

*Моей жене Марте,
за то, что помогала мне поддерживать здоровье мозга
на протяжении сорока пяти лет нашего брака
и, даст бог, будет продолжать это делать
еще многие годы.*

*Нашим восьмерым детям и пятнадцати внукам —
пускай вы проживете долгую и счастливую жизнь
со здоровым мозгом!*

Уильям Сирс

*Моей матери Розе; моему отцу Майклу;
и моей жене Гейл, моей музе, — всегда жизнерадостной,
всегда щедрой, всегда находящейся рядом.*

Винс Фортанасс

Оглавление

Вступление от доктора Билла, доктора Винса и тренера Хейден	9
Нарушения здоровья мозга — теперь главная медицинская проблема	10
Не усложняй — получай удовольствие	12

ЧАСТЬ I

ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЗГА, ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ	15
---	----

Глава 1. Вырастите сад своего мозга	17
---	----

Глава 2. Суперполезные продукты: лекарства для вашего разума	40
---	----

Глава 3. Позаботьтесь о своем кишечнике — вашем втором мозге	91
---	----

Глава 4. Двигайтесь с умом!	105
-----------------------------------	-----

Глава 5. Думай с умом: восемь методов борьбы со стрессом, чтобы изменить свой мозг к лучшему	128
---	-----

Глава 6. Рецепт хорошего сна: как выспаться по ночам	160
--	-----

ЧАСТЬ II

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОДВИНУТЫЕ МЕТОДЫ ИЩЕЛЕНИЯ	189
---	-----

Глава 7. Как исцелиться от тревоги и депрессии	191
--	-----

Глава 8. Профилактика и лечение болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний	213
---	-----

Глава 9. Лечение СДВГ	234
-----------------------------	-----

Глава 10. Пейте с умом: профилактика алкоголизма	265
--	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ III

ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ПО ЗДОРОВЬЮ МОЗГА, КОТОРЫЕ МОГЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТЬ	287
---	-----

Приложение	313
----------------------	-----

Благодарности	315
-------------------------	-----

Рекомендуем к прочтению	318
-----------------------------------	-----

Примечание и список литературы	320
--	-----

Об авторах	330
----------------------	-----

Алфавитный указатель	332
--------------------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

ОТ ДОКТОРА БИЛЛА, ДОКТОРА ВИНСА И ТРЕНЕРА ХЕЙДЕН

Возможно, вы читаете эту книгу, потому что уже столкнулись с депрессией или тревогой, боретесь с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) либо ощутили первые проявления болезни Альцгеймера. Данная книга поможет вам вылечиться. Вероятно, вы переживаете, что можете заболеть чем-то из перечисленного, и хотите узнать лучшие способы профилактики. С этим мы вам тоже поможем.

За десятилетия нашей врачебной практики и консультаций по здоровому образу жизни здоровье мозга стало главной темой наших исследований и нашим хобби. Более того, большую часть своей профессиональной жизни мы посвятили депрессии, СДВГ, обсессивно-компульсивному расстройству (ОКР), биполярному аффективному расстройству (БАР) и болезни Альцгеймера. Перечисленные заболевания и расстройства — повседневные для нас вещи. На страницах настоящей книги вы узнаете, как мы сами преодолели путь от таких подрывающих здоровье повседневных явлений до мозга, светящегося здоровьем, — и все благодаря нашему плану оздоровления мозга.

Отбирая советы для книги, мы прежде всего остановились на методах, оказавшихся наиболее эффективными для большинства людей, с которыми мы работали на протяжении долгой медицинской практики. Следом были взяты советы, подкрепленные научными фактами. Наконец, мы объединили все выбранные рекомендации и методики в единый план оздоровления мозга, способный максимально быстро улучшить ваше самочувствие.

В первой части вы узнаете, как развить в себе навыки оздоровления мозга. Затем, во второй части, мы научим вас использовать эти навыки самопомощи для восстановления баланса вашего мозга — возможно, вы даже откажетесь от части своих лекарств. Используя нашу модель «навыки превыше таблеток» (а в некоторых случаях «навыки и таблетки»), вы с помощью данной книги сможете разработать свой *персональный рецепт* оздоровления мозга. Наконец, в третьей части мы ответим на многие из распространенных вопросов о здоровье мозга, которые так или иначе могли у вас остаться.

НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА – ТЕПЕРЬ ГЛАВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА

Если вы переживаете по поводу здоровья своего мозга, то вы не одиноки. Ознакомьтесь со следующей пугающей статистикой:

- ▼ По прогнозам неврологов, к восьмидесяти пяти годам 40–50% людей «лишаются рассудка».
- ▼ Аналогично, по оценкам Американской академии неврологии, у 40% бумеров¹ в течение жизни разовьется деменция. Когда доктор Винс начинал свою практику в неврологии/психиатрии, он принимал одного пациента с деменцией в месяц. Теперь он принимает их по трое в неделю!
- ▼ Впервые в истории сосудистые заболевания головного мозга превзошли по распространенности сердечно-сосудистые болезни. Мозг у людей теперь болеет чаще, чем сердце.
- ▼ Как отмечает Американская академия неврологии, на 18% мировой популяции — Америку и Европу — приходится почти 50% всех людей с болезнью Альцгеймера.
- ▼ В настоящий момент инсулинорезистентность² и диабет наблюдаются у 60% процентов населения США. У 75% пациентов доктора Винса — в особенности у тех, кто подвержен деменции или раннему Альцгеймеру, — наблюдается инсулинорезистентность, и именно поэтому болезнь Альцгеймера иногда называют диабетом третьего типа.
- ▼ По состоянию на 2014 год было потрачено 84 миллиарда долларов на исследование и разработку лекарственных препаратов для профилактики, лечения и торможения прогресса болезни Альцгеймера. Все попытки закончились неудачей³.

¹ Бумеры (поколение бэби-бумеров) — термин, применяемый в теории поколений Уильяма Штрауса и Нила Хоува к людям, родившимся в период с 1946 по 1964 год. Название поколения связано со всплеском рождаемости в мире после Второй мировой войны. Наряду с терминами «поколение X», «поколение Y», «поколение Z» активно используется в демографии, общественных науках и маркетинге.

² Инсулинорезистентность — это снижение чувствительности инсулиноточивых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.

³ Не совсем так. В настоящее время многочисленные клинические исследования подтвердили эффективность антихолинестеразных препаратов и мемантина

Даже если на данный момент вы чувствуете себя хорошо, прогноз все же довольно мрачный. Так что не глупите! Лучшее, что вы можете сделать для здоровья собственного мозга прямо сейчас, — это изменить пагубные привычки, прежде чем вы ощутите на себе их последствия. К тому времени, как вы начнете чувствовать себя больным и усталым, ткани вашего мозга уже будут повреждены, а восстановление их целостности и работоспособности потребует куда больше усилий, чем профилактика этих проблем. Мы называем такой подход *профилактической медициной* — человек начинает заботиться о своем мозге прежде, чем столкнется с нарушением его функций. Всякий раз, когда мы лечим пациента с выраженным дегенеративным заболеванием мозга, мы думаем: «Жаль, что он не попал к нам на консультацию лет десять назад, чтобы мы помогли ему заняться своим телом и мозгом». Если вы сейчас начнете следовать предлагаемому нами плану, мозг поблагодарит вас в дальнейшем.

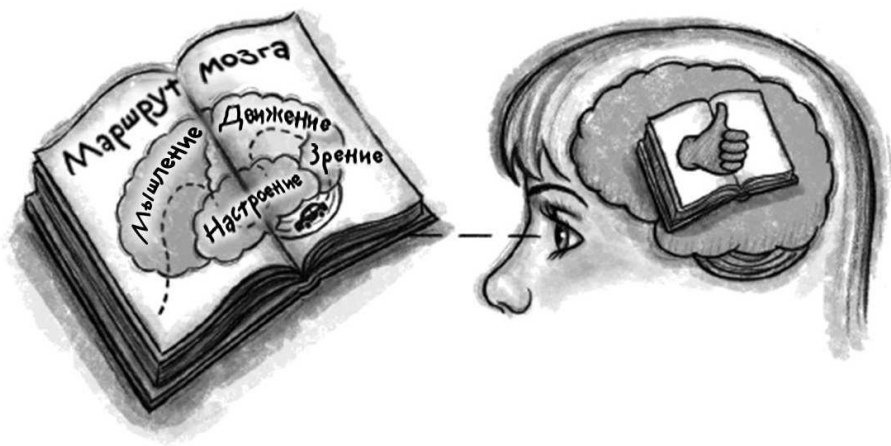
в замедлении прогрессирования болезни Альцгеймера и некоторых других типов деменций. Кроме того, в 2021 году FDA зарегистрировала «Адуканумаб» как препарат с доказанной эффективностью для лечения болезни Альцгеймера — он действует непосредственно на амилоидные бляшки в головном мозге. — *Прим. науч. ред.*

НЕ УСЛОЖНЯЙ – ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

Мы писали данную книгу, ориентируясь на ваш мозг. Мы внимательно выслушали пожелания читателей, учли особенности восприятия информации человеческим мозгом и считаем важным объяснить выбранный нами стиль изложения.

Чтобы радовало глаз. Так как мозг является продолжением глаз, если вашим глазам нравится то, что вы видите, то и мозгу это автоматически становится по душе. Обратное тоже верно: захламляя свое визуальное восприятие, вы захламляете и свою голову. Слишком часто книги о здоровье мозга набраны ужасно мелким шрифтом, они имеют невероятно длинные абзацы, а страницы в них абсолютно скучны. Когда глазу приятно то, что он видит, мозг с большей вероятностью получит от прочитанного удовольствие и запомнит новую информацию. По этой причине каждая страница нашей книги радует глаз. Наслаждайтесь!

Видеть — значит помнить. Поговорка «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» совершенно обоснованна с точки зрения неврологии. Так как зрительные центры мозга крайне значимы, человек получает больше удовольствия от материала и лучше запоминает, когда текст сопровождается иллюстрациями. Многие абзацы заканчиваются изображениями, которые подводят итоги прочитанному и оставляют в вашем мозге визуальный отпечаток. *Прочитайте. Посмотрите. Подумайте.* Благодаря такому формату полученные знания усваиваются особенно хорошо.



Покажи и расскажи

Да, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, но еще лучше увидеть что-то *в движении*. На страницах этой книги мы приводим ссылки, по которым вы можете найти видео на тему прочитанного. Просто скопируйте и вставьте ссылку в командную строку браузера на смартфоне, чтобы посмотреть наши самые важные видеоуроки по оздоровлению мозга: например, как доктор Винс выполняет изометрические упражнения, тренер Хейден занимается йогой, а доктор Билл оживленно рассказывает, как открыть свою собственную аптеку. Наслаждайтесь!

Посмеетесь — запомните. На языке нейронауки это называется эмоциональным возбуждением. Когда вы улыбаетесь, смеетесь или даже плачете по поводу какой-либо истории или иллюстрации, вы с большой вероятностью не только ее запомните, но и примените на практике.

Звучит логично! Ваш мозг обожает логику. Когда что-то услышанное или прочитанное кажется вам логичным, эта информация оседает в памяти и мотивирует рациональный центр «Нужно это сделать!» вашего мозга.

Для начала мы цепляем внимание читателя вызывающей фразой: «Вы жироголовый¹!»

Вы слегка шокированы, и это приводит нейробиологию вашего мозга в боевую готовность. Вы улыбаетесь и задаетесь вопросом: «Что, черт побери, это значит? Какой еще жироголовый?»

И тут мы даем объяснение: «Ваш мозг состоит главным образом из жира», а сразу за ним — послание: «Значит, вам нужно есть больше полезных жиров».

«Ой, — радуетесь вы, — а это логично!»

Где научные источники? Возможно, вы захотите ознакомиться с исследованиями, подтверждающими то, что подсказывает вам здравый смысл. Соответствующие ссылки вы сможете обнаружить в «Примечаниях» в конце книги.



¹ Игра слов. Так как fathead еще означает «тупица, болван». Поэтому оно и должно задеть читателя.

Мы даем вашему мозгу отдохнуть. Зачастую книга изматывает читателя, перегружая его информацией, — развивается так называемая читательская усталость. Вместо того чтобы сразу оглушить вас огромным количеством информации, мы помогаем вам уловить ключевые идеи. Мозгу нравится, когда сразу переходят к главному. Каждый абзац содержит одну идею и часто начинается с короткого, выделенного полужирным шрифтом предложения, анонсирующего его суть.

Если в какой-то момент вы все равно почувствуете давящий переизбыток информации, попробуйте воспользоваться «правилом тридцати секунд». По возможности после тридцати секунд чтения — а именно столько в среднем уходит на один абзац — сделайте паузу на пять-десять секунд, изучите иллюстрации, успокойте свой разум, чтобы в нем отложилось самое важное.

* * *

Ну что, вернемся к чтению?

Наше главное сообщение: пользуясь данной книгой в качестве руководства, превратите оздоровление мозга в свое хобби.

Здорового вам мозга!

ЧАСТЬ I

План оздоровления мозга,
подходящий для любого
возраста и любой болезни