

Дэниэл Амен

ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ—



ИЗМЕНИТСЯ И ТЕЛО!

Психология и мозг по Амену

Дэниэл Амен

**Измени свой мозг –
изменится и тело!**

«ЭКСМО»

2010

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Амен Д. Д.

Измени свой мозг – изменится и тело! / Д. Д. Амен — «Эксмо»,
2010 — (Психология и мозг по Амену)

ISBN 978-5-04-169280-3

Дэниэл Дж. Амен, доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр, эксперт по компьютерной томографии мозга, утверждает: здоровый мозг — это ключ к улучшению внешнего и внутреннего состояния тела. Эта книга основана на последних научных исследованиях и двадцатилетием врачебном опыте автора в созданных им клиниках (Amen Clinics Inc.), где он со своими коллегами исследует работу мозга с помощью новейших технологий сканирования. В шестнадцати главах-советах содержится подробная практическая информация о том, как благодаря улучшению работы мозга добиться оптимального веса, сделать кожу более здоровой и красивой, выглядеть моложе, избавиться от вредных привычек, сократить уровень стресса, укрепить иммунитет, решить многие проблемы со здоровьем, улучшить сексуальную жизнь. Дается подробная информация о продуктах питания, витаминах и пищевых добавках, улучшающих работу мозга. Независимо от того, находитесь ли вы в начале пути по созданию тела своей мечты или уже добились определенных результатов, — эта книга поможет вам перейти на новый уровень, потому что ваш мозг начнет работать на вас в полную силу. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-169280-3

© Амен Д. Д., 2010

© Эксмо, 2010

Содержание

Часть первая	8
Введение	8
Недостающий элемент	9
Мозг может изменить тело	12
Наши предписания подходят не всем	13
Добро пожаловать в мир связей между мозгом и телом	13
Пользуйтесь тем, что мозг связан с телом	14
Глава 1	16
Принцип 1	17
Принцип 2	18
Принцип 3	19
Принцип 4	19
Принцип 5	20
Принцип 6	21
Принцип 7	24
Принцип 8	27
Принцип 9	28
Принцип 10	29
Часть вторая	31
Глава 2	31
Схема контроля	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дэниэл Дж. Амен

Измени свой мозг – изменится и тело!

© 2010 by Daniel G. Amen, M.D.

© Веревкина И.В., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

«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

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 выйдем великолепно) или посылает телу сигналы стресса и создает на коже морщинки. И именно он игнорирует сигареты, кофеин и алкоголь, поддерживая нашу хорошую форму, или дает разрешение курить, выпить третью чашку кофе или третий бокал вина и тем самым состаривает наше тело и портит настроение.

*Головной мозг – это командный центр тела. Если вы хотите, чтобы ваше тело изменилось, **то начинать нужно всегда с мозга.***

Я заинтересовался связью между телом и мозгом более тридцати лет назад. В колледже меня очень впечатлили труды онколога О. Карла Симонтона, который учил пациентов применять визуализацию, чтобы помочь телу бороться с раком. На медицинском факультете нам преподавали врачебный гипноз, и я увидел, какое мощное воздействие он оказывает на физическое выздоровление. Я лично убедился, что гипноз помогает лечить головные боли, синдром раздраженного кишечника, хронические боли, бессонницу, тремор, аритмии и способствует потере лишнего веса.

Затем я обучался технике обратной биологической связи (biofeedback). И когда я учил пациентов использовать силу мозга, чтобы согреть кисти рук или дышать животом, у них ослаблялось все тело, снижалось артериальное давление и проходили головные боли.

Недостающий элемент

По-настоящему я начал понимать истинную природу связи между головным мозгом и телом только в 1991 году. В тот год в Клинике Амен мы стали применять технологию исследования мозга под названием ОЭКТ (SPECT). ОЭКТ – это однофотонная эмиссионная компьютерная томография. Она позволяет делать снимки кровоснабжения мозга и тем самым наблюдать в нем активные и пассивные зоны. В отличие от магнитно-резонансной и обычной компьютерной томографии, которые показывают просто структуры мозга, ОЭКТ показывает, как мозг функционирует. Изучение работы мозга сильно изменило мою профессиональную и личную жизнь. Прежде я был простым терапевтом, которому уже давно не хватало информации для более эффективного лечения пациентов.

Просканировав мозг первого пациента, я с восхищением обнаружил, что ОЭКТ дает важнейшую информацию о работе мозга, которую невозможно получить во время беседы на приеме. Сканы помогли мне и коллегам работать лучше. С 1991 года в клиниках Амен мы провели свыше 55 тысяч сканирований (больше, чем любая другая организация в мире). Анализируя снимки в контексте индивидуальной истории болезни пациента, мы научились лучше диагностировать и лечить такие расстройства, как синдром дефицита внимания, депрессию, тревожность, агрессивность, проблемы в обучении, нарушения памяти, травмы головного мозга и зависимое поведение.

Кроме того, я обнаружил, что, улучшая функции мозга пациентов, мы также помогаем им улучшить состояние тела и жизнь в целом. Я получил убедительные доказательства этому несколько лет назад, когда разработал домашний курс для лечения тревожности и депрессии. Чтобы протестировать курс, мы набрали группу из 90 человек. Результаты оказались поразительными. Как я и ожидал, у большинства снизился уровень тревожности и депрессии. Но это не все. Многие сказали, что после 12 недель программы они потеряли 10–15 кг веса. Этот неожиданный результат свидетельствует: когда мозг начинает лучше работать, он помогает телу избавиться от лишних килограммов.

*Наше сканирование работы мозга позволяет объяснить, почему люди ведут себя так или иначе. Мы нашли недостающее звено – увидели, что происходит в мозге, дабы впоследствии **исправить с помощью этого знания тело.***

Посмотрите внимательнее на себя в зеркало. Если кожа выглядит сухой, вы тянетесь за увлажняющим кремом. Заметили прыщик – мажете его средством против угрей. Увидели секущиеся концы волос – записываетесь на стрижку. Когда житель Ньюпорт-Бич замечает у себя пару морщинок, то звонит косметологу и договаривается об инъекции ботокса. Словом, каждый раз заметив в теле недостаток, мы пытаемся устранить его, сами или с помощью специалиста. Но большинство людей даже не задумываются о здоровье мозга, потому что его вроде бы не видно сразу. Однако помощь нужна многим.

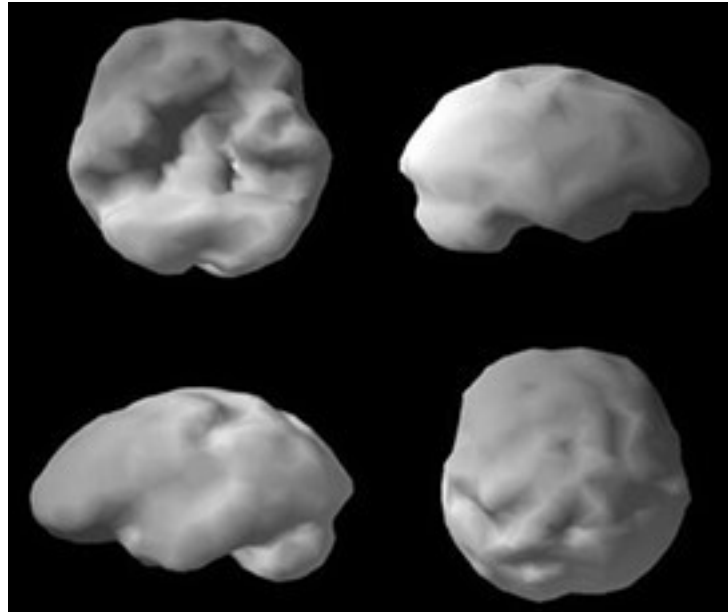


Рис. 1.1. Скан здорового мозга 82-летней Анны показывает полную равномерную активность

Давайте посмотрим на снимки здорового и проблемного мозга. Здоровый мозг практически полностью и симметрично активен, наиболее интенсивно функционирует задняя структура мозга, которая называется «мозжечок». В нездоровом мозге видно, что одни участки работают чересчур напряженно, а другие недостаточно интенсивно. На рисунке 1.1 показан скан ОЭКТ мозга Анны, которой 82 года. Это очень здоровый мозг, можно подумать, что его владелице лет на 30 меньше, чем на самом деле. Анна вполне здорова, не пользуется лекарствами. Она – любящая жена (58 лет замужем!), мать и бабушка. У нее острый ум, она энергична, проявляет большой интерес к жизни, участвует в деятельности местного сообщества и церковного прихода.

На другом снимке – мозг Бекки, 44 лет. Она обратилась к нам по поводу импульсивности и лишнего веса. При росте 150 см она весила почти 100 кг и не раз безуспешно пыталась похудеть. Когда мы просканировали ее, выяснилось, что у нее снижена активность в коре лобных долей (рис. 1.2), возможно вследствие дорожного происшествия, случившегося, когда она была ребенком. Лобная кора отвечает за планирование, принятие решений и контроль импульсов. Мы назначили Бекки лечение для восстановления функций коры лобных долей мозга. После него (рис. 1.3) ее импульсивность значительно снизилась и она смогла придерживаться правил оздоровительной программы, что позволило ей потерять 40 кг за 2 года.

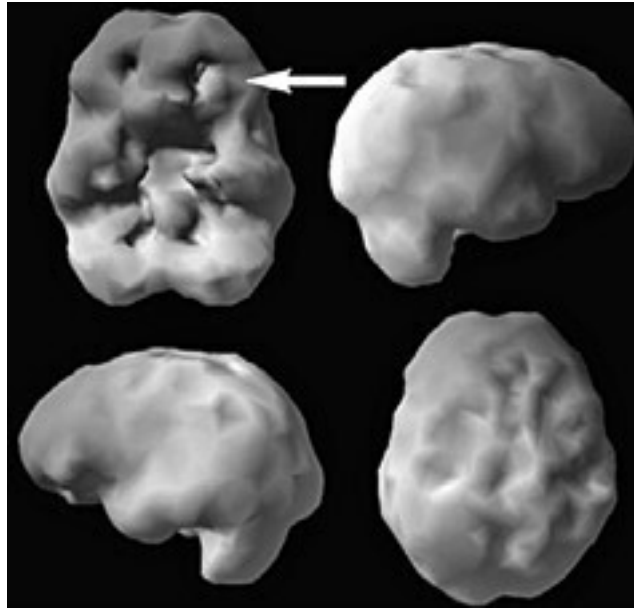


Рис. 1.2. До лечения Бекки: низкая активность в лобных долях

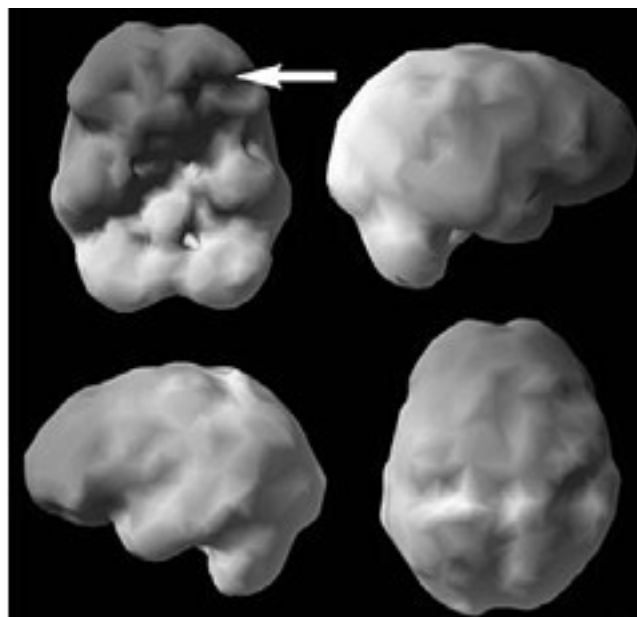


Рис. 1.3. После лечения: функции лобных долей улучшились

Сканируя работу головного мозга пациентов, мы узнали, что импульсивность связана не с недостатком силы воли или капризностью, как обычно считают. На самом деле у многих людей просто слабо работает кора лобных долей мозга, что бывает из-за черепно-мозговых травм, воздействия токсических веществ или наследуемых расстройств вроде синдрома дефицита внимания (СДВ)¹. Когда мы назначаем лечение, то пациентам удается то, что не удавалось ранее: придерживаться диеты и вести здоровый образ жизни.

Более того, изучая мозг, я перестал считать, что компульсивность (навязчивые действия) свойственна лишь ригидным негибким людям, склонным к тотальному контролю. Я видел, что передняя часть мозга таких людей работает слишком напряженно. Когда же мы успокаивали ее

¹ Более полное официальное название синдрома – «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Такой диагноз нередко ставят детям дошкольного возраста. – *Прим. ред.*

сверхактивность с помощью пищевых добавок или лекарств, пациенты переставали чересчур много есть или жить в постоянном стрессе. Я осознал, что, желая изменить тело, в первую очередь нужно изменить мозг. Понимание и оптимизация работы мозга – это недостающий элемент к успеху в погоне за красивым телом.

Мозг может изменить тело

Связь между мозгом и телом поистине удивительна. Вот три примера.

1. Моя первая жена Робин и я несколько лет пытались завести третьего ребенка. У Робин был ребенок от предыдущего брака, Энтони, которого я усыновил, кроме того, у нас родилась дочь Бреанна, но с третьим никак не получалось. Она даже отправляла меня к урологу, чтобы проверить фертильность – не самая приятная процедура. Однажды, когда дома были я, четырехлетняя Бреанна и девятилетний Энтони (Робин ушла на собрание в школу), мы услышали плач. Мы осмотрели дом, но ничего не нашли. Звуки доносились с чердака. Я достал лестницу и фонарик, забрался на чердак и нашел там котенка нескольких часов от роду, которого бросила его мать. Он был еще слепой и слабо плакал. Когда я принес котенка вниз, дети очень обрадовались. Местный ветеринар сказал по телефону, что малыш вряд ли выживет и разумнее всего утопить его в ведре с водой. Однако на меня выжидающе смотрели сын и дочь, и я попросил ветеринара все-таки дать нам другой совет. Неохотно ветеринар посоветовал стерилизовать котенка сходить в туалет с помощью теплой влажной ватной палочки (я не знал таких фактов), сказал, какое кошачье «детское» питание нужно купить в зоомагазине, и рекомендовал держать найденныша в тепле под лампой. Однако никакой надежды нам не дал. Когда Робин вернулась домой, ее материнский инстинкт включился сразу. Она заботилась о котенке, даже вставала ночью, чтобы проверить его. Айпо (так мы его называли) был окружен заботой и прекрасно себя чувствовал. А через три недели Робин забеременела. Материнский инстинкт изменил восприимчивость ее тела.

2. С Ларри мы вместе еще подростками работали в бакалейных магазинах моего отца. Периодически я виделся с ним по различным деловым и семейным поводам. Во время последней встречи на 80-летнем юбилее моего отца Ларри выглядел лет на 20 старше своих 54 лет. Волосы у него совсем поседели, появилось много морщин, а кожа стала землистого цвета. За 10 лет до того от рака умерла его дочь, а жена умерла от того же типа рака годом раньше. Сильнейший стресс оказал разрушительное воздействие на тело Ларри.

3. Недавно, отправившись на свое телешоу «Измените свой мозг – изменится и жизнь», я в очередной раз побывал в офисе телекомпании в Атланте. Директор по финансам Алисия Стил забрала меня в отеле, чтобы отвезти в студию прямого эфира. Мы встречались с ней и раньше, но в этот раз Алисия выглядела иначе: моложе и энергичнее. Я спросил ее, что она предприняла для этого. И она ответила, что с момента нашей встречи она стала правильно питаться, принимала рыбий жир, пила меньше алкоголя и лучше справлялась со стрессом. Она прошла длинную версию опросника о работе мозга на нашем сайте и узнала, что, по всей вероятности, у нее была низкая активность коры лобных долей, поэтому она стала принимать пищевую добавку S-аденозилметионин (SAME)². За то время, что мы не виделись, она успела сбросить 8 кг и убедить мужа тоже делать упражнения. За неделю до моего приезда с продюсером ее станции случилось несчастье, из-за чего нарушилось все расписание работы. Раньше, сказала Алисия, подобный стресс довел бы ее до слез, но теперь она научилась приспосабливаться к изменениям и избавляться от автоматических негативных мыслей. Когда она изменила мозг, произошли улучшения в состоянии ее тела, изменения коснулись работы и даже семьи.

² Можно принимать и обычный метионин. – Прим. ред.

История с котенком показывает: когда женщина начинает вести себя по-матерински, химические изменения в ее мозге посылают сигналы в тело, приспособлявая его к зачатию. История Ларри иллюстрирует, насколько разрушает тело сильный стресс. А история Алисии учит, что если бороться со стрессом и придерживаться программы оздоровления, подходящей вашему типу мозга, то можно выглядеть и чувствовать себя моложе. Задумайтесь об этом. Используйте мозг, чтобы создать совершенное тело.

Наши предписания подходят не всем

История Алисии освещает важный момент, о котором я буду много говорить в этой книге. Наши рекомендации подходят не всем, – вот почему большинство программ по потере веса не работают. Нередко нужны индивидуальные рекомендации, основанные на типе мозга. Поскольку у Алисии, вероятно, была снижена активность коры лобных долей, ей требовались стимулирующие добавки вроде метионина (*SAMe*).

Если активность этой части мозга повышена, человеку могут потребоваться успокаивающие вещества, усиливающие действие нейромедиатора серотонина, например, добавка 5-гидрокситриптофан (5-ГТФ). А принимая *SAMe*, такой человек может стать более тревожным. Очень важно знать, как работает ваш мозг. Читая книгу, отмечайте, какие рекомендации подходят вашему индивидуальному типу.

Добро пожаловать в мир связей между мозгом и телом

Последние несколько десятилетий ученые и врачи интенсивно исследуют связь мозг – тело. Растущее количество научных доказательств поддерживает концепцию, что разум оказывает сильное воздействие на внешность, настроение, уровень стресса и общее здоровье. Появилась целая отрасль альтернативной медицины, которая занимается взаимодействием состояния ума и тела.

Меня часто спрашивают, можно ли считать, что ум и мозг отделены друг от друга. Мой ответ, с учетом более 55 тысяч сканов головного мозга, – нет. *Разум и мозг целиком и полностью зависят друг от друга*. Возьмем, к примеру, болезнь Альцгеймера, которая явно относится к чисто мозговым нарушениям. По мере развития заболевания пациенты теряют разум. Когда вы утрачиваете ткани мозга (рис. 1.4), теряется память и способность мыслить рационально.

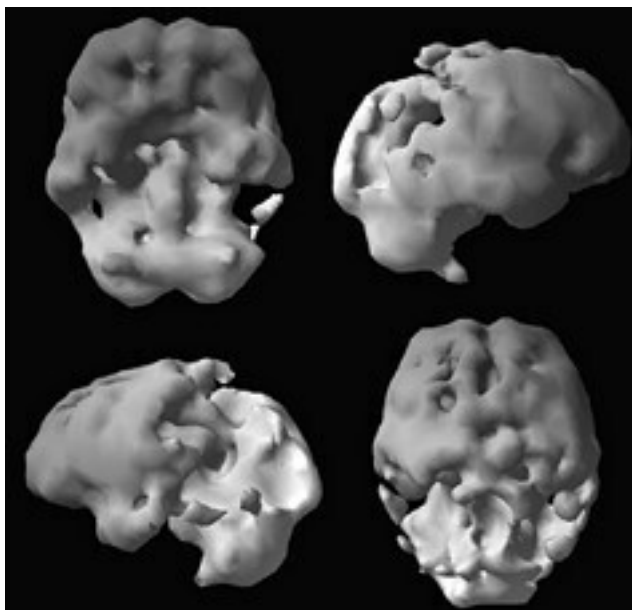


Рис. 1.4. Мозг человека, страдающего болезнью Альцгеймера. Заметное снижение активности в задней части мозга

Или рассмотрим проблему черепно-мозговых травм. Скан мозга Бекки (рис. 1.2) показал травму лобной коры. Повреждения мозга ведут к нарушению умственных способностей и ухудшению здоровья тела. Когда нормализовалось состояние мозга Бекки, она обрела способность контролировать себя, и здоровье восстановилось.

Пользуйтесь тем, что мозг связан с телом

Если вы уже читаете эту книгу, значит, хотите что-то изменить в своем теле: убрать живот, сделать кожу более молодой, стать энергичнее, реже простужаться, уменьшить частоту головных болей или понизить артериальное давление, не принимая лекарств. Как и многие люди, вы, скорее всего, знаете, что нужно предпринять для достижения этих целей, но не делаете. Почему? Потому что не заботитесь о своем мозге. Если вы стремитесь избавиться от жировых складок на талии, следует оптимизировать работу лобных долей. Если хотите распрощаться с приступами головной боли, надо успокоить мозг. Если хотите обратить вспять состояние своей кожи, нужно омолаживать мозг.

В этой книге я предлагаю рецепты помощи мозгу, позволяющие совершенствовать тело. Но сначала нужно полюбить свой мозг и понять, как он влияет на тело. Эти простые в исполнении шаги научат вас использовать мозг для укрепления силы воли и избавления от вредных телу привычек. Вы узнаете, как изменить вес, улучшить кожу и укрепить сердце. Кроме того, вы научитесь лучше концентрировать внимание, сможете запасать энергию, снимать стресс и укрепите память. Мы выясним, чем «кормить» мозг, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе. И вы откроете, что полноценный сон может предотвратить набор килограммов и улучшить внешность. Среди многих предписаний на этих страницах вы найдете рекомендации, как сбалансировать гормоны для омоложения мозга и тела.

Одна из самых мощных техник – обучение новым навыкам мышления, которые помогут достигнуть желаемого веса и улучшить внешность. Вас может удивить, что секс – это мощный инструмент по укреплению мозга и хорошее лекарство. Вы также узнаете, что умственное здоровье – ключ к красивому телу. А самое удивительное, что, изменив свой мозг и свое тело, вы также сможете повлиять на других людей. Я расскажу, какие из пищевых добавок помо-

гут решить проблемы со здоровьем, а также познакомлю вас с медицинскими препаратами. Подробная информация о добавках содержится в Приложении 3.

В этой книге – четыре части. В **первой** мы познакомим вас с десятью базовыми принципами изменения мозга и тела. Из **второй** вы узнаете, как использовать мозг, чтобы получить то, за что ежедневно бьются миллионы людей, – устойчивое снижение веса. **Третья** часть посвящена улучшению внешности и общего самочувствия с помощью мозга. В **четвертой**, помимо стратегий работы с мозгом и телом, вы найдете секреты борьбы со старостью, поддержания молодости тела и мозга.

Я думаю, вы заслужили сильный мозг и красивое тело, которыми будете гордиться. Ведь так?

Глава 1

Связь мозга с телом

Десять базовых принципов, позволяющих изменить мозг и тело

Настройте мозг на лучшее. Полюбите свой мозг – это первый шаг к совершенной фигуре.

За прошедшие годы я лично сделал десять сканов собственного мозга, чтобы отслеживать его здоровье. Глядя на ранние снимки, полученные, когда мне было 37 лет (рис. 1.5), я видел картину дефектов и расстройств, очень далекую от того, как должен выглядеть здоровый мозг. Сначала я не понимал, в чем причина. Я всю жизнь лишь изредка принимал алкоголь, не курил и никогда не пробовал наркотики. Почему мой мозг так плохо выглядел? Оказалось, что прежде у меня все-таки было очень много вредных для мозга привычек. Я жил практически на фастфуде и диетических газировках, работал как трудоголик, редко спал больше 4–5 часов в сутки и мало упражнялся. Масса моего тела была на 8 кг выше нормы, я страдал от артрита и с трудом поднимался с пола, когда играл с детьми. В 37 лет я считал, что старею. На снимке, который я сделал в 52 года (рис. 1.6), мозг выглядит здоровее и моложе, хотя ему свойственно становиться менее активным с возрастом. В чем дело?

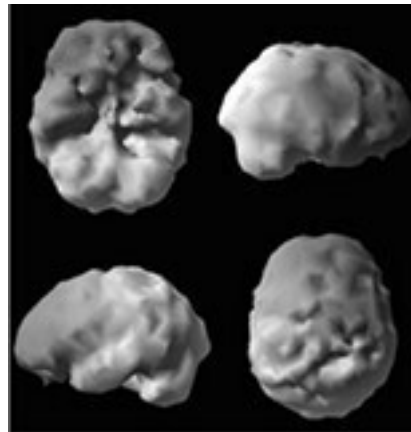


Рис. 1.5. Мозг доктора Амена в возрасте 37 лет.

Неравномерная активность

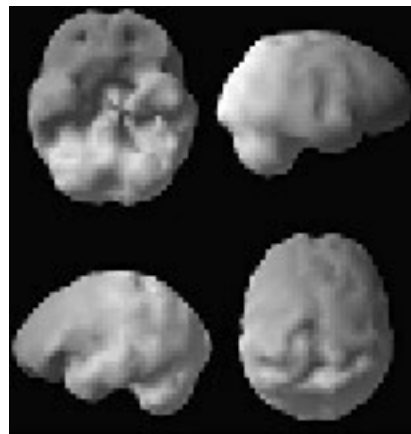


Рис. 1.6. Мозг доктора Амена в возрасте 52 лет
Картина полноценной мозговой деятельности

Десять принципов изменения мозга и тела

1. Ваш мозг участвует во всем, что вы делаете.
2. Когда мозг работает правильно, тело выглядит лучше, а самочувствие улучшается. Когда работа мозга расстроена, у вас возникают проблемы с внешностью и самочувствием.
3. Мозг – самый сложный орган. Уважайте его.
4. Мозг очень мягкий и не случайно размещен в твердом черепе. Берегите его.
5. Чем больше резерв мозга, тем вы здоровее. Чем меньше резерва, тем вы уязвимее.
6. За разные типы поведения отвечают разные участки мозга. Поняв свой мозг, вы сможете оптимизировать его.
7. Многие вещи вредят мозгу и усложняют вашу задачу по совершенствованию тела. Но есть немало факторов, которые помогают мозгу и упрощают задачу по приобретению и поддержанию тела. Научитесь их различать.
8. Снимки мозга помогают понять, как оздоровить мозг и тело.
9. Не всякий рецепт подходит каждому: мы все уникальны, и нужно понимать, как функционирует именно ваш мозг.
10. Да, изменить ваш мозг и ваше тело возможно!

Изучая сканы других людей, я развил в себе «зависть к мозгу» и захотел, чтобы мой стал лучше. По мере сбора материалов о здоровье мозга я взял за правило выполнять то, чему учу вас и что твержу пациентам годами. Поступая так, я не только получил наконец хорошие снимки своего мозга. Я и чувствую себя энергичным, выгляжу более здоровым, чем раньше, потерял вес, избавился от артрита, моя кожа приобрела здоровый вид.

В этой главе вы найдете десять базовых принципов. Они поясняют, почему важно любить и лелеять ваш мозг, чтобы получить здоровое тело. Эти принципы мы используем в работе *Amen Clinics* и помогаем тысячам людей.

Принцип 1

Мозг участвует во всем, что вы делаете

Мозг контролирует все, что вы делаете, чувствуете и о чем думаете. Поглядев в зеркало, нужно поблагодарить мозг за то, что вы видите. Именно мозг решает, будет у вас стройная и подтянутая талия или свешивающееся через ремень пузо. Мозг играет ключевую роль в том, свежая у вас кожа или покрыта морщинами. От мозга зависит, проснетесь ли вы отдохнувшим или утомленным. Утром за завтраком именно мозг выбирает, доедите ли вы оставшуюся с вечера пищу или съедите нежирный йогурт с фруктами. Мозг определяет, соберетесь ли вы в спортзал или останетесь за компьютером, общаясь в сети. Мозг решает, закурите ли вы сигарету и выпьете ли пару чашек крепкого кофе. Каждое мгновение функционирования мозга связано с тем, что вы думаете, чувствуете, едите, с вашей физической деятельностью и даже с тем, как вы занимаетесь сексом.

Контроль мозга – это ключ к самочувствию и здоровью. Проживете ли вы долгую жизнь, подточит ли ваши силы недуг или страшное заболевание оборвет жизнь безвременно – в центре всех этих событий находится ваш мозг.

Исследователи из Кембриджа в Англии выяснили, что люди, принимающие неверные решения, сокращают свою жизнь на 14 лет.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Помните: мозг участвует во всем, что вы делаете, в каждом решении, в каждом кусочке пищи, в каждой выкуренной сигарете, каждой тревожной мысли, пропущенной тренировке, алкогольном напитке и так далее.

Сильно пьющие, курящие, физически неактивные, плохо питающиеся люди в возрасте 60 лет имеют те же риски, что и ведущие здоровый образ жизни люди 74 лет. Значит, решения, которые принимает мозг, могут украсть у вас годы жизни либо добавить их.

Принцип 2

Когда мозг работает хорошо, тело выглядит лучше. Если работа мозга затруدنена, с внешностью и самочувствием возникают проблемы.

При здоровом мозге не составляет труда поддерживать прекрасную форму. Когда активность мозга оптимальна, вы с большей вероятностью будете придерживаться здоровой диеты, ходить на тренировки и вести правильный образ жизни. А такой режим жизни опять же помогает совершенствовать тело и приобрести более молоджавую внешность, улучшить иммунитет и распрощаться с хроническими болями в спине, мигренями.

С другой стороны, расстроенный мозг ведет к проблемам с телом. Лишние килограммы, морщины, хронические боли и болезни связаны с тем, как работает мозг. Когда мозг функционирует не лучшим образом, вы выбираете вредную пищу, прогуливаете спортзал, потакаете нездоровым привычкам.

Скажем, Джек – инженер 52 лет, был разведен, его рост составлял 175 см, а вес – 125 кг. Он пробовал диеты, но не способен был их соблюдать. Каждое утро Джек вставал с намерением питаться правильно, но ему так и не удавалось спланировать приемы пищи или загрузить холодильник. Когда время подходило к обеду, он чувствовал, что умирает от голода, и заходил в первый попавшийся ресторан быстрого питания, где заказывал чизбургер и картошку фри. Вернувшись домой с работы, он созерцал пустой холодильник и звонил в компанию по доставке пищи, чтобы заказать ужин.

Меган, у которой было трое детей, ответственная работа и проблемный брак, смотрелась старше своих 43 лет. Ей хотелось бы выглядеть лучше, но кремы и лосьоны из магазина не помогали. Ей редко удавалось поспать больше нескольких часов за ночь. Каждый раз, чувствуя себя вымотанной или подавленной, она тянулась за сигаретой или бокалом вина (а то и 2–3 бокалами, если не целой бутылкой). Это на время облегчало ее состояние.

Сара, 28 лет, мечтала улучшить фигуру. Хотя у нее не было ожирения, ей хотелось сделать свои 68 кг (при росте 165 см) подтянутыми и упругими. Она знала, что упражнения помогли бы ей достичь цели. Но ей не хватало энергии и мотивации, чтобы пойти в спортзал. Кроме того, Сара была тревожная и нервная, постоянно думала о проблемах.

Годами Джек, Меган и Сара считали, что их беда заключается в нехватке силы воли и в лени, но это не совсем верно. Их неспособность изменить тело была связана с особенностями работы головного мозга.

Свойственные Джеку трудности с планированием объяснялись *слабой активностью лобных долей*. Эта часть мозга отвечает за планирование, постановку целей, прогнозирование, контроль импульсов и целеустремленность. Если кора лобных долей неполноценно функционирует, трудно добиться успеха.

Курение Меган и пристрастие к алкоголю для снятия эмоционального напряжения могут сигнализировать о *повышенной активности лимбической системы мозга*. Эта подкорковая

область в глубине мозга отвечает за эмоции и настроение. При пониженной активности лимбической системы людям свойственно позитивное, оптимистичное состояние духа. Чрезмерная активность лимбической системы приводит к негативизму, депрессии, грусти и может побуждать к употреблению никотина, алкоголя и наркотиков.

Энергия Сары расходуется на тревожность и беспокойство, что может означать *проблему с так называемыми базальными ганглиями*. Они расположены в центральной части мозга и причастны к интеграции чувств и мыслей, а также мотивации. При повышенной активности базальных ганглиев люди тратят энергию на беспокойство и оказываются неспособными к активным действиям.

Пример Джека, Маган и Сары показывает, что мозг сильно воздействует на поведение и состояние тела. Мозг помогает совершенствовать тело, но может и осложнить эту задачу.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Если вам трудно соблюдать диету или план упражнений, если у вас бывают хронические боли, если вам не хватает энергии, то вам следует оздоровить мозг.

Принцип 3

Мозг – самый сложный орган. Уважайте его.

Мозг – это самый сложный и удивительный орган, какой только можно придумать. Он весит всего около полутора килограммов, но при этом работает мощнее самого изолированного суперкомпьютера. Мозг составляет всего 2 % веса тела, но потребляет около четверти поглощенных калорий, четверть общего кровотока и пятую часть вдыхаемого кислорода. Предполагается, что в мозге содержится более 100 миллионов нервных клеток – примерно столько же, сколько звезд на Млечном Пути. Каждая клетка соединена с другими тысячами отдельных связей. В частичке мозга размером с песчинку содержится сотня тысяч нервных клеток и миллион соединений между ними. Информация в мозге передается со скоростью до 400 км в час – быстрее гоночных авто (если, конечно, вы не выпили: в состоянии алкогольного опьянения реакции сильно замедляются).

Если делать сканирование ОЭКТ всего тела, то мозг выглядит светящимся, а остальное тело кажется на его фоне призрачным. Мозг – это представительство личности: он делает вас теми, кто вы есть.

Принцип 4

Мозг очень мягкий и не случайно размещен в твердом черепе. Берегите его.

Многие думают, что мозг жесткий и по плотности напоминает резину. На самом деле он очень нежный. Мозг на 80 % состоит из воды, а его консистенция похожа на мягкое масло, то есть что-то среднее между сырыми яичными белками и мармеладом. Чтобы защитить мозг, природа разместила его в твердом черепе, наполненном жидкостью. На внутренней стороне черепной коробки имеется множество краев и швов костей. Некоторые из этих выступов при несчастном случае могут повредить мягкий мозг. Голова не предназначена для того, чтобы ее пинали и били – как это бывает в боксе или боях без правил. Травмы головы встречаются гораздо чаще, чем принято думать. Каждый год врачи отмечают 2 миллиона черепно-мозговых травм, но еще миллионы остаются незарегистрированными. При этом страдает не только мозг, но и все тело. Если вы думаете, что нарушения возникают лишь в результате таких край-

них происшествий, как падение с крыши или вышибание лбом лобового стекла машины при аварии, то ошибаетесь. Серьезные последствия имеют не только тяжелые черепно-мозговые травмы. Изучив 55 тысяч снимков мозга, я понял, что и умеренные повреждения могут значительно испортить жизнь, самочувствие и внешний вид человека. Часто люди даже не знают об этих повреждениях, потому что специалисты не делают снимки функций их мозга. Исследования показывают, что люди с небольшими расстройствами работы мозга страдают от проблем с поведением, эмоциями или восприятием. Если мышление нарушено, то трудно принимать верные решения. С мозговыми нарушениями ассоциируют многие случаи алкоголизма и наркомании, а также осложнения со здоровьем, ухудшение внешности и социального положения. Защищайте свой мозг.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Следите за мозгом и телом и берегите мозг от травм. Не бейте головой по мячу, если играете в футбол, не катайтесь на велосипеде, сноуборде или скейтборде без хорошо пригнанного шлема.

Принцип 5

Чем больше резерв мозга, тем вы здоровее. Небольшой резерв делает вас уязвимее.

Вспомните своих друзей, родных и знакомых. Некоторые из них, попав в трудную ситуацию, «ломаются», покупают конфеты, нервно закуривают, ищут утешения в алкоголе или наркотиках, но другие в таких же условиях не отступают от здорового образа жизни. Вы задумывались почему? Я задумывался. Наблюдая за пациентами, я заметил, что тяжелые события жизни (потеря любимых, увольнение, развод) у одних людей ведут к депрессии, изменению веса, нежеланию двигаться, приобретению вредных привычек, а у других людей ничего подобного не отмечается. Сравнивая сканы головного мозга разных людей на протяжении почти 20 лет, я пришел к выводу, что все объясняется резервами мозга. По моему мнению, резерв мозга – это «подушка безопасности» здоровых функций мозга, которые активируются при стрессовых ситуациях или травмах. Чем больше ваш резерв, тем лучше вы справляетесь с неожиданными переменами и неприятностями. Чем меньше он, тем сложнее вам пережить трудные времена и тем скорее вы склонны прибегать к сладостям или алкоголю, чтобы справиться с трудностями.

Мэри и Кэти – однойцевые близнецы. У них абсолютно одинаковый набор генов, они выросли в одной семье и в одних условиях, но выглядят (и чувствуют себя) совершенно по-разному. Мэри – подтянутая, довольная жизнью журналистка, состоит в длительном счастливом браке и имеет троих отличных детей. Кэти с трудом закончила школу, у нее лишний вес, «плохой характер», нередко случаются депрессии, она часто меняет работу и мужчин. У этих сестер нет ничего общего.

Я сделал сканирование функций мозга обеих и выяснил, что у Мэри здоровый мозг (рис. 1.7), а у Кэти имеются явные признаки нарушений работы коры лобных и височных долей (рис. 1.8). Сначала, когда я беседовал с сестрами, Кэти не могла вспомнить, была ли у нее травма головы. Но Мэри напомнила: когда девочкам было по 10 лет, Кэти упала с верхней койки их двухъярусной кровати, ушиблась головой, и ее даже пришлось отвезти в больницу. Вероятно, из-за того повреждения у Кэти оказалось меньше резерва мозга, из-за чего она стала менее устойчива к стрессу, чем ее сестра.

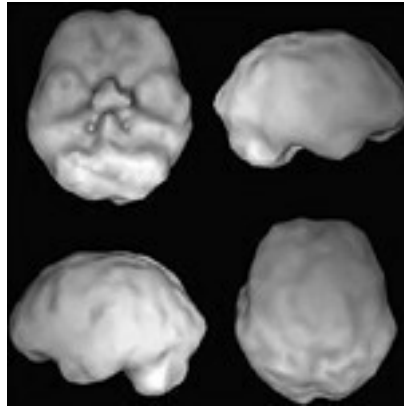


Рис. 1.7. Скан ОЭКТ здорового мозга Мэри

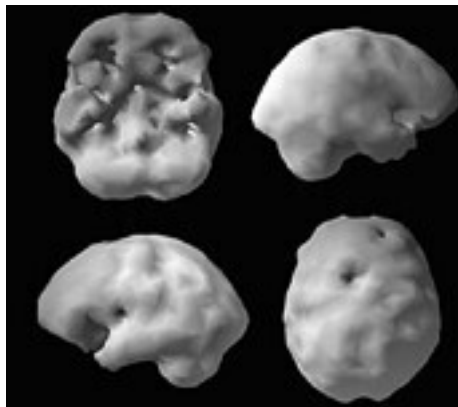


Рис. 1.8. Скан ОЭКТ расстроенного мозга Кэти

Теоретически резерв мозга примерно одинаков у всех нас, и он огромен. Но в течение жизни очень многие факторы могут увеличить или сократить его. Например, если ваша мать курила марихуану и пила виски «Джек Дэниелс» во время беременности, она, вероятно, снизила резерв вашего мозга. Если подростком вы падали с крыши, были жертвой домашнего насилия, экспериментировали с наркотиками и алкоголем, то, наверно, сами уменьшили свой резерв. В целом любое поведение, вредящее здоровью мозга, сокращает и его ресурс.

С другой стороны, если ваша мама придерживалась правильного питания, принимала мультивитамины и медитировала, она, возможно, увеличила ваш мозговой ресурс. Его поддержанию способствует также взросление в любящей семье, интерес к учебе. Достаточный резерв мозга создает устойчивость и помогает справляться с неожиданными поворотами жизни без помощи сладостей, алкоголя и наркотиков.

Принцип 6

За определенные типы поведения отвечают специальные участки мозга.

*Поняв свой мозг, вы сможете оптимизировать **его работу**.*

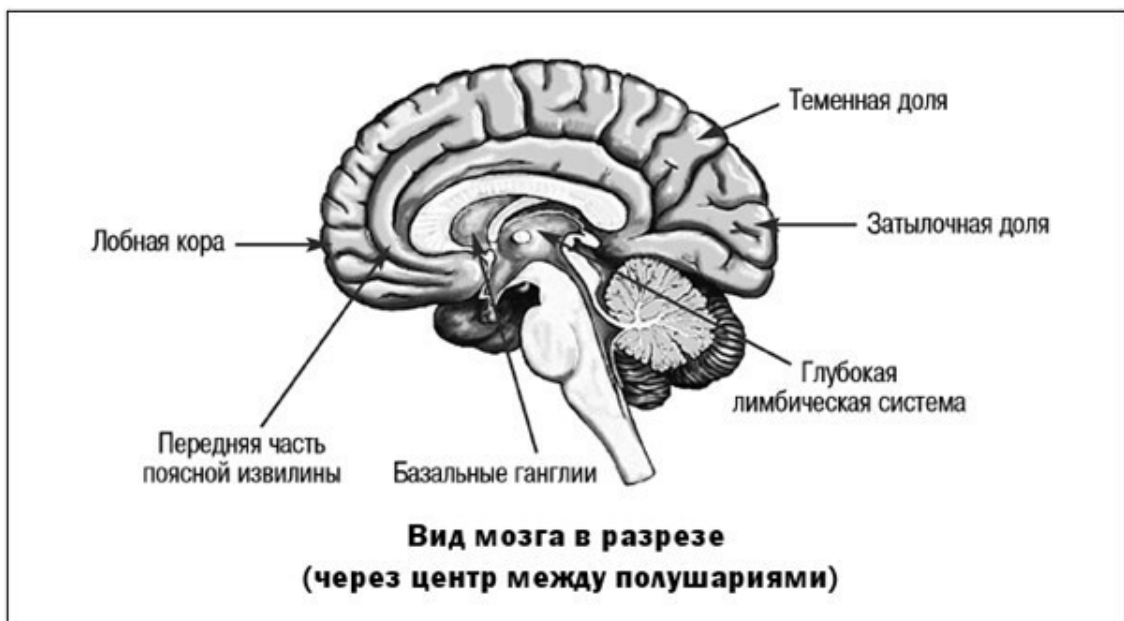
Представляем обзорный экстра-курс по системам мозга, от которых зависят ваше поведение и состояние тела.

Кора лобных долей (префронтальная кора). Это генеральный директор мозга. Кора лобных долей расположена в передней трети мозга и выступает в роли менеджера работы мозга и тела. Она заведует вниманием, рассудительностью, планированием, контролем импульсов, целенаправленностью и сопереживанием другому человеку. Сниженная активность лоб-

ной коры может быть связана с неустойчивостью внимания, импульсивностью, недостаточной ясностью целей и привычкой откладывать дела. Алкоголь снижает активность коры лобных долей, поэтому, выпив, люди «совершают глупости».

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Улучшайте резервы своего мозга, придерживаясь полезного для мозга образа жизни.



Передняя часть поясной извилины – ее можно сравнить с переключателем передач автомобиля. Передняя (или фронтальная) часть поясной извилины проходит через глубокие участки лобных долей и позволяет людям переключать внимание, быть психологически гибкими, адаптироваться к переменам и изменяться, когда необходимо. Если эта область слишком активна, человек заикливается на негативных мыслях и действиях; много беспокоится, испытывает недовольство, вечно спорит. Кроме того, такое состояние делает его зависимым или приводит к компульсивному (навязчивому) поведению. Чрезмерная активность передней части поясной извилины связана с нарушениями пищевого поведения (например, анорексией).

Лимбическая система (висцеральный мозг). Лежит в глубине мозга, отвечает за эмоциональный тонус человека. У людей, которые ведут себя более позитивно и оптимистично, эта область в меру активна. А чрезмерная активность лимбической системы связана с негативным взглядом на жизнь, снижением мотивации, энергии, самооценки, усилением чувства вины и беспомощности. Нарушения глубокой лимбической системы ассоциируют с расстройствами настроения.

Базальные ганглии. Базальные ганглии окружают лимбическую систему и участвуют в согласовании наших мыслей, чувств и движений. Эта часть мозга также причастна к установке уровня тревожности. У людей, страдающих от тревожности и физических симптомов стресса (к ним относятся головная боль, боль в животе, напряжение мышц), отмечают высокую активность базальных ганглиев. При низкой активности базальных ганглиев наблюдают недостаточную мотивацию. Эта область также участвует в переживании чувства удовольствия и эйфории. И к действию кокаина причастны базальные ганглии. По мнению бывшего сотрудника Американской комиссии по пищевым продуктам и лекарствам д-ра Дэвида Кесслера, автора книги *Конец обжорству*, удовольствие от печенья, конфет и прочих вкусных вещей тоже связано с активацией подкорковых ганглиев.

Височные доли. Височные доли расположены за глазами в области висков и отвечают за речь, кратковременную память, стабильность настроения и уровень раздражительности. Височные доли помогают нам выяснить «Что это?» – способствуют распознаванию и именованию объектов. Нарушения работы височных долей часто приводят к расстройствам памяти, нестабильности настроения и проблемам с самообладанием.

Теменные доли. Теменные доли находятся в задней верхней части черепа и занимаются обработкой сенсорных сигналов и определением направлений. Они отвечают на вопрос «Где?» – помогают находить вещи или, например, дойти до кухни в темноте. Теменные доли поражаются одними из первых при болезни Альцгеймера, поэтому люди с этим заболеванием часто плохо ориентируются. Нарушения работы теменных долей также бывают связаны с расстройствами питания и синдромом искажения восприятия своего тела (как у страдающих анорексией, которым кажется, что они толстые).

Затылочные доли. Расположены в задней части мозга. Это представительство зрения.

Мозжечок. Расположен в задней нижней части мозга, отвечает за физическую координацию, координацию мыслей и скорость обработки информации. Между мозжечком и корой лобных долей существует сильная связь, поэтому многие ученые считают, что мозжечок имеет отношение к суждениям и контролю импульсов. При проблемах с мозжечком людям трудно координировать движения, учиться, они медленно обрабатывают информацию. Алкоголь напрямую воздействует на мозжечок.

Выполняя упражнения на координацию движений, можно улучшить работу мозжечка и благодаря этому улучшить работу коры лобных долей, что поможет с принятием решений.

Резюме по системам мозга

- Кора лобных долей – рассудительность, прогнозирование, планирование, контроль импульсов.
- Передняя часть поясной извилины – переключение внимания.
- Глубокая лимбическая система – эмоциональный тонус, настроение, чувства привязанности.
- Базальные ганглии – интеграция мыслей, чувств и движений; получение удовольствия.
- Височные доли – память, стабильность настроения, раздражительность и сдержанность, распознавание объектов.
- Теменные доли – обработка сенсорной информации. Чувство направления.

- Затылочные доли – зрение и обработка зрительной информации.
- Мозжечок – координация движений, мыслей, скорость обработки информации и рассудительность.

Принцип 7

Многие вещи вредят мозгу и усложняют совершенствование тела. Но немало других помогают мозгу и способствуют созданию и поддержанию желанного тела.

Вы, наверное, удивитесь, когда я начну перечислять вещи, которые вредят мозгу и встают на пути к приобретению хорошей физической формы. Вот только несколько примеров нежелательного поведения, о котором я буду рассказывать и дальше в книге. (Эта информация так важна, что повторение не повредит.)

Физические травмы. Серьезные повреждения, сотрясения мозга и даже легкие травмы значительно влияют на ваше благополучие.

Наркотики. Марихуана, кокаин, экстази, метамфетамины, героин и вещества, которые используют токсикоманы, значительно снижают функции мозга. На мозг влияют не только запрещенные наркотики, но и многие рецептурные препараты (например, снотворные, транквилизаторы, некоторые сердечные лекарства и др.). Наркотики и лекарства могут снижать или повышать аппетит, что ведет к потере или набору веса, «выкачивать» мотивацию и энергию, ухудшать состояние кожи, ногтей, зубов, волос. Поищите на www.youtube.com изображения людей до и после употребления метамфетаминов. Эти фотографии ужаснут вас.

Алкоголь. Не обязательно быть горьким пьяницей, чтобы навредить мозгу. Даже умеренные количества алкоголя нарушают функции мозга. Исследования показывают, что мозг людей, которые употребляют алкоголь каждый день, меньше по размеру, чем у непьющих. А когда дело касается мозга, то размер имеет значение! Алкоголь снижает активность коры лобных долей, отвечающих за рассудительность, прогнозирование и планирование. Поэтому, выпив, люди принимают неразумные решения – вроде того, чтобы сесть за руль или в три часа ночи перекусить в кафе быстрого питания (хотя у них проблемы с весом), или заняться сексом без презерватива с партнером, которого они видят впервые в жизни.

Ожирение. Жир накапливает токсические вещества. Чем больше в теле жировой ткани, тем хуже для мозга. Ожирение удваивает риск болезни Альцгеймера, и его связывают с уменьшением количества мозгового вещества.

Гормональные расстройства. Дисбаланс гормонов щитовидной железы, эстрогена, прогестерона, тестостерона, ДГЭА (дегидроэпиандростерон) или кортизола влияет на тело и на мозг.

Плохое питание. Каждые несколько месяцев клетки тела обновляются. Качество новых клеток зависит от потребляемой пищи, так что вы на самом деле являетесь тем, что едите. Нездоровое питание приводит к расстройствам работы мозга и тела. Недостаток витамина D, минералов, жирных кислот Омега-3 вредит тканям мозга и телу.

Хронические воспаления в теле. Хронические воспаления нарушают кровоснабжение мозга и сердца и считаются причиной многих болезней, включая диабет, заболевания сердца, ожирение и болезнь Альцгеймера.

Малокровие. Кровь важна, поскольку несет кислород, сахар, витамины и питательные вещества к мозгу и забирает от него токсины. Все, что ухудшает кровоснабжение органа (никотин, кофеин, недостаток физической активности), преждевременно старит его. Особенно это касается мозга.

Хронический стресс. Проблемный брак, ответственная работа, финансовые затруднения вызывают хронический стресс. Если вы постоянно чувствуете себя в состоянии стресса, мозг велит телу вырабатывать больше гормона стресса кортизола. При повышенных уровнях кортизол усиливает аппетит, тягу к сладкому, увеличивает производство кожного сала (усиливая склонность к прыщам), повышает напряжение мышц (что приводит к хроническим болям), кровяное давление и риск различных сердечных заболеваний.

Расстройства сна. Сон менее 6 часов за ночь снижает функции мозга и заставляет мозг выделять гормоны, повышающие аппетит и желание съесть сладкое. Люди, которые недостаточно спят, часто потребляют больше калорий, чем им нужно, и набирают вес. Кроме того, недостаток сна преждевременно старит кожу и оставляет темные круги под глазами.

Курение. Курение ухудшает кровоток в мозге и всех органах тела, включая кожу. Курильщика легко опознать по состоянию кожи – она выглядит старше его биологического возраста. Поверьте, мозг курильщика выглядит так же. Курение приводит к очень многим серьезным проблемам с мозгом и телом.

Избыток кофеина. Слишком много порций кофе, чая, энергетических напитков с кофеином ухудшают подачу крови к мозгу, обезвоживают мозг, тело и кожу и обманывают мозг, внушая ему, что можно не спать. Это вредно для тела и мозга.

Увлечение ТВ. Чрезмерное увлечение просмотром телевизора вредит и мозгу, и телу. У детей ТВ усиливает синдром дефицита внимания, у взрослых повышает риск развития болезни Альцгеймера. Просмотр ТВ свыше двух часов ежедневно, кроме того, повышает риск ожирения.

Видеоигры с демонстрацией насилия. Жестокие видеоигры увеличивают уровень агрессии и ухудшают обучаемость. На снимках мозга мы видели, что этот тип игр воздействует на ту же область мозга, что и кокаин, поэтому дети и взрослые «подсаживаются» на видеоигры, как на наркотики. Более двух часов видеоигр в день добавляют риск ожирения.

Обезвоживание. Ваше тело на 70 % состоит из воды, а мозг состоит из нее на 80 %. Если вы недостаточно пьете, то ухудшаете функции мозга и качество кожи (появляется больше морщинок).

Недостаток физической активности. Недостаток активности ухудшает кровообращение в мозге, теле и гениталиях. Хорошо доказано, что недостаток упражнений плохо влияет на массу тела и здоровье в целом и может снизить сексуальный драйв.

Негативное мышление. Мы проводили исследования, показавшие, что концентрация на вещах, которые вам не нравятся, снижает активность мозга, учащает сердцебиение, повышает кровяное давление и отрицательно сказывается на многих системах тела. Негативное мышление саботирует ваши попытки сбросить вес, начать упражняться или бросить курить.

Чрезмерное увлечение общением в Интернете и по SMS. Нейрологи доказали, что «электронная зависимость» ведет к ухудшению внимания и может вызвать трудности в личном общении. Кроме того, это отвлекает от тренировок, способствует набору веса и в целом ухудшает здоровье.

Я разработал курс для старшеклассников, посвященный практической заботе о мозге, чтобы научить подростков любить мозг и заботиться о нем. Он был реализован в сорока штатах и семи странах. Каждый раз какой-нибудь «остроумный» студент спрашивает: «Как же получить удовольствие от жизни, если ничего нельзя?» Наш ответ прост: кто получает больше удовольствия от жизни, человек с хорошо работающим мозгом или с расстроенным? Неважно, сколько вам лет, если мозг здоров – вы будете наслаждаться жизнью. Человеку со здоровым мозгом легче следить за тем, что он ест, и заниматься физической активностью, соответственно, он будет хорошо выглядеть, у него масса энергии, чтобы сыграть в гольф с потенциальным клиентом или потанцевать с женой. А вот у парня с расстройствами работы

мозга могут случаться импульсивные переживания, что приведет к увеличению веса, диабету 2-го типа и снижению удовольствия от жизни. И кому из них двоих веселее?

Женщина со здоровым мозгом хорошо высыпается, просыпается отдохнувшей и посвежевшей, что придает ей уверенности в отношениях, она внимательна на работе. А у женщины со сниженной активностью мозга накапливается усталость, что ухудшает ее профессиональные результаты, мешает продвижению по службе. Она и выглядит изможденной, что снижает ее самооценку, а это плохо сказывается на отношениях. И кто из них получает больше удовольствия?

У меня есть для вас отличные новости! После многих лет изучения снимков мозга и лечения пациентов я обнаружил, что есть множество простейших бытовых факторов, которые помогают усилить функции мозга. Эти простые рекомендации являются ключом к улучшению тела. Дальше в этой книге вы найдете немало идей о том, как улучшить функции мозга. Вот только несколько для начала.

Защищайте мозг. И свой, и тех, кто вам дорог.

Питайтесь правильно. Мозгу необходимы качественные питательные вещества: белки, фрукты, овощи, орехи, полезные жиры вроде оливкового масла. Исследования показывают, что мозг работает лучше, если вы съедаете 9 порций³ овощей и фруктов ежедневно.

Принимайте витамины, минералы и рыбий жир каждый день. Большинство из нас не получают с пищей все нужные вещества. Я рекомендую каждый день принимать добавки, а также рыбий жир, который помогает снизить воспаление, улучшить кровообращение в мозге и бороться с депрессиями.

Занимайтесь физкультурой. Упражнения омолаживают мозг. Они усиливают кровообращение, увеличивают количество кислорода в крови, помогают бороться со стрессом. Это самый лучший способ помочь мозгу и заодно улучшить фигуру, настроение, зарядиться энергией, в том числе сексуальной, и исправить здоровье.

Высыпайтесь. Необходимо не менее 7 часов сна, чтобы мозг работал оптимально, регулировал ваш аппетит и позволил коже выглядеть лучше.

Медитируйте. Медитация активизирует глубинные структуры мозга и помогает принимать верные решения.

Расслабляйтесь. Если вы научитесь справляться со стрессом и успокаивать тело, это поможет работе мозга, улучшит настроение и снизит артериальное давление крови.

Будьте благодарны. Если вы сфокусируетесь на том, что любите, мозг будет работать лучше, вы станете более скоординированными. Каждый день записывайте пять вещей, за которые вы благодарны судьбе. Вы увидите значительный сдвиг настроения в позитив уже через три недели.

Больше занимайтесь сексом. Безопасный секс, особенно секс в любящих надежных отношениях, – хорошее лекарство для мозга и тела, он помогает снизить уровень стресса, усиливает иммунитет, продлевает жизнь.

Сбалансируйте гормоны. Гормоны, такие, как эстроген и тестостерон, играют ключевую роль в поддержании здоровья и энергии мозга и тела.

Лечите ментальные расстройства. Существует зависимость между душевными расстройствами и физическими заболеваниями. Лечение ментальных недугов улучшает функции мозга и общее благополучие.

Словом, повседневная жизнь может и улучшить, и ухудшить работу мозга. Что вы выберете: здоровый мозг и комфортную жизнь или больной мозг и проблемы со здоровьем и делами? Выбор за вами.

³ 1 Условная американская порция овощей или фруктов соответствует одному плоду среднего размера (помидор, яблоко, перец, свекла, апельсин) или горсти более мелких плодов (брокколи, сливы, ягоды). – Прим. ред.

Принцип 8

Снимки мозга помогают понять, как оздоровить мозг и изменить тело к лучшему.

Мне часто удавалось помочь отношениям в парах. Роб с женой пришли ко мне из-за семейных проблем. Подобно многим мужчинам он думал, что все у них идет нормально и жене надо только расслабиться и принять ситуацию. Когда я посмотрел на его 56-летний мозг (рис. 1.10), мне показалось, что хозяину было не меньше 80. Я с удивлением спросил, чем он занимался, что так навредил своему мозгу. «Ничем», – ответил он. «Неужели? – не поверил я и уточнил: – Сколько вы выпиваете?» – «Не очень много». Работая психиатром, я усвоил, что если пациент отвечает «не очень», нужно продолжать спрашивать.

– И все-таки сколько?

– Три, может, четыре бокала в день.

– Каждый день?

– Да, каждый день. Но это не мешает, я же никогда не напиваюсь.

Однако его мозг говорил мне, что «это мешает». Напуганный видом своего скана, Роб стал следовать моим инструкциям и отказался от алкоголя. Кроме того, он развил «мозговую зависть» и начал занятия по нашей программе оздоровления мозга. Через четыре месяца я сделал контрольный снимок, который выглядел намного лучше. К тому времени его отношения с женой тоже преобразились, и он чувствовал себя моложе на 30 лет.

Снимки мозга помогли мне понять, в чем были проблемы Роба. Они также иллюстрируют, что если мозг выглядит старым, то и тело тоже.

Если вы делаете что-то, что ухудшает кровообращение в мозге, то нарушаете его и в коже, делая ее тусклой и морщинистой. Страдает и кровообращение других важных органов (что подавляет их функции), в том числе кровоснабжение гениталий (что затрудняет сексуальную жизнь, получение удовольствия).

Снимки мозга помогают нам отследить проблемы в отдельных его структурах. Например, если у вас низкая активность коры лобных долей, вы становитесь более импульсивным. Высокая активность передней части поясной извилины делает вас более компульсивным. перевозбужденные базальные ганглии способствуют тревожности и заставляют есть, чтобы успокоиться. Чрезмерная активность глубокой лимбической системы сочетается с грустью и опять же толкает к еде. А заторможенность функции мозжечка снижает скорость обработки информации, мешает быть организованным и планировать свою жизнь.

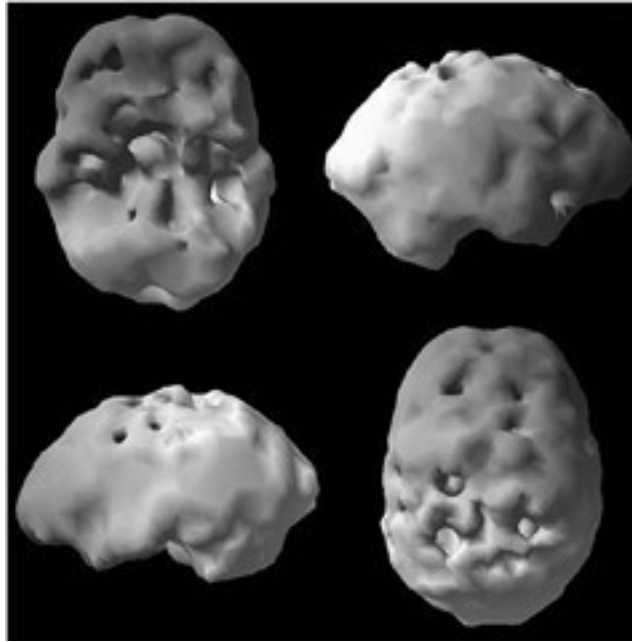


Рис. 1.10. Так выглядит поврежденный алкоголем мозг Роба на сканах ОЭКТ

Благодаря снимкам можно убедиться, что лишний вес, депрессия, тревожность и пристрастия – это не разрозненные или простые нарушения, и их нельзя лечить одинаково. Снимки помогают понять различия между пациентами и разработать специальный план лечения. В зависимости от индивидуальной ситуации мозг нужно или стимулировать или успокаивать. Если мы не увидим работу мозга, как мы поймем, в каком направлении двигаться.

Значит ли это, что и вам нужно бежать и делать скан мозга, чтобы изменить тело? Нет! Мои книги переведены более чем на 30 языков, и я понял, что не у всех людей есть возможность сделать снимок мозга. Поэтому я создал самоопросники, которые помогут вам найти сильные и слабые стороны мозга. Краткий и длинный опросники *Amen Clinics*, касающиеся работы систем мозга, можно найти на нашем сайте www.amenclinics.com/cybcyb. Эти опросники эффективны и помогли сотням тысяч людей выбрать наилучшее лечение. Разумеется, перед тем как что-то предпринимать, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Помните, что красивый мозг – это красивое тело. Если вы хотите красивое тело, спросите себя, что вам нужно, чтобы сначала сделать красивым свой мозг?

Принцип 9

Один рецепт не подходит всем, каждый человек уникален, и нужно учесть, как функционирует именно его мозг.

Почему врач никогда не ставит диагноз «боль в груди»? Потому что это симптом. Он слишком общий, и его может вызвать множество причин. Например, горе, панические атаки, гипертиреоз, пневмония, рак легких, отравление токсическими веществами, сердечный приступ, аритмия, переломы и трещины в ребрах, несварение желудка, желудочный рефлюкс эзофагит, камни в желчном пузыре, болезни печени, почек и рак поджелудочной железы. Каждую из этих причин нужно лечить по-своему.

Аналогично с причинами лишнего веса. Плохое питание, гиподинамия, сниженная функция щитовидной железы, опухоли гипофиза, некоторые виды депрессии и лекарственные препараты. Избыточная масса тела иногда объясняется низкой активностью мозга, из-за чего люди импульсивно едят, или перевозбуждением определенных систем мозга, способствующим повышенной тревожности. Лишний вес может развиваться из-за гиперактивности передней части поясной извилины (эмоциональное переедание) или комбинации нескольких проблем.

Существует много разных типов ожирения. Что объединяет боль в груди, избыточный вес, проблемы с кожей, нехватку энергии и депрессию? Все перечисленное – симптомы, а не причины. Нередко терапевты и пациенты рассматривают их как отдельные, самостоятельные расстройства. Из-за этого упрощенного подхода полагают, что одна рекомендация поможет вылечить каждое конкретное расстройство.

С точки зрения работы мозга это бессмысленно, поскольку не существует массы разновидностей ожирения, стрессовых реакций, тревожности и депрессии. Важно понимать ваши индивидуальные особенности, чтобы исправить настроение, проблемы с сосредоточением, нормализовать массу тела и общее самочувствие.

Принцип 10

Да, мозг и тело можно изменить!

Это одно из самых вдохновляющих открытий в медицине. Применяв некоторые средства и изменив кое-что в образе жизни, можно наладить работу мозга и состояние тела. Ответ на вопрос, почему вы всю жизнь не могли заставить себя правильно питаться и заняться фитнесом, годами бросали курить или лечились, заключается в работе вашего мозга. Вспомните Бекку, импульсивную нездоровую женщину, про которую я упоминал. Из-за слабой активности лобной коры она не могла контролировать склонность к импульсивному перееданию. Только после лечения мозга Бекки смогла придерживаться полезной диеты и скинула 40 кг.

Я наблюдал это в своей практике не раз. Когда налаживается работа коры лобных долей, пациент становится более вдумчивым, рассудительным, последовательным и придерживается программы оздоровления. То же происходит при оптимизации других областей мозга. Если мы успокаиваем переднюю часть поясной извилины, люди меньше тревожатся, становятся оптимистичнее и лучше спят, что помогает им преобразить внешность. Стабилизация височных долей укрепляет память, что помогает людям придерживаться своих целей. Успокаивание базальных ганглиев делает людей расслабленнее и счастливее, у них реже случаются головные боли и проблемы с пищеварением. Усиление функции мозжечка помогает в учебе, в соблюдении полезных для здоровья программ и улучшает результаты в спорте – подачи в крикете или процент удачных бросков в баскетболе.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Чтобы получить тело своей мечты, нужно верить, что вы можете изменить мозг.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Вредит мозгу

- **Наплевательское отношение к здоровью мозга**
- **Травмы мозга**
- **Злоупотребление алкоголем или наркотиками**
- **Много кофеина**
- **Курение**
- **Стресс**
- **Отрицательное мышление**
- **Плохое питание**
- **Недостаток сна, плохой сон**
- **Малоподвижность**
- **Токсины окружающей среды**
- **Слишком много ТВ**
- **Злоупотребление видеоиграми, разговорами по телефону**
- **Обезвоживание**
- **Дисбаланс гормонов**
- **Невылеченные психические расстройства**

Помогает мозгу

- **«Зависть к мозгу»**
- **Защита мозга**
- **Поливитамины**

- **Рыбий жир**
- **Дыхательные практики**
- **Навыки релаксации**
- **Благодарность**
- **Здоровое питание**
- **Здоровый освежающий сон**
- **Физическая активность**
- **Чистая природа**
- **Новые знания**
- **Медитация**

- **Водный баланс**
- **Хороший баланс гормонов**
- **Ментальное здоровье**

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

Из порывов рождается горе, из желаний рождается страх; у того, кто освободился от желаний, нет горя, так чего бояться?

Будда

Я весь день питался правильно. Съел белково-фруктовый диетический батончик на завтрак; салат из шпината с индейкой, черникой и грецкими орехами – на обед, ломтики яблока и немного миндаля – вместо полдника. В моих отношениях с едой все было безоблачно, пока вечером я не пошел на баскетбольный матч «Лос-Анджелес Лейкерс». Я знаю, как надо питаться вне дома. Но тем вечером на стадионе брат купил себе огромное яблоко в карамели с арахисом. Все мое внимание полностью сосредоточилось не на игре, а на липком мягком сладком яблоке. Наш дедушка был кондитером, и мои лучшие воспоминания связаны с тем, как я стоял на стуле возле плиты и помогал ему делать (а потом, разумеется, и съесть) конфеты. Сладкое всегда было связано для меня с сильными эмоциями. Меня называли в честь дедушки, и, когда я рос, он был моим лучшим другом.

Я знаю, что через 20–30 минут после того, как наемся сладкого, я становлюсь уставшим и вялым. И все равно яблоко в карамели, которое ел мой брат, притягивало все мое внимание. Я старался не смотреть в ту сторону, но это было так же невозможно, как не смотреть на очень красивую женщину. Воспоминания о сладком вкусе заполнили мой мозг. Дофамин – вещество, регулирующее удовольствие и мотивацию, – уже действовал на мои ядра базальных ганглиев, и я был готов попросить у брата кусочек или встать и купить себе такое же лакомство. Лобная кора, мой «тормоз», боролась с этим импульсом. Поскольку я хорошо поел ранее днем, у меня был достаточный уровень сахара в крови, чтобы преодолеть искушение. Я сказал брату, что вернусь, и встал, чтобы пойти на короткую прогулку – «перезагрузить» мой мозг и подождать, пока брат прикончит свой десерт.

В моей семье были не только кондитеры, но также замечательные повара и люди с избыточным весом. У моего любимого брата по меньшей мере 50 кг лишнего веса. У дедушки, тоже страдавшего лишним весом, случился сердечный приступ, когда ему было немного за 60. Если я не сконцентрируюсь на здоровье моего мозга, здоровом питании и упражнениях, то тоже буду страдать от ожирения. Я благодарен себе, что занялся неврологией – она помогла мне понять, как контролировать свои сильные желания. В этой главе я поделюсь с вами тем, что узнал о контроле над искушениями и умении оставаться на пути к цели – здоровому мозгу и телу.

Схема контроля

Понимание механизмов работы воли и самоконтроля – важный шаг в обретении контроля над своим мозгом и телом. В мозге существуют центры концентрации внимания, суждения и сдерживания импульсов (лобная кора). Кроме того, есть центры, связанные с мотивацией

и удовольствием. Например, так называемое прилежащее ядро, относящееся к базальным ганглиям. Прилежащее ядро отвечает за сильные желания и мотивацию, которая является одним из двигателей поведения. В мозге также есть центры эмоциональной памяти, которые запускают поведение. По словам моего друга, специалиста по зависимостям, доктора медицины Марка Лаасера, «шаблон возбуждения» в центрах эмоциональной памяти определяет многие типы неконтролируемого поведения. Важно вспомнить, где вы были и сколько вам было лет, когда впервые пережили опыт удовольствия от чего-то, которое впоследствии вам стало трудно контролировать. Мне было 4 года. Этот интенсивный эмоционально-приятный опыт часто прокладывает дальнейшую колею к пристрастиям, даже если первый опыт случился в возрасте 2–3 лет. Первый опыт запечатлевается в мозге, и, когда вы взрослеете, вы ищете его повторения, потому что это был приятный опыт: впервые попробованная конфетка, первый секс, первая влюбленность, первый прием кокаина. Понимание схем эмоционального переживания, курения или выпивки помогает разрушить пристрастия. В этой связи важно упомянуть про четыре нейротрансмиттера, или нейромедиатора⁴.

1. Дофамин считают медиатором удовольствия, мотивации и действия. Кокаин и стимуляторы, подобные риталину, увеличивают количество дофамина в мозге. Дофамин часто сигнализирует об относительной значимости чего-то. В тот миг, когда я увидел яблоко в карамели, оно стало значимым для меня.

2. Серотинин называют медиатором счастья. Он снимает тревожность и способствует психологической гибкости. Большинство современных антидепрессантов работают на этом нейротрансмиттере. Когда уровень серотонина низок, люди нередко страдают от тревожности, депрессии и навязчивых мыслей.

3. ГАМК⁵ – расслабляющий (тормозящий) трансммиттер: успокаивает или помогает релаксации мозга.

4. Эндорфины – это естественные обезболивающие вещества, к тому же способствующие переживанию удовольствия.

Относительная активность каждой из областей мозга и каждого из нейромедиаторов определяет в итоге, насколько хорошо мы контролируем себя и способны ли придерживаться собственных планов, даже в таких мелочах, как отказ от десерта. Все эти факторы вместе похожи на музыкантов, исполняющих симфонию нашей жизни. Если они играют вразлад, шум может раздражать.

Какие участки мозга причастны к сильным желаниям

- Кора лобных долей – концентрация внимания, рассудительность, контроль импульсов.
 - Базальные ганглии (прилежащее ядро) – удовольствие и мотивация.
 - Лимбическая система – эмоциональная память.
- Химические вещества, отвечающие за желания и силу воли
- Дофамин – интерес, внимание к чему-то, положительный драйв, стимулятор.
 - Серотонин – счастье, спокойствие, легкое отношение к жизни (без тревожности).
 - ГАМК – торможение, успокоение, расслабление.
 - Эндорфины – удовольствие, обезболивание.

⁴ Нейромедиаторы – сигнальные вещества, подобные гормонам, которые вырабатываются в организме при определенных условиях. Нейротрансмиттеры выполняют функцию общего настроения нервной системы, в том числе эмоционального настроения, переживания удовольствия, удовлетворения (или неудовлетворения), определяют степень расслабленности или возбуждения, готовность к активным действиям, интерес и т. п. – *Прим. ред.*

⁵ Полное название: гамма-аминомасляная кислота. – *Прим. ред.*



Рис. 2.1. Так работает механизм самоконтроля в норме



Рис. 2.2. Механизм самоконтроля человека с пристрастиями

В норме «умная» кора лобных долей обеспечивает рассудительность и эмоциональный контроль. Лимбическая система тоже сильно влияет на эмоции и способность доводить дела до конца. Рис. 2.1 показывает эту цепочку самоконтроля. Дофамин направляет сильные желания. И при хорошей работе коры лобных долей они действуют как узда или тормоз, контролируя поведение. Недостаточная выработка дофамина связана с определенными проблемами: у человека снижается уровень мотивации, интерес, способность к концентрации на чем-то (так бывает при болезни Паркинсона и дефиците внимания). Зависимости возникают, когда цепочка замыкается и как бы берет контроль на себя.

Когда все вещества и структуры мозга сбалансированы, нам легко концентрироваться на цели и сдерживать свои порывы. Мы способны отойти от лотка со сладостями, шоколадными

пирожными, жареной картошкой и мириадами других вредных продуктов. Но если баланса нет (рис. 2.2), то мы сходим с рельсов и причиняем себе вред. Например, если активность лобной коры снижена из-за травмы, плохого сна, злоупотребления алкоголем или наркотиками либо при наличии синдрома дефицита внимания, то нам труднее контролировать свои импульсы.

При здоровом контроле лобная кора работает хорошо и существует баланс между уровнем дофамина, активностью базальных ганглиев и лимбической системы. Если у человека имеется какая-то зависимость (от сладкого, например), лобная кора плохо управляет его поведением. Нездоровые пристрастия изменяют мозг таким образом, что становится труднее «нажать на тормоза». В норме кора постоянно оценивает поступающую информацию и адекватность планируемых решений и действий, при необходимости усиливая или ослабляя контроль. Способность сдерживать себя утрачивается при употреблении наркотиков, при СДВГ⁶, нехватке сна, черепно-мозговых травмах.

В здоровой цепочке самоконтроля лобная кора активно работает, уровень дофамина сбалансирован с работой базальных ганглиев и лимбической системой. У человека с пагубными пристрастиями лобная кора ослаблена и слабо контролирует желания. Любые зависимости меняют мозг отрицательным образом, человеку труднее тормозить свои непосредственные импульсы. В норме лобная кора непрерывно оценивает качество входящей информации и правильность планируемого ответа, нажимая на тормоза или ослабляя контроль, если нужно.

Даже если поставлена цель придерживаться здорового питания, бросить пить или курить, человеку с больным мозгом не хватит силы воли (или силы лобных долей), чтобы регулярно говорить себе «нет». Однажды я лечил женщину 42 лет, которой не помогли шесть программ лечения алкоголизма. У нее был буквально нулевой контроль импульсов. Ей нельзя было выписывать никаких рецептурных препаратов, потому что она могла принять их все разом. Когда я спросил, были ли у нее травмы мозга, она ответила отрицательно, но, когда я продолжил расспросы, она вспомнила, что в 10 лет ее лягнула лошадь и попала по голове. Снимок ее мозга показал травму лобной коры (рис. 2.3). Она на самом деле была «без царя в голове».

Комический актер Дадли Мур как-то сказал, что лучшее устройство безопасности в машине – это зеркальце заднего вида, в котором отражается полицейский. Кора лобных долей работает как полицейский в вашей голове. Если бы я не начал лечить лобные доли той женщины, она бы не поправилась. Я прописал ей препараты, усиливающие функции коры, и они помогли. Если вы страдаете от эмоциональной травмы или живете в стрессе, запасы серотонина либо ГАМК могут истощаться, и лимбическая система становится излишне активной, способствуя подавленному настроению. Это заставляет вас есть и пить, чтобы получить удовольствие и успокоить лимбическую систему.

⁶ Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – *Прим. ред.*

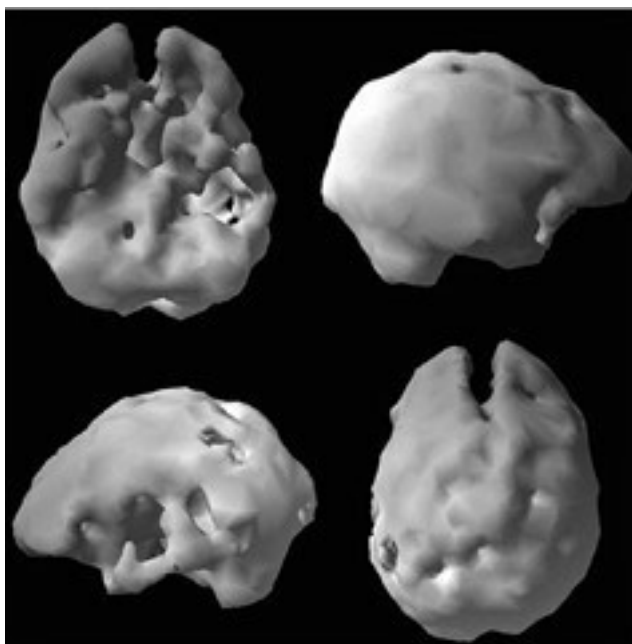


Рис. 2.3 Травма от удара лошадиной подковой. Заметное снижение деятельности лобной коры

Исследователи сообщают, что простые углеводы, такие, как печенье и конфеты, резко повышают уровень серотонина. Мы склонны неосознанно использовать сладкое, чтобы преодолеть негативные чувства. Но, как это бывает с кокаином, через какое-то время сладкое теряет свою эффективность, и мы продолжаем поглощать его уже не ради хорошего самочувствия, а чтобы избежать «ломки» – неприятных ощущений отмены.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.