

Kaheksas peatükk



Aju

Frank omandas ülikoolis ärijuhtimise magistrikraadi ja asus siis ühes Wall Streeti suurimas investeerimispangas tööle juhtanalüütikuna. Esimesel paaril aastal oli ta oma sõiduvees ja teda peeti tõusvaks täheks. Tema ülesanne oli jälgida majanduses toimivaid makrotrende. Ta pühendas iga päev tunde jooniste ja tabelite uurimisele ning andis oma fondile soovitusi selle kohta, kas mõni investering on hea tehing või mitte.

Tegemist oli väga pingelise tööga ja kaalul oli miljonite dollarite saatus. Tema maine oli niisama hea, kui oli tema viimane soovitus. Kui ta valis välja mõne kaotajaaktsia ja lasi pangal inimeste pensioniraha mängu panna ebaõnnestunud soovituse peale, siis võis kindel olla, et järgmine käik on giljotiini juurde. Seega tundis Frank tohutut stressi selle pärast, et tema soovitused ja analüüsid oleksid täiuslikud.

Tal oli palju kaalul, mis siis veel rääkida sellest, et talle tasuti tema ajupotentsiaali eest äärmiselt heldelt – see oli aga võim, mille alustalad olid hakanud kõikuma. Aasta-aastalt kaotas ta vähehaaval oma keskendumisvõimet. Igal aastal käis tema käest läbi tohtu kogus teavet ja tähtajad hingasid lakkamatult talle kuklasse. Arvude taha nägemine oli tema jaoks lihtne, kuid iga põhjaliku analüüsi ja aruande koostamine muutus tema jaoks vähehaaval üha raskemaks ja nõudis temalt rohkem aega.

Varem suutis ta ilma puhkepausideta töötada kaheksa tundi järjest ja vahel ei olnud ka 12- või 14-tunnine tööpäev mingi probleem. Nüüd ei suutnud ta kauem keskenduda kui kaks tundi. Ta jäi oma töökoormusega jänni ja pidi regulaarselt tegema 12-tunniseid tööpäevi, et ainuüksi tempos püsida. Ta ei maganud peaaegu üldse. Ta istus kas hiliste öötundideni üleval, püüdes end oma tööhunnikust läbi närida, või lesis stressikoorma all voodis, mõeldes oma töö kvaliteedi ja kohustuste peale, millel ei näinud lõppu paistvat.

Ta oli omadega läbi – nii füüsiliselt, vaimselt kui ka emotsionaalselt – ja soovis meeletult leida lahendust, mis annaks talle tagasi tema ajupotentsiaali ja energia. Ta läks ühte kohalikku tervisetoodete poodi ja katsetas erinevate toidulisanditega. Mitte ükski neist ei avaldanud mingit mõju. Ta arvas, et tema ajuga võib midagi väga valesti olla, ja sai saatekirja aju-uuringule, kuid ka seal ei ilmnenud mingeid kõrvalekaldeid.

Ta käis ka psühholoogi juures, kes ütles talle, et tal on stress (ent seda teadis ta juba isegi).

Frank arvab, et probleem võib olla tema karjäär ja et ta peaks ette võtma karjäärimuutuse. Kuid ta ei tahaks seda tegelikult teha. Talle meeldib töö arvudega ja talle meeldib trende analüüsida. Kuid tal ei pruugi siiski olla muud valikut, sest tema töö tundub talle enneolematult raske ja tema aju on väsinud.

PROBLEEM

Olles jõudmas oma kurnatuse teekonna lõppetappi, peame teid hoia-
tama, et see peatükk saab olema kõige raskem. Me seame kahtluse
alla selle, kuidas olete oma elu elanud, ja paneme küsimärgi alla teie
tehtud otsused, mis on teid selle raamatu juurde toonud. Paljud või-
malikud lahendused ei ole kiired ega ka lihtsad, kuid need võivad
kaasa tuua teie elu ühe suurima muutuse. Aeg-ajalt võib tunduda,
et me kordame ennast, nagu läheksime sama teed mööda tagasi eel-
miste peatükkide ja soovitude juurde, mida me paranemiseks välja

pakkusime. See on teadlik samm. Kõik kurnatusega seonduv on omavahel seotud ja kõik teed viivad meid aju juurde.

Aju on nagu lambipirn. Kui see põleb, siis tunnete, et teil on energiat, et suudate selgelt mõelda ning teha häid ja ratsionaalseid otsuseid. Samuti olete põnevil, tegutsemisvalmis ja elu üle õnnelik.

Kui olete kurnatud, siis ei tunne te mitte midagi sellest, mida me just kirjeldasime. Te tunnete, nagu elaksite 24 tundi päevas ja seitse päeva nädalas pühapäevahommikuse kassiahastusega, ja mõtlete, kas teie aju üleüldse töötab õigesti.

Me nimetame seda ajuuduks. See mõiste hõlmab väga palju. Te võite tunda, et ei ole nii terane, et teie mõtted on udused, pilves. Võite tunda, et te ei suuda arutleda, asju läbi mõelda ega probleeme hästi lahendada. Võite tunda segadustunnet või et pea on ühtäkki täitsa tühi, ehkki see lihtsalt töötleb mõtteid aeglaselt. Teil võib olla raske sündmusi, inimesi või sõnu meeles pidada.

Ajuudu võib häirida teie meeoleolu ja te võite kogeda motivatsiooni puudust.

Paljud inimesed elavad selles seisundis ja osa neist ei ole isegi sellest ise teadlikud. On vaja teatavat enesest teadlik olemist mõistmaks, et meie mõistus ei tööta oma parimal võimalikul moel. Tõeliselt raske on mõista, millal olete kehvast seisusest ja võite vajuda nõiarings. Te ei suuda alati märgata käitumismustreid, mis on teid selle hetkeni viinud, sest organ, mida see olukord mõjutab, on seesama, mis peaks aitama teil mõista ja märgata halbu käitumisviise ja kehvi valikuid. Seesama organ, läbi mille te maailma tajute, st teie reaalsuse looja, on ohtu sattunud.

Ajuudust pääsemine võib olla aga keeruline. Erinevalt teistest peatükkidest ei ole ajuudu teie kurnatuse põhjus. See on sümptom, sageli kõige ilmsel neist.

Kui teie seedesüsteemis olevad bakterid ei tööta hästi, kui te ei saa piisavalt elujõudu taastavat und, kui teie menüü sisaldab liiga palju suhkrut ja süsivesikuid, kui te ei treeni piisavalt või kui puutute

kokku liiga paljude toksiinidega, mõjutab see teie aju. Teie lambipirn põleb hägusalt. Valgus võbeleb ja te tunnete end väga nirult.

Ajuudu minemapühkimiseks peate leidma üles selle algpõhjuse ja selle kõrvaldama.

Selles peatükis aitame teil märgata selle võimalikke põhjusi, sealhulgas energia ja toitainete puudus, põletikud, krooniline stress, trauma ja elustiilivalikud.

Meie kavatsus on teid inspireerida ja anda teile jõudu jätkata tõeotsinguid. Kui tõde viib teid lõpuks eespool mainitud energia-röövlitega tegelemise juurde, siis olgu nii. Minge täpselt seda rada mööda, mis teie jaoks õige on.

Kui te kõrvaldate algpõhjused, siis ravite ka oma aju terveks. Kui ravite oma aju terveks, hakkab hõõglamp teie peas eredamalt särama. Kui teie valgus on eredam, muutuvad mõtted selgemaks ja teravamaks ja te tunnete endas suuremat kergust, õnnetunnet ja elevust. Siis on teil energiat ja motivatsiooni elada täiel rinnal – nii nagu olete igatsenud.

Olge seda peatükki lugedes tugev. Olge keskendunud, otsusekindel, vastupidav. Teie aju on erakordne ja kui te saate ta õigesti tööle, siis elate ka erakordset elu.

ENERGIARÖÖVLID

Energiaröövel nr 1.

Teie aju vajab rohkem energiat

Toitumine, seedimine ja aju on omavahel seotud. Me mainisime seda ka varem, kuid teie aju vajab töötamiseks korralikult energiat. Ehkki aju moodustab keha kogumassist 2–5 protsenti, tarbib see koguni 20 protsenti teie kehas olemas olevast energiast.⁸²

Paljude inimeste puhul, kes võitlevad kurnatuse ja ajuuduga, seisneb põhjus selles, et nende aju ei saa õigesti funktsioneerimise jaoks lihtsalt piisavalt energiat. Sellel võib olla palju põhjusi, nii et vaatame mõnd olulisemat siinkohal lähemalt.

Tasakaalustamata soolebakterid

Kui teie soolebakterid on tasakaalust väljas, siis ei suuda organism toitu korralikult seedida. Kui te ei seedi oma toitu õigesti, ei saa teie aju õigesti funktsioneerimiseks vajalikku glükoosi (suhkrut) ja teie aju jääb nii-öelda uttu. (Lisanduvad ebamugavad seedeprobleemid, nagu kõhukinnisus, ohtrad kõhugaasid, kõhulahtisus ja muud kehas toimuvad protsessid, mille puhul meile meeldib mõelda, et need meiega üleüldse ei toimu.)

Samuti teame nüüdseks, et tasakaalustamata seedimine võib mõjutada ka uitnärvi. Uitnärv on kümnes peaaajunärv, mis ulatub ajust organismi eri organiteni, sealhulgas nendeni, mis kuuluvad teie seedetrakti. See on kõige detailsem närv ja uskuge või mitte, sellal kui te sööte, toimub selle närvi abil kahesuunaline suhtlus.

Aju saadab mööda uitnärvi seedeorganitele signaali, öeldes: „Hei, sättige end valmis ja hakake saabuvat toitu seedima.”

Me teame nüüd, et soolebakterid mõjutavad närve terve kanali ulatuses. Kui teil on soolestikus liiga palju halbu baktereid, siis võivad nad hakata välja ronima ja liikuma sealt edasi mööda uitnärvi erinevaid sõlmi mööda, kuni jõuavad lõpuks ajuni välja. Teadlased on hakanud nende bakteritega seostama selliseid haigusi nagu Parkinsoni tõi ja Alzheimeri tõi ning on teada saanud, et neil võib kuluda viisteist aastat, et jõuda uitnärvi mööda soolestikust ajju.

Halvad soolebakterid ei mõjuta mitte üksnes teie pikaajalist tervist, need võivad ka teie aju uttu matta, sellal kui need teie seede-süsteemi tasapisi välja lülitama hakkavad.

Liiga palju suhkrut ja süsivesikuid

Uuringutes on leitud, et aju töötab paremini, kui energiaallikaks on tervislikud rasvad, mitte suhkur ja süsivesikud. Kui teil on vaja veel ühte põhjust, miks hakata loobuma süsivesikutest ja suhkrust, siis just see see ongi.

Liiga paljud inimesed laevad oma organismi ikka veel süsivesikute ja suhkrutega ning see kahjustab nende ajupotentsiaali,

rääkimata veresuhkruprobleemidest, mis võivad aju kahjustada. Kui teie suhkrutase kerkib lakke ja kukub siis päeva ja ka öö jooksul, siis lähevad selle tempoga kaasa ka teie tunnetusprotsessid ja emotsioonid. Te jääte ilma võimest mõelda selgelt ja ratsionaalselt ning muutute vihaseks, kergesti ärrituvaks, keevaliseks – teisisõnu näljast vihaseks.*

Ja veel – kui te olete harjunud toitma oma keha süsivesikute ja suhkruga, siis võib üleminek rasvale kui energiaallikale võtta aega. Tavaliselt tähendab see seda, et peate lihasmassi abil mitokondrite arvu suurendama – jällegi, see on muutus, mis on osa inimeste jaoks keeruline.

Liiga vähe elektrolüüte

Teie ajus on kahte liiki rakke. Ühed on gliiarakud ja nendest räägime järgmises osas, teised aga neuronid. Neuronid täidavad ajus ülesandeid, mis on seotud haistmise, tunnetamise, emotsioonide, nägemise ja liikumisega, ning selleks saadavad ja võtavad need vastu keemilisi ja elektrilisi signaale.

Elektrolüüdid on mineraalid, nagu naatrium, kloor, fosfor, magneesium, kaltsium ja kaalium, mida keha vajab selleks, et elektrilised signaalid liiguksid õigesti. Terve meie närvisüsteem funktsioneerib tänu sellele, et närvide vahel tekib ainete ja elektrilaengute erineva jaotuse tõttu elektrokeemiline gradient. See toimubki tänu elektrolüütidele. Lihtsamalt öeldes saadavad need närvirakkudes elektrone ahelreaktsioonina närvikanalis edasi-tagasi (kujutage ette rahvamassi „lainet tegemas”). Nüüd korrutage see miljardiga ja saategi mastaabi, milles see meie kehas ja ajus toimub. Selleks, et see õigesti toimiks, vajavad aju ja keha seda, et teie menüüs oleks õiges tasakaalus õigeid mineraale või elektrolüüte.

Kui elektrolüütide tasakaal on paigast ära, läheb elektrijuhtivus täitsa vussi ja neuronid hakkavad välja lülituma. Kui neuronid välja

* Inglise keeles sõna *hangry* on *hungry* + *angry*, st näljane + vihane. (Tõlkija märkus)

lülituvad, hakkavad organid, lihased ja koed hoogu maha võtma ja te tunnete end kurnatuna – lisaks muudele kõrvalmõjudele.

Veetarbimine

Teil on vaja juua vett, puhast ja toksiinivaba. Nii lihtne asi ongi, samas on valdav osa meist dehüdreeritud. Me ei saa piisavalt vett ja selle tagajärjel ei ole meie organismil võimalik end ka üle uhada ega puhastada. Vesi aitab suurendada vere mahtu, et viia toitained sinna, kuhu vaja, ja juhtida toksiinid organismist välja. Kui me ei joo piisavalt vett, hakkavad meie organismi ja aju kogunema toksiinid, ning toitained ei jõua sinna, kuhu need peaksid meile energia andmiseks jõudma.

Energiaöövel nr 2.

Põletik on vallutanud aju

Rääkisime juba sellest, et põletik on organismi jaoks halb, kuid see on halb ka aju jaoks. Kui keha muutub põletikuliseks, siis jõuab põletik ka ajuni.

„Suurim vihje, et väsimus on seotud aju põletikulisusega, on see, kui aju kasutamisel inimene täielikult kustub,“ rääkis dr Datis Kharrazian. „Ta ei suuda lugeda pikemalt kui paari lõigu jagu, kuid suudab minna trenni, suudab teha füüsilisi asju, aga mitte kognitiivseid. See on üks oluline ohumärk, et ajuga on midagi valesti.”⁸³ Kui aju on põletikus, võib see suunata gliiarakud nakkuse ja põletikuga võitlema. Tavaolukorras toetavad gliiarakud neuroneid. Öösel, kui te magate, liiguvad gliiarakud neuronite poole, kärpides ja lõigates jätkeid, et neuronid saaksid teavet tõhusalt saata ja vastu võtta. Gliiarakud aitavad ka minema uhada võimalikke toksiine, mis aju päeva jooksul endasse kogub. Need aitavad vabaneda valguladestustest, näiteks amüloidiladestustest, mis võivad lõpuks tuua kaasa dementsuse, Alzheimeri tõve või Parkinsoni tõve.

Teie gliiarakud on tunnustamata kangelased, mis täidavad üli- tähtsat ülesannet tervise ja elujõu seisukohast. Kuid kui need rakud

asuvad põletikuga võitlema, ei suuda nad enam aju puhastamisega toime tulla. See tähendab, et kõik toksiinid ja valguladestused hakkavad kogunema ja te tunnete, et olete üha suuremas udus, ning muutute peagi üha vastuvõtlikumaks tõsistele haigustele.

Nagu dr David Perlmutter meile selgitas, võib põletik ohtu seada ka meie energiatootjate funktsioneerimise, st mitokondrite tegevuse, ja see mõjutab meie aju funktsioneerimist.

Kui me süvendame põletikku sellega, et ei võimalda organismile piisavas koguses taastavat und, toitudes nn tavalist läänemaailma menüüd järgides, loome olukorra, mis seab ohtu meie võime kasutada tarbitud toitu kütusena, mille abil anda energiat oma mitokondritele, mis omakorda annavad energiat meie rakkudele.

Kui te mõistate, et aju, mis moodustab 2–5 protsenti keha-massist, sõltuvalt kehaehitusest, ja tarbib puhkeseisundis 25 protsenti meie energiast, siis saate aru, et tegemist on väga energianäljase osaga organismist. Mitokondrid vajavad korralikult kütusega varustamist. Kõik, mis kahjustab mitokondrite tööd, toob kaasa aju puuduliku funktsioneerimise.⁸⁴

Kui teie keha ja aju on põletikus, seab see ohtu ka teie mitokondrid, kui need lülituvad energia tootmiselt ümber rakkude kaitsmisele. Põletikul on viis peamist põhjust: kehv toitumine, stress, toksiinid, mikroobid ja allergeenid.

Kui te tahate põletikule lõpu teha, peate sööma puhast toitu, magama hästi, lõõgastuma, vältima toksiine ja hoolitsema oma seedimise eest.

Energiaröövel nr 3.

Te mattute kroonilise stressi alla

Me elame väga ebatavalisel ajal. Meie esivanemate elus oli samuti stressi, kindel see. Kuid see oli enamasti pakilise iseloomuga stress. Mõelge, kuidas keegi – või miski – meie esivanemaid taga ajas või

neid tappa püüdis. Tavaliselt lõppes see olukord kiiresti. Meie esivanemail kas õnnestus pääseda või nad lõpetasid surnult.

Tänapäeval on teisiti. Nüüd näib, et paljud meist upuvad kroonilisse stressi. Me sureme tuhande väikse kriimukese kätte. Selgub, et ameeriklased on ühed kõige rohkem stressis olevad inimesed maailmas.⁸⁵ Peaksime väidetavalt elama võimaluste maal, kus inimesed üle kogu maailma kokku tulevad, et muuta elu enda ja oma perekonna jaoks paremaks, õnnelikumaks, jõukamaks. Samas komberdame läbi elu, kurnatud stressist, ärevusest, murest ja hirmust.

Kas me tõesti tahame niimoodi elada? Kas see on tõesti see Ameerika unistus, mille poole püüdleme? Loomulikult mitte. Mitte keegi ei tõsta selle küsimuse peale kahte kätt ega ütle: „Jah, palun, mina sooviksin kogu seda stressi oma ellu.”

Teile võib tunduda, nagu ei oleks teil valikut, et maailm on hukas, katki, ja teie ei saa selle vastu mitte kui midagi ette võtta. See on tõsi, me elame katkises maailmas. Ent tõsi on ka see, et teil on palju rohkem kontrolli selle maailma ja oma stressi üle, kui arvata oskate.

Teie aju on kõige algus. Stressi lugu saab alguse siin – sellest, kuidas te mõistate ennast ümbritsevat maailma, millisena seda näete ja kuidas seejärel reageerite. Stressi mõistmiseks peate teadma, mis selle vallandab. Mängu tuleb mandeltuum, mandlikujuline neuro-nite kogum, mis on peidus sügaval ajus. See on osa teie limbilisest süsteemist, mis tegeleb emotsioonide, mälestuste ja erutusega.

Mõelge, et mandeltuum on kontrollkeskus, kus antakse hinnanguid ja tehakse otsuseid selle üle, kuidas teie närvisüsteem mingile sündmusele reageerib. Mandeltuum kasutab varasemaid kogemusi, teie väärtushinnanguid ja veendumusi, et teha vahet sellel, mis kujutab endast ohtu ja millest ei tasu suurt numbrit teha. Kui mandeltuum tunnetab ohtu, siis tähendab see seda, et sõda on jõudnud teie lävepakule. Jalamaid saadetakse välja sõnum: „Hädaoht! Hädaoht!” mööda rada, mille nimeks on hüpotalamuse-ajuripatsi-neerupealiste (HPA) telg, kuni neerupealisteneni välja, andes edasi teate, et nüüd tuleb päästa valla kortisool ja adrenaliin.

Nagu eespool märkisime, ujutavad kortisool ja adrenaliin nüüd teie organismi üle ja – põmm! – olete nüüd olukorras, kus tuleb võidelda, põgeneda või tarduda soolasambaks. See tähendab, et teie keha ei pumpa enam verd sellistesse organitesse nagu maks ja seedesüsteem, vaid suunab selle teie kättesse-jalgadesse, et oleksite valmis võitlema, elu eest jooksmas või vajuma maa alla.

Kui te olete sellises võitle-põgene-tardu-seisundis, lakkab ka verevool teie aju prefrontaalsesse korteksisse täielikult toimimast. Prefrontaalne korteks on koht, mis aitab teil kriitiliselt, ratsionaalselt ja moraali põhimõtteid järgides mõelda. See on see, mis eristab meid ahvidest. See on täie ajuga mõtlemine. Teie vasak ja parem ajupoolkera suhtlevad omavahel ja teil tulevad nutikad mõtted, mis viivad geniaalsete ideede ja lahendusteni.

Kui te olete sisse lülitanud hirmu käigu või kui teie aju töötab stressirežiimil, siis kaob see kõik. Veri suunatakse aju alumistesse keskustesse. Teie peate tulema toime katsumusega, kus teie mandeltuuma pommitatakse kogemustega, mida mandeltuuma peab himutavaks, ja niimoodi kogu aeg. Te peate elama oma väidetavalt parimaid aastaid stressi käes vaevleva, soolasambaks hirmutatud ja saba jalge vahel hoidva loomana.

Teie keha on lakkamatult sõjatsoonis ja niisiis ei puhasta teie maks organismi toksiinidest nii nagu tavapäraselt – siis, kui te olete lõõgastunud olekus. Teie seedesüsteem ei funktsioneerib optimaalselt. Teie mitokondrid ei tooda ka nii palju energiat – need on välja lülitatud, et kaitsta rakke.

Pole mingi ime, et olete kurnatud. Pole mingi ime, et te ei suuda selgelt mõelda.

Energiaröövel nr 4.

Traumad röövivad teie elujõu

On veel midagi, mis vallandab meie võitle-põgene-tardu-reaktsiooni ja röövib kaudselt meie energia – see on trauma.

Trauma ja väsimus käivad sageli käsikäes.