

Дэниэл Амен

ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ— ИЗМЕНИТСЯ И ТЕЛО!

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

«Дэниел Амен снова доказал, что он один из самых необычных врачей-практиков. Как он верно объясняет в новой книге «Измените свой мозг — изменится и тело!», мозг — это главный центр контроля, отвечающий не только за наши мысли и чувства, но и за внешность. Что еще важнее, Амен дает проверенные клинической практикой советы по подбору питания, которое улучшает работу мозга. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь — вам необходимо прочитать эту книгу».

*Барри Сирс,
доктор медицины, автор The Zone*

«Подарите эту книгу себе, своим близким и своему лечащему врачу. Она может спасти вашу жизнь, улучшить ее качество и мотивировать вас на помощь тем, кого вы любите».

*Эрл Р. Хенслин,
доктор психологии, автор «Когда мозг радуется»*

«Удивительная книга! Легко читать, трудно оторваться, она полна озарений, фактов и советов, помогающих детям и взрослым».

*Майкл Гуриан, автор «Удивительные девочки»
и «Удивительные мальчики»*

«Доктор Амен много лет вдохновляет меня улучшать мозг. Я училась у него и остаюсь его поклонницей. Если улучшение мозга поможет улучшить фигуру, то над этим стоит поработать».

Лиза Гиббонс, ведущая телешоу

«Эта увлекательная книга написана простым языком. Основываясь на научных открытиях, доктор Амен приводит индивидуализированные планы действий по улучшению взаимодействия мозга и тела, помогая вам оптимизировать каждый аспект своего здоровья и благополучия».

*Хайла Касс, доктор медицины,
соавтор «Несколько недель до отличного здоровья»*

«Эй, народ, здоровье в нашем обществе катится под откос. Мы можем многое исправить. Удивительная книга доктора Амена рассказывает, как получить красивое и здоровое тело. Я рекомендую!»

*Билл Косби,
актер, режиссер и музыкант*

«Книга «Измените свой мозг — изменится и тело!» интегрирует все аспекты здоровья мозга с функциональной медициной, чтобы вы начали жить полной жизнью, насыщенной любовью, страстью, ясными целями, настойчивостью и крепким здоровьем, а побочным результатом этой системы будет идеальный вес. Рекомендую без оговорок».

*Луис Кади, основатель и руководитель
Института по изучению человеческого благополучия Кади*

МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этой книге представлена информация,
которая стала итогом многолетней практической работы
и клинических исследований, проведенных автором.

Сведения, изложенные здесь, имеют общий характер
и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом.
Если вы считаете, что вам необходима медицинская помощь,
пожалуйста, покажитесь врачу как можно скорее.

Имена и обстоятельства героев историй изменены
для защиты анонимности пациентов.

Все права защищены.

*Посвящается моему деду Дэниелу Ара,
который помог мне выбрать свой путь,
и моему внуку Элиасу — неиссякаемому
источнику моего вдохновения*

Содержание

Часть первая

БАЗОВЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ

Введение. НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ

Усиьте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело.....13

Глава 1. СВЯЗЬ МОЗГА С ТЕЛОМ

Десять базовых принципов, позволяющих изменить мозг и тело28

Часть вторая

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ, ИЗМЕНИТСЯ И ВЕС

Глава 2. РАЗВИВАЕМ СИЛУ ВОЛИ

Используйте мозг, чтобы научиться придерживаться целей
и сдерживать порывы, мешающие их достижению.....57

Глава 3. РЕГУЛИРУЕМ ВЕС

Мозг поможет вам достичь оптимальной массы тела77

Глава 4. РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ

Питайтесь свой мозг так, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе..... 113

Глава 5. ДВИГАЕМСЯ!

Упражняйте тело, чтобы усилить мозг 150

Часть третья

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — И СДЕЛАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ

Глава 6. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Сигналы от мозга успокаивают и разглаживают кожу 175

Глава 7. СБАЛАНСИРУЕМ ГОРМОНЫ

Регулируйте гормоны, чтобы повернуть время вспять..... 188

Глава 8. ОЗДОРАВЛИВАЕМ СЕРДЦЕ

Используйте мозг, чтобы укрепить и успокоить сердце 217

Глава 9. УЛУЧШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Повысьте уровень энергии, чтобы решительно идти к цели 235

Часть четвертая

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — ЛЮБИТЕ И ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Глава 10. НОРМАЛИЗУЕМ СОН

Дайте отдых мозгу ради стройной фигуры и гладкой кожи 255

Глава 11. СНИМАЕМ СТРЕСС

Почему отдохнувший мозг помогает иммунитету и красоте 276

Глава 12. УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ

Помните то, что вы должны сделать в течение дня..... 306

Глава 13. ОБНОВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕ

Найдите свой путь к стройности, молодости и счастью..... 332

Глава 14. РАЗЖИГАЕМ СТРАСТЬ

Занятия любовью изменят ваш мозг и тело 355

Глава 15. ОЗДОРОВЛИВАЕМ МОЗГ

Лечите расстройства психики, чтобы избежать физических болезней 374

**Глава 16. ГАРМОНИЗИРУЯ СВОЕ СОСТОЯНИЕ,
ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕМ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

Мы непосредственно воздействуем
на физическое и ментальное здоровье окружающих..... 400

Приложение 1.

15 ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ 406

Приложение 2.

ОПРОСНИК КЛИНИКИ ДОКТОРА АМЕНА «УЗНАЙТЕ СВОЙ ТИП МОЗГА» 410

Приложение 3.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ 418

Библиография 459

Примечание об источниках 487

Благодарности..... 488

Об авторе 489

AMEN CLINICS INC..... 491

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

БАЗОВЫЕ
СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ

Введение

НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ

Усильте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело

Пятьдесят процентов работы мозга связано со зрением. Ваш облик влияет на ваше самочувствие. И то, и другое важно для успеха в карьере и взаимоотношениях. Речь идет не о тщеславии, а о здоровье. Чтобы выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, следует оптимизировать работу своего мозга.

Я живу в Ньюпорт-Бич, Калифорния. Наш город часто называют «силиконовым», поскольку на улицах и пляжах здесь «носят» такое количество этого косметического пластика, как нигде в мире. Один из моих друзей шутит, что Ньюпорт-Бич — непотопляемый город, поскольку все женщины все равно всплывут.

К сожалению, люди (не только в Ньюпорт-Бич, но повсюду) больше заботятся о лице, о бюсте, животе и ягодицах, чем о мозге. Хотя именно мозг является ключом к желанной красоте лица, груди, пресса и вообще к хорошему здоровью. Именно неполадки в работе мозга обычно разрушают наши тела и вызывают раннее старение. Именно наш мозг решает, вытащить нас из кровати утром на зарядку и укрепить тело или нажать на кнопку дремоты и отменить разминку. Именно мозг оттаскивает нас от обеденного стола и говорит, что уже достаточно, либо разрешает съесть второе ведерко твердого мороженого «Каменистая дорога», пока мы не раздуемся, как шарик. Именно наш мозг находит способы справиться со стрессом и расслабиться (и мы выглядим великолепно) или посылает телу