

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР  
КЭРОЛ КОЛМАН



# Здоровый МОЗГ

---

ПРОГРАММА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЧАСТЬ 1

### ХОРОШО ЛИ ЗАЩИЩЕН ВАШ МОЗГ?

<b>Глава 1. Теряю форму?</b> .....	17
Какая программа вам подходит? .....	21
<b>Глава 2. Оценка качества работы мозга</b> .....	23
Опросник для оценки состояния мозга .....	23
<b>Глава 3. Ваши факторы риска</b> .....	35
Общая оценка работы мозга: ответы 1–11 .....	35
Возраст и мозг: вопросы 12–16 .....	42
Ваш рацион: вопросы 17–21 .....	43
Содержимое вашей аптечки: вопрос 22 .....	46
Личные привычки: вопросы 23–27 .....	47
Окружающая среда: вопросы 28–31 .....	50
Ваш уровень стресса: вопросы 32–38 .....	52
История болезней: вопросы 39–45 .....	55
<b>Глава 4. Как распространенные лекарственные препараты могут негативно влиять на мозг</b> .....	61
Препараты, снижающие уровень коэнзима Q10 ...	63
Препараты, приводящие к снижению уровня витаминов группы В .....	68
Препараты, снижающие уровень глутатиона .....	76

Не содержащие аспирин обезболивающие препараты .....	78
Препараты, содержащие алюминий .....	79
Антациды .....	80

## ЧАСТЬ 2

### УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ МОЗГА: ИНСТРУМЕНТЫ

<b>Глава 5. Питание и здоровье мозга .....</b>	<b>83</b>
Другой жир — другой мозг .....	84
Ешьте больше полезных жиров .....	88
Что делать дальше .....	88
Добавляйте в рацион антиоксиданты .....	91
Научитесь избегать вредных веществ .....	93
Что пить .....	94
Еда для укрепления мозга .....	100
Губители мозга: каких продуктов лучше избегать .....	109
Программа питания .....	114
<b>Глава 6. Как подобрать пищевые добавки с учетом индивидуальных факторов риска .....</b>	<b>129</b>
Ацетил-L-карнитин .....	130
Альфа-липоевая кислота .....	132
Комплекс витаминов В .....	134
Витамин В <sub>12</sub> (кобаламин) .....	136
Витамин С .....	137
Коэнзим Q <sub>10</sub> .....	138
Витамин D .....	140
Докозагексаеновая кислота (ДГК) .....	141
Витамин Е .....	144

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Фолиевая кислота .....	145
Экстракт гинкго билоба .....	146
N-ацетил-цистеин .....	149
Фосфатидилсерин .....	150
Винпоцетин .....	151
<b>Глава 7. Меняется образ жизни — меняется мозг .....</b>	<b>160</b>
Давайте себе отдых .....	162
Расслабление: научитесь контролировать стресс .....	166
Хобби .....	172
<b>Глава 8. Выводим токсины! .....</b>	<b>175</b>
«Нет» любым пестицидам .....	177
Избегайте контактов с ртутью .....	180
Опасный алюминий .....	184
Внимание: свинец .....	186
Глутамат натрия, аспартам и гидролизованный растительный белок .....	187
Электромагнитные поля: не вредит ли вашему мозгу мобильный телефон? .....	189
<b>Глава 9. Упражнения для мозга .....</b>	<b>194</b>
Два упражнения для укрепления памяти .....	195
Упражнение 1. Развиваем способность запоминать и вспоминать цифры .....	196
Упражнение 2. Как кого зовут .....	199
Упражнения для повышения скорости реакции .....	201
Упражнение 3 .....	201
Упражнение 4 .....	202
Другие упражнения для мозга .....	203
<b>Глава 10. Четыре диагностических исследования, которые могут спасти ваш мозг .....</b>	<b>204</b>

Тест на перекисное окисление липидов: подвергаетесь ли вы атакам свободных радикалов? .....	205
Тест на гомоцистеин: получаете ли вы витамины группы В в достаточном объеме? .....	207
АpoE4: «ген Альцгеймера» .....	211
C-реактивный белок: измеряем уровень воспаления .....	215
<b>Глава 11. Шесть шагов к здоровому мозгу</b> .....	217
Шаг 1. Отказаться от продуктов, содержащих трансжирные кислоты .....	217
Шаг 2. Каждый год сдавайте анализ на уровень гомоцистеина .....	218
Шаг 3. Самые важные пищевые добавки .....	219
Шаг 4. Будьте осторожны с лекарствами .....	221
Шаг 5. Спите по восемь часов каждую ночь .....	222
Шаг 6. Не забывайте о хобби .....	222

### ЧАСТЬ 3

## О НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЗГА И ВОЗМОЖНЫХ МЕРАХ ПО ОБЛЕГЧЕНИЮ СОСТОЯНИЯ

<b>Глава 12. Инсульт</b> .....	227
Предупреждение .....	229
Интенсивная терапия .....	230
Восстановление .....	232
Лечение кислородом .....	232
Питание .....	234
<b>Глава 13. Сосудистая деменция</b> .....	237

<b>Глава 14. Болезнь Альцгеймера</b> .....	240
Что такое болезнь Альцгеймера? .....	242
Диагностика болезни Альцгеймера .....	242
Разберемся с первопричиной .....	245
Традиционная терапия .....	248
О диете .....	249
Пищевые добавки .....	250
<b>Глава 15. Болезнь Паркинсона</b> .....	253
Что такое болезнь Паркинсона? .....	255
Постановка диагноза .....	255
Симптомы .....	256
Фундаментальные причины болезни .....	257
Лечение: традиционный подход .....	259
Хирургическое вмешательство .....	260
Глутатионовое чудо .....	261
Диета .....	263
<b>Глава 16. Рассеянный склероз</b> .....	267
Возможные причины .....	269
Основы медикаментозной терапии .....	271
Диета доктора Свонка .....	272
Гипербарическая оксигенотерапия .....	273
Анализ на антиглиадиновые антитела .....	275
Пищевые добавки .....	278
<b>Приложение 1. Режим приема пищевых добавок: три уровня</b> .....	280
<b>Приложение 2. Рецепты</b> .....	283
<b>Приложение 3. Дополнительная информация</b> .....	336
<b>Приложение 4. Глутатионовая терапия: информация для вас и вашего доктора</b> .....	341
<b>Благодарности</b> .....	343

## ГЛАВА 1

# ТЕРЯЮ ФОРМУ?

- Вас только что познакомили с новым коллегой или гостем на вечеринке. Вы хотите представить своего нового знакомого приятелю... и понимаете, что не помните его имени.
- Вы делаете презентацию перед десятком коллег. Это отличная возможность блеснуть знаниями... но внезапно замолкаете на полуслове. Вам страшно неловко, но вы не можете вспомнить, о чем только что говорили.
- Вы никак не можете вспомнить, где оставили очки для чтения... и уже не в первый раз.
- Вы берете телефон... и в третий раз за сегодняшний день набираете не тот номер, который хотели.
- Вам становится сложно сосчитать, сколько чаевых оставить в ресторане... а раньше вы запросто делали это в уме.

Происходит ли с вами нечто подобное? Бывает ли вам сложно сфокусироваться на работе, вспомнить чье-то имя или время, на которое назначена встреча? Вы замечаете, что то и дело теряете очки или ключи? Окружающие вечно мешают и вам становится сложнее не отвлекаться от того, чем вы заняты? Может быть, вы даже засыпаете на слишком длинных совещаниях? И вам кажется, что ваш ум теряет прежнюю остроту? Вы слишком часто раздражаетесь? Ваше поведение так изменилось, что вы начинаете опасаться, что повышение в должности получит ваш более молодой коллега, но не вы? «Если я уже сейчас все это за собой замечаю, что же будет лет через десять?» — вас

не мучают подобные мысли? Вам не слишком часто приходится отшучиваться фразами типа «Старость — не радость»?

18

Бывают ли у вас моменты отчаяния, когда вам кажется, что вы на самом деле теряете форму и ваш мозг работает все медленнее?

Принято считать, что с годами человек непременно становится все более забывчивым и даже рассеянным, и это воспринимается как нормальные признаки старения, которые никого не минуют, а потому и не должны вызывать особого беспокойства. Вы даже можете решить, что, хотя вас с годами и ждет неизбежное размягчение мозга, поделаться с этим все равно ничего нельзя, так что остается просто с удивлением и ужасом наблюдать, как ум постепенно теряет скорость и остроту.

Я считаю такой взгляд на проблему устаревшим и совершенно не соответствующим действительности. Замедление работы мозга, которое может начаться в среднем возрасте, проблемы с памятью, неспособность сфокусироваться на работе, спутанность сознания, утрата сообразительности, живости мышления и даже физической гибкости — все это нельзя считать нормальными и естественными проявлениями старения. Эти явления — признаки снижения мозговой функции, вследствие чего вы не можете действовать так же эффективно, как раньше.

Поверьте, любые подобные проявления — повод для серьезных переживаний. Тот самый процесс разрушения мозга, в результате которого вы начинаете задавать себе вопросы вроде «где же мои ключи?» или «что я сейчас собирался сделать?», может быть первым признаком серьезных заболеваний, в частности болезней Альцгеймера, Паркинсона и даже инсульта. К сожалению, своим образом жизни многие из нас способствуют началу этих разрушительных процессов и провоцируют старение мозга.

- Регулярно принимая безрецептурные или назначенные врачом медицинские препараты, вы можете причинять вред своему мозгу. Десятки широко распространенных лекарств, включая и антацидные средства, снижающие уровень кислотности, и контрацептивы, и не содержащие аспирина обезболивающие,



и препараты для снижения уровня холестерина, могут лишать мозг некоторых питательных элементов, крайне необходимых для поддержания его максимальной эффективности и защиты от преждевременного старения.

- Если вы не привыкли внимательно читать этикетки и обращать внимание на наличие ингредиентов, негативно влияющих на работу мозга, то можете быть уверены: вы едите продукты, замедляющие мозговую деятельность и снижающие скорость реакции.
- Если вы пьете неочищенную воду, регулярно разбрызгиваете инсектициды в саду или дома, используете дезодоранты или шампуни от перхоти, есть вероятность, что в ваш мозг попадают отравляющие вещества, ведущие к его преждевременному старению.
- Если вы находитесь в состоянии стресса из-за проблем дома или на работе, на ваш мозг постоянно воздействуют гормоны стресса, которые могут оказывать разрушающее воздействие на центр памяти и «затормаживать» вас.

Все это нерадостные новости. Хорошая же новость заключается в том, что разрушение мозга не следует считать необратимым процессом: вы можете его остановить и даже повернуть вспять. Наш мозг обладает феноменальной способностью к восстановлению, и вы можете ею в полной мере воспользоваться — нужно только дать ему необходимые средства. Вам не придется отказываться от мечты или идти на неприятные компромиссы просто потому, что вы решили, что ваш мозг уже не тот. Моя программа «Здоровый мозг» содержит все инструменты для того, чтобы защитить мозг, восстановить и поддержать его работоспособность. Я расскажу вам о программе «Здоровый мозг», эффективность которой в области улучшения памяти и повышения скорости мышления научно доказана, о специальной диете, помогающей омолодить клетки мозга, а также о пищевых добавках, которые обеспечат мозг веществами, необходимыми для его полноценного функционирования.

Как профессиональный сертифицированный невролог, то есть специалист в области мозга и нервной системы, я занимаюсь медициной уже больше двух десятилетий. Ко мне приезжают тысячи пациентов из разных стран мира и с самыми разнообразными проблемами — от потери памяти и спутанности сознания до серьезных неврологических расстройств, возникших вследствие заболеваний. Те, кто опасается появления таких неврологических проблем — в связи с наследственностью, стилем жизни или просто потому, что замечает, что мозг стал работать медленнее, — узнают из этой книги о том, как избежать этих неприятностей и сохранить максимальную эффективность мозга. Те, у кого уже диагностировано неврологическое заболевание, узнают, как затормозить развитие болезни, улучшить состояние, восстановить утраченные функции мозга.

Программа «Здоровый мозг» состоит из трех основных уровней, в соответствии со степенью риска.

- Уровень 1 «Профилактика и предотвращение» подходит тем, у кого присутствует несколько факторов риска и кто хотел бы сохранить максимальную эффективность мозга в течение всей жизни. Если это ваш случай и вы пока не задаете себе вопросы вроде «куда же делись ключи?», то, следуя программе для этого уровня, имеете шанс вовсе избежать подобных вопросов. Возможно, поначалу вам даже не придется придерживаться строгой диеты, но все же постарайтесь изучить рекомендации в отношении питания и придерживаться их. Вам будет полезно выполнять комплекс упражнений «Здоровый мозг» хотя бы пару раз в неделю: ваш мозг станет еще активнее.
- Уровень 2 «Предотвращение, восстановление, укрепление» — поддерживающая программа для тех, кто попадает в группу умеренного риска и хотел бы улучшить работу мозга и избежать упадка в будущем. Уже через несколько недель после начала программы вы заметите, что ваш мозг приобрел прежнюю остроту и ясность — как в те дни, когда вы фонтанировали новыми идеями и вашей скорости мышления можно было позавидовать.

Если вы не хотите опуститься до уровня 3, я очень советую вам следовать моим рекомендациям в отношении питания и ежедневно выполнять тренировку «Здоровый мозг».

- Уровень 3 «Восстановление и укрепление» — интенсивная программа для тех, кто попадает в группу высокого риска, в частности пациентов, которые, возможно, уже испытывают заметное снижение мозговой активности. Если вы относите себя к этой группе, интенсивная программа уровня 3 поможет вам не допустить дальнейшего спада и вернуться в прежнюю форму. Для достижения результата вы обязательно должны строго следовать рекомендованной мной диете и следовать программе «Здоровый мозг».

21

## КАКАЯ ПРОГРАММА ВАМ ПОДХОДИТ?

Какую же программу выбрать лично вам? В главе 2 я предлагаю опросник для самооценки. Вам нужно будет ответить на 45 вопросов, касающихся работы вашего мозга, вашего рациона, образа жизни, принимаемых вами медицинских препаратов, окружающей вас среды, уровня стресса, а также истории болезни, и таким образом определить, какой из трех уровней вам подойдет. На ответы вы потратите всего несколько минут, но сможете многое узнать и осознать о текущем состоянии вашего мозга. Большинство из нас не имеют никакого представления о том, что некоторые привычные факторы и обстоятельства могут негативно влиять на мозговую активность, ускорять процессы старения мозга, повышать риск наступления неврологических заболеваний. Заполнив опросник, вы сможете выявить наиболее существенные для вас факторы риска, которые негативно влияют на состояние мозга, и начать работу над позитивными изменениями. Прежде чем серьезно менять диету, принимать пищевые добавки, осваивать новые упражнения, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

## КАК ПОСТРОЕНА КНИГА

22

Книга «Здоровый мозг» состоит из трех частей. В части 1 «Хорошо ли защищен ваш мозг?» мы обсудим скрытые факторы риска, которые могут негативно влиять на работу мозга, вызывать серьезное ухудшение памяти и даже неврологические заболевания. Заполнив опросник, предложенный в главе 2, вы сможете оценить нынешнее состояние мозга и понять, программа какого из трех уровней вам лучше подойдет.

В части 2 «Улучшаем состояние мозга: инструменты» описывается тренировка «Здоровый мозг», которая поможет вам активизировать работу мозга. Здесь же приводятся советы в отношении необходимых изменений образа жизни, подходов к питанию, режима приема пищевых добавок для уровней 1, 2 и 3. В главе 10 описываются четыре диагностических исследования, которые я вам советую включить в программу ежегодной диспансеризации.

Часть 3 «О некоторых заболеваниях мозга и возможных мерах по облегчению состояния» будет особенно полезна тем, у кого уже диагностировано неврологическое заболевание. В этой части книги я даю рекомендации в отношении терапии для таких, в частности, случаев, как болезни Паркинсона и Альцгеймера, инсульт, рассеянный склероз, сосудистая деменция, боковой амиотрофический склероз (БАС, болезнь Лу Герига).



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

