneori, când Lisa îi citea, Buni părea veselă și implicată, alteori nu voia decât să fie lăsată singură. Câțiva ani mai târziu, a murit în azil. Oricum, Lisa simțea că Buni murise cu adevărat cu mulți ani înainte, când personalitatea sa a început, încetul cu încetul, să intre în declin. La înmormântare, îi treceau prin minte toate momentele speciale pe care le avuseseră împreună. Nu se putea abține să nu se întrebe cum se putea să dispară cineva, când trupul său mai era încă în viață. Și nu-și putea stăpâni tristețea. A început să se gândească ca nu cumva și ea, și mama ei să aibă aceeași problemă. Se ruga la Dumnezeu să nu fie așa.

Mama Lisei, Ruth, era și ea plină de veselie și umor. Și cu ea petrecuse multe momente deosebite, gătind, citind și jucându-se. Ca și Buni, Ruth era o bucătăreașă nemaipomenită, care se lupta cu greutatea excesivă, o formă incipientă de diabet și hipertensiune. Era, de asemenea, o bunică minunată pentru cele trei fetițe ale Lisei, ceea ce îi reamintea acesteia de apropierea pe care o avusese față de bunica ei. De fapt, fetițele îi spuneau mamei sale tot Buni. În adâncul ei, era mereu atentă la sănătatea cerebrală a mamei sale. Nu voia ca nepoatele acesteia să-și piardă relația extraordinară, plină de viață, de care se bucurau alături de Buni a lor, așa cum i se întâmplase ei cu Buni a sa. Sub impulsul acestei preocupări a ajuns Lisa, o femeie de 40 de ani acum, să-mi cumpere cartea *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale*.

Când Ruth a ajuns la vârsta de 68 de ani, cele mai negre temeri ale Lisei au început să prindă formă. În primele faze, îi era doar greu să-și găsească cuvintele. Dacă voia să spună *câine*, se întâmpla să articuleze fără să vrea *latră*; dacă se gândea la *lapte*, spunea, uneori, *vacă*. Odată, vrând să îi ceară o îmbrățișare nepoatei sale, a spus „Dă-i o palmă lui Buni.“

Și memoria sa începuse să fie afectată. Lisa a observat-o de mai multe ori întinzându-se după telefon ca să-și sune sora, cu care vorbise cu cinci minute mai devreme. Sora ei a recunoscut că asta se întâmpla deseori. Tatăl Lisei a povestit, chiar, că au fost momente în care o găsea pe mama sa stând în mijlocul camerei și uitându-se în gol, fără să știe ce voia să facă acolo. Ba, de vreo două ori, s-a întâmplat chiar ca Ruth să se rătăcească în orașul în care locuia de 30 de ani și să fie obligată să-și sune soțul ca să o îndrume. Tatăl Lisei a instalat atunci un GPS în mașină ca să o ajute în asemenea situații. (Chiar mă întreb câteodată dacă sistemele GPS nu întârzie diagnosticarea cu Alzheimer în fază incipientă, fiindcă oamenii nu mai trebuie să se bazeze atât de mult pe memoria lor ca să ajungă din punctul A în punctul B și, astfel, deficitul lor nu poate fi observat mai devreme și, implicit, nu-i poate determina să caute ajutor mai repede.)

La început, tatăl Lisei era amuzat de eforturile mamei. Își explica și se detașa rapid de problemă cu replici ca „Nu-i nimic, pur și simplu îmbătrânește. E foarte stresată.“ Sau „Știi doar că mama ta nu a avut niciodată o memorie strălucită, nici un simț de orientare prea bun. Își va reveni. Totul e-n regulă.“

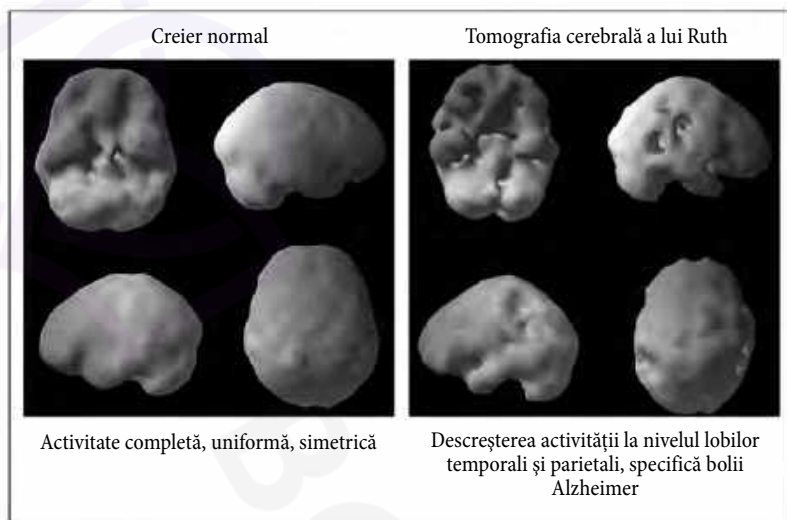
Pentru că semnele timpurii de demență pot alterna cu perioade de luciditate, familiile celor afectați tind să nege ce se întâmplă. Acesta este un fapt tragic, căci, cu cât se apelează mai devreme la ajutor specializat, cu atât sunt mai mari șansele de ameliorare. Aducându-și aminte de Buni a ei, Lisa nu avea de gând să-și ignore temerile, nici să-i lase pe ceilalți să le minimizeze. I-a atras atenția tatălui său cu hotărâre și plină de îngrijorare: „Mama are nevoie de ajutor și are nevoie acum.“ Împreună, au abordat-o pe aceasta și i-au explicat preocupările lor, cauzate de ceea ce observaseră la ea în ultima vreme, implorând-o să meargă la clinica Amen. La început, Ruth s-a opus. „O să fiu bine“, spunea, ceea ce a speriat-o și mai tare pe Lisa. Apoi, aceasta i-a reamintit de Buni și i-a explicat că dacă se va trata mai devreme ar putea să evite soarta ei. La auzul acestui argument, Ruth a acceptat să vină la clinică pentru consult și scanare cerebrală SPECT.

Le-am primit cu brațele deschise pe cele două femei când mi-au intrat în cabinet și le-am ascultat povestea. Mi-a fost suficient chiar și numai ce mi-au descris ele ca să suspectez că Ruth ar avea Alzheimer. Cu toate acestea, după o experiență de 30 de ani ca neuropsihiatru, știam că nu mă puteam baza doar pe presupuneri. Trebuia să văd cu ochii mei, să testez, să examinez pentru a obține cât mai multe informații cu putință.

Tomografiile SPECT pe care i le-am făcut lui Ruth pentru a stabili diagnosticul au dezvăluit prezența a trei aspecte întâlnite la bolnavii de Alzheimer:

1. O activitate redusă la nivelul lobilor parietali, pe partea superioară a regiunii din spatele creierului. Lobii parietali au legătură cu simțul de orientare.
2. O activitate redusă la nivelul lobilor temporali, care ajută la stocarea pe termen lung a amintirilor. Lobii temporali sunt implicați, totodată, când ne căutăm cuvintele potrivite.
3. O activitate redusă într-o regiune denumită girusul cingular posterior, în profunzimea zonelor din spatele creierului. Girusul cingular posterior este una dintre primele părți din creier care moare la bolnavii de Alzheimer și este responsabil de memoria vizuală.

Testarea structurată pe care o folosim la clinica Amen pentru evaluarea memoriei a pus, de asemenea, în evidență o serie de probleme semnificative, atât în accesarea memoriei pe termen scurt, cât și a celei pe termen lung.



Cunoaște-ți indicatorii numerici ai sănătății: nu poți schimba ceea ce nu măsoară

Următorul pas a fost să îi evaluez principalii indicatori de sănătate. Este vital și pentru tine să cunoști și să optimizezi valorile pe care aceștia le au în organismul tău; reprezintă un pas foarte important în a te ajuta să trăiești mai mult și să arăți mai tânăr.

Iată lista pe care o folosim la clinica Amen:

1. IMC (indicele de masă corporală)
2. Raportul dintre talie și înălțime
3. Număr de calorii necesare/număr de calorii consumate
4. Cantitatea și diversitatea legumelor și fructelor consumate într-o zi
5. Numărul de ore de somn dormite pe noapte (excluzând perioadele cu apnee)
6. Tensiunea arterială
7. Hemoleucograma completă
8. Profilul metabolic complet, incluzând testarea glicemiei (FBS)
9. Hemoglobina glicată A1C, test aplicat diabeticii
10. Nivelul de vitamina D
11. Nivelul hormonilor tiroidieni