

PROF. DR JÜRGEN VORMANN | BERNHARD HOBELSBERGER
IRA KÖNIG

DR. FOOD



DLA MÓZGU, PSYCHE I NERWÓW ZE STALI

**Najlepsze strategie żywieniowe
dla doskonałej wydolności umysłowej
i psychicznej równowagi**

esteri

Część 1

NIEZWYKŁA WYPRAWA POD SAMO SKLEPIENIE CZASZKI	6	Zaburzenia odżywiania: gdy chemia zawodzi	24
Dobrze jedz – i lepiej myśl	8	Gdy mózg i nerwy cierpią	28
Cudowna maszyna – mózg. Instrukcja obsługi	10	ADHD: pomoc przy chaosie w głowie	29
Anatomia mózgu	12	Zaburzenia lękowe: energia dla mocnych nerwów	32
Jak pracują komórki nerwowe	14	Choroba Alzheimera – jedz i nie zapominaj	34
Odźwierny w mózgu? Tak, to bariera krew-mózg!	15	Depresja: gdy mózg spuszcza nos na kwintę	38
Neuroprzekazniki: cząsteczki uczuć	16	Zwarcie w mózgu – epilepsja	44
Cząsteczki uczuć pod lupą	17	Migrena? Bólu, odpuść!	46
Substancje semiochemiczne w produktach żywnościowych	19	Stwardnienie rozsiane: nerwy jak uszkodzone kable	50
Niezwykła relacja mózgu i jelit	20	Walcząc z drżeniem, czyli choroba Parkinsona	54
Jadalni przyjaciele jelit w służbie mózgu i nerwów	22	Schizofrenia: między urojeniami a rzeczywistością	58

Część 2

BRAINFOOD NA KAŻDĄ OKAZJĘ	60	Ostro dla mózgu	102
Kuchnia śródziemnomorska – smakowita i świetna dla mózgu	62	Jak prawidłowo pić? Najlepiej po łyżczku	104
Szczupli i bystrzy dzięki diecie MIND!	64	Lecznicza kąpiel dla szarych komórek	106
Pod lupą: brainfood i jego benefity	66	Post: dobry nastrój dzięki rezygnacji z jedzenia	108
Węglowodany – benzyna dla mózgu	70	Instrukcja obsługi postu	110
Nadmiar cukru – i co teraz?	72	Plan postu w przypadku psychicznego dołka	112
Dobra energia na każdą okazję	74	Dieta ketogeniczna: więcej tłuszczu = więcej mocy dla mózgu	114
Dlaczego nadmiar cukru szkodzi głowie	75	Keto: łagodna droga usłana olejem kokosowym	116
Co fast food robi z naszą głową	76	Jak wspólne posiłki wzmacniają duszę	118
Zwycięzcy w konkurencji „kto najbardziej zaszkodzi mózgowi”	78	Przepis na szczęście – więcej uważności	120
Białka – budulec myśli i uczuć	80	Dobry nastrój: na szczęście mamy co jeść	122
Ile białka potrzebuje ludzki organizm	82	Głowa na tranzystorach, czyli o sztuce koncentracji	126
<i>The best of</i> , czyli trójka aminokwasów najważniejszych dla mózgu	83	Produkty spożywcze, które pomogą ci się skupić	129
Tłuszcz – klucz do sprawności mózgu	84	Jedz i nie daj się stresowi	130
Tłuszcze wielonienasycone	86	Zdrowe alternatywy słodkich żelków	132
Skąd wziąć lepsze tłuszcze?	87	Jak zmienić fast food w fit food dla nerwów	133
Jeszcze kilka słów o rozwoju mózgu	88	Fast food pod lupą	134
Kask dla twojej głowy, czyli witaminy i minerały	90	Dobranoc! Czyli o kłopotach ze snem	136
Celebryci wśród substancji witalnych dla mózgu	92	Melatonina – jadalny hormon snu	137
Produkty z mleka ukwaszonego – mądrość na łyżeczce	94	Siedem zasad żywieniowych dla spokojnych nocy	138
Prebiotyki – jedzonko dla bakterii	96		
Ile błonnika tak naprawdę potrzebujesz?	98		
Przyprawy – szczypta smaku dla duszy	100		
Złote mleko: kurkumowy napój dla mózgu	101		

Część 3

ZDROWO I SMACZNIE JEŚĆ	140	Włoska sałatka chlebowa	174
Kanapka z awokado, jajkiem i ziołami	142	Sałatka marchewkowa z tofu i kolendrą	176
Serowe tramezzini „zielony ogród”	144	Minestrone z białą fasolą i parmezanem	178
Bagietka z mozzarellą ze szpinakiem i bazylią	146	Ostra zupa soczewicowa z papryką	180
Pikantne crostini śniadaniowe	148	Zupa rybna z fenkułem i szafranem	182
Jogurt grecki z winogronami i orzechami włoskimi	150	Danie jednogarnkowe z fasolką i ziemniakami z mięętowym dipem kefirowym	184
Granola kokosowo-bananowa prosto z pieca	152	Ryba w sosie pomarańczowo-szafranowym do spaghetti gryczanego	186
Kefirowe gazpacho z malinami	154	Dorada rozmarynowa z pieca z ryżem kurkumowym	188
Omlet po włosku	156	Gotowane ziemniaki na masełku cytrynowo-kaparowym z filetem rybnym	190
Kaszka gryczana o smaku jabłka z cynamonem	158	Śródziemnomorska patelnia warzywna z jagnięciną	192
Kaszka owsiana z bananami, jogurtem imbirowym i miodem	160	Kurczak w sosie cytrynowym z jarzynką szpinakową i bulgurem orkiszowym	194
Surówka z kiszzonej kapusty z porem i owocem granatu	162	Patelnia brokułowa z duszonymi pomidorami i polentą serową	196
Sałatka z cykorii z jabłkiem i dressingiem kefirowo-szcypiorkowym	164	Nadziewana cukinia z serem feta w sosie pomidorowym	198
Francuska sałatka karczochowa z jajkiem i tuńczykiem	166	Zapiekanka warzywna z dipem jogurtowym	200
Ciecierzycowa miska ze szpinakiem	168		
Poke-bowl z łososiem i chrzanem	170		
Tabouleh z grillowanymi warzywami	172		
Indeks rzeczowy	202	Autorzy	207
Indeks przepisów	206	Impressum	208

Zaburzenia lękowe: energia dla mocnych nerwów

Poza depresją to właśnie zaburzenia lękowe należą do najczęstszych chorób psychicznych naszych czasów. Zdrowe odżywianie dostarczy energii potrzebnej ciała do utrzymania stabilności psychicznej.

Kto się boi, ten bardziej skorzysta z emerytury. Tacy ludzie ostrożnie prowadzą samochód, przy dolegliwościach sercowych szybciej wybierają się do lekarza, a przed położeniem się spać sprawdzają, czy gaz na pewno jest wyłączony. Te emocje stają się chorobą jednak dopiero wtedy, gdy oddzielają się od swoich realnych przyczyn. Albo gdy przeobrażą się w uczucie determinujące całe życie, jak to ma przykładowo miejsce w zespole lęku uogólnionego. Zaburzenia lękowe są najczęstszymi problemami zdrowia psychicznego. Około 5–10% populacji męczy się z lękami lub troskami ograniczającymi ich życie: począwszy od strachu przed lataniem przez arachnofobię i strach przed kontaktami społecznymi aż po napady paniki, które pojawiają się nagle, niczym grom z jasnego nieba.

PRZYCZYNY

Specjaliści w tym zjawisku widzą również obraz rozwoju społecznego. Ekonomiczna niepewność oraz rozluźnienie więzi rodzinnych sprawiają, że egzystencja zostaje obciążona większą niestabilnością. Także wydarzenia życiowe takie jak wypadek, rozwód, doświadczenie trudnej straty mogą wrażliwej osobie utworować drogę prosto do spirali strachu. Przy odpowiednich predyspozycjach wystarczy wówczas zupełnie niegroźny bodziec,

który staje się elementem wyzwalającym kaskadę symptomów lękowych.

TERAPIA

Na szczęście wewnętrzne demony często można z powodzeniem okiełznać. Podczas terapii poznawczo-behawioralnej pacjenci uczą się, jakie procesy myślowe leżą u podstaw ich lęków. Zamiast unikać czynnika wyzwalającego fobie, uczą się przy pomocy profesjonalistów, jak sobie z nimi odważnie radzić. Organizm uczy się wtedy, że zadrażniające uczucia mogą samoistnie ustąpić. Dzięki takiej terapii ośmiu na dziesięciu pacjentów zaczyna lepiej funkcjonować. W przypadku bardzo silnych objawów lub przy depresji lekarze zalecają często leki przeciwdepresyjne. Najważniejsze, aby nie zwlekać zbyt długo z rozpoczęciem terapii, gdyż szybka interwencja pozwoli uniknąć stanu, w którym choroba stanie się przewlekłą.

LĘKI A ODŻYWIANIE

Lęki to wampiry energetyczne. A jednocześnie prawdziwi złodzieje apetytu. To trudne połączenie: osoba głodna, o niskim stężeniu cukru we krwi ma bowiem większy problem z utrzymaniem równowagi emocjonalnej. Zdrowe odżywianie pozwoli uzupełnić rezerwy organizmu, potrzebne mu do poprawy stabilności psychicznej oraz do redukcji fizycznych objawów lęku.



Częstuj się do woli

Nie jest konieczne wdrożenie żadnej konkretnej diety. **Zbilansowany sposób odżywiania, obejmujący warzywa, owoce, pełne ziarno, orzechy, rośliny strączkowe i chude produkty białkowe** zapewni zdrową energię, utrzyma stężenie cukru we krwi na stałym poziomie oraz regularnie dostarczy istotnych z punktu widzenia zapobiegania stresowi witamin i minerałów. To szczególnie ważny aspekt, ponieważ przy silnym napięciu psychicznym rezerwy substancji witalnych w organizmie bardzo szybko się wyczerpują. **Szczególnie ważne:** witaminy z grupy B (→ s. 92), witamina C (→ s. 93) oraz magnez (→ s. 93) wykazują działanie uspokajające na komórki nerwowe. W przypadku osób wrażliwych i nerwowych pomoc może częstsze sięganie po ryby morskie, takie jak **łosoś**, **śledź** czy **makreła**. Zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 wzmacniają osłonki mielinowe, czyli tłuszczowe struktury osłaniające i chroniące komórki nerwowe.

A tych produktów spożywczych lepiej unikać

KAWA: U ludzi charakteryzujących się pewną konkretną zmianą w genach ten uwielbiany napój może wyzwać zadrczące uczucia. W takich przypadkach wystarczy zaledwie 150 ml kofeiny, czyli raptem dwie filiżanki kawy. Osoby, o których mowa, wykazują zmiany w tak zwanym receptorze adenozyliny A2A, do którego w prawidłowych warunkach przyłącza się wyciszająco działający hormon – adenozylna. W wyniku tego kofeina może „przepchnąć się” do takiego receptora, udaremniając jakiegokolwiek działanie uspokajające.

CUKIER: Mężczyźni z lubością objadający się ciastami oraz czekoladami i zapijający te smakołyki kolorowymi słodzonymi napojami częściej walczą z zaburzeniami lękowymi niż panowie o innych upodobaniach kulinarnych. Naukowcy zaobserwowali to zjawisko w 2017 roku. Nie jest ono widoczne natomiast u pań. Jak przypuszczają uczeni, być może to nadmiar cukru zaburza procesy regeneracji komórek nerwowych. Wiadomo, że słodki sposób odżywiania zmienia poziom substancji semiochemicznej BDNF (*brain-derived neurotrophic factor* = neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego). Ta substancja wspomaga procesy tworzenia nowej tkanki mózgowej.



IMPRESSUM

Tytuł oryginału: **DR FOOD FÜR SEELE, GEHIRN & NERVEN**

Autorzy: Prof. Dr Jürgen Vormann, Bernhard Hobelsberger, Ira König
© 2020 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2020
ISBN 978-3-8338-7270-9



Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruki, również fragmentaryczne, a także rozpowszechnianie przez film, radio i telewizję i powielanie fotograficzne, na nośnikach dźwiękowych oraz przez wszelkie systemy przetwarzania danych wymagają pisemnego zezwolenia wydawnictwa

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2021

Tłumaczenie z języka niemieckiego: Magdalena Kaczmarek

Prezes zarządu:
Giorgio Albonetti
Dyrektor wydawniczy:
Edyta Błazejewska
Redaktor prowadzący:
Irena Nowotarska
Redaktor tekstu: AD VERBUM
Iwona Kresak
Skład i łamanie: Andrzej Kuriata

ISBN 978-83-66960-23-7

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29
50-011 Wrocław
tel. +48 71 726 38 35



www.esteri.pl

Obrazy:

Okładka: independent Medien-Design, Horst Moser, München; Shutterstock;
Produkcja foto & Food-Styling: Tina Engel

Ilustracje: Joseph & Sebastian, München

Pozostałe obrazy: Adobe Stock: str. 33, 49, 53, 57, 65, 72, 74, 107, 117, 129, 132, 133, 134; Andreas Ahnefeld: str. 206; Fotolia: str. 42, 49, 65, 67, 83, 102, 103, 117; GU-Archiv/ Christian Teubner: str. 133; iStockphoto: str. 9, 22, 42, 43, 48, 49, 52, 53, 57, 65, 67, 68, 74, 78, 79, 83, 101, 102, 105, 106, 117, 121, 124, 129, 132, 135; Mauritius Images: str. 107; Zdjęcia prywatne: str. 206; Renate Forster: str. 206; Shutterstock: str. 48, 65, 66, 68, 69, 117, 121, 124, 132; The Noun Project: str. 9

Istotna wskazówka

Przemyślenia, metody i inspiracje zawarte w niniejszej książce stanowią poglądy autorów lub wynikają z ich doświadczenia. Zostały ujęte przez nich zgodnie z ich najlepszą wiedzą oraz sprawdzone z możliwie największą dokładnością. Nie można nimi jednak zastąpić indywidualnej kompetentnej porady lekarskiej. Każdy Czytelnik i każda Czytelniczka korzysta zatem z zawartych w niniejszej książce porad na własną odpowiedzialność. Zarówno wydawnictwo, jak i autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody, które mogłyby wyniknąć z związku z praktycznym zastosowaniem porad zawartych w tej książce



Poprzez zawarte w tej książce informacje i inspiracje pragniemy ułatwić życie naszym Czytelnikom i zachęcić ich do próbowania nowych smaków. W każdej z naszych książek zwracamy uwagę na aktualność przedstawianych informacji, jak również stawiamy sobie najwyższe wymagania co do jej treści i estetyki. Wszystkie informacje i przepisy zostały skrupulatnie sporządzone przez naszych autorów, a następnie starannie sprawdzone przez redaktorów.

Czy spełniliśmy Państwa oczekiwania? Czy są Państwo zadowoleni z niniejszej książki i jej treści? Czy macie pytania związane z jej tematyką? Będziemy cieszyć się z informacji zwrotnej od Państwa: z pochwał, krytyki i inspiracji, dzięki którym możemy być coraz lepsi. Będziemy się cieszyć, jeśli polecą Państwo niniejszą książkę krewnym i przyjaciołom.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

GRÄFE UND UNZER Verlag

Pierwsze wydawnictwo poradnikowe – od 1772 roku

Zdrowe odżywianie jako klucz do sprawności umysłowej i równowagi psychicznej

Garść słodkich żelek jako antidotum na stres w pracy. Pobudzające espresso zaraz po obiedzie. Talerz makaronu jako kropelka szczęścia w morzu smutków. Wszyscy wiemy, że jedzenie i picie zmieniają nasze stany emocjonalne. Ale prawidłowy sposób odżywiania może działać o wiele więcej, niż tylko wpłynąć na nasz humor: poprawia zdolność uczenia się i pamięć, łagodzi stany depresyjne oraz lęki. Ponadto rozsądnie dobrane produkty spożywcze pozwolą na utrzymanie szarych komórek w dobrej formie aż do późnej starości.

Interesująca

Książka ta w jasny sposób wyjaśnia procesy biochemiczne, jakie zachodzą w naszej głowie. Infografiki i tabele umożliwiają szybką orientację w najważniejszych omawianych zagadnieniach. W ten sposób najnowsza wiedza naukowa z dziedziny medycyny żywienia znajduje się w zasięgu naszej ręki.

Informacyjna

Przeczytaj, jak prawidłowy sposób odżywiania pomoże ci skutecznie zapobiegać między innymi depresji, migrenie, chorobie Alzheimera, chorobie Parkinsona, stwardnieniu rozsianemu itp. Dowiedz się, dlaczego właśnie kuchnia śródziemnomorska oferuje naszemu mózgowi wiele czynników ochronnych. Przeczytaj, które produkty spożywcze pomogą ci pokonać ponury nastrój, lepiej spać oraz cieszyć się lepszą koncentracją i wydolnością umysłową.

Praktyczna

30 smakowitych przepisów rozbudzi ochotę na pyszne jedzenie, którego każdy kęs będzie czymś dobrym dla psychiki, umysłu oraz nerwów.

