

# Chcemy być zdrowi? Warunki powodzenia

22 stycznia 2023

Epidemia zjawisk psychotycznych jest w znacznym stopniu wynikiem działania mediów. Za psychotyczne uznawane są zachowania nienormalne. Skłonności samobójcze, odrealnione marzenia, depresja, mania prześladowcza obserwowane wśród nastolatków rodzą się z prób utożsamiania się ze wzorcem osobowości odnoszącej chwilowy wielki sukces, ale szybko idącej w zapomnienie. Od dawna pielęgnują go media. Zamiast chłodnej analizy swoich możliwości, młodzi motywowani są do pójścia w ślady innej istoty. Upodabniają się, ale sukcesu brak, bo nie wiedzą, że motorem rywalizacji w rezygnacji z siebie jest promocja doskonalenia wizerunku fizycznego. Chłopcy rzeźbią figurę, dziewczęta nie ustępując, wcześniej poddają się zabiegom kosmetyczno-chirurgicznym, ale wszystko okaże się zawodne, jeżeli nie biorą pod uwagę rozwoju „jednostki centralnej” – czyli mózgu.



Sukces i szczęście są efektem pracy umysłowej. Jeśli jako główny organ sterujący wszystkimi procesami traci sprawność, pojawiają się kłopoty. Uraz głowy, infekcja, pleśń, grzyby przyczynią się do problemów. Osoby radośniejsze, zdrowsze, odnoszące sukcesy, zaradne materialnie to zdrowi psychicznie z prawidłowo funkcjonującym mózgiem. Chory mózg formuje człowieka smutniejszego, niezadowolonego, biedniejszego, chorowitego, utyskującego na brak sukcesu.

Człowiek fizycznie zdrowszy podejmuje właściwsze decyzje. Podobnie, ów zamożniejszy ma za sobą bardziej przemyślane wybory i decyzje. Umiejętność odnalezienia się w konkurencyjnym świecie uwarunkowana jest sprawnością mózgu, który gwarantuje przewagę jako zdrowy umysłowo. Porażki I

poczucie fiaska są skutkiem, zaniedbania informacji o stanie mózgu.

Każdego dnia, gdziekolwiek idziemy, cokolwiek oglądamy, dostrzegamy apetycznie wyglądające, barwne, ale wysoce szkodliwe produkty. Środkiem na miarę broni masowego rażenia jest żywność wysoko przetworzona, nasycona pestycydami, o wysokiej zawartości cukru, sztucznie kolorowana, aromatyzowana i utrwalona, by na półce sklepowej leżała jak najdłużej. Jako taki produkt powinna nazywać się namiastką lub substytutem wypełniającym treść żołądka.

Firmy oferujące żywność, gotowe przekąski czy dania zatrudniają rzesze specjalistów z dziedziny neurofizjologii i psychologii. Oni wiedzą, kiedy i czym atakować usytuowane w mózgu ośrodki głodu, pragnienia, przyjemności. Smukłe, śniade ciało młodej modelki w skąnym kostiumie plażowym, demonstrujące gigantycznego burgera, nigdy nie wyglądałoby jak na reklamie, karmiąc się często pokazaną bułką z kolorowymi dodatkami.



Firmy IT uwielbiają pokazywać zdjęcia miłych wyglądem młodych ludzi gapiących się w ekrany telefonów niezwracających najmniejszej uwagi na siebie nawzajem, choć są pewnie bardzo w sobie zakochani. Z badań Microsoftu wynika, że zdolność koncentracji współczesnego człowieka korzystającego z elektronicznych gadżetów trwa obecnie nie dłużej niż 8 sekund. U złotej rybki ten czas wynosi 9 sekund. Oto jak zły kierunek przybiera ewolucja. W „Przeglądzie Harvardzkim” opublikowano, że tylko 10% osób potrafi zapanować nad koordynacją skupienia i wykonywaną czynnością. U 90% występuje deficyt jednego z czynników albo obu.

Naturalnym zjawiskiem jest starzenie się mózgu. Stopień pofałdowania w wyniku procesu starzenia się mózgu zależy częściowo od wieku, a znacznie bardziej od nawyków. Dlatego

warto znać i stosować proste zasady życiowe, którymi można sobie pomóc. Obraz komputerowy pomaga w ocenie stopnia zestarzenia się mózgu, diagnozie i toku postępowania, lub zahamowania procesu degeneracji. Rozpoznanie śladów urazów, początków Alzheimerera, nadmiernego przepracowania, zaburzeń, natręctw, uzależnień obrazowane badaniem tworzy mapę mózgu. Jak rola każdej mapy – na podstawie obrazu wiadomo, w jakim kierunku powinno pójść dalsze postępowanie. Bez mapy błądzimy, co można nawet przypłacić życiem w przypadku tak wrażliwego i ważnego organu sterującego wszystkimi procesami.

50% populacji w Ameryce cierpi na dolegliwości psychiczne. Jeśli komuś dane jest dożyć 85 roku życia, dalsze 50% usłyszy diagnozę – Alzheimer. Istotnymi czynnikami w tej statystyce są: BMI (waga w stosunku do wzrostu), ciśnienie krwi, poziom cukru, białko C-reaktywne, witamina D, tarczyca.

Wspomagać mózg w jego skomplikowanym działaniu możemy na wiele sposobów. Ludzie sądzą, że suplement załatwi problemy. Mózg wymaga znacznie troskliwszego podejścia, a więc poza dietą wyrównującą wagę w proporcji do wzrostu, zmieniamy styl życia i nawyki. Rezygnujemy z niszczących mózg substancji takich jak: tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne. Korzystanie z nich wynika najczęściej z nieregularnego trybu życia, przeciążenia pracą. Przywrócenie równowagi pracy i snu jest niezbędne, ponieważ redukuje poziom stresu. Włączamy minimalny wysiłek, jakim jest najprostsza forma ruchu – spacer. W ten sposób obniżamy zbyt wysokie ciśnienie, pomagając dotlenić mózg. Jest naprawdę lepszy od roweru, czy zajęć w dusznej sali sportowej, choćby z klimatyzacją.



Wczesne stosowanie takich zmian jest profilaktyką lub przynajmniej odroczeniem, wystąpienia choroby Alzheimerera. Nie jest ona wyłącznie problemem pacjenta, ale mocno obciąża resztę rodziny. Cały konsekwentnie stosowany zestaw zmian prowadzi do likwidacji nadwagi, pośrednio obciążający pracę

serca i zapobiega cukrzycy.

Mało kto wie, że nawet drobne urazy mózgu mogą dać o sobie znać w postaci skłonności do uzależnień. Tę zależność odkryto niedawno, ponieważ psychiatria zajmowała się wcześniej leczeniem organu, którego lekarz nigdy nie mógł zobaczyć. Właśnie dzięki badaniom zrobionym wśród zawodowych piłkarzy NFL okazało się, że u 96% widoczne były zniszczenia wywołane urazami. Pracując nad ich problemami zdrowotnymi, udało się poprawić funkcjonowanie w 80% przypadków. Stwierdzone u piłkarzy problemy pourazowe związane były z pamięcią, nastrojem i snem.

Dla uniknięcia nadmiernej generalizacji i obawy przed starczą demencją warto wiedzieć, że choć proces starzenia się organizmu zaczyna się już w wieku 25 lat, a poważne problemy z pamięcią i snem mają dzisiaj nastolatki, to bardzo często przyczyną jest nadmiar stresu. Wtedy mówi się o pseudodemencji, której nie można bagatelizować, a wystarczy silna wola zastosowania wyżej opisanej zmiany regularnego stylu przez 3-5 miesięcy, by odstawić leki mające zawsze skutki uboczne. Stając się lekarzem dla samego siebie, odzyskujemy zdrowie, oszczędzamy nerwy, jakich wymaga odległa w czasie wizyta u specjalisty albo kosztowna w prywatnym gabinecie. Wytrwałość to powodzenie.

Opracowanie: Jola

Na podstawie: YouTube.com [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Źródło: WolneMedia.net