

Co jedzą geniusze?

Wszyscy (nawet niedowiarkowie), którzy chcą zachować świeżość umysłu, odmłodzić wiek swojego mózgu, poprawić pamięć oraz po prostu czuć się lepiej – powinni przeczytać ten poradnik. Choć należy tutaj nadmienić, że jest to publikacja po brzegi wypełniona badaniami naukowymi i przypisami z fachowej literatury. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że owa książka zawiera wiedzę, która mogłaby hojnie obdarować jeszcze parę innych tytułów, na temat tzw. superfoods, układu odpornościowego czy stanów zapalnych w organizmie. Max Lugavere, czyli autor książki „Jedz jak geniusz” bazuje na swoim wieloletnim dziennikarskim doświadczeniu z zakresu zdrowia i nauki. Daje jasne wytyczne, jak dbać o swój mózg, aby zachować mądrość, wydajność i po prostu być bardziej szczęśliwym. Szeroko opisuje związek między stylem życia a funkcjonowaniem mózgu.

Dlaczego to połączenie tworzy tak wartościową wydawniczą pozycję? Lugavere, pisząc książkę „Jedz jak geniusz”, postawił wszystko na jedną kartę. Gdy nad nią pracował, zawiesił swoją karierę. Nie mógł pogodzić się z diagnozą demencji u swojej mamy, która ani nie miała predyspozycji do choroby Alzheimera, ani też nie prowadziła życia, które znacząco mogłoby wpływać na taki rozwój wydarzeń. Okazuje się, że geny nie są przeznaczeniem i pewnikiem na przyszłość. Wskazują one jedynie drogę (choć bardzo prawdopodobną przy utrzymywaniu nieodpowiedniej diety) na to, co może wydarzyć się z organizmem. Ponieważ to właśnie geny oraz sposób prowadzonego przez siebie życia warunkuje rozwój chorób sercowo-naczyniowych, demencji czy nowotworów. Autor podkreśla, że „każda osoba, która dożyje czterdziestu lat, ma osiemdziesiąt procent szans, że umrze z powodu jednej z tych chorób”. Brzmi poważnie?

Co więc zrobić (lub czego unikać), aby nie wpływać destrukcyjnie na swój organizm? Max Lugavere tłumaczy, jakie są powiązania między odżywianiem i wpływem jedzenia na ludzki organizm. Tłumaczy także procesy, tj. stany zapalne, objadanie się, niedobór składników odżywczych, przewlekły stres czy brak ruchu, które determinują złą pracę mózgu. Autor książki omawia także składniki (np. awokado, oliwa z oliwek, borówki czy migdały), których spożywanie zbawiennie wpływa na funkcjonowanie nie tylko ciała, ale i ducha.

Całość podparta prawidłową higieną snu i odpowiednią dawką ćwiczeń fizycznych (jest także rozdział z zalecanymi ćwiczeniami aerobowymi i anaerobowymi), a także wprowadzenie tzw. „planu geniusza”, którym autor dzieli się w jednym z końcowych rozdziałów, pozwoli cieszyć się lepszym zdrowiem na dłużej.

„Jedz jak geniusz” to książka udowadniająca, że kierowanie się zasadami w niej zawartymi i wprowadzanie nawet drobnych zmian żywieniowych w swoim życiu, prawdopodobnie jeszcze podczas lektury pozwoli odczuć różnicę. W czym? Między innymi w jakości snu, lepszym nastroju oraz sporej dawce energii każdego dnia.

Czy autor faktycznie ma rację? Książka wydaje się być idealnym prezentem dla osób zainteresowanym szeroko pojętym stylem życia, jak również lekarzy czy dietetyków, którzy mogliby polecać ten tytuł swoim pacjentom, jako obowiązkową pracę domową.

Marta Chruścińska

Panaceum 12/21