

ВВЕДЕНИЕ

ПРИГОТОВЬТЕСЬ УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ



Как дела у вашего мозга сегодня?

Вы ясно мыслите? У вас приподнятое настроение? Работаете ли вы на пике возможностей, успешно справляясь с задачами: легко концентрируетесь, эффективно анализируете информацию, уверенно принимаете решения и удерживаете внимание? Ваш мозг позволяет вам сохранять спокойствие, бодрость и оптимизм?

Или же вы чувствуете тревогу? Уныние? В голове будто туман? Ваш мозг словно противник, с которым необходимо постоянно сражаться? Или источник тревожных мыслей, подавленного настроения, тоски и отчаяния? Вы думаете, что вам нужны лекарства, чтобы стимулировать мозг или поднять настроение?

А может быть, вы уже принимаете препараты, просто они не столь эффективны, как хотелось бы? Возможно, вас мучает вопрос, придет ли ваш мозг *хоть когда-нибудь* в норму. И вы все еще надеетесь проснуться однажды утром отдохнувшим и полным сил для нового дня?

Если вы один из миллионов тех, кто чувствует, что мозг просто «неправильно работает», кто утратил способность ясно мыслить или сохранять радостное настроение, не отчаивайтесь. Проблема не «в вашей голове».

Имеется понятное научное объяснение происходящему. И есть проверенный способ, который решит проблему — без лекарств, без досадных побочных эффектов, без постоянных опасений, что препараты вдруг перестанут действовать.

Я доктор холистической и функциональной медицины и последние двадцать лет веду частную практику, помогая пациентам с такими же жалобами, как у вас. Разработанный мною подход к поддержанию здоровья мозга выходит не только за пределы традиционной медицины, но и за рамки практики большинства врачей функционального и альтернативного направлений. Я написал эту книгу для того, чтобы поделиться своими открытиями и помочь вам ежедневно ощущать спокойствие, энергичность, ясность ума, пронизательность и оптимизм. Я хочу рассказать, как запустить работу вашего мозга на полную мощность.

Из этой книги вы узнаете о новейших исследованиях, ведь они дают столько поводов для надежды. Вы увидите, что способны улучшить работу собственного мозга, уяснив, как он функционирует. Как и многие из моих пациентов, вы, вероятно, потратили годы, посещая врачей, принимая различные лекарства, травы и другие природные средства без существенного эффекта. Возможно, вы впали в уныние или даже отчаяние от мысли, что вам ничто не поможет. Но я хочу во всеуслышание заявить: *этот метод может оказаться таким же эффективным для вас, как и для тысяч моих пациентов. И разобравшись в его теоретических основах, вы узнаете, почему он работает и как может вам помочь.*

Часть I книги познакомит вас с основами современной теории о мозге и потрясающей новой концепцией, которую я называю «целостный мозг». В части II вы получите информацию о каждом аспекте данной концепции: мозге, ЖКТ и микробиоме, а также о щитовидной железе,

обеспечивающей работу целостного мозга, и об активизирующем его стремлении к целостности.

Части III и IV представляют собой руководство по целостному мозгу. Я расскажу вам, чем именно питаться, какие добавки и пробиотики помогут *вашему* целостному мозгу работать на высшем уровне. Данное руководство представляет собой четырехнедельный план действий, направленный на возвращение мозга в естественное для него состояние и, как следствие, на ясное мышление и отличное самочувствие. Если вы принимаете лекарства, то с большой вероятностью сможете обсудить с лечащим врачом допустимость постепенной их отмены. Если вы еще не принимали лекарства, то, возможно, вам никогда не придется этого делать.

Читайте дальше. Вас ждет совершенно иной взгляд на здоровье мозга. Я с нетерпением жду, когда вы испытаете на себе этот чудодейственный метод.

Нарастающий кризис в лечении мозга

Окинув взглядом приемную любого врача, вы поймете, что в лечении мозга назрел кризис. Резко подскочил уровень депрессии и тревожности. Все больше людей борются со снижением когнитивных способностей: спутанностью сознания, трудностями с запоминанием, провалами в памяти. Количество людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, болезнью Альцгеймера, аутизмом и нейродегенеративными заболеваниями также растет.

К несчастью, имеющиеся средства для лечения заболеваний мозга — антидепрессанты, лекарства от тревожности, от синдрома дефицита внимания, такие как

«Аддералл» и др., — устарели. В какой-то степени они работают, но в целом их эффективность невысока.

Я все время сталкиваюсь с негативными последствиями старых методов лечения. У моих пациентов за плечами долгие истории депрессии или тревожности (а иногда того и другого вместе) и годы, потраченные на экспериментирование с лекарствами. Может быть, их депрессия немного уменьшилась. Может быть, их тревожность стала немного лучше поддаваться контролю. Но часто после наступления кратковременного облегчения лекарства перестают действовать — и приходится увеличивать дозировку, менять препарат или переживать мучительное возвращение тех же самых симптомов, только еще более выраженных.

Даже когда препараты помогают, в лучшем случае они лишь снимают некоторые симптомы. При этом почти всегда возникают нежелательные побочные эффекты — набор веса, нарушение сна, спутанность сознания, утомляемость, снижение или нарушение половой функции. Хуже всего то, что используемые средства редко позволяют людям достичь оптимального уровня энтузиазма, ясности, жизнерадостности и энергичности, которые делают жизнь по-настоящему полной.

К счастью, конец старой эры знаменует начало новой. Современные открытия в науке о мозге означают, что лечить его мы можем по-другому. Первым шагом к пониманию этой удивительной концепции лечения психических заболеваний является осознание того, что мозг — это не просто серо-белое вещество в черепной коробке. Это скорее часть *системы*, включающей в себя ЖКТ и *микробиом* — сообщество бактерий, населяющих пищеварительный тракт. Эта система составляет то, что я называю *целостным мозгом*. Он также зависит от состояния щитовидной железы: если она функционирует

неправильно, то и в работе вашего мозга, ЖКТ и микробиома будут сбои.

Целостный мозг

Мозг + микробиом + ЖКТ
Поддерживаются щитовидной железой

Следующие из этой теории выводы очень важны для нашего метода лечения депрессии, тревожности, спутанности сознания и других видов мозговых дисфункций. Вот резюме: если у вас проблемы с ЖКТ или состояние микробиома оставляет желать лучшего, вы будете чувствовать себя так, словно мозг отказывается вас слушаться, а эмоции не поддаются контролю. Поэтому, когда пациент приходит ко мне с жалобами «на голову», я смотрю на картину в целом — и на целостный мозг.

Если у вас проблемы с ЖКТ или состояние микробиома оставляет желать лучшего, вы будете чувствовать себя так, словно мозг отказывается вас слушаться, а эмоции не поддаются контролю.

Результаты лечения целостного мозга поражают. Практически все мои пациенты отказались от антидепрессантов, препаратов для лечения тревожности и синдрома дефицита внимания. Люди с обычными диагнозами — тревожностью, депрессией, спутанностью сознания — избавились от симптомов и открыли для себя новый мир, наполненный бодростью и целеустремленностью. Те, кто говорил мне, что «просто не может нормально думать» или «мозг неправильно работает», обрели способность ясно мыслить и наслаждаться оптимизмом, энергичностью и спокойствием.