

Postępujące zmęczenie mózgu objawiające się nie tylko utratą sił witalnych, uczuciem rozbicia i kłopotów z pamięcią oraz ogólnie – z logicznym myśleniem jest też często wywołane długotrwałym niedoborem witamin z grupy B (zwłaszcza witaminy B<sub>12</sub>), niezbędnych aminokwasów (m.in. tryptofan, lizyna, leucyna) lub kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Często zmęczenie to bywa następstwem wyętej pracy umysłowej, a nawet długotrwałego zażywania pewnych leków, które mogą upośledzać sprawność intelektualną (m.in. z grupy psychotropów, leki przeciwpadaczkowe).

Osoba z objawami tej przypadłości narzeka na pogorszenie się koncentracji myśli, rozkojarzenie, uczucie ogólnego rozbicia, senność lub bezsenność. Takie pogłębiające się i lekceważone zmęczenie prawie zawsze prowadzi do zmęczenia umysłowego (szczególnie uciążliwego u osób pracujących intelektualnie). Młodzież dotknięta tym zmęczeniem z czasem może mieć problemy z przyswajaniem wiedzy w szkole (występuje u niej pogorszenie się pamięci). Konsekwencją długotrwałego wyczerpania np. o podłożu nerwicowym może być także ograniczenie sprawności intelektualnej.

W łagodzeniu i usuwaniu zmęczenia umysłowego czy psychicznego przydają się zioła, a także pyłek kwiatowy. Pomagają sprawniej przywrócić równowagę psychiczną, uodpornić na czynniki stresogenne i oddalić stany rozstroju nerwowego. Przyspieszają sam proces naprawy szkód

wywołanych w mózgu np. pod wpływem działania wolnych rodników czy też toksyn. Neutralizują poza tym wolne rodniki, które podczas napięcia nerwowego namnażają się (także w mózgu) ze wzmożoną siłą.



## HERBATKA Z DZIKĄ RÓŻĄ REGENERUJĄCA I ODTRUWAJĄCA MÓZG

### Składniki:

- ½ szklanki suszu z owoców dzikiej róży (najlepsza jest tu róża pomarszczona)
- ½ szklanki suszu z owoców aronii
- ½ szklanki liści pokrzywy (komponenty powinny mieć postać rozkruszoną)

### Przygotowanie:

Wszystkie komponenty dobrze wymieszać i wsypać do suchego, raczej szczelnego pojemnika.

### Stosowanie:

1 łyżkę suszu zalać 1 szklanką wrzątku, przykryć na 15–20 minut spodeczkiem, po odcedzeniu popijać herbatkę kilka razy dziennie zamiast tradycyjnej herbaty. Do naparu warto dodać trochę miodu pszczelego, np. lipowego lub spadziowego.

### Pożytek dla zdrowia:

Herbatka z różą dostarcza organizmowi cennych witamin i soli mineralnych, a także leczniczych związków czynnych. Działa ogólnie wzmacniająco. Pozwala szybciej odzyskać sprawność intelektualną po wzmożonym wysiłku umysłowym. Poprawia nastrój i ogólną odporność na czynniki stresogenne. Pomaga odtruć mózg z metali ciężkich, przede wszystkim dzięki owocom aronii. Oddala zmęczenie psychiczne, bo z wyjątkową skutecznością neutralizuje wolne rodniki, których w chwilach wzmożonego stresu w organizmie tworzy się wyjątkowo dużo. Łagodzi stany otępienne.

## PYŁEK KWIATOWY ODDALA ZMĘCZENIE MÓZGU

**P**ylek kwiatowy, który zbierają pszczoły i znoszą do ula, to prawdziwa esencja najbardziej potrzebnych człowiekowi składników odżywczych oraz odnawiających organizm. Zawiera ponad 10 aminokwasów. To m.in. one mogą być wykorzystane do wytwarzania przez organizm substancji odpowiedzialnych za nasz nastrój i odporność na stres. Zawiera jeszcze od 9 do 31 kwasów tłuszczowych – istotnych dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Możemy się w nim doliczyć aż 36 minerałów, od których także zależy zachowanie organizmu w dobrej kondycji.

Pyłek kwiatowy został szczególnie doceniony przez naukowców amerykańskich. Zalecają oni regularną kurację pyłkiem kwiatowym kosmonautom na pół roku przed wyprawą w kosmos w celu uodpornienia ich na stres i ekstremalne warunki.

## JAK STOSOWAĆ PYLEK KWIATOWY?

Kurację pyłkiem rozpoczyna się od zażywania 15 g dziennie (mniej więcej 3 łyżeczki) – przez pierwszy tydzień, po 1 łyżeczce na pół godziny przed śniadaniem, obiadem i kolacją. Następnie przez kolejne 2 tygodnie dawkę zwiększamy do 30 g dziennie (około 6 łyżeczek) – po 2 łyżeczki też na pół godziny przed posiłkiem. Łączny czas prowadzonej kuracji powinien trwać około 4 tygodni. Można ją powtórzyć po dwutygodniowej przerwie.

Najłatwiej przyswajają się składniki zawarte w pyłku, gdy jest on zmielony na proszek, np. w młynku do kawy (wtedy musi być idealnie suchy).

## MIÓD Z PYŁKIEM KWIATOWYM



### Składniki:

- 500 g miodu – najlepiej lipowego albo akacjowego
- 100 g zmielonego pyłku kwiatowego

### **Przygotowanie:**

Idealnie ususzony pyłek kwiatowy zemleć w młynku do kawy. Należy to robić bardzo ostrożnie, aby nie doszło do jego przegrzania (pyłek w wysokiej temperaturze traci bezpowrotnie właściwości antybiotyczne). Uzyskany proszek starannie wymieszać z miodem o temperaturze pokojowej (wtedy lepiej połączyć oba komponenty). Powstałą papkę miodowo-pyłkową odstawić koniecznie na 2 tygodnie, aby dojrzała. Przechowywać ją w szczelnym słoiku, najlepiej w ciemnym i chłodnym miejscu.

### **Stosowanie:**

Miód z dodatkiem pyłku spożywa się po 1 łyżeczce 3–4 razy dziennie – pierwsza porcja do śniadania, następne na pół godziny przed posiłkiem. Miód należy długo ssać. Taka kuracja powinna trwać co najmniej 6 tygodni.

### **Pożytek dla zdrowia:**

Miód z dodatkiem pyłku to skuteczny środek wzmacniająca i regenerująca organizm. Dodaje sił witalnych, przywraca chęć do pracy i twórcze myślenie. Zaleca się go przede wszystkim ludziom starszym, osłabionym, skłonny do zmiennego nastroju, stanów depresyjnych i osłabionej sprawności umysłowej. Dostarcza naszemu mózgowi niemal wszystkich niezbędnych do właściwego funkcjonowania składników. Pomaga szybciej odzyskać równowagę psychiczną po przebytych napięciu

nerwowym. Niesie ulgę ludziom prowadzącym stresującą tryb życia.

## KURACJA ODTRUWAJĄCA MÓZG

Mózg współczesnego człowieka, jak nigdy wcześniej, jest szczególnie narażony na niebezpieczeństwo odkładania się w nim substancji toksycznych. Najbardziej zdradliwe okazują się takie pierwiastki, jak ołów, rtęć i aluminium. Powodują one z czasem groźne następstwa. Pracę komórek mózgowych mogą ponadto zaburzać kumulowane metabolity po zastosowanych psychotropach (na stany otępienia po ich długotrwałym zażywaniu narzekają zwłaszcza osoby starsze). Źródłem niebezpiecznych związków, które gromadzą się również w mózgu, są toksyny oferowane przez nieuczciwych producentów żywności (chemicznie barwionej, konserwowanej, nadmiernie przetwarzanej). Do naszego organizmu często przedostają się poza tym różne toksyny wraz z pitą wodą – nierzadko zanieczyszczoną np. azotynami i innymi niebezpiecznymi związkami. Piszę o tym więcej w mojej książce *Odtruj organizm i żyj dłużej!*, którą wydała Fundacja „Nasza Przyszłość”.

Do częstych objawów zatoksyczenia komórek mózgowych należą kłopoty z koncentracją, zapamiętywaniem zdarzeń, a także ich odtwarzaniem oraz ogólne znużenie,

uczucie rozbicia, czasem splątania. Mózg, w którym nagromadziło się dużo złogów w postaci metabolitów, a także toksyn z zewnątrz, daje oznaki ogólnego zmęczenia umysłowego. W poważniejszych przypadkach dochodzi do otępienia, stanów depresyjnych, omamów, a jeśli powodem zanieczyszczenia mózgu jest aluminium – pojawia się bardzo duże ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, o czym pisałem już wcześniej.

## KROPLE ODTRUWAJĄCE MÓZG



### Składniki:

- 1 butelka (o poj. 100 ml) nalewki z miłorzębu dwuklapowego (japońskiego)
  - ½ butelki (o poj. 100 ml) wyciągu z kwiatostanów głogu
- (oba komponenty dostępne w aptekach)

### Przygotowanie:

Nalewkę i wyciąg zlać do szczelnej butelki z ciemnego szkła i starannie wymieszać. Odstawić na 5–7 dni, co-dziennie mieszać.

### Stosowanie:

Po 1 łyżeczce kropli po rozcieńczeniu niewielką ilością wody 3 razy dziennie po posiłku (ostatnia porcja do

godziny 18.00). Kurację przeprowadzać przez 6–8 tygodni, potem zrobić 7-14 dni przerwy i zacząć ją od nowa.

### **Pożytek dla zdrowia:**

Krople te stanowią skuteczny lek aktywizujący krążenie mózgowe, dzięki czemu komórki mózgu otrzymują większą porcję tlenu i glukozy. Pobudzają metabolizm zachodzący w komórkach mózgowych i ułatwiają pozbywanie się z nich metabolitów powodujących zmęczenie umysłowe. Zdecydowanie ułatwiają usuwanie z mózgu metali ołowiu i aluminium, które z czasem upośledzają poważnie jego funkcjonowanie. Poprawiają pamięć i ogólną sprawność intelektualną. U ludzi starszych z objawami zaawansowanej miażdżycy naczyń mózgowych – oddalają otępienie (demencję starczą), łagodzą szum w uszach i zawroty głowy. Dodatkowo – poprawiają pracę serca, stabilizują ciśnienie krwi i chronią skutecznie przed tworzeniem się groźnych dla życia zakrzepów krwi. Polecane też osobom znajdującym się w grupie ryzyka wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.





V

ROŚLINY,  
KTÓRE POPRAWIAJĄ  
SPRAWNOŚĆ MÓZGU



**I**ntensywne badania kliniczne nad odkryciem skutecznych leków usprawniających pracę mózgu, poprawiających ukrwienie komórek mózgowych oraz ochraniających je przed działaniem zdradliwych wolnych rodników (reaktywnych form tlenu), trwają na całym świecie już od bardzo dawna. Uznanie naukowców zdobyły także rośliny lecznicze, które wykazały tu szczególną przydatność. Ich dodatkową zaletą jest to, że są one bezpieczniejsze w stosowaniu niż syntetyki, działają zwykle wielokierunkowo, a ponadto są tańsze, bo niektóre można mieć nawet za darmo (rosną powszechnie wprost na wyciągnięcie ręki). Warto więc na swój własny użytek poznać rośliny przydatne w kuracjach usprawniających nasz umysł.

## **MIŁORZĄB DWUKLAPOWY** *Ginkgo biloba*

**M**iłorząb dwuklapowy zwany jest również często japońskim. To najstarsze drzewo, jakie dziś rośnie na ziemi. W Chinach, Japonii i Korei znany jest od 200 milionów lat i uważany za drzewo święte. Wzmianki o jego zastosowaniu w medycynie pojawiły się już 2800 lat przed narodzeniem Chrystusa.

## JAK WYGLĄDA MIŁORZĄB?

Miłorząb dwuklapowy to okazałe drzewo o szarobrazowej korze, z czasem z wyraźnymi bruzdami. Jest rośliną dwupienną, co oznacza w botanice, że na osobnych okazach występują kwiaty żeńskie i na osobnych męskie. Często jednak, dla ułatwienia zapylenia, do drzew żeńskich wszczepia się kilka gałązek z okazów męskich. Korona miłorzębu ma raczej cylindryczny kształt i może sięgać nawet do 40 metrów wysokości. To drzewo nadzwyczaj długowieczne – potrafi żyć nawet 4000 lat. Podobno w niektórych rejonach Chin istnieją takie drzewa. Miłorząb można łatwo rozpoznać po tym, że jego liście mają kształt płetw lub wachlarzy (są jasno- bądź szarzielone, z wyraźnym unerwie-



MIŁORZĄB DWUKLAPOWY

niem). Drzewo tworzy je w pęczkach, zwykle po 5–8 sztuk. Na zimę miłorząb dwuklapowy „gubi” liście, a już we wrześniu przybierają one ładny jaskrawożółty kolor. Kwiaty tego drzewa pojawiają się późną wiosną, a nasiona posiadają barwę żółtą, otacza je osnówka i mają średnicę około 2,5–3 cm. Po umiejętnym uprażeniu są jadalne. Swego czasu stanowiły w Chinach przysmak. Wierzono, że gwarantują dobre zdrowie do późnej starości.

W ostatnim czasie miłorząb dwuklapowy bywa coraz częściej spotykany także w Polsce. Sadzi się go chętnie raczej w dużych ogrodach i na zieleńcach.

### **W LECZENIU PRZYDAJĄ SIĘ LIŚCIE**

Właściwości lecznicze posiadają liście miłorzębu dwuklapowego. Zawierają one dużo flawonoidów (od 0,5 do 1,8%). Wśród nich wymienić trzeba cenną kwercetynę, kemferol, apigeninę, luteolinę itd. Gromadzą poza tym terpeny (m.in. ginkgolidy i bilobalid), kwasy fenolowe (w tym ginkgolo-we), proantocyjanidyny, fitosterole, karotenoidy i polisacharydy.

### **POPRAWIA UKRWIENIE KOMÓREK MÓZGOWYCH**

Miłorząb usprawnia ukrwienie i dotlenienie mózgu. Kura-cja nim likwiduje fatalne w skutkach następstwa postę-

pującej miażdżycy objawiające się szumami w uszach, zawrotami głowy, demencją (otępieniem), ograniczeniem słuchu. Zmniejsza również pourazowy i toksyczny obrzęk mózgu. Zwiększa także zużycie tlenu i poprawia przyswajanie glukozy przez komórki mózgowe. Polepsza pamięć, sprawność intelektualną, koncentrację myśli i oddala tzw. wyczerpanie psychiczne.

Miłorząb wykazuje szczególnie dobroczynny wpływ u ludzi starszych, zmagających się z ogólną miażdżycą oraz chorobą Alzheimera. Oddala bóle głowy wywołane zaburzeniami w krążeniu mózgowym. Uaktywnia poza tym krążenie obwodowe w kończynach, usuwając ich drętwienie, mrowienie, bolesne skurcze i uczucie zimna wywołane postępującą miażdżycą. Zapobiega ponadto obrzękowi stóp o podłożu miażdżycowym oraz łagodzi bóle nóg u osób ze stwierdzonym chromaniem przestankowym. Zaobserwowano także, że po regularnej kuracji miłorzębem pacjenci dotknięci wcześniej stanami depresyjnymi i wahaniem nastroju odzyskiwali komfort psychiczny. Uczeni tłumaczą to zdolnością tej rośliny do zwiększenia produkcji w organizmie ważnych neuroprzekaźników, np. dopaminy i noradrenaliny.

Stosowanie leków opartych na miłorzębie wykazuje poza tym dobre efekty w stanach poudarowego otępienia, stąd powinno się je włączyć do rehabilitacji po przebytych udarze mózgu.