

# Pratarmė

PIRMĄ KARTĄ ŠI KNYGA buvo išleista Jungtinėse Amerikos Valstijose vos kelios dienos prieš naujam mirtinam koronavirusui imant siaubti pasaulį. Visuotinis nerimas, panika ir stresas, kurie užgriuvo žmones, jau ir taip slegiamus rūpesčių, mūsų žinią jiems padarė dar reikalingesnę ir galingesnę. Knygoje mėginame patarti, kaip atsitolinti nuo baimės, sustiprinti gebėjimą priimti gerus sprendimus, nuraminti mintis ir veiksmus, ugdytis fizinį bei protinį atsparumą ir suvokti gydančią empatijos jėgą. Kaip rašome knygoje „Išsivalyk smegenis“, būdami empatiški laimi visi.

COVID-19 pandemija kelia daugybę klausimų, į kuriuos vis dar nėra išsamių ir tikslių atsakymų. Dar tik pradedame suprasti, kokia šio viruso esmė ir biologija. Greitai plintantis virusas atskleidė didesles mūsų žinių ir sveikatos apsaugos infrastruktūros spragas, bendruomenių skirtumus ir kaip stulbinantis vieno žmogaus sprendimas gali nulemti daugelio žmonių sveikatą. Drauge ši pandemija įžiebė pasaulinį solidarumą ir paskatino mokslininkus bendradarbiauti.

Nors pirmiausia visų dėmesys nukrypo į tiesiogines fizines viruso pasekmes, vėliau paaiškėjo, kad jis sukelia ir didžiulį psichologinį stresą. 2020 m. kovo mėn. apžvalga atskleidė, kad virusas labai paveikė 36 proc. suaugusių amerikiečių psichinę sveikatą. 2020 m. pradžioje buvo apklausta 1210 kinų, ir daugiau nei pusė jų COVID-19 viruso psichologinį poveikį apibūdino kaip vidutinį arba stiprų. Dar viena *Harris Poll* apklausa atskleidė, kad stiprėja vienišumo jausmas; 44 proc. amerikiečių dėl koronaviruso pandemijos jaučiasi vienišesni nei anksčiau. Daugiau nei pusė (52 proc.)

amerikiečių norėtų patarimų, kaip šiuo metu rūpintis savo psichine sveikata. Atsižvelgiant į tai, kaip dabar pasikeitė visų gyvenimas, tikėtina, kad psichologines ir ekonomines koronaviruso pasekmes jausime dar ne vieną dešimtmetį.

Tiesa, mums gali tekti išmokti kurį laiką gyventi su koronavirusu, tačiau kiekvienas iš mūsų galime priimti šį iššūkį ir klestėti nepaisant netikrumo. Galime saugoti sveikatą ir gerovę, ypač psichinę, ir rūpintis savo saugumu. Pradėkime nuo smegenų veiklos gerinimo, kad galėtume aiškiai ir protingai mąstyti, ir sumažės baimė, padidės atsparumas visoms ligoms. Mūsų kasdienio gyvenimo rekomendacijos, pagrįstos mokslu, – sumažinti naujienų srautą, būti dėmesingesniems, remtis tik patikimais žiniasklaidos šaltiniais, ugdytis sveikesnius miego bei mitybos įpročius, daugiau laiko praleisti gamtoje, – atgaivins jūsų kūną ir perprogramuos smegenis taip, kad kuo lengviau ir nebijodami priprastumėte prie naujos realybės.

Laikiniai iš dalies atsisakėme laisvės, kad nugalėtume šį nematomą priešą, bet vis dar galime pasirinkti, kaip pasirodysime pasauliui. Turime ne tik pripažinti šio laikmečio kovas, bet ir drauge ieškoti galimybių augti. Investuodami į sveikatą ir mąstymą tobulėsime ir bus lengviau patirti visus mūsų dar laukiančius iššūkius. Tikimės, kad knyga jums suteiks jėgų kartu su mumis išgyventi sunkų laikotarpį.

Dr. DAVIDAS ir dr. AUSTINAS PERLMUTTERIAI,  
2020 m. balandis

# Turinys

ĮŽANGA	Nauja realybė	13
I DALIS		
GYVENIMAS, KAI ESI PRIKLAUSOMAS		
1 SKYRIUS	Atotrūkio sindromas <i>Liūdna padėtis</i>	23
2 SKYRIUS	Nepaprastai įspūdinga <i>Neįtikėtina jūsų smegenų istorija</i>	33
3 SKYRIUS	Smegenų veiklos pakilimai ir nuosmukiai <i>Kelias į atlygį</i>	49
4 SKYRIUS	Kaip šiuolaikinės technologijos kenkia smegenims <i>Kaip skaitmeninis gyvenimas mus stumia į atotrūkį</i>	64
5 SKYRIUS	Empatijos dovana <i>Išsivadavimas iš atotrūkio</i>	81
II DALIS		
IŠSIVADAVIMAS IŠ KERŲ		
6 SKYRIUS	Žmogus ir gamta <i>Grįžimas prie savo šaknų</i>	97
7 SKYRIUS	Keiskite mitybos įpročius <i>Maistas protui</i>	117

8 SKYRIUS	Saldūs sapnai <i>Smegenų valymas miegant naktį</i>	140
9 SKYRIUS	Laimingas kūnas – laimingos smegenys <i>Judrus kūnas juda ilgai</i>	156
10 SKYRIUS	Ramybės laikas <i>Būkite dėmesingi</i>	168
11 SKYRIUS	Dešimties dienų smegenų valymo programa <i>Sujunkite viską į visumą</i>	181
12 SKYRIUS	Smegenų valymo receptai <i>Susidraugaukite su virtuve</i>	204
IŠVADA	Mums reikia jūsų	271
	PADĖKOS	277
	ILIUSTRACIJŲ SĄRAŠAS	279
	PASTABOS. ŠALTINIAI	281

IŠSIVALYK  
SMEGENIS



# Įžanga

## *Nauja realybė*

*Jei nori būti laimingas, būk.*

LEVAS TOLSTOJUS

KADA PASTARĄJĄ KARTĄ JAUTĖTĖS tikrai laimingi, save realizavę, aiškiai mąstantys, gerai pailsėję, turintys stiprų ryšį ne tik su savimi, bet ir su kitais žmonėmis bei jus supančiu pasauliu? Jei taip buvo senokai, ši knyga jums. Jūs ne vienas toks. Šiais laikais taip jaučiasi milijonai žmonių, bet to nesuvokia arba nežino, ką dėl to daryti. Kai kurie net nekovoja, o tik stengiasi kuo geriau susidoroti su kasdienėmis užduotimis, tačiau taip neturi būti.

Jūs galite pabusti iš šios monotonijos, ieškoti ilgalaikio džiaugsmo ir prasmingos būties, net jei tenka išgyventi kovas, nusivylimus ar patirti iššūkius. Visa tai neišvengiama, bet nebūtina nuolat jausti atskirtį. Jūsų smegenys skendi rūke, o jūs nuolat nerimaujate dėl neaiškios ateities ir esate viskuo nusivylę – gal net sužlugdyti – paties gyvenimo? Yra būdų išvengti tokių jausmų, o dar svarbiau yra tai, kad savo gyvenimą galite padaryti laimingą. Kai kurie knygoje aprašyti būdai tą padaryti bus nelengvi, bet visi yra įmanomi ir įvykdomi.

Prisipažinsime iš pat pradžių, kad dar nevisiškai įgyvendiname savo siekius. Mėginsime tai padaryti kartu su jumis. Tikime, kad radome būdą, kaip pasiekti išskirtinę protinę ir fizinę sveikatą, ir nekantraujame pamatyti, kaip jūs tai pritaikysite savo gyvenime.

Šiais laikais mus persekioja paradoksas: turime be galo daug galimybių. Galime valgyti, ką tik norime ir kada tik norime. Galime visiškai pasinerti į platų, patrauklų skaitmeninių technologijų pasaulį. Galime pirkti prekes ir paslaugas, net susirasti potencialų partnerį vienu mygtuko paspaudimu ar piršto brūkštelėjimu. Galime visą laiką gyventi virtualiame pasaulyje, kur viskas yra vieša – pradedant mintimis, galimybėmis, siekiais, baigiant nuotraukomis, naršymo įpročiais, pomėgiais ir mūsų buvimo vieta. Manome, kad ši dvidešimt keturias valandas, septynias dienas per savaitę trunkanti „nauja realybė“ turėtų mus paversti sveikais ir laimingais, bet taip neatsitinka. Sistemos, skirtos patenkinti mūsų būtinosioms reikmėms ar netgi joms viršyti, nesukuria utopijos. Greičiau atvirkščiai. Kenčiame nuo vis dažniau mus puolančių ligų, kurių įmanoma išvengti, vis daugiau mūsų jaučiamės vieniši, skęstame apimti depresijos ar labai nerimaujame. Mums vis sunkiau patirti tikrą džiaugsmą.

Keista, kad girdėdami tai, kuo mus nepaliaujamai verčia tikėti žiniasklaida, šiuolaikiniame pasaulyje vis dar gyvename palyginti taikiai. Tačiau paklauskite įvairių žmonių, ir jie pasakys, kad gyvename pražūtingais laikais. Žmonės išsigandę, neramūs ir nervingi. Jie jaučiasi pakliuvę į spąstus. Gyvenimas apskritai nebėra maloni patirtis. Išaugo ir nepasitikėjimas kitais. 2014 m. dešimties tūkstančių amerikiečių apklausa parodė pačią didžiausią politinių pažiūrų įvairovę per dešimtmetį, o žmonių, neigiamai vertinančių opozicinę partiją, nuo 2004 m. padaugėjo daugiau kaip dvigubai.<sup>1</sup> Tie, kurie nuolat seka žinias, nenustebs.



Pateiksime jums naują gyvenimo planą. Kartu atrasime būdą, kaip gyventi prasmingesnį gyvenimą, susidedantį ne vien iš geros fizinės ir psichologinės sveikatos. Atėjo laikas naujoviškai išsivalyti smegenis.

## PAŽADAS... IR PROBLEMA

Akimirką įsivaizduokite, kad jums niekas nerūpi. Jaučiatės tvirti ir energingi, nepavargę, neslegiami naštos, neperdegę ir viduje nemirę. Pasitikite įgimta kūno fiziologija ir organizmo savigydos galio-  
mis. Nestresuojate, nes tikite, kad visos jums iškilusios problemos išsispres savaime. Nesijaudinate dėl nežinia ką jums atnešančio ry-  
tojaus, nes žinote, kad pats sugebėsite išspręsti visas bėdas. Jūs susi-  
taikėte su praeitimi, net jeigu ji buvo iš tiesų traumuojanti. Puikiai  
sutariate su draugais net tada, kai jūsų požiūriai labai skiriasi. Jau-  
čiate, kad viskas yra taip, kaip ir turi būti. Kalbėdamiesi su savimi  
esate kupinas vilčių, atsipalaidavęs ir atviras. Jūsų gyvenimas – tai  
daina, kurios galėtumėte klausytis daugybę kartų.

Sunku pasiekti tokią vidinę ramybę ir pasitenkinimą šiuolaiki-  
niam pasauliui kasdien metant vis naujus iššūkius, bet įmanoma.  
Viskas priklauso nuo savo minčių pažinimo ir sugebėjimo nutraukti  
destruktyvių minčių grandinę. Ši knyga remiasi paprasta prielaida:

*Kažkas aktyviai valdo mūsų smegenų veiklą ir verčia mus  
elgtis taip, kad pasijuntame dar vienišesni, labiau susirūpinę,  
depresyvūs, nepatiklūs, linkę sirgti ir tukti. Jaučiamės atitrūkę  
nuo savęs, nuo kitų ir apskritai nuo viso pasaulio.*

Mažai kas ginčysis, kad prasti kasdienės veiklos pasirinkimai  
daro įtaką mūsų sveikatai. Pavyzdžiui, žinome, kad šlamštmaistis

mums kenkia ir ilgai gali sukelti įvairių ligų. Kodėl tada atkakliai jį valgome? Kodėl nuolat pasirenkame klaidingai? Atsakyti į šį klausimą yra sunku, bet galbūt esame tiesiog užprogramuoti tuos nuodus ryti.

Mityba yra vienas iš daugelio gyvenimo būdo pasirinkimų, kurie nulemia sveikatą arba lėtines ligas. Nuo lėtinės ligos miršta 70 proc. amerikiečių: pusė jų serga bent viena lėtine liga – cukralige, vėžiu, širdies ar Alzheimerio liga.<sup>2</sup> Kol ginčijamės dėl sveikatos apsaugos sistemos pokyčių, 75 proc. sveikatos apsaugai skirtų lėšų išleidžiama gydyti ligoms, kurių galima išvengti.<sup>3</sup> Pasaulio sveikatos organizacija mano, kad lėtinės ligos šiuo metu yra pirmoji mirtingumo priežastis visame pasaulyje, aplenkianti badą, infekcines ligas ir karus.<sup>4</sup>

Jums tai nieko naujo, jei žinote, kaip netinkama mityba susijusi su ligomis, bet gali būti nauja tai, kad **jūsų valgomas maistas ir gėrimai, kuriuos geriate, keičia jūsų emocijas, mintis ir pasaulio suvokimą**. Ne mažiau svarbu ir tai, kad jūsų nuotaika bei suvokimas tiesiogiai ir stipriai lemia maisto pasirinkimą. Tuo naudodamasi maisto pramonė sukuria užburtą ratą, galintį sugriauti jūsų sveikatą – ir protą. Mes parodysime jums, kaip ištrūkti iš šio rato, kuris susideda ne vien iš pasirinkimo, ką valgyti.

Tūkstančius kartų per dieną mus užplūstančios reklamos sukuria vaizdą, kad tiesus kelias į laimę yra staigus norų patenkinimas. Tai veikia pašamone. Milijardai dolerių išleidžiama tam, kad laimės ieškotume klaidingu keliu, versdami smegenis trokšti tų dalykų, kurie iš tiesų tik atitolins nuo laimės. Gali atrodyti, kad kiek įmanydami siekiate sėkmės, tačiau jums vis tiek nesiseka. Žiniasklaida jums įteigia, kad visi kiti gyvena nuostabų gyvenimą. Reklamos stengiasi įtikinti, kad ką nors nusipirkus pasikeis gyvenimas, pavyzdžiui, liekninančios piliulės stebuklingai greitai ištirpdys liemens riebalus. Jūsų pastangas sveikai maitintis sugriauna lengvai pasiekiamas skanus ir pigus maistas, o prisivalgę nuolat jaučiatės *patys*

*kalti* dėl blogos savijautos. Šis depresyvus scenarijus tampa norma ir padeda kurti lėtinio streso kultūrą. Nelaimei, toks stresas toksiškas ir paveikia tas smegenų dalis, kurios jums leistų kontroliuoti savo veiksmus. Stengdamiesi su tuo susitvarkyti, jūs vėl skubiai tenkinate savo norus, o tai dar labiau apsunkina neuronų, kurie skatina ir stiprina tokį elgesį, grandinės nutraukimą. Išsigelbėjimas nutolsta. Tolesniuose knygos skyriuose sužinosite, kaip tai atsitinka ir ką dėl to daryti. Jūs galite gyventi geriau. Jūs norite pagerinti kūno ir proto būklę. Jums tereikia sužinoti kaip.

Žvelgiant iš biologinės perspektyvos, yra daugybė veiksnių, kurie mus stumia į staigaus norų tenkinimo spąstus. Knygoje ir supažindinsime su jais. Tikriausiai žinote, kad lėtinis uždegimas kūne yra glaudžiai susijęs su šiuolaikinėmis ligomis, bet galbūt nežinote, kad jis veikia ir smegenis, o tai verčia priimti prastus sprendimus ir veikti impulsyviai. Pirmoje knygos dalyje „Gyvenimas, kai esi priklausomas“ atskleisime, kas apiplėšia smegenis ir trukdo atrasti prasmę, džiaugsmą, pasiekti ilgalaikę gerovę. Antroje dalyje „Išsivadavimas iš kerų“ supažindinsime su būdais, padedančiais aiškiau galvoti, sustiprinti ryšius su kitais žmonėmis ir išsiugdyti sveiko gyvenimo įpročius. Tiems, kuriems reikia struktūrinio šablono, pateiksime praktinę dešimties dienų programą, sujungiančią visas strategijas į visumą. Iš tiesų, per dešimt dienų jūs galite pradėti keisti sveikatą ir gyvenimą.

## KAS MES ESAME?

Tikrai ne kasdien skaitote knygą, kurią parašė tėvas ir sūnus. Esame dviejų skirtingų kartų atstovai, mėginantys atsakyti į tą patį klausimą: kodėl sveikata ir laimė yra taip sunkiai pasiekiamos? Toliau savais žodžiais papasakosime, kas mes tokie.