

DAVE ASPREY

HEAD STRONG SUPERMINTEA

Planul Bulletproof pentru activarea energiei cerebrale latente,
ca să lucrezi mai inteligent și să gândești mai rapid
în doar două săptămâni

Traducere din limba engleză de
Loredana Voicilă

 ACT și Politon

2021

ALTE CĂRȚI DE DAVE ASPREY:

*Dieta Bulletproof**

*Bulletproof: Cartea de bucate***

The Better Baby Book

* Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2019. (n. red.)

** Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2019. (n. red.)

Ție, dragă cititorule, pentru când te-ai lovit prima oară de un zid, iar apoi ai căutat în străfundurile ființei tale, unde ai descoperit că nu există nicio rezervă de energie și voință. Această carte te va ajuta să dai zidul la o parte din calea ta.

CUPRINS

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA I. TOTUL SE PETRECE ÎN CAPUL TĂU

❶ Pleacă în avantaj	25
❷ Mărețele mitocondrii	49
❸ Cum să devii un Neuromaster	77
❹ Inflamația	98

PARTEA A II-A. TU ÎȚI CONTROLEZI CREIERUL

❺ Combustibil pentru creier	128
❻ Alimente care inhibă creierul	165
❼ Evită toxinele și îmbunătățește-ți sistemele de detoxificare a corpului.....	207
❽ Cum reacționează creierul la lumină, aer și frig	233
❾ Dormi mai bine, meditează mai repede, fă mai puțină mișcare	263

PARTEA A III-A. PROGRAMUL HEAD STRONG DE DOUĂ SĂPTĂMÂNI

❿ Mănâncă pentru a-ți alimenta creierul.....	303
⓫ Stilul de viață Head Strong	336

12	Suplimente Head Strong.....	364
13	Depășește-ți limitele.....	384
	Postfață	411
	Ce urmează?	413
	Mulțumiri	414
	Note	419

INTRODUCERE

Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, ai învățat aceleași lucruri ca și mine încă din copilărie: inteligența rămâne neschimbată, iar performanța depinde de efort. Dacă ești prost, ești prost – și nu poți face nimic în această privință. Dacă dai greș, înseamnă că ești leneș și nu ai depus suficiente eforturi... sau poate că nu ești destul de puternic. Data viitoare va trebui să dai dovadă de și mai multă voință și să muncești mai din greu, iar dacă vei da greș din nou e din cauză că ești un *ratat*. Vina îți aparține.

Convingerea că trebuie să avem o inteligență supraomenească sau să depunem un efort inimaginabil de mare pentru a avea succes este înrădăcinată în cultura noastră. Venerăm chinul și ideea talentului „natural”. Dacă *depui efort*, câștigi. Dacă *ești deștept*, câștigi. Dar dacă lucrurile nu stau, de fapt, așa? Dacă totul ar putea fi mai simplu de atât?

Știu din experiență că frica de eșec ar putea conduce la niște realizări excepționale. Am avut norocul ca, până la 30 de ani, să îmi construiesc o carieră care l-ar fi făcut fericit și pe un om cu câteva decenii mai în vârstă decât mine. Am condus partea de strategii tehnologice într-o companie evaluată la 36 de miliarde de dolari, am jucat un rol important în crearea infrastructurii pentru Internetul modern și m-am aflat în fruntea consiliului consultativ al IBM

(International Business Machines). Am câștigat (și pierdut) deja 6 milioane de dolari. Pe vremea când studiam ca să obțin diploma de Master în Administrarea Afacerilor la Wharton, una dintre cele mai bune facultăți de afaceri din lume și care face parte din Ivy League, lucram cu normă întreagă ca director la un start-up ce s-a vândut apoi cu peste 600 de milioane de dolari. Pe scurt: eram cel mai tare și totul părea ușor.

În spatele succesului, însă, duceam o luptă constantă, ascunsă. Oamenii din jurul meu îmi vedeau încercările exterioare, însă cei mai mulți nu bănuiau eforturile interioare pe care le depuneam pentru a duce lucrurile la bun sfârșit. Spre exemplu, era evident că eram supraponderal, că nu eram deloc în formă, și mi se dusesse vestea că adorm în timpul întrunirilor. Însă puțini știau că pentru mine era o luptă doar să trec de fiecare zi, întrucât creierul nu îmi funcționa așa cum aveam eu nevoie să funcționeze. Nu mă puteam concentra la muncă, îmi era greu să rețin noi informații și începusem să sufăr de o oboseală cronică, debilitantă, care nu putea fi pusă doar pe seama lipsei de somn cu care se confruntă orice antreprenor.

Aveam mintea încețoșată, de parcă aș fi fost permanent mahmur – mi se părea că ceva din creierul meu se defectase. Eram irascibil și morocănos, mă enervam repede și luam decizii mânat de impulsuri. Dar continuam să trag de mine. Îmi exersam degetul mijlociu în trafic datorită deprinderilor mele de șofat, dar restul corpului îmi era umflat și deloc în formă. Mi se părea că trebuie să muncesc de două ori mai mult decât alți oameni pentru a obține aceleași rezultate. Apăsam cât puteam de tare pe accelerație, însă, cumva, tot încet mă mișcam. Viața mi se părea grea deoarece *știam*

că pot mai mult, dar nu reușeam să scot din mine tot ceea ce voiam, atunci când voiam.

Apoi, la facultate, am început să pic la unele examene, în ciuda faptului că îmi dădeam toată silința. Ce bine ar fi fost dacă aveam mai multă voință! Dacă aș fi fost mai inteligent! Am început să-mi fac griji că nu îmi voi lua diploma de master, așa că am continuat să muncesc din ce în ce mai mult, dar fără să obțin vreun rezultat. Mă întrebam dacă toți colegii mei erau mai inteligenți decât mine. Nu înțelegeam de ce nu reușesc să obțin rezultate mai bune indiferent de cât de mult efort depuneam și am ajuns la concluzia că, în ciuda succesului meu, pur și simplu nu eram atât de grozav pe cât credeam.

Ceea ce nu știam atunci era că oboseala, dificultățile de concentrare, neatenția, proasta dispoziție și chiar poftele culinare nu erau lucruri pentru care trebuia să mă învinovățesc. Nu eram leneș sau rău, nu eram un ratat. Problema era creierul meu, care pierdea efectiv energie, și de aceea nu mai funcționa la standardele pe care mi le doream, oricâte eforturi aș fi depus. Dacă apeși pedala de accelerație atunci când mașina este stricată, nu o vei face să meargă mai repede, oricât de tare ai apăsa.

Frustrat și înspăimântat că aveam să pierd tot ceea ce obținusem cu atât de multe eforturi, am început să caut o metodă prin care să-mi aplic cunoștințele cibernetice pentru rezolvarea acestor probleme. Am avut norocul să dau de cartea revoluționară a dr. Daniel Amen, *Change Your Brain, Change Your Life** [Schimbă-ți creierul și îți schimbi viața],

* Volum apărut sub titlul *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale*, la Curtea Veche Publishing, București, 2012. (n. red.)

În care vorbește despre ceva numit SPECT*, o tehnică de imagistică prin rezonanță magnetică nucleară care îți arată cum folosește energia fiecare parte a creierului. La acea vreme, metoda stârnea controverse și existau destui sceptici, însă eu eram disperat și curios în privința ei, așa că am mers la Laboratorul de imagistică din Silicon Valley ca să o încerc. Asistenta mi-a injectat glucoză radioactivă în braț și mi-a spus să mă concentrez, în timp ce persoanele de acolo se foloseau de o mașinărie gigantică de tip RMN pentru a-mi înregistra activitatea cerebrală.

Și, ce să vezi, tomografia a arătat cum cortexul prefrontal – partea cea mai evoluată a creierului, care este responsabilă cu comportamentele cognitive complexe și luarea deciziilor – avea o activitate metabolică foarte redusă și nu genera aproape deloc energie. Când am încercat să mă concentrez, această parte a creierului care ar fi trebuit să se activeze nu a dat niciun semn de viață. Psihiatrul a aruncat o privire pe tomografie și mi-a spus ceva ce nu voi uita niciodată: „Dave, în creierul tău este un haos total. Nici nu știi cum de stai aici în picioare, în fața mea. Ai cel mai bun sistem de camuflare din câte am văzut”. El a fost prima persoană care a recunoscut faptul că depuneam un efort extraordinar doar ca să funcționez normal și asta pentru că putea să-mi vadă activitatea creierului, care nu genera și nu folosea energia așa cum ar fi trebuit.

Nu erau tocmai vești bune, însă faptul că aflasem aceste lucruri m-a liniștit. Brusc, mi-am dat seama că problemele pe care le întâmpinam nu erau din cauză că eram un ratat sau fiindcă mă întinsesem mai mult decât îmi era plapuma.

* Single-photon emission computed tomography (tomografie cu emisie de fotoni individuali). (n. red.)

Era ceva în neregulă din punct de vedere fizic cu creierul meu, și asta îmi afecta performanța. În acea zi, activitatea cerebrală diminuată a încetat să mai reprezinte o problemă morală și a devenit o problemă care ținea de aspectul fiziologic al corpului meu pe care o puteam rezolva. Trebuia doar să îmi dau seama care erau cauzele slăbiciunii organismului, în așa fel încât să le pot elimina. În calitate de expert în securitate informatică (hacker, mai precis), exact cu asta mă și ocupam – controlarea sistemelor complexe. Și, astfel, a luat naștere ideea de a-mi controla creierul, în așa fel încât să îi maximizez performanța. Nu trebuie să cunoști toate detaliile unui sistem pentru a-l putea sparge!

Mi-au trebuit șaptesprezece ani și mai bine de 1 milion de dolari ca să aflu secretele atingerii unei stări de înaltă performanță, putere și reziliență. Am început să folosesc „medicamente inteligente” (substanțe nootrope), pe care le iau deja de aproape douăzeci de ani, și am utilizat celebra „pastilă *fără limite*”, modafinil, pentru a-mi reporni creierul, astfel încât să pot termina Masteratul în Administrarea Afacerilor la Wharton, în timp ce lucram cu normă întreagă. („Medicamentele inteligente” sau „nootropele” nu sunt considerate dopaj academic, altfel aș fi fost nevoit să dau înapoi diploma!)

Mi-am dedicat toată energia suplimentară și productivitatea pe care le-am obținut de la pastilele inteligente pentru a înțelege și a încerca toate metodele imaginabile care mi-ar fi putut îmbunătăți performanța creierului. Am încercat măști de oxigen, laser cerebral, software pentru antrenament mental, EEG (electroencefalogramă), neurofeedback (un tip de biofeedback care îți afișează în timp real activitatea cerebrală), exerciții de respirație, stimulare

electrică, băi cu gheață, yoga, meditație, diete, produse farmaceutice, hormoni și toate suplimentele alimentare posibile – pentru a afla ce funcționează, ce nu, și de ce. Am devenit chiar președinte și director al unei asociații non-profit anti-îmbătrânire cu o istorie de douăzeci și trei de ani, din Palo Alto, numită Silicon Valley Health Institute (Institutul de Sănătate din Silicon Valley), pentru a putea petrece mai mult timp în compania experților în fiecare dintre aceste domenii.

În loc să-mi las creierul să răspundă bezmetic la factorii de stres din jurul meu, am preluat controlul asupra răspunsului la stres al sistemului nervos și asupra producției de energie din celule pentru a-mi crește reziliența. Lucrurile pe care le-am învățat pe parcurs mi-au schimbat viața. După multe experimente, am descoperit că niște schimbări relativ simple în stilul de viață pot conduce la o energie cerebrală mult mai mare. Astfel, am căpătat puterea de a mă concentra chiar și în cele mai nefavorabile contexte, de a reține mai multe informații și de a gândi mai creativ.

Oboseala din cauza căreia înainte mă chinuiam să duc până la capăt fiecare zi a fost înlocuită de o energie susținută și de rezistență la stres. Sinuzita cronică a dispărut, la fel și efectele paralizante provocate de diferențele de fus orar care mă afectau zile întregi, atunci când călătoream. Am câștigat mai mult timp și am devenit mai productiv, deoarece lucram mai eficient, iar la sfârșitul zilei aveam încă energia și dorința de a fi recunoscător și plin de bucurie. Energia în plus mi-a dat și capacitatea de a mă concentra asupra dezvoltării personale și de a aprofunda neurofeedbackul oferit de electroencefalogramă, ca să-mi pot înțelege și schimba undele cerebrale. Toate aceste rezultate au

după la un nivel de performanță de care nu am știut niciodată că sunt capabil și m-au făcut un om mai bun și mai fericit.

Partea cea mai bună a fost că totul s-a întâmplat fără efort. Aproape nu mi se părea corect că viața mea devenise cu mult mai ușoară decât mă așteptasem să fie. Creierul îmi funcționa cu atâta precizie și era atât de plin de energie, încât am încetat să mai iau modafinil după opt ani – pur și simplu nu mai aveam nevoie de el. Însă cea mai mare dovadă a transformării mele am primit-o atunci când m-am întors la dr. Amen pentru o nouă tomografie, la un deceniu după prima vizită, iar aceasta a indicat un nivel de funcționare ridicat, fără acele goluri pe care le avusesem cu ani în urmă. Încă lucrăm din greu, dar nu mă mai chinuiam. Ajunsesem să cred că un creier performant este dreptul nostru din naștere, ca ființe umane.

De atunci, am folosit pentru sute de mii de urmăritori și clienți aceleași tehnici care au funcționat în cazul meu. Oameni de toate vârstele și din toate mediile – studenți, profesori, părinți ocupați și directori executivi ai companiilor din topul *Fortune 500*. Unii dintre ei au deja o stare generală excelentă și își doresc să atingă noi culmi, dar majoritatea se confruntă cu o anumită oboseală și cu un nivel scăzut de energie cerebrală, așa cum mi s-a întâmplat și mie în trecut. Indiferent de nivelul lor actual de funcționare, toți acești oameni au în comun două lucruri: sunt dispuși să facă schimbările necesare pentru a obține rezultatele dorite și obțin aceste rezultate rapid, folosind tehnicile recomandate de mine.

Asistând la atât de multe transformări care au schimbat viața oamenilor, am hotărât să adun cele mai eficiente practici într-un program complet de două săptămâni,

conceput pentru a oferi cele mai rapide și mai eficiente rezultate posibile. Este dificil să reduci la esență zeci de mii de ore de cercetare pentru a prezenta cele mai importante și mai ușor de urmat practici și concepte, iar în asta constă provocarea de a realiza o astfel de carte. Motivul pentru care am scris-o este însă simplu: lumea e un loc mai bun atunci când oamenii pot acționa fără să fie trași în jos de epuizare și eforturi inutile. Și asta îți doresc și ție. Aș fi vrut să găsesc această carte atunci când picam examenele la Wharton sau pe când eram un tânăr furios de 19 ani căruia îi apăreau vergeturi.

Dacă ți s-ar injecta glucoză radioactivă în creier, cum ar arăta? Crezi că ar fi perfect? Puțin probabil. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, ar fi, probabil, obișnuit. Această carte nu te învață cum să acționezi la un nivel „mediu”. Dacă ești mulțumit cu rutina ta zilnică, economisește câteva ore și dăruiește-o unui prieten căruia chiar îi va folosi.

Supermintea este pentru persoanele care caută ceva mai mult. Această carte este pentru tine, dacă vrei să afli cum să-ți atingi potențialul maxim astfel încât să poți face tot ceea ce vrei, mai bine și cu mai puțin efort. Este pentru persoanele care doresc să câștige un avantaj, care doresc să petreacă mai mult timp bucurându-se de roadele muncii lor și mai puțin timp transpirând. Dacă ești dispus să faci câteva schimbări simple pentru a-ți crește energia cerebrală – ca să poți realiza mai mult și să fii mai mult –, citește mai departe!

Urmând acest program, îți vei putea îmbunătăți funcțiile creierului în doar două săptămâni, iar rezultatele vor continua să se adune. Asta înseamnă că te mai despart doar paisprezece zile de momentul în care vei afla cum este să

te confrunți cu mai puțin stres și să te bucuri de mai multă concentrare și mai multă reziliență ca niciodată. Indiferent cine ești sau de unde începi, creierul tău va funcționa mult mai bine. Tot ceea ce vei face îți va solicita mai puțin efort și vei deveni o versiune mai bună, mai performantă a ta. Cum ar fi să dispui de energie maximă care să-ți alimenteze creierul, celulele și toate dorințele? Să fii mai răbdător cu oamenii pe care îi iubești, să iei cele mai bune decizii posibile și să te bucuri de fiecare clipă?

Există un nume pentru această stare în care corpul, mintea și emoțiile lucrează împreună fără efort pentru a te ajuta să funcționezi peste nivelul la care te așteptai până acum. Eu o numesc „starea Bulletproof”, nume pe care l-am dat și companiei mele. Dacă și tu îți dorești să ai energie pentru a da tot ce-i mai bun din tine în fiecare zi, este timpul să încerci programul Head Strong.



PARTEA I

TOTUL SE PETRECE ÎN CAPUL TĂU

Există zeci de cărți foarte bune despre sănătatea creierului și mulți dintre profesioniștii din domeniul medical care le-au scris îmi sunt prieteni. *Supermintea* nu este una dintre aceste cărți.

Sigur, vrei un creier lipsit de afecțiuni. Cu toții ne dorim asta. Dar dacă vrei mai mult? Dacă scopul tău nu este doar acela de a avea un creier sănătos, ci și de a avea un creier performant, care să funcționeze mai bine chiar acum și să fie mai rezistent decât a intenționat vreodată natura?

Timp de ani de zile, mi-am îmbunătățit încetul cu încetul toate aspectele posibile legate de creier și am cheltuit sute de mii de dolari pentru asta. Apoi, cu câțiva ani în urmă, am lansat conceptul de biohacking – preluarea controlului asupra organismului tău, astfel încât să-ți poți determina corpul să facă ce vrei tu. Lucrurile pe care le-am învățat și schimbările pe care le-am făcut datorită biohacking-ului mi-au îmbunătățit viața în foarte multe feluri, dar ceea ce contează cel mai mult pentru mine este că am reușit să îmi fac creierul să funcționeze la un nivel optim și că îl pot folosi pentru a mă bucura de familia mea, pentru a munci eficient și pentru a avea un impact pozitiv asupra lumii. Și, desigur, vreau să progrez în continuare și îmi doresc ca acest progres să dureze pentru totdeauna!

Având în vedere că numărul cazurilor de Alzheimer și al altor boli neurodegenerative este în creștere, există multe discuții despre sănătatea cerebrală. Experții în sănătate, care au cele mai bune intenții, ne spun să dezlegăm cuvinte încruciate și să dansăm pentru a ne menține creierul

sănătos. Și toate sunt sfaturi bune, însă lipsește un factor major din aceste discuții. Până să ajungă nesănătos sau bolnav, trec decenii întregi în care creierul funcționează mediocru.

Dă-mi voie să-ți explic. Când am început să merg la medici cu ani în urmă și le-am spus că vreau mai multă performanță mentală, m-au asigurat că am un creier perfect sănătos, au pus oboseala și lipsa concentrării pe seama stresului și m-au trimis să-mi văd de drum. Dar la ce bun un creier „sănătos” dacă nu funcționează foarte bine? Ai vrea să conduci o mașină cu un motor care merge doar la jumătate față de cum a fost conceput?

Multe dintre discuțiile depășite despre sănătatea creierului au la bază ideea că suntem la fel de buni precum creierul cu care ne naștem. Ori ești isteț, inteligent, ai putere de concentrare și te bucuri de o memorie bună și de capacitatea de a învăța cu ușurință informații noi – ori nu. Abia spre sfârșitul secolului XX, oamenii de știință au descoperit ceea ce se numește neuroplasticitate: capacitatea creierului de a dezvolta celule noi și de a crea noi conexiuni neuronale de-a lungul vieții. Înainte, cercetătorii credeau că creierul rămâne neschimbat până când, la bătrânețe, începe să degenereze. (Există și astăzi medici practicanți care au fost învățați acest lucru în facultate!)

De aceea, majoritatea sfaturilor pe care le auzim se concentrează pe evitarea degenerării. Recomandările generale nu au ajuns din urmă cele mai recente cercetări asupra creierului care ies din școlile de medicină și din laboratoarele de neuroștiințe, dar eu le-am ajuns. Serios. Este pasiunea mea de ani de zile, iar acum, ca fondator al companiei Bulletproof, produc substanțe nootrope (care măresc

capacitatea cognitivă) și conduc un institut înfloritor de cercetare neuroștiințifică, numit 40 Years of Zen [40 de ani de Zen], unde fac pregătire mentală mai mulți directori executivi, printre care și eu.

Ai de făcut o alegere: poți aștepta încă o generație pentru ca aceste informații să ajungă la publicul larg sau poți beneficia de ele acum. Neuroplasticitatea și noile descoperiri din domeniul biologiei celulare îți oferă posibilitatea de a-ți configura creierul pentru performanțe maxime prin creșterea producției de energie, stabilirea de conexiuni noi și reducerea inflamației. Asta schimbă toate regulile jocului! Înainte de a-mi îmbunătăți funcțiile cognitive, nu mi-am dat niciodată seama cât de mult îmi este afectat fiecare sector al vieții de performanța creierului. Desigur, știam că îmi controlează gândurile și conștiința, dar nu știam că îmi controlează și relațiile, dispoziția, nivelul de energie și chiar poftele alimentare.

Adevărul este că *totul* se petrece în capul tău. Modul în care îți vei gestiona fiecare impuls conștient sau inconștient, fiecare pornire, decizie și dorință este dictat de câtă energie are creierul. El rulează sistemul de operare pe durata întregii vieți și este timpul pentru o schimbare de proporții.

1

PLEACĂ ÎN AVANTAJ

CREIERUL FUNCȚIONEAZĂ CU ENERGIE

Gândește-te la smartphone-ul tău. Când era nou-nouț, era foarte rapid și eficient, nu-i așa? Bateria rezista mult timp. Funcționa exemplar. Apoi, ai început să descarci tot felul de aplicații și să-i umpli memoria cu poze și filmulețe. Sistemul de operare s-a îngreunat din ce în ce mai mult și nu mai merge la fel de bine. Acum răspunde mai lent, iar bateria se descarcă mai repede. Nimic nu mai funcționează la fel ca atunci când era nou.

Creierul nu este cu mult diferit, dar în loc să fie încărcat cu selfie-uri și filmulețe cu pisici, încetinește din cauza alimentelor nepotrivite pe care le consumi și a altor factori din mediu. Când aud de toxine, cei mai mulți oameni se gândesc la otrăvă. Și, cu siguranță, există unele substanțe chimice otrăvitoare care inhibă funcțiile creierului: neurotoxinele distrug sau deteriorează celulele cerebrale și slăbesc capacitatea acestora de a produce energie.

Dar există și altele, despre care se discută mai puțin, pe care îmi place să le consider un fel de kriptonită* cerebrală. Acestea nu sunt doar substanțe chimice. Kriptonita cerebrală definește tot ceea ce privează creierul de energia de care are nevoie, direcționând-o spre alte părți ale corpului. Anumite alimente, produse din mediul înconjurător, tipuri de lumină și chiar unele forme de exercițiu fizic îți pot slăbi creierul. Această kriptonită nu te omoară – cel puțin, nu la început –, dar îți mănâncă încet și pe furiș durata de viață a bateriei.

Creierul are nevoie de multă energie pentru a funcționa bine – folosește până la 20% din energia totală a corpului¹. Asta înseamnă mai mult decât orice alt organ! De unde ia, așadar, această energie? Organismul este cel care o produce. În interiorul fiecărei celule din corp se află cel puțin câteva sute de descendenți minusculi ai bacteriilor, numiți mitocondrii. Energia care ne susține este creată în aceste mitocondrii și ai fi uimit să afli cât de importante sunt pentru calitatea vieții tale. Dacă mitocondriile nu ar mai produce energie fie și numai pentru câteva secunde, ai muri. De numărul, eficiența și puterea lor depinde dacă vei suferi la un moment dat de cancer ori de o boală degenerativă, precum și capacitatea intelectuală pe care o ai în momentul de față. Cine ar fi crezut că aceste mici organite (organe din interiorul fiecărei celule) sunt cheia performanței cerebrale?

Organismul este nemaipomenit de eficient în a produce energie și a o trimite exact acolo unde este nevoie, însă orice celulă din corp nu poate stoca energie decât pentru câteva secunde. Corpul trebuie să o producă permanent la

* Din filmul *Superman*, kriptonita este un mineral care provine de pe altă planetă și care îl secătuieste pe Superman de puteri. (n. red.)

cerere și nu are cum să știe cât de mare va fi cererea de la un moment la altul. Când mergi la un interviu de angajare, celulele nu știu dinainte dacă biroul va avea o lumină fluorescentă care îți poate secătui mitocondriile de energie. Dintr-odată, creierul începe să piardă o parte din energia pe care o are la dispoziție pentru a filtra această lumină nocivă și ajungi să te poticnești și să nu îți mai găsești cuvintele. Mitocondriile nu pot ține pasul cu cerințele de energie ale creierului.

Din fericire pentru tine, cortexul prefrontal – partea „superioară” a creierului, responsabilă cu funcțiile cognitive avansate – are cele mai multe mitocondrii (doar ovarele îl întrec!). Asta înseamnă că se alocă mai multă energie pentru performanța creierului decât pentru inimă, plămâni sau picioare. Creierul este primul care are acces la energia mitocondrială, iar ochii și inima vin imediat după.

Atunci când corpul trebuie să lupte împotriva toxinelor sau a kriptonitei cerebrale, ori dacă nu generează și nu furnizează energie pe cât de eficient ar putea, cererea de energie a organismului poate ajunge să depășească oferta. În acest caz, vei simți o „scădere de tensiune” în anumite părți ale corpului. Primul simptom că mitocondriile sunt suprasolicitate este oboseala. Oboseala omoară performanța. Provoacă poftă, proastă dispoziție, confuzie, uitare și dificultăți de concentrare. Da, majoritatea lucrurilor care nu-ți plac la tine ar putea fi cauzate de oboseala mentală. Nu este un eșec moral. Este o problemă de furnizare a energiei. Când ai energie nelimitată, nu mai trebuie să încerci din greu să fii o persoană bună. Poți fi astfel fără niciun efort, pentru că așa ai fi în mod natural, dacă nu ți-ar sta nimic în cale.

Corpul trebuie să genereze energie suplimentară pentru a scăpa de toxine. Asta înseamnă că, dacă toxinele îți consumă energia, corpul devine din ce în ce mai puțin eficient la metabolizarea și eliminarea lor, iar tu va trebui să consumi și mai multă energie pentru a scăpa de ele. Este un cerc vicios care îți poate distruge performanța dacă nu faci ceva.

Desigur, asta nu se întâmplă dintr-odată, ceea ce este un lucru bun. Dacă ar fi așa, ai muri. (Unele otrăvuri cu acțiune imediată, precum cianura, funcționează prin oprirea rapidă a mitocondriilor.) Pierderea de energie pe care o suferim zilnic este un caz clasic de moarte lentă. Trăim într-o lume din ce în ce mai toxică și majoritatea dintre noi consumăm alimente toxice. Stilul nostru de viață (inclusiv tehnologia, care ne face viața mai ușoară) ne epuizează rezervele de energie celulară. Fiecare dintre aceste elemente ne consumă puțin câte puțin energia creierului și a vieții.

Imaginează-ți că ești Superman (sau Superwoman). Într-o zi, Lex Luthor mărunțește niște kriptonită și o împăraștie în jurul casei tale. Dacă mănânci (sau inhalezi) o cantitate mică de pulbere de kriptonită, nu vei muri. Vei putea să-ți continui ziua și să salvezi oameni, te vei simți doar puțin obosit. În timp, te vei obișnui să te simți așa și vei începe să crezi că este normal. Dar, pe măsură ce vei ingera din ce în ce mai multă kriptonită în fiecare zi, capacitatea ta de a ajuta oamenii va scădea treptat, pe nesimțite, până când corpul va ajunge în punctul în care va trebui să își consume toată energia doar pentru a contracara efectele otrăvii.

Dacă ești cum eram eu înainte, probabil crezi că slăbirea funcțiilor creierului este ceva firesc sau poate doar o

parte inevitabilă a procesului de îmbătrânire. Asta pentru că aproape toată lumea are câteva dintre aceste simptome, pe care medicina le definește ca fiind normale sau „sănătoase”. De aceea normalul este dușmanul tău de moarte – este considerat „normal” să devii din ce în ce mai obosit și mai puțin lucid pe măsură ce îmbătrânești, până când într-o zi te trezești că suferi de demență și nu-ți mai poți aminti lucrurile care contează cel mai mult.

La naiba cu asta!

Nu ai prefera ca „normal” (pentru tine) să fie să devii din ce în ce mai bun cu fiecare an care trece sau cel puțin să nu intri în declin? Nu vrei să ai și la 80 de ani energia și concentrarea pe care le aveai la 25?

Înainte să aflu că este cu puțință să-mi cresc nivelul de energie a creierului, credeam că e normal să mă enervez în trafic la orele de vârf, să mă trezesc epuizat după o noapte întregă de somn, să devin irascibil cu oamenii din jurul meu după-amiaza, să-mi fie poftă de dulciuri după o masă (nu de aceea există desertul?), să-mi pierd uneori șirul gândurilor în mijlocul unei propoziții sau să intru într-o cameră și să uit de ce.

Poate că, periodic, se manifestă doar unul sau două dintre aceste simptome. Cel mai probabil, au devenit atât de „normale” pentru tine, încât nici măcar nu le mai observi. Ai învățat să trăiești cu ele și să-ți vezi de viață – de fapt, s-ar putea să consumi și mai multă energie căutând soluții ca să poți funcționa în continuare. Adevărul este, însă, că niciunul dintre aceste simptome nu e normal. Și nici inevitabil. Și nu sunt doar slăbiciuni mentale înnăscute.

Există o modalitate de a schimba cantitatea de energie alocată creierului astfel încât să primească mai multă decât

are nevoie. Odată ce înveți cum să faci acest lucru, creierul îți va funcționa la fel ca un telefon nou, abia scos din cutie: rapid, prompt și încărcat la maximum.

CEI TREI S

Dar oare de ce are nevoie creierul de atât de multă energie? Adevărul este că e o condiție obligatorie a evoluției – puterea creierului face parte din planul naturii de a ne ajuta să rămânem în viață și să ne perpetuăm specia. Dacă ai vrea să creezi o specie care să trăiască veșnic, aceasta ar trebui să aibă capacitatea înăscută de a face doar trei lucruri de bază, toate fiind cuvinte care încep cu S: să se Sperie (să reacționeze la lucrurile înfricoșătoare din mediul înconjurător fie prin luptă, fie prin fugă), să facă rost de Substanțe nutritive (energia din alimente) și să facă Sex (să se reproducă). Corpul nostru a evoluat astfel încât specia să poată supraviețui aproape oricărui lucru care ne iese în cale, iar organismul alocă energie celulelor în același mod.

În anii '60, neurologul și psihiatrul dr. Paul D. MacLean a dezvoltat ceva numit „modelul creierului triunitar”, un mod simplificat de a privi regiunile cerebrale care ne este util atunci când vorbim despre felul în care creierul folosește energia. În cadrul acestui model, „creierul reptilian” controlează procesele care au un nivel scăzut de complexitate, precum reglarea temperaturii și sistemele electrice. Fiecare ființă vertebrată are un creier reptilian, iar acesta se află pe primul loc atunci când vine vorba despre nevoile energetice. Dacă nu primești suficientă energie și substanțe nutritive în această parte a creierului, mori.

Toate mamiferele au în comun cel de-al doilea creier, pe care eu îl numesc „creier de labrador”, deoarece acești câini mari și veseli sunt niște exemple grozave de animale care latră la aproape orice, mănâncă aproape orice și încearcă să călărească ce mai rămâne. Creierul de labrador controlează instinctele care ne perpetuează specia – cei trei S pe care i-am menționat mai devreme. Creierul de labrador este bine intenționat. Încearcă doar să ne ajute să supraviețuim. Problema este că tocmai aceste nevoi menite să ne mențină în viață pot provoca probleme mari în ceea ce privește energia creierului.

Îți este probabil familiar conceptul de „luptă sau fugi” – răspunsul fiziologic în fața unei amenințări. Capacitatea de a intra în luptă sau de a fugi a fost extraordinar de importantă în decursul evoluției noastre, pe vremea când leii și tigrii ne urmăreau mai tot timpul. Pe atunci ar fi fost periculos să rămânem concentrați asupra unei sarcini, oricare ar fi fost ea, când o mulțime de lei pândeau prin apropiere. Răspunsul de luptă sau fugi ne făcea să fim puțin distrași tot timpul, astfel încât să putem controla permanent mediul înconjurător și să descoperim eventualele pericole. Atunci când creierul percepea o amenințare, își redirecționa toată energia către sistemele necesare fie pentru a omorî un leu, fie cel puțin pentru a fugi de el mai repede decât cel mai lent dintre membrii tribului.

Problema nu este doar aceea că leii nu mai reprezintă o amenințare atât de mare, ci și faptul că organismul nu poate distinge între amenințările aparente și cele reale – reacționează la fel la orice stimul, de la un leu la un zgomot surd auzit în timpul nopții și la alerta de primire a unui e-mail care ne-ar putea aduce vești proaste. Dat fiind stilul

nostru actual de viață, suntem bombardat zi și noapte cu tot felul de stimuli – unii complet inofensivi – la care organismul ne obligă să răspundem la fel. Această monitorizare permanentă a pericolului și apoi reacția excesivă la amenințări minore ne mențin corpul într-o stare constantă de pericol, care ne absoarbe energia și, prin urmare, concentrarea.

O scădere a energiei disponibile pentru creier declanșează o stare de urgență. La urma urmei, din perspectiva creierului, dacă nu există suficient combustibil pentru creierul de labrador, atunci te-ar putea mânca un tigru. Prin urmare, când energia din creier scade, hormonii de stres sunt eliberați pentru a fura energie din alte părți ale corpului și te fac fie să vrei să fugi, fie să omori pe cineva. Atenția îți este distrasă, îți dai seama că oamenii din jurul tău, uiți ce făceai și apoi cedezi poftelor covârșitoare de zahăr – lucruri de care te vei simți rușinat după ce vei lua o gustare.

Când rezisti îndemnurilor „labradorului”, folosești cea de-a treia și ultima parte a creierului, „creierul uman”. Această parte – cortexul prefrontal – conține cele mai multe mitocondrii, motiv pentru care toată această rezistență consumă cantități mari de energie. De fiecare dată când te opui unui îndemn, iei o decizie. Oamenii de știință au dovedit că există un număr limitat de decizii pe care le poți lua în fiecare zi înainte de a ajunge la „oboseala decizională”². Consumi energie pentru fiecare decizie în parte, iar atunci când ești obosit, flămând, sau ai luat deja o mulțime de decizii, rămâi fără puteri și începi să faci alegeri greșite.

Capacitatea de a lua decizii corecte este, prin urmare, un sistem de măsurare destul de bun a performanței creierului. Când creierul are suficientă energie, vei putea lua

decizii mai bune o perioadă mai mare de timp și vei reacționa emoțional într-o măsură mai mică. Nimic nu îți va îmbunătăți viața mai mult decât acest lucru.

O bună parte din carte îți va arăta cum să spui nu creierului de labrador, astfel încât să-ți poți folosi creierul uman cu mai multă eficiență. Folosind tehnicile pe care le-am prezentat aici, vei învăța ce să faci pentru ca celulele să fie mai eficiente atât în a produce, cât și în a utiliza energia. Chiar dacă ești de părere că creierul tău funcționează deja destul de bine, va funcționa și mai bine atunci când va deveni mai eficient din punct de vedere energetic. Un nivel stabil de energie în creier ajută la controlarea creierului de labrador, deoarece acesta nu mai înregistrează urgențele în ce privește energia.

Scopul general este dezvoltarea unui creier mai puternic și mai rezilient. Avem de-a face cu un proces în patru etape:

1. ÎNCETEAZĂ SĂ MAI FACI LUCRURI CARE TE VLĂGUIESC

Desigur, pare evident, dar problema este că majoritatea dintre noi nu știm exact ce facem greșit pentru a ne încetini creierul. Kriptonita cerebrală se află peste tot în jurul nostru, de la micul dejun până la veioza de pe noptieră. Depășirea stresului creat de această kriptonită cerebrală necesită o cantitate uriașă de energie pe care creierul nu își poate permite să o piardă. Când îți vei da seama care este kriptonita din viața ta și o vei elimina, îți vei elibera rezervele de energie ale creierului pentru a putea face lucruri mai importante.

2. OBȚINE MAI MULTĂ ENERGIE

Mitocondriile au nevoie de oxigen pentru a produce energie, și mai au nevoie de glucoză sau de grăsimi (sau, uneori, de aminoacizi). Asta nu înseamnă că, cu cât mănânci mai mulți carbohidrați, cu atât mitocondriile vor produce mai multă energie. Dimpotrivă! Mitocondriile funcționează cel mai bine atunci când pot alterna sursele de combustibil, așa cum se întâmplă în cazul unei mașini hibride. Prin schimbări strategice ale alimentației și suplimente, te poți asigura că mitocondriile au sursele de energie necesare. Îmi pare rău că trebuie să-ți dau această veste, dar va trebui să mănânci grăsimi mai cremoase, mai delicioase și mai sățioase.

3. CREȘTE EFICIENȚA PRODUCȚIEI DE ENERGIE ȘI A DISTRIBUȚIEI ACESTEIA

Este posibil ca mitocondriile să nu producă energie la fel de eficient pe cât ar trebui din cauza deficienței de substanțe nutritive și de antioxidanți sau ca urmare a daunelor provocate de diverse toxine, de stres sau chiar de lipsa somnului. Există lucruri specifice pe care le poți face pentru a-ți spori numărul de mitocondrii și pentru a le ajuta pe cele pe care le ai deja să funcționeze mai bine. Eliminarea toxinelor și a kriptonitei din mediul tău este primul pas care te va ajuta și la fel o vor face și suplimentele potrivite și modificările aduse dietei și stilului de viață.

4. ÎNTĂREȘTE-ȚI MITOCONDRIILE

Mitocondriile sunt denumite de obicei „uzinele energetice ale celulei”, iar dacă vrei să-ți maximizezi performanța, înseamnă că aceste uzine trebuie să producă cât mai multă energie cu puțință. (Nimănui nu îi place o uzină neproductivă!) Una dintre cele mai eficiente modalități constă în a le stresa exact atât cât trebuie. Așa cum ridicarea greutăților stresează mușchiul și apoi îl întărește, anumite tehnici exercitate asupra mitocondriilor presiunea care trebuie pentru ca cele nefolositoare să moară, iar cele rămase să fie stimulate să devină mai puternice. Îți voi spune și câteva trucuri care te pot ajuta să-ți crești numărul actual de mitocondrii!

CELE CINCI SLĂBICIUNI ALE CREIERULUI

Pe care dintre pașii de mai sus trebuie să-l urmezi pentru a-ți încărca creierul cu energie? Răspunsul este: probabil pe toți, dar poate că va trebui să te concentrezi mai mult asupra a unul sau doi dintre ei, în funcție de problemele tale. În activitatea mea cu clienții și din propria experiență de stimulare a mitocondriilor (de altfel slabe), am identificat cinci slăbiciuni principale ale creierului, care se manifestă prin simptome ușor diferite, în funcție de persoană. Ceea ce au în comun toate aceste simptome este faptul că sunt legate de funcția mitocondrială. Este posibil să ai una, două, ori toate aceste slăbiciuni. Uneori este greu să-ți dai seama, dar e important să știi de unde începi pentru a profita la maximum de acest program. Înainte de a-mi controla creierul, am suferit cu siguranță de toate acestea. Vestea bună este că acum nu mai sufăr, ceea ce înseamnă că nici tu nu vei rămâne pentru totdeauna cu creierul pe care îl ai în clipa de față.

Poate că ești obosit tot timpul. Încă reușești să rezolvi multe lucruri, dar depui un efort uriaș doar pentru a ține pasul. Probabil că ți se pare normal și crezi că este la fel de greu și pentru ceilalți oameni. Sau poate simți că lucrurile ar putea sta mai bine, dar nu ești sigur cât de rău stau cu adevărat. Care sunt semnele care îți arată că creierul tău nu funcționează pe cât de bine ar putea?

Descrierile de mai jos te vor ajuta să identifici acele puncte slabe care îți afectează cel mai mult performanța. Găsindu-le, vei putea înțelege exact pe ce anume din programul meu va trebui să te concentrezi cel mai mult pentru a funcționa la potențial maxim.

SLĂBICIUNEA NR. 1: **Uitarea**

Faci pauze sau spui „ăăă” foarte des atunci când vorbești, deoarece nu îți găsești cuvintele? Deschizi frigiderul și te uiți înăuntru întrebându-te de ce l-ai deschis, iar apoi observi că acolo ai pus cheile de la mașină? Sau poate că ai probleme cu memoria pe termen lung – îți este greu să-ți amintești oamenii, să-ți aduci aminte detaliile unei anumite situații sau locul în care s-a întâmplat ceva, ori chiar să-ți amintești momente semnificative din trecut?

Pierderile de memorie, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, au aceleași cauze: alimentația necorespunzătoare, problemele cronice legate de bacterii sau ciuperci, neurotransmițătorii neadecvați (mesagerii chimici din corp) și, desigur, o funcționare mitocondrială defectuoasă. În acest caz, funcționarea mitocondrială defectuoasă poate face să scadă eficiența inimii, ceea ce duce la scăderea tensiunii arteriale sau la un aport insuficient de oxigen, combustibil și substanțe nutritive către creier. Nu uita că mitocondriile

au nevoie de oxigen și hrană pentru a produce energie. Ca o ironie, asta înseamnă că, cu cât mitocondriile funcționează mai prost, cu atât vor primi mai puțin oxigen și mai puțină mâncare. Ca urmare, nu vor fi capabile să producă suficientă energie pentru a satisface cerințele creierului, provocând adevărate căderi de energie, iar performanța acestuia va avea de suferit. Acest cerc vicios va continua la nesfârșit, până când va începe să-ți distrugă performanța.

La început, te vei confrunta cu probleme minore, cum ar fi să nu-ți amintești un anume cuvânt. Efectul este cumulativ – eu aveam și câteva zeci de căderi de energie pe zi. Însă, odată ce îți ameliorezi circulația și tensiunea arterială, producția de energie a creierului ți se va îmbunătăți. Creierul va primi suficient oxigen, mitocondriile vor produce mai multă energie, iar tu vei putea să-ți amintești lucrurile mult mai ușor. Acum nu mai am căderi de energie.

Chiar și după ce problema mitocondriilor este remediată, vei avea nevoie în continuare de neuroni sănătoși (celulele nervoase), care să transmită mesajele rapid și eficient către creier. Factorul neurotrofic derivat din creier (BDNF*) este o proteină care susține supraviețuirea neuronilor existenți în sistemul nervos central și încurajează dezvoltarea noilor neuroni și a conexiunilor dintre ei. Creșterea acestui factor neurotrofic prin exerciții fizice, alimentație și suplimentele potrivite îți va îmbunătăți capacitatea de învățare, memoria și gândirea.

Odată ce vor fi creați acești noi neuroni, vei avea nevoie de elementele de bază pentru a crea mielina, izolația din jurul neuronilor care îi ajută să trimită mesaje mai repede. Nervii lipsiți de acest înveliș au nevoie de mult mai multă

* Brain-derived neurotrophic factor. (n. tr.)

energie biologică decât cei care o au. Aici intră în joc alimentația, care este un factor-cheie atunci când vine vorba de funcțiile creierului. Dacă ai construi o casă de lux, ai folosi materiale de calitate. La fel și creierul are nevoie de anumite alimente cu un conținut specific de substanțe nutritive pentru a crea cele mai bune conexiuni la nivel cerebral.

Așadar: ți se întâmplă să uiți anumite lucruri? Întreabă-te dacă vreunul dintre următoarele simptome îți este familiar:

- Uiți cu regularitate date sau evenimente importante;
- Pui aceleași întrebări de mai multe ori;
- Te bazezi într-o măsură mai mare decât înainte pe lucruri care să-ți ajute memoria (liste, alarme pe telefon etc.);
- Întâmpini dificultăți în a ține evidența facturilor lunare;
- Faci pauze în timp ce vorbești pentru a-ți găsi cuvintele potrivite;
- Întâmpini probleme în a-ți aminti numele persoanelor;
- Ai probleme în a ține evidența obiectelor utilizate în mod regulat (telefon, chei etc.);
- Îți pierzi adesea șirul gândurilor;
- Uiți ceea ce faci în timp real – pleci și lași o oală pe aragaz, ridici telefonul și uiți pe cine aveai de gând să suni și așa mai departe.

Dacă îți sunt familiare aceste lucruri, acordă o atenție sporită capitolelor următoare care se concentrează asupra funcțiilor mitocondriilor, sistemelor de livrare a oxigenului, mielinizării, neurogenezei și nutriției.

SLĂBICIUNEA NR. 2: **Poftele**

Când vorbesc despre pofte, nu mă refer la dorințele emoționale care sunt provocate de singurătate, plictiseală sau stres. Vorbesc despre un impuls fiziologic care vine din creierul de labrador. Aceste pofte biologice sunt un semn că creierul are nevoie de energie.

Mitocondriile folosesc oxigenul pentru a arde grăsimile, glucoza (zaharurile) sau aminoacizii în vederea producerii de energie. Dacă mănânci prea mult zahăr, mitocondriile nu vor mai produce cu ușurință energie din grăsimi – vor începe să genereze toată energia din glucoză. Aceasta înseamnă că grăsimea, în loc să fie folosită drept combustibil, este stocată în celulele adipoase, iar tu începi să te îngrași. În acest timp, creierul va arde glucoza rapid, astfel încât ajungi să ai nevoie de și mai mult zahăr în sânge, ceea ce creierul de labrador interpretează ca fiind o urgență, trăgând semnalul de alarmă pentru ZAHĂR, ZAHĂR, ACUM! Și așa ia naștere pofta de ceva dulce!

Pe vremea când eram gras, mă îngrășam și mă înfomețam în același timp. Caloriile pe care le ingeram mergeau direct în celulele adipoase, în loc să fie folosite pentru a produce energie. Credeam că sunt o persoană lipsită de voință, dar adevărul era că picasem într-o capcană. Fără eliberarea unei cantități adecvate de energie din celulele adipoase, mitocondriile nu puteau produce suficientă energie, iar labradorul interior începea să mă implore să mă nânc mai mult din toate.

De asemenea, nu mi-am dat seama că toxinele sunt o cauză majoră a pofteilor alimentare. Rinichii și ficatul sunt căile naturale de detoxificare ale organismului. De fiecare

dată când consumi ceva toxic sau la care ești alergic, aceste organe trimit un semnal de alarmă prin care solicită zahăr suplimentar pentru a oxida sau metaboliza (cu alte cuvinte, neutraliza și/sau elimina) substanța dăunătoare – ceea ce înseamnă că intră în concurență cu creierul pentru glucoză. Procesul respectiv de detoxificare duce la scăderea nivelului de zahăr din sânge și are ca rezultat apariția poftelor.

Același lucru este valabil și pentru orice formă de kriptonită cerebrală. Foarte des, ne furăm energia creierului fără să ne dăm seama. Dacă petreci mult timp într-un mediu zgomotos sau cu o iluminare proastă, creierul trebuie să folosească mult mai multă energie pentru a filtra tot ceea ce îl distrage. Reține că nu poți stoca energie pentru mai mult de câteva secunde, prin urmare creierul are nevoie de un aport constant de glucoză (sau grăsimi) pentru a o produce. Când cererea crește, labradorul interior trimite semnalul: „Am nevoie de zahăr, acum!”

Ți-ai dus vreodată copilul la o petrecere aniversară la un restaurant Chuck E. Cheese sau ați mers într-un parc de distracții și, la sfârșit, te-ai simțit epuizat și cu pofta de a mânca înghețată? Asta deoarece creierul tău a trebuit să lucreze din greu pentru a filtra tot aerul îmbâcsit, zgomotul de fond și luminile intermitente (ca să nu mai vorbim de pizza și de snackurile toxice, dacă ai avut curajul să mănânci așa ceva). Mitocondriile probabil că nu au produs energie prea eficient, așadar nu au putut ține pasul cu cererea crescută a creierului – ca atare, labradorul a intrat în panică.

Cu cât ai mai multe mitocondrii și cu cât își îndeplinesc funcția mai eficient, cu atât vei avea mai puține poftă. De

asemenea, este esențial să consumăm suficiente grăsimi – tipurile potrivite de grăsimi – astfel încât creierul să aibă mai multe variante pentru procurarea energiei și să nu depindă exclusiv de zahăr.

Așadar: poftele sunt o problemă? Întreabă-te dacă vreunul dintre următoarele simptome îți este familiar:

- Scăderea frecventă a nivelului de zahăr din sânge, pe tot parcursul zilei;
- Dorința puternică de a mânca ceva dulce după o masă;
- Imposibilitatea de a rezista mai mult de două sau de trei ore între mese;
- Irascibilitate crescută atunci când îți este foame;
- Epuizare după ce ți-ai petrecut timpul într-un mediu zgomotos sau haotic.

Dacă te regăsești în ele, acordă o atenție deosebită capitolului următor care se concentrează asupra luminii, toxinelor din mediu și cetozei (starea în care se află corpul în momentul în care arde grăsimile cu eficiență maximă pentru a produce energie).

SLĂBICIUNEA NR. 3: **Lipsa de concentrare**

Când te așezi să citești sau să scrii ceva, constăți că nu te poți concentra decât pentru o clipă sau două înainte de a fi distras de gânduri, griji sau chiar de lucrurile din jurul tău? Când nu te poți concentra așa cum vrei, este practic imposibil să funcționezi la capacitate maximă. M-am confruntat cu acest simptom timp de mulți ani înainte de a-mi da seama

că era în mare parte rezultatul răspunsului de luptă sau fugi, activat atunci când nu era nevoie.

Prietenului nostru, labradorul, nu îi pasă de munca asupra căreia încerci să te concentrezi sau de ceea ce îți spun copiii. Datoria lui este să te țină în viață, prin urmare, este ocupat să analizeze posibilele amenințări din mediul înconjurător. Lumina care clipește la aragaz semnalează începutul unui incendiu? Acel bip care te anunță că ai primit un mesaj este un semn de pericol? Musca aceea care îți zboară în jurul capului este un animal care încearcă să te mănânce? (Labradorii nu sunt foarte inteligenți.)

Creierul uman, mult mai evoluat, ar putea face diferența între o mașină care se apropie de tine și un leu, dar labradorul, nu, iar el este întotdeauna în alertă, încercând să te țină în siguranță. Ce cățel bun! Problema este că, atunci când labradorul latră constant „Urgență!”, este imposibil să te concentrezi asupra lucrurilor pe care trebuie să le faci.

Și lucrurile se agravează atunci când creierul nu primește suficientă energie. Poate că ai consumat prea multe beri și tot sângele bogat în oxigen și substanțe nutritive s-a dus la ficat pentru a ajuta la procesarea alcoolului. Acum, creierul simte că va muri, deoarece are mai puțină energie. Acest lucru este la fel de stresant pentru el ca apariția unui tigru și semnalează încă o urgență.

Atunci când creierul nu are suficientă energie, stimulează eliberarea de cortizol (hormonul stresului) și adrenalina (hormonul luptă-sau-fugi) pentru a crea combustibil de urgență. Adrenalina pătrunde în mușchi pentru a ajunge la rezervele de zahăr stocate acolo, care la rândul lor trimit un semnal pancreasului pentru a elibera insulina necesară metabolizării acestui zahăr. Creșterea nivelului

insulinei creează o urgență cerebrală și mai mare, iar creierul eliberează și mai mult cortizol și dintr-odată vrei să *fugi!* Cum să te concentrezi când se întâmplă toate acestea?

În timp, ciclul acesta poate duce la un sindrom cunoscut sub numele de rezistență la insulină – o condiție în care corpul își pierde sensibilitatea la insulină. Atunci când corpul nu mai răspunde la insulină, celulele nu mai pot face față absorbției de glucoză, așa că aceasta se acumulează în fluxul sanguin, în loc să fie folosită pentru a produce energie. Rezultă o energie cerebrală instabilă, care te face să intri și să ieși din starea de luptă-sau-fugi pe tot parcursul zilei. Rezultatul? Îți pierzi ușor atenția și nu te poți concentra, indiferent de cât de mult te străduiești.

Poți să pui capăt acestui ciclu și să oprești fluctuațiile de adrenalină, cortizol și insulină din fluxul sanguin prin stabilizarea zahărului din sânge pe tot parcursul zilei. În timp ce scriam această carte, am primit rezultatele analizelor care arătau că există o sensibilitate excelentă la insulină în timp ce urmam programul Head Strong – am obținut scorul cel mai mic posibil, 1 din 120. Un nivel stabil de zahăr în sânge te va ajuta să potolești labradorul, îți va opri reacțiile de tip luptă-sau-fugi și vei putea, în cele din urmă, să fii atent la ce vrei, când vrei.

Așadar: este lipsa de concentrare o problemă? Întreabă-te dacă vreunul dintre următoarele simptome îți este familiar:

- Îi întrerupi în repetate rânduri pe ceilalți în timpul unei conversații;
- Te rătăcești în gânduri atunci când încerci să te concentrezi;

- Întâmpini probleme la îndeplinirea sarcinilor sau la respectarea termenelor-limită;
- Întârziile întotdeauna la întâlniri în ciuda eforturilor depuse;
- Ai dificultăți în a te organiza;
- Nu poți efectua mai multe sarcini în același timp în mod eficient;
- Treci de la un subiect la altul în timpul unei conversații.

Dacă îți sună cunoscut, acordă atenție capitolelor următoare care se concentrează asupra cetozei, meditației și exercițiilor de respirație.

SLĂBICIUNEA NR. 4: **Lipsa energiei**

Ești obosit tot timpul sau ai o cădere de energie cam la aceeași oră în fiecare zi? Consideri că te miști mai încet decât ți-ai dori, de parcă ai fi prins în nisipuri mișcătoare? Sau îți simți mintea încețoșată, ca și cum ai fi mahmur sau ai suferi din cauza diferențelor de fus orar, chiar și atunci când nu este cazul? Toate acestea sunt simptome ale aceleiași probleme: prea puțină energie.

Există mai multe lucruri care pot duce la un nivel scăzut al energiei, dar principalul vinovat este reglarea inadecvată a glicemiei. Când devii rezistent la insulină, iar organismul este incapabil să proceseze eficient zahărul, creierul plătește prețul. Vei avea mintea încețoșată, vei fi obosit și vei simți că viața îți scapă printre degete. Din fericire, este relativ ușor să-ți reglezi glicemia urmând alimentația bogată în grăsimi sugerată de acest program care îți învață corpul cum să ardă grăsimile și să le transforme în combustibil.

O altă cauză importantă a acestei slăbiciuni a creierului este ineficiența mitocondriilor. Nu contează cât de stabilă este glicemia, dacă mitocondriile nu pot produce energie în mod eficient, te vei simți întotdeauna obosit. Din fericire pentru tine, programul Head Strong este conceput special pentru ca mitocondriile să devină mai eficiente în producerea energiei. Dacă îmi vei urma sfaturile, vei observa o creștere a nivelului de energie în mai puțin de două săptămâni.

Cea din urmă cauză a lipsei de energie este kriptonita cerebrală. Orice îți ia prea multă energie din creier și o trimite în altă parte a corpului te va face să te simți lent. Aducând schimbări mediului ca să elimini toxinele, vei obține energia de care ai nevoie.

Așadar: este lipsa de energie o problemă? Întrebă-te dacă oricare dintre următoarele simptome îți este familiar:

- Scăderea nivelului de energie după-amiaza;
- Lipsa clarității mentale sau o gândire confuză;
- Oboseală și slăbiciune musculară;
- Reducerea bruscă a forței de strângere a mâinii;
- Somn neodihnitor;
- Epuizare extremă după un efort fizic sau mental;
- Stare generală de disconfort.

Dacă îți sună cunoscut, acordă atenție sporită capitolelor următoare care se concentrează asupra cetozei, mitocondriilor și toxinelor din mediu.

SLĂBICIUNEA NR. 5: **Toane/Furie**

Majoritatea oamenilor nu își dau seama că schimbările de dispoziție și furia „incontrolabilă” sunt rezultatul direct al unei slăbiciuni a creierului. Gândește-te la modelul creierului triunitar. Cea mai dezvoltată parte, „creierul uman”, este ultima care primește energie, după ce este hrănit creierul reptilian și cel de labrador. După cum am spus, această parte a creierului – cortexul prefrontal – este și cea care necesită cea mai mare cantitate de energie pentru a funcționa și de aceea conține cele mai multe mitocondrii. Din cauza cerințelor mari de energie și a faptului că este ultima care o primește, este de obicei prima care suferă când nu ai suficientă energie.

Probabil ți-ai dat deja seama că cel care te ajută să-ți controlezi starea de spirit este cortexul prefrontal. Această parte a creierului este responsabilă de exprimarea personalității, luarea deciziilor și moderarea comportamentului social. Evident, nu poți obține rezultate bune dacă iei decizii proaste și acționezi greșit în cercurile sociale, prin urmare este esențial să primești suficientă energie în această zonă.

Privind retrospectiv, nu este de mirare că prima tomografie SPECT pe care am făcut-o nu a arătat aproape nicio urmă de activitate în cortexul prefrontal. Pe atunci, eram la pământ cu dispoziția și cu emoțiile. Îmi sărea imediat țandăra când mă aflam la volan și mă răsteam adesea la oamenii din jurul meu. Nu aveam nevoie de prea multe pentru a mă enerva. Acum, că știu cum să îmi controlez creierul, stările și emoțiile îmi sunt complet diferite. Sunt mai răbdător, consecvent și plin de bucurie.

Da, bucurie. Chiar și ea poate fi controlată.

Așadar: furia sau schimbările de dispoziție sunt o problemă? Întreabă-te dacă vreunul dintre următoarele simptome îți este familiar:

- Degetul mijlociu foarte activ;
- Tendința de a te răsti la oameni din cauza unor lucruri mărunte;
- Nerăbdarea;
- Depresia;
- Toanele;
- Iute la mânie;
- Comportament instabil;
- Decizii impulsive, proaste.

Dacă îți sună cunoscut, acordă o atenție sporită capitolelor următoare care se concentrează asupra mitocondriilor, toxinelor din mediul înconjurător și kriptonitei cerebrale.

Indiferent de punctul în care te afli acum, fii sigur că programul Head Strong te poate ajuta. Folosind tehnicile din această carte, am trecut de la toate cele cinci slăbiciuni ale creierului la a nu mai avea niciuna dintre ele. Acum, creierul îmi funcționează optim și pot lucra așa cum trebuie, indiferent de ceea ce se întâmplă în mediul înconjurător. Impactul pe care l-a avut acest program asupra vieții, carierei și relațiilor mele este incalculabil, și abia aștept să ai parte și tu de aceleași rezultate.

Puncte esențiale! Nu uita aceste trei lucruri:

- Anumite alimente, produse din mediul nostru, tipuri de lumină și chiar și forme de exercițiu fizic îți pot slăbi creierul.
- Toți stimulii inutili – posibile amenințări, telefoane care sună, lumini intermitente și așa mai departe – îți consumă energia creierului.
- Uitarea, poftele alimentare, lipsa de energie, schimbările de dispoziție și dificultatea de a te concentra sunt toate simptome ale energiei cerebrale reduse.

Puncte de pornire! Fă aceste trei lucruri chiar acum:

- Nu mai da vina pe tine pentru că nu ai voință – nu este un eșec moral!
- Redu cantitatea de stimuli din mediul în care te afli atunci când vrei să te concentrezi – închide telefonul, limitează alertele primite de la computer, acoperă ferestrele.
- Ia cele mai importante decizii în prima parte a zilei, înainte de a te confrunta cu oboseala.

MĂREȚELE MITOCONDRII

Acum un miliard și jumătate de ani, Pământul era acoperit de mări cu apă caldă, iar aerul era otrăvit de o substanță cumplită – oxigenul – care omora majoritatea organismelor vii ce intrau în contact cu ea. Câteva specii rezistente de bacterii, însă, au reușit să se adapteze la aceste condiții dure învățând cum să utilizeze oxigenul pentru a produce energie. Aceste bacterii erau capabile să ia oxigenul și să creeze o substanță cunoscută astăzi sub numele de adenozin trifosfat sau ATP.

Una dintre aceste specii – despre care se crede că a fost o mică bacterie liliachie – a ajuns în cele din urmă să fie încorporată într-un alt tip de celulă. În următoarele miliarde de ani, aceste celule combinate au evoluat pentru a forma animale și apoi ființele umane. Această bacterie străveche se află încă în noi și continuă să creeze ATP, energia de care au nevoie celulele pentru a putea prospera. Noile cercetări arată că până și în ziua de astăzi, aceste bacterii sunt responsabile pentru ceea ce facem – într-o măsură mai mare decât se așteptau oamenii de știință. De fapt, de ele depinde felul în care te simți clipă de clipă.

Cum numim astăzi aceste bacterii?

Mitocondrii.

În cazul în care nu aveai deja suficiente motive ca să-ți suni mama în fiecare duminică, iată încă unul: ea este cea care ți-a dat toate mitocondriile. Mulți oameni cred că primim un procent egal de 50% din moștenirea noastră genetică de la mama și 50% de la tata, dar, din punct de vedere genetic, semănăm mai mult cu mama. Când fiecare dintre noi a fost conceput, atât ovulul, cât și spermatozoidul conțineau mitocondrii, dar mitocondriile din spermatozoid – care l-au ajutat să înoate cât mai repede până la ovul – au fost lăsate în urmă atunci când coada spermatozoidului s-a desprins în timp ce se afunda în ovul. Asta înseamnă că ADN-ul mitocondrial (acidul dezoxiribonucleic) din ovulul fecundat care a devenit ceea ce ești tu astăzi a provenit exclusiv de la mama ta. Când profesoara de yoga vorbește despre „energia feminină divină”, probabil că niciunul dintre voi nu-și dă seama că ea se referă de fapt la aceste bacterii antice.¹

Bacterii antice. Energia feminină divină. Mitocondriile par destul de misterioase și magice, nu-i așa? Hai să ne oprim o clipă pentru a înțelege aceste mici uzine.

Mitocondriile sunt părți din celulele noastre în formă de trabuc, legate de o membrană dublă, membrana interioară fiind ascunsă și pliată în interiorul membranei exterioare. O celulă umană obișnuită conține între o mie și două mii de mitocondrii. Celulele din zonele corpului care au nevoie de cea mai mare energie – creierul, retina și inima – conțin aproximativ zece mii de mitocondrii fiecare. Asta înseamnă că avem mai bine de *un cvadrilion* de mitocondrii în corp, mai mult decât numărul de bacterii care trăiesc în intestin! De fapt, întregul nostru sistem respirator – inima, plămânii și sângele – există pentru a furniza oxigen