



Milí čtenáři, také se tváříte, že je všechno v pořádku, na tváři úsměv a v duši... nepřiznané tiché zoufalství? Podobné pocity jsem prožívala i já osobně a jako lékařka je citlivě vnímám u mnoha dalších.

Je překvapující, jak málo stačilo k tomu, aby se věci zlepšily. Začíná to pochopením, že okolní svět změnit nemůžeme, ale můžeme ochránit sami sebe, když se začneme jinak chovat. Není nutné ani vyhrát

v loterii nebo vyměnit manželku či manžela. Výsledný pozitivní efekt změněných životních návyků na funkci mozku a zároveň na moji psychiku byl nečekaný.

Od doktora Nedlyho už mnoho let čerpám nejnovější poznatky o zdravém životním stylu. Jeho kniha *Jasný důkaz* (zatím jen v angličtině) úžasně pomohla naší dceři Veronice, kterou jsme si vzali do péče. Právě nejnovější poznatky v kapitole o čelním laloku předního mozku nám pomohly diagnostikovat poškození a poskytly návod, jak odstranit následky utrpení, které prožila v dětství. Díky spolupráci psychiatra, psychologa, pedagoga a zdravému životnímu stylu se Veronika proměnila ve šťastné a veselé dítě navzdory všem nepříznivým diagnózám.

Právě téma o mozku detailně rozpracované z netradičního pohledu je obsahem knihy *Život bez deprese*. Jsem velmi ráda, že se tato kniha dostala do edičního plánu vydavatelství. Obdivuji totiž rodinu Nedleyových, kterou osobně znám, pro jejich společné úsilí a úspěchy při léčbě novými způsoby. Prevence a léčba přirozenými prostředky jsou centrem bádání doktora Nedleyho. Neustále přichází s novými poznatky, které věda ověřila. Je paradoxní, že u nás mnozí lidé trpí právě kvůli nedostatku informací, nejen kvůli neochotě dělat ve svém životě změny. I když jsme pyšní na to, že doba nevědomosti je už dávno za námi, přesto jako společnost máme tendenci přijímat a aplikovat nejnovější poznatky s nedůvěrou.

Přeji Vám, abyste v této knize objevili tajemství využití svých možností mozkového potenciálu a naplnění svého života a díky malým změnám v tom, co každodenně děláte, abyste prožili i Vy úplně nový pocit životního štěstí.

MUDr. Janka Nosková,
praktická lékařka,
předsedkyně občanského sdružení
Život a zdraví, SR