

Еда **КАК** **ЛЕКАРСТВО:** совершенствуем МОЗГ



Еда как лекарство

**Еда как лекарство:
совершенствуем мозг**

«РИПОЛ Классик»

2019

УДК 612
ББК 51.204.0

Еда как лекарство: совершенствуем мозг / «РИПОЛ Классик»,
2019 — (Еда как лекарство)

ISBN 978-5-386-13372-6

Мозг – это главный орган центральной нервной системы человека и самый загадочный объект для современной науки. Современным ученым многое известно о мозге – мы знаем, как рождаются наши эмоции, как функционирует наша память, как выстраиваются нейронные цепочки. Но есть много и «белых пятен», которые человеку еще предстоит разгадать. А знаете ли вы, что употребляемая вами пища влияет на ваше сознание и мышление? И с помощью специальной диеты каждый человек может стать чуть более совершенным? Из этой книги вы узнаете все о продуктах питания, которые помогут вам быстрее думать, не выходить из состояния внутренней гармонии и баланса, стать более изобретательным и творческим человеком. Это очень полезная и вдохновляющая книга, которая поможет вам стать лучшей версией самого себя.

УДК 612
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-386-13372-6

, 2019

© РИПОЛ Классик, 2019

Содержание

Введение	5
Почему для мозга необходима особенная диета	7
Правила осознанного питания	8
Еще об осознанном питании	10
Некоторые общие принципы питания для совершенствования вашего мозга	11
Жиры и наш мозг	13
Природные средства, которые активируют наше мышление	16
Какая пища буквально убивает ваш мозг	21
Вода и ваш мозг	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Еда как лекарство Совершенствуем мозг

Введение

Мозг человека – это настоящий биокомпьютер, который позволяет быть нам теми, кто мы есть, реагировать на мир и утверждать себя в этом мире. Наш мозг – это орган, который регулирует все жизненные функции нашего организма и контролирует наше поведение. Если мозг выходит из строя, человек может продолжать жить, но он будет находиться в вегетативном состоянии. Заболевания мозга влияют на наше поведение и восприятие. Благодаря «настройкам» нашего мозга мы можем чувствовать себя несчастными или счастливыми, победителями или проигравшими. Можно сказать, что наше внутреннее состояние определяет всю нашу жизнь. Люди, которые думают как победители и действуют как победители действительно побеждают все самые сложные жизненные обстоятельства. Счастливые люди реже болеют и быстрее находят свое место под Солнцем. Так почему же в XXI веке мы не делаем все возможное для того, чтобы развивать и совершенствовать наш мозг? Почему мы готовы тратить часы на то, чтобы придать желанную форму нашим мускулам, на то, чтобы привести в порядок волосы и сделать маникюр, подобрать себе соответствующий нашей социальной жизни гардероб, но при этом продолжаем считать, что мозг живет сам по себе и заниматься им не стоит. В детстве мы развиваем интеллектуальные способности с помощью работы над искусственно поставленными разнообразными задачами – например, на уроках математики и логики. Однако мало кто из нас уделяет должное внимание биохимии мозга, а ведь это основа нашей жизни и нашего счастья.

Ваша еда влияет на ваше мышление и на вашу психическую сохранность! В нашем мире, исполненном стрессов всех мастей, это очень важно. С помощью правильно подобранной диеты можно избавиться от депрессии и научиться мыслить более качественно! Один известный американский врач даже однажды сказал, что желудок и мозг – словно сообщающиеся сосуды. То, что находится в нашем желудке, оказывает прямое воздействие на наше мышление.

С помощью выверенного рациона можно разбудить своего внутреннего профессора и внутреннего сверхчеловека. И теперь эти опции доступны вам! Это так просто – поменяйте стиль питания, и изменятся ваше мышление и настроение. А мы вам поможем – и советы по созданию такой диеты дадим, и вдохновим на решительные действия.

Эта книга посвящена способам развития и совершенствования мозга всего лишь с помощью правильно скорректированной диеты и некоторых мысленных установок. Вам не понадобится ни много времени, ни какие-то специальные дорогие средства.

Мы научим вас питаться так, что ваш мозг будет доволен и оплатит вам благодарностью. С помощью нового режима питания вы сможете стать более счастливым человеком – может быть, звучит парадоксально, но это только на первый взгляд.

В западном мире, помешанном на внешней картинке, диеты в основном направлены на совершенствование тела и на решение каких-то медицинских проблем. Есть специальные диеты для тех, кто хочет потерять или набрать вес, для тех, кого мучает гастрит и изжога, для тех, кто постоянно мерзнет, или тех, кто столкнулся с каким-нибудь серьезным заболеванием, например, сахарным диабетом. Кстати, в нашей вдохновляющей книжной серии «Еда как лекарство» есть книга, посвященная антидиабетическим программам питания и мышления. Очень рекомендуем вам почитать ее. Она так и называется – «Еда как лекарство: лечим диабет». Книга будет полезна абсолютно всем людям, даже тем, кому здоровье позволяет употреблять сладости без ограничения.

Существует множество самых разных диет – и простых, и экзотических. Но почему-то так редко слышно о том, что кто-то придерживается диеты для мозга. Только в последние несколько лет мир заговорил о том, что мозгу тоже нужна своя диета, что благодаря употребляемой нами пище мы можем совершить настоящую биологическую эволюцию внутри себя, мы можем стать идеальной версией самого себя, улучшить свои интеллектуальные способности, меньше уставать, больше радоваться жизни, победить стресс.

В современном мире очень модным считается ходить к психотерапевту, и это хорошо. Если раньше в нашей стране существовало некоторое предубеждение по отношению к людям, которые пользуются услугами психотерапевтов, то в наши дни каждый второй офисный сотрудник ходит на терапию. Но бывает так, что человек годами сидит в кресле психоаналитика, он даже курсами принимает серьезные антидепрессанты, а улучшение если и наступает, то только временное. А ведь иногда в таких случаях достаточно поддержать мозг с помощью коррекции своей диеты – и жизнь наладится, засияет новыми красками.

Современный мир заговорил о диетах для совершенствования мозга с подачи американских биохакеров. Биохакинг – это модное современное направление в молекулярной биологии, когда к телу человека применяются хакерские компьютерные принципы для того, чтобы сделать его более совершенным и продлить жизнь. Их цель – помочь естественному ходу эволюции, а также избавить человечество от опаснейших болезней – например, диабета, онкологических заболеваний, туберкулеза. Биохаkers, конечно, работают не только с питанием – у них есть жесткие протоколы, связанные с использованием гормональных коктейлей, объемных схем биодобавок и даже с генной модификацией. Но питанию они тоже уделяют очень много внимания, и к их конкретным рецептам мы еще не раз обратимся на страницах этой книги.

Мы очень рекомендуем вам отнестись со всей серьезностью к тезисам, которые изложены в этой книге, потому что новое питание и правда может изменить всю вашу жизнь. Сделать вас счастливым и цельным человеком.

Вы должны следить за здоровьем вашего мозга на протяжении всей вашей жизни, заботиться о нем так, как вы заботитесь и о других органах вашего тела. Количество нейронов в вашем мозге огромно, но все равно ограничено, многие умершие нейроны не подлежат восстановлению, так что если вы убьете их неправильным питанием и нездоровыми привычками, то они уже не восстановятся. Самое печальное – изменения эти происходят медленно, как будто кто-то постепенно изменяет вашу личность. В каждом человеке заложен огромный потенциал, и отчасти цель нашей жизни – использовать по максимуму те возможности, которые дала нам природа. В том числе и возможности нашего тела, важнейшей частью которого является мозг. А знаете ли вы, что открытые операции на мозге часто проводятся без седации, то есть пациент находится в сознании и способен коммуницировать с хирургом. Это возможно потому, что в мозге нет болевых рецепторов. Нейрохирургические операции с возможностью получать немедленную обратную связь и следить за реакциями пациента на вмешательство – это очень важно. Однако у отсутствия в мозге болевых рецепторов есть и обратная сторона – мы не чувствуем наш мозг, не можем объективно судить о том, в каком состоянии он находится. Заботиться о мозге нам приходится вслепую. Боль – это сигнал тревоги, с помощью которого наше тело сообщает нам, что что-то не так. Мозг же может донести до нас плохие новости. А сам человек не в состоянии объективно судить о собственном сознании и собственной интеллектуальной форме. Поэтому стоит уяснить, что забота о мозге, в том числе и специальный режим питания, способствующий его здоровью и совершенствованию, это жизненная необходимость.

Почему для мозга необходима особенная диета

Издревле говорят, что мы – это то, что мы едим. И это правда. Употребление в пищу некоторых продуктов благотворно сказывается на нашей мозговой деятельности, в то время как привычка к другим продуктам в буквальном смысле нас отупляет. Мы так мало знаем об этом! Большинство людей пользуются только быстрыми методами активации мозга – например, пьют крепкий кофе и едят шоколад перед важной встречей, требующей использования интеллектуального ресурса. Только вот это, по сути, задействует резервные силы нашего организма, и спустя полчаса мозг оплатит вам за то, что вы воспользовались заимообразно собственной энергией, – вы почувствуете апатию и сонливость.

А можно изменить свои принципы питания так, чтобы всегда чувствовать себя бодрым, быть на острие своих интеллектуальных возможностей, мыслить остро и свежо, порождать новые идеи и легко ориентироваться в условиях нашего быстро меняющегося мира.

Правильно питаться – значит хорошо мыслить! Это факт.

Для того чтобы ваш мозг работал во всю силу своих возможностей, вам необходимо включить в своей рацион и белки, и полиненасыщенные жиры, и углеводы, и витамин С и некоторые другие витамины, и минералы и аминокислоты, о которых мы расскажем вам чуть ниже.

Конечно, выдержать любую диету непросто. Любая аскеза – это прежде всего работа духа, работа воли. В наших книгах «Еда как лекарство» мы часто затрагиваем и эти высокие материи, которые на первый взгляд вообще не имеют к питанию никакого отношения. Однако у людей, чья воля крепка, чье внимание развито хорошо, кто живет осознанно, легко получается придерживаться выбранной модели питания и поведения. А остальные каждую неделю дают себе тщетные обещания «начать новую жизнь в понедельник». И даже живут по-новому – как правило, до середины вторника. А потом все возвращается на круги своя. Избавиться от неправильного пищевого поведения очень сложно. Есть даже специальные психологические институты, которые работают именно с такими нарушениями, помогают человеку поменять мыслительные установки, которые заставляют его раз за разом выбирать вредные для него продукты и слишком сильно привязываться к еде, связывать ее с эмоциональным состоянием и считать ее быстрым антидепрессантом. Очень хорошо помогает в развитии воли так называемая практика внимательности, которой посвящены последние главы этой книги. А еще мы хотим напомнить вам основные принципы осознанного питания. Именно так вы должны подходить к процессу поглощения пищи, если хотите, чтобы ваши новые принципы питания действительно доставили вам радость и оказали позитивное влияние на ваше внутреннее развитие, а не еще больше вогнали бы вас в стресс, которого и так в нашей сложной жизни хватает.

Правила осознанного питания

Ешьте только тогда, когда вы действительно голодны. Помните о том, что наш мозг часто путает голод и жажду, и из-за этого мы едим много лишнего.

Учитесь слушать свое тело – тогда вы научитесь желать те продукты, которые будут вам полезны, а не те, к которым вы просто привыкли.

Не принимайте пищу машинально. Больше никакого чтения за едой, никакого телевизора. Отвлекаясь на другие действия, вы съедаете намного больше, чем надо вашему телу. А соответственно, быстрее стареете.

Во время еды сидите с прямой спиной. В идеале вы всегда должны следить за осанкой, но во время еды это особенно важно.

Не пейте во время еды. Выпивайте стакан воды за 20–30 минут до принятия пищи.

Учитесь наслаждаться едой. Станьте гурманом. Попробуйте заново распознать вкус каждого продукта из вашего рациона. Для этого ешьте медленно и вдумчиво – не просто заглатывайте еду, а анализируйте ее вкус.

Когда научитесь с медленным наслаждением и уважением относиться к еде, пробуйте разные вкусы, введите в рацион неведомые для вас продукты. Соберите свою библиотеку вкусов, расширьте свой гурманский диапазон. Пусть каждый прием пищи станет не просто машинальным поглощением, но интересным приключением и новым опытом.

Перед едой сделайте паузу, остановитесь на минуту, посмотрите на свою пищу и поблагодарите то, что лично вас вдохновляет (Бога, Вселенную, самого себя – за то, что решили стать осознанным и молодым), за эту еду. Есть еще такая прекрасная медитативная техника – «вызолачивание еды».

Если вы внедрите в свою жизнь принципы осознанного питания, изменятся и другие ее аспекты. Питание – это самый простой способ повлиять на свое настроение, мышление и психическую эволюцию. Вы включите в процесс составления диеты не только вашего внутреннего ребенка, который капризно требующего очередных деликатесов, но и внутреннего взрослого, который способен выбрать те или иные продукты по определенным критериям, исходя не только из их вкуса (а привязанность к тем или иным вкусам – это всего лишь привычка), но и из их пользы для организма.

Если вы будете питаться осознанно, со временем ваше тело привыкнет к здоровой еде. Первые дни или даже недели вам будет очень сложно, ведь еда – это тоже наркотик. У большинства современных горожан в той или иной степени присутствует психологическая зависимость от еды. Но затем ваше тело научится распознавать продукты, которые его совершенствуют, и продукты, которые медленно его убивают. И перестанет просить «гастрономический яд».

Осознанное питание подразумевает следующее. Во-первых, вы постоянно осознаете свое тело. В течение дня сканируете свое тело и анализируете, как оно себя чувствует, что происходит с вашими органами ЖКТ, какое у вас настроение, глубоко ли вы дышите, расправлены ли ваши плечи, прямая ли спина. Во-вторых, вам придется научиться осознавать свой голод. Наши предки справлялись с этим лучше, чем мы. Современные люди практически никогда не

имеют возможности медитативно понаблюдать за своим голодом – как он меняется, какая у него непостоянная волновая природа. Мы привыкли при первых симптомах голода сразу же набивать желудок подвернувшейся под руку едой. Если вы хотите практиковать осознанное питание, вам придется познакомиться и с голодом, который на каком-то этапе превратится в вашего друга и лекаря. Ну и в-третьих, вам нужно будет научиться осознавать процесс поглощения пищи, воспринимать все нюансы вкуса той еды, которую вы употребляете. Большинство людей поглощают пищу машинально и быстро, точно голодные собаки. Это очень вредно! Также стоит отказаться от привычки читать за едой или смотреть телевизор. Во время еды в фокусе вашего внимания должна быть исключительно пища, и вы должны научиться анализировать ее и наслаждаться мельчайшими гранями ее вкуса. Это очень интересное приключение! И это увеличивает радость от процесса принятия пищи – превращает каждый ваш обед в акт сакральной медитации. И такой поход оказывает положительное действие на совершенствование вашего мозга. Осознанность развивает мозг. Подробнее вы можете почитать об этом в конце нашей книги.

Еще об осознанном питании

Пищевая осознанность как естественное состояние достигается постоянными тренировками. Благо среднестатистический человек может тренироваться три-четыре раза в день – в те моменты, когда у него появляется ощущение голода.

Самое главное в воспитании пищевой осознанности – это правильный настрой. Уединитесь в кухне, для создания дополнительной атмосферы можете зажечь свечу. Лучше, если на вашем обеденном столе не будет наблюдаться нагромождения посуды, застывших пятен от пролитого чая и прочего бардака, который мешает правильному движению и распределению энергии. Не поленитесь потратить лишние десять минут и навести в кухне порядок, ведь если мы относимся к поглощению пищи как к магическому акту – значит, и пространство, где вы принимаете эту пищу, должно стать вашим рабочим храмом, а кухонный стол – вашим временным алтарем.

Выпрямите спину: помните о том, что все действия магического характера обычно выполняются с прямой спиной – это правильно с биоэнергетической точки зрения.

Ешьте медленно, наслаждаясь каждым кусочком, вдумчиво распознавая его вкус. Можно дополнительно представить, как с каждым проглоченным кусочком ваш организм наполняется энергией и силой.

Вот увидите, при таком отношении и настроение ваше изменится, и пищевые привычки.

Некоторые общие принципы питания для совершенствования вашего мозга

Наше сознание и наше мышление делают нас теми, кто мы есть. В результате сложнейших химических реакций, которые происходят в нашем мозге, формируется наш внутренний мир. Вы можете регулировать свою мозговую деятельность с помощью правильно подобранного питания и использования биодобавок, которые стоит принимать курсами. Иногда бывает так, что человеку не хватает какого-то элемента, и это портит всю его жизнь. Возьмем, например, хром. Хром редко упоминают в качестве обязательно рекомендованных важных микроэлементов. Тем не менее его недостаток может привести к пренеприятнейшим последствиям, вплоть до развития сахарного диабета. Если в вашем организме мало хрома, ваш мозг не будет работать полноценно, это приведет к снижению жизненного тонуса и может даже стать причиной хронической депрессии. Депрессия – заболевание незаметное, и многие люди его игнорируют и даже стыдятся. Считается, что беспричинная депрессия может случиться только с теми людьми, у которых настолько сытая жизнь, что душа ищет искусственную боль для поддержания равновесия. И еще многие считают, что с депрессией можно справиться только одной волей. Это не так. Депрессия не всегда является следствием реальных психологических травм и тяжелых жизненных обстоятельств. Иногда это всего лишь ответ нашего организма на нехватку какого-то микроэлемента. Можно сказать, мольба нашего мозга о помощи. Тот же хром связан со многими метаболическими процессами нашего тела – в частности, поддерживает чувствительность человека к глюкозе. Недостаток хрома обычно сопровождается непомерной тягой к сладенькому. А сахар – это медленный яд в принципе, а то, как губительно влияет процесс его употребления на мозговые функции, мы рассмотрим в отдельной главе. Если вы восполните недостаток хрома в организме, то вас перестанут так привлекать конфеты и пирожные, и ваш мозг скажет вам спасибо. Хром содержится в некоторых продуктах питания, например, в говяжьей печени, черном перце и перловой крупе. А в качестве биодобавки его можно купить, например, в любом магазине спортивного питания – стоит он недорого. Поддерживайте достаточный уровень хрома – и мозг скорректирует ваше настроение. Оно будет более ровным.

Если вы хотите прокачать свой мозг и вывести свои умственные способности на новый уровень, вам придется научиться уделять внимание вашему «биокомпьютеру», прислушиваться к его сигналам. Как же часто еда становится для нас машинальным процессом! А ведь не надо быть ученым, вооруженным сложным лабораторным оборудованием, чтобы отследить, как именно употребление той или иной пищи влияет на ваше состояние сознания, энергетический тонус и настроение. Например, многие поклонники лечебного голодания отмечают, что после недели воздержания от еды мысли становятся ясными и словно прозрачными – такая приятная «буддийская» пустота, из которой произрастает тихое счастье. Однако если вы питаетесь в своем обычном режиме и вдруг однажды убежали на работу без завтрака, скорее всего, вы заметите эффект обратный – голова будет казаться тяжелой, может даже заболеть.

Какие общие советы мы можем дать касательно диеты для мозга? На самом деле они очень простые и соответствует общим принципам здорового питания.

Не ходите долго голодным – помните о том, что ваш мозг намного сильнее вашей воли. Через какое-то время он потребует от вас пойти в ближайший общепит за быстрыми углеводами и заставит вас поглощать сочащийся жиром и далеко не безвредным соусом бургер. А потом еще и отполировать трапезу десертом. И вы будете испытывать чувство вины, обещать себе, что больше никогда не доведете себя до такого состояния, но поделать ничего не сможете. В такие моменты ваш мозг словно превращается в древнего сильного демона, который

вырвался из-под контроля заклинателя и начал им управлять. Да, звучит довольно жутко, но так и есть.

Чтобы такого с вами не случилось, не устраивайте больших пауз между приемами пищи. Обзаведитесь полезной привычкой носить при себе перекусы: пакетик несоленых орешков, банан, яблоко. Очень многие следящие за здоровым образом жизни люди даже носят с собой многочисленные лоточки со специально выверенным питанием.

Следите за тем, чтобы ваш рацион был как можно более разнообразным. Особенное внимание обратите на «полезные» жиры, но об этом мы расскажем чуть позже. Такие жиры – это настоящее лекарство для мозга. Речь идет о жирных кислотах омега-3 и омега-6. Второй омега в рационе среднестатистического горожанина и так обычно достаточно, а вот с оме-гой-3 случаются проблемы.

Также обратите внимание на антиоксиданты. Это вещества, которые препятствуют процессам окисления, происходящим в человеческом организме постоянно. Существует научная гипотеза, которая была популяризована средствами массовой информации, о том, что пища, богатая антиоксидантами, замедляет процессы старения, в том числе это касается и нашего мозга.

Иногда сдавайте кровь на содержание различных важных микроэлементов, и если вдруг обнаружится их недостаток, купите биодобавки и пейте их курсами. Это очень важно!

Всем известно, что эффект новизны способствует развитию мозга. Во всех книгах, посвященных приобретению новых продуктивных моделей мышления, вы найдете такой совет: каждый день делайте что-нибудь, выходящее за рамки вашего привычного поведения. Выберите незнакомый маршрут. Попробуйте новые физические упражнения. И еда! Дегустация новой еды – это тоже упражнение для мозга!

Ну и конечно, разберитесь с вашим образом жизни. Откажитесь от вредных привычек, наладьте режим сна и питьевой режим, хотя бы час в день гуляйте на свежем воздухе. Да, придерживаться режима в нашем мире очень сложно. Но и награда достойная – омоложение мозга, обретение стабильного состояния внутренней гармонии и возвращение по-детски ясного и непредвзятого взгляда на окружающий мир.

Жиры и наш мозг

Долгие годы считалось, что человек должен воздерживаться от жирной пищи. И только в наше время ученые заговорили о том, что жиры нам не просто полезны, но и жизненно необходимы – по крайней мере, некоторые их разновидности.

Некоторые сбои в работе нашего мозга современные врачи связывают именно с дефицитом омега-3.

Например, болезнь, которая осложняет жизнь тысячам пожилых людей по всему миру, – болезнь Альцгеймера. У многих из этих людей неплохие показатели здоровья, у них хорошие сосуды и сердце, нормальный уровень сахара. Да вот только болезнь все равно постепенно убивает их, забирает у них привычный мир, по кусочку отнимает то, к чему они привыкли и что считали по праву своим. Болезнь Альцгеймера считается самой распространенной формой старческой деменции (в молодом возрасте она встречается крайне редко, хотя и такие случаи зафиксированы). Сейчас на нашей планете проживает более двадцати миллионов людей, которым поставили такой диагноз. И показатели растут. Болезнь эта похожа на коварного, жестокого маньяка. Она начинается с малозаметных симптомов, иногда родственники больного обращаются за профессиональной помощью, когда болезнь уже в разгаре. Начинается все с проблем с кратковременной памятью, большинство людей обесценивают такие симптомы (ну кто из нас не терял очки или ключи, которые буквально пять минут назад держал в руках), а потом возникают нарушения и долговременной памяти. И больной утрачивает и свою личность, и свой жизненный опыт, и все свои привязанности. Как будто бы злой колдун отнимает у него жизнь.

Также врачи нашли связь между синдромом дефицита внимания и гиперактивности и дефицитом омега-3. Этот синдром – тоже настоящая беда современных горожан. Часто такое заболевание диагностируется у детей. Пациентам трудно сконцентрировать свое внимание, трудно усидеть на месте. Все дети любят быструю смену впечатлений, но в случае такого синдрома непоседливость приобретает болезненный характер и начинает всерьез мешать развитию ребенка. Ученым не так много известно о синдроме дефицита внимания – пока с неврологической точки зрения он классифицирован как стойкий хронический синдром, для которого не найдено способа излечения. Также нет однозначного мнения и о причинах возникновения этого синдрома, но именно о дефиците омега-3 – жира, который необходим нашему мозгу, – говорят все больше и больше медиков. В США очень большое внимание уделяется исследованию этого синдрома, и, по статистическим данным, им страдает около пяти процентов населения страны – вы только вдумайтесь в эти цифры!

Какие еще неприятные сюрпризы может преподнести наш мозг, в распоряжении которого нет достаточного количества омега-3?

Считается, что у детей такой дефицит может привести к низкой обучаемости (в частности, такие дети дольше учатся читать, процесс чтения является для них неприятным и сложным делом).

Не забывайте о том, что на 60 процентов наш мозг состоит из жира. Оболочки мозговых клеток построены из липидов, и для нас очень важно, чтобы это был качественный строительный материал, ведь он задействован в передаче нервных импульсов, а соответственно, в скорости мышления и реакций. Если у вас проблемы с мозговыми клеточными мембранами, вам будет сложно не только быстро соображать, но и выполнять некоторые физические упражнения. Вы наверняка когда-нибудь видели выступления шаолиньских монахов – людей, которые как будто бы довели себя до сверхчеловеческого состояния, тела которых могут словно зависнуть в воздухе и выполнять какие-то совершенно невообразимые, с точки зрения обывателя, движения.

Всем известно, что у пожилых людей мышление замедляется. Иногда мы начинаем даже говорить медленнее, обращаясь к пожилому человеку – для комфорта его восприятия. Но так происходит не у всех. Существуют люди, которые до самой глубокой старости сохраняют способность думать быстро и продуктивно. И это редко бывает даром природы – просто эти люди следят за своим питанием и образом жизни и уделяют должное внимание своему мозгу, учитывая его потребности при составлении своего рациона. В старости жировой состав мозга немного меняется, так что добавление в рацион пищи, содержащей омега-3, становится не роскошью, а необходимостью.

Омега-6 – это тоже полезная жирная кислота. Вот в каких продуктах питания она содержится:

- Сафлоровое масло
- Овсяные отруби
- Масло из зерен пшеницы
- Масло грецкого ореха
- Кунжутное масло
- Оливковое масло
- Мясо индейки
- Мясо курицы
- Миндаль
- Семена подсолнечника
- Грецкие орехи
- Арахисовое масло
- Соевые бобы

Большинство медиков сходится во мнении, что не стоит принимать омега-6 дополнительно, у нас и так переизбыток этой кислоты. Дисбаланс между омега-3 и омега-6 может привести к неприятностям психологического характера – например, к депрессивным состояниям.

И омега-6, и омега-3 были открыты в 1930-х годах. Но в средствах массовой информации о них заговорили лишь в конце двадцатого века. Именно тогда по миру разнеслась новость – оказывается, коренные жители Гренландии, рацион которых состоит по большей части из жирной рыбы, практически никогда не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также у них никогда не наблюдаются атеросклеротические повреждения. А ведь какая это проблема для многих горожан! Среди ваших знакомых у каждого второго есть проблемы с сосудами, люди уже практически считают такое состояние тела возрастной нормой!

Положительный эффект от включения в рацион продуктов, содержащих омега-3, наблюдается при следующих заболеваниях: атеросклероз, диабет, артрит и даже клиническая депрессия. Есть данные из клинических лабораторий Массачусетского госпиталя, которые свидетельствуют о том, что употребление продуктов с жирными кислотами омега-3 позволяет на 30–50 процентов уменьшить вред от воспалений, вызванных микроскопическими частицами грязи, которые летают в воздухе вокруг нас.

Вот в каких продуктах содержится омега-3:

- Размолотые семена льна и льняное масло
- Чиа
- Жирная морская рыба, рыбий жир и морепродукты
- Шпинат
- Морские водоросли

Правда, относительно морской рыбы надо отметить, что речь идет о рыбе, выловленной в живой природе, а не выращенной в фермерских хозяйствах. Какая это рыба?

Ну, например, сельдь. Дешевый вариант, однако очень полезный для мозга. Если у вас нет проблем с финансами, обратите внимание на тунец и дикую форель. Бесценный источник

омега-3 – печень трески. Некоторые даже называют ее «едой счастья», настолько благотворно она влияет на наше настроение. Мозг очень любит печень трески! Но не переусердствуйте, потому что это очень жирный продукт. Еще полезны с точки зрения высокого содержания омега-3 палтус и скумбрия.

А вы знаете, что лосось часто даже называют супер-пищей для супермозга? В нем содержатся не только омега-3, но и другие вещества, положительно влияющие на мозговую активность: CoQ₁₀, витамины D₃, B₁₂ и E и селен. Также многие сорта морских жирных рыб содержат поистине волшебное вещество – диметиламиноэтанол. Это одно из основных питательных веществ для нашего мозга.

Если вы вегетарианец, вам придется сложнее получить необходимую норму, но и для вас есть целительная еда – например, это цветная капуста, грецкие орехи, фасоль, кунжут. Конечно, содержание омеги-3 в них несопоставимо с содержанием его в морской рыбе, но все же это лучше, чем ничего.

Внимание: для вашего мозга это диетический совет номер один! Обратите внимание на жирную морскую рыбу и ешьте ее три-четыре раза в неделю! Также ежедневно советуем съедать несколько грецких орехов (необжаренных). А еще попробуйте заправлять ваши салаты льняным маслом – да, оно имеет специфический вкус и немного горчит, но многим это даже нравится! Вдруг вы тоже сможете оценить этот своеобразный гурманский привкус? И заодно пользу своему мозгу принесете.

Природные средства, которые активизируют наше мышление

Мы живем в бешеном ритме, и бывает, что нам сложно постоянно поддерживать наш мозг в активном состоянии. А мир ежедневно вступает с нами в конкурентную борьбу. Слишком мало времени, слишком много дел, и в итоге мы не высыпаемся, переутомляемся. И иногда так хочется принять «волшебную таблетку», чтобы хотя бы на время повысить концентрацию внимания. И это возможно. Мы решили посвятить отдельную небольшую главу природным средствам, которые могут повысить уровень вашей энергии и ускорить мыслительный процесс. Но будьте осторожны – эти средства показано принимать не всем! Для людей, у которых есть проблемы с сердцем и сосудами, они могут стать ядом!

А знаете ли вы, что в Японии, где совершенно особая культура труда, очень многие молодые люди погибают от злоупотребления энергетическими напитками? Да, на короткое время эти препараты помогают поддерживать высокую мозговую активность, только вот организм таких людей быстро изнашивается и однажды отказывает вовсе. Японцы трудятся в условиях, которые почти все офисные работники в мире сочтут адскими. В Японии считается неприличным приходить на работу вовремя и вовремя же с нее уходить. Сотрудники появляются в офисе раньше положенного времени, а уходят – намного позже. В токийском метро очень много спящих пассажиров – у многих офисных работников просто нет времени хорошо выспаться дома, и они вынуждены использовать отведенные для дороги часы на сон. Конечно, в таком режиме трудно жить, да еще и выдавать свежие идеи и при этом не допускать ошибок (а требования к сотрудникам в Японии очень высоки, да и конкуренция большая). Поэтому энергетические напитки для поддержания скорости реакций и формирования свежего взгляда на вещи употребляют многие; некоторые такие напитки даже продаются в аптеках.

Даже если вы молоды и у вас нет проблем со здоровьем, даже с учетом того факта, что мы выбрали для вас самые безопасные природные средства, не стоит употреблять их слишком часто и уж тем более делать их своеобразным топливом для своего мыслительного процесса.

Эти средства еще называют адаптогенами, потому что они помогают нашему организму адаптироваться к не всегда дружелюбным условиям окружающей среды: на время поднимают иммунитет, позволяют нормально функционировать человеку, который не выспался, помогают усталому организму в случае необходимости продолжить работу.

Мака перуанская

Перуанская мака известна человечеству уже сотни лет. Южноамериканские шаманы еще в древние времена использовали это волшебное растение в обрядах инициации. Официальное название этого чудодейственного растения не такое уж благозвучное – клоповник Мейена. Растет мака на высокогорье – в Боливии, Перу и Северной Аргентине. За необычайные свойства это растение прозвали перуанским женьшенем. Принимая маку, можно повысить уровень своей энергии и даже немного укрепить иммунитет. В ее корнях содержится много йода. Коктейль с перуанской макой способен на какое-то время избавить вас от чувства усталости. В российских магазинах это растение можно приобрести в молотом виде. Принимают маку, замешивая этот порошок в любые любимые вами напитки – смузи, соки, йогурты. Как и прочими природными энергетиками, макой не стоит злоупотреблять – принимайте одну чайную ложку в день, желательно утром.

Астрагал

Некоторые народные целители считают, что листья астрагала по своему энергетическому потенциалу еще эффективнее, чем корень женьшеня. Кроме того, в астрагале много селена, и его используют не только как энергетик, но и в более широком целительском диапазоне. Коктейлями на основе листьев этого растения лечат и сухой кашель, и сахарный диабет, и даже некоторые стоматологические заболевания. Также астрагал разгоняет метаболизм. Традиционная китайская медицина утверждает, что астрагал уменьшает слабость тела.

Саган-дайля

Это такой рододендрон, который встречается на территории Дальнего Востока России, а также на побережье Охотского моря, на полуострове Шмидта (Сахалин), в верховьях Селемджи и Буреи. Кроме того, это растение можно встретить в северо-восточных предгорьях Тибета. Растет оно высоко в горах, на каменистых горных склонах. И жители регионов, где произрастает саган-дайля, считают, что чай из этой травки может по своим свойствам конкурировать с легендарным женьшенем. Он дает нашему организму дополнительную подпитку. Кстати, саган-дайля заваривают как обычный чай, и этот напиток очень уважают шаманы и духовные целители, утверждая, что его воздействие не только распространяется на тело, но и повышает вибрации нашей души. Научно доказать этот тезис, разумеется, невозможно, однако можно попробовать напиток и проэкспериментировать на себе – благо сейчас саган-дайля вошел в моду и продается во многих чайных лавочках. Чай из этого растения улучшает память и усиливает концентрацию внимания. Саган-дайля и его волшебные свойства упоминаются еще в древних тибетских медицинских трактатах. А уж тибетские монахи всегда знали толк в лечении растениями.

Лабазник

Считается, что соцветия этого растения ускоряют энергетический обмен нашего организма, так что чай из лабазника рекомендуют для быстрого восстановления после больших физических и умственных нагрузок.

Женьшень

Должно быть, это самый известный источник для «запасной энергии». Испокон веков корень женьшеня используют как мощнейшее тонизирующее средство. Китайские врачи считают, что женьшень продлевает молодость.

Цитрусовые

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы пьем апельсиновый сок именно по утрам, почему вообще сложилась такая традиция? Почему, например, не яблочный или ананасовый сок? Все дело в том, что цитрусовые сами по себе являются мощными адаптогенами. В них высокое содержание витамина С, который играет огромную роль и в поддержании нашей бодрости, и в защите нашего иммунитета, и в продлении нашей молодости. Конечно, намного полезнее не сок пить, а съесть апельсин целиком, ведь в нем же содержится еще и полезная клетчатка.

Эхинацея

Эхинацея укрепит ваш иммунитет и повысит уровень энергии. Это очень популярное средство, так что в аптеке вы найдете множество удобных форматов с эхинацеей – и таблетки, и спиртовая настойка, и сухой порошок для самостоятельного заваривания.

Элеутерококк

Он известен тонизирующими, общеукрепляющими и бодрящими свойствами. Настойку элеутерококка врачи часто назначают при стрессах, неврозах, потере аппетита. Залейте 2 столовые ложки сухого элеутерококка стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте в течение дня. Бодрит не хуже большой чашки кофе, но без неприятных побочных эффектов.

Лимонник

Один из лучших природных адаптогенов – это лимонник. Средство известно издревле и подходит даже в качестве скорой помощи. Если среди рабочего дня вы вдруг почувствуете, что стали плохо соображать, выпейте стаканчик отвара лимонника – вам гарантирован мощный энергетический всплеск.

Кокосовое молоко

Возможно, вам покажется, что этот продукт попал в наш список по какому-то недоразумению, однако это доказанный факт – кокосовое молоко на какое-то время дает нам мощный энергетический заряд. Речь идет именно о кокосовом молоке – это продукт из натуральных ингредиентов, но все-таки рукотворный. Он представляет собою мякоть кокоса, перемешанную с жидкостью, содержащейся внутри каждого кокосового ореха, до состояния однородной консистенции.

Зеленый чай

Сейчас вошел в моду зеленый чай. И это здорово, потому что напиток очень-очень полезен, в том числе и для вашего мозга. В каждом большом городе появились специализированные чайные клубы, где можно приобрести чай любого сорта. Выбирайте тот клуб, где занимаются только чаем, где работают специально обученные чайные мастера и консультанты и где практикуют прямые поставки из стран, в которых чай произрастает. И там вам расскажут о так называемых чайных состояниях и помогут выбрать чай для того, чтобы взбодриться, для того, чтобы найти дополнительный источник вдохновения, для того, чтобы войти в уравновешенное, «земное» состояние, ну и для многих других целей. Правильно составленные чайные коктейли – это энергетическая прививка, эликсир молодости и прекрасная поддержка для вашего мозга.

Имбирь

Многие прекрасно знакомы с имбирем как с известным народным средством от простуды. Но есть у этого волшебного корня и другая удивительная способность – он повышает

уровень нашей энергии. Имбирный чай улучшает наше кровообращение, что благотворно сказывается и на нашем мозге. Некоторые люди, чья профессия связана с высокими умственными нагрузками и большой ответственностью, употребляют имбирный чай среди рабочего дня – и говорят, что это заметно повышает их концентрацию и скорость мышления. Имбирь – это настоящая кладезь витаминов – в нем содержатся витамины С, В₁, В₂, А, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, натрий, калий.

В отличие от многих других энергетиков, в том числе и полностью натурального происхождения, имбирные напитки не мешают работе вашего сердца. Но вот гипертоникам надо быть с имбирем осторожнее! И вообще, перед употреблением любого лекарственного растения стоит проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Как же приготовить чудодейственное зелье из имбиря, которое понравится вашему мозгу?

Для приготовления эликсира купите хороший корень имбиря – гладенький, без трещин и потемнений, – для нас подходит только молодой корешок хорошего качества. Лучше предпочтите длинный корень, а не коротенький – считается, что витаминов в нем больше.

Итак, вам потребуются пол-литра воды, небольшой кусочек корня имбиря, стручок кардамона (он придаст вашему чаю экзотический привкус специй), чайная ложка меда, пара долек лимона и половинка чайной ложки любого нейтрального зеленого чая без ароматизаторов. Корень мелко порежьте (можно воспользоваться крупной теркой – тогда у напитка будет более выраженный вкус), сложите все ингредиенты в кастрюлю и буквально 5 минут прокипятите на медленном огне. После этого дайте вашему чаю настояться в течение часа, и можно употреблять его в горячем и холодном виде. Чем больше содержание в чае имбиря, тем меньшее количество напитка вам потребуется для достижения должного эффекта. Перед тем как вы приступите к употреблению вашего волшебного зелья, процедите его, особенно если вы использовали имбирь в натертом виде. Вечером этот напиток употреблять не стоит. Можно выпить небольшую чашечку с утра, и тогда заряд бодрости вашему мозгу обеспечен. Некоторые любят добавлять в этот напиток корицу.

Зверобой

Эту травку называют растительным антидепрессантом. Зверобой растет в средней полосе России, и вы можете дождаться лета и самостоятельно сделать запасы. Только надо выбрать экологически чистое место и не рвать зверобой у дороги. Ну а если травничество не ваш удел, то купить зверобой можно почти в любой аптеке.

Спирулина

Новая пищевая мода – употреблять много водорослей. Спирулину ввели в моду голливудские звезды. А ведь они выглядят шикарно и намного младше своего биологического возраста. Спирулина – это прекрасный источник растительного белка. В ней много витамина А и витамина Е (а оба этих витамина отвечают за молодость кожи). И пить ее совсем не противно – она придает фруктовому коктейлю или воде (а принимают спирулину именно так – размешивают сухой порошок в напитке) легкий морской аромат. Если же вам совсем непривычен такой вкус, можно найти и спирулину в таблетках.

Гуарана

Это еще один мощнейший природный энергетик. Гуарана оказывает позитивное действие на наши сосуды и на работу нашего мозга. В составе многих напитков для спортсменов есть гуарана – с ее помощью можно получить дополнительный драйв. Но не увлекайтесь гуараной слишком часто – пусть она просто будет вашим запасным парашютом в те дни, когда энергетический тонус понижен, а надо быть собранным и внимательным.

Какая пища буквально убивает ваш мозг

Проанализируйте свой рацион – а вдруг в нем содержатся продукты, которые в буквальном смысле вас отупляют, мешают вашему интеллектуальному и духовному развитию? Возможно, вам кажется, что это просто ваши безобидные слабости, однако есть еда, которая действительно мешает вам стать лучше, задействовать весь свой потенциал! Неужели вам не обидно прожить жизнь с ощущением того, что вы не использовали все те возможности, которыми наградила вас природа? А ведь поменять все можно в любой момент и любом возрасте. Никогда не бывает слишком поздно!

Все «химозные» напитки и еда, которая содержит консерванты, – враги вашего мозга. Большинство усилителей вкуса, в том числе и самый популярный, использующийся почти повсеместно – глутаминовая кислота, – являются стимуляторами центральной нервной системы. Их употребление негативно влияет на концентрацию вашего внимания и на ваши познавательные способности. Глутамат используется практически во всех ресторанах быстрой еды. А в Азии глутамат иногда стоит прямо на столах в ресторанах, рядом с перцем и солью, чтобы все желающие могли с помощью него усилить вкус еды и получить больше удовольствия. Многие люди настолько привыкают к глутамату, что еда без него уже кажется пресной. Помните о том, что это удовольствие, за которым обязательно последует жестокая расплата. Готовы ли вы расплачиваться возможностями вашего мозга за несколько минут сомнительного удовольствия?

Многие родители не видят ничего страшного в том, что их дети употребляют сладкую газировку. У некоторых детей она вызывает привыкание наркотической природы. Это очень вредно! Не только для желудка, но и для мозга. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал более усидчивым и начал лучше учиться, приучайте его пить воду вместо газировки. Вода словно лечит мозг, а сладкая «химическая» газировка медленно его отравляет. Если ваш ребенок наотрез отказывается от простой воды, возьмите минералку с газом, выжмите в нее половинку лимона или апельсина. Желательно обойтись без сахара и подсластителей.

Информацию о вреде сахара для вашего мозга вы найдете в отдельной главе этой книги.

Полуфабрикаты, колбасы и сосиски, чипсы – все это враги вашего мозга. Мы даже не будем советовать вам ограничить их количество в вашем рационе. Мы решительно скажем – откажитесь от них совсем! Это не то, что вас питает, это то, что приближает вашу старость и немощность, оглушает вас! Может быть, сначала вам будет трудно без привычных вкусняшек, однако ваше тело быстро привыкнет к новому режиму питания, и уже спустя несколько месяцев эти продукты будут казаться вам несъедобными. Вы их вовсе перестанете воспринимать как потенциальную пищу. И это нормально для человека, который хочет как можно дольше сохранить свои мозги молодыми.

Про алкоголь в этой книге также есть отдельная глава. Даже в небольших количествах алкоголь оказывает негативное воздействие на ваши когнитивные способности.

Теперь что касается мяса и рыбы. Вроде бы это полезные продукты для мозговой деятельности, однако они содержат скрытую угрозу, если хранились неправильно, если вы купили их в сомнительном месте, если вы относитесь к любителям употреблять мясо и рыбу в сыром виде (а это считается деликатесом, во многих модных ресторанах вы найдете блюда из сырой рыбы – карпаччо и сашими, а также сырое мясо – тартар). Ведь в них могут содержаться личинки паразитов. Если в вашем организме обоснуются паразиты, это окажет весьма негативное влияние на все его системы, в том числе на мозг и психику.

А любите ли вы ходить в кино и во время просмотра фильма баловаться попкорном? Если да, то вы просто обязаны знать, что попкорн содержит транс-жиры, которые негативно влияют

на работу вашего мозга. То же самое можно сказать о домашнем попкорне, приготовленном в микроволновке.

А еще мы хотим предостеречь вас от чрезмерного увлечения злаками. В нашей стране любят говорить, что хлеб, мол, всему голова. Однако привычный белый хлеб негативно влияет на общее состояние вашего здоровья, в том числе и на функционирование вашего мозга. Регулярное употребление белого хлеба ведет к ускоренному старению. У людей, которые ежедневно «грешат» мягким хлебушком, хуже функционирует память, и у них быстрее развиваются заболевания, связанные с нарушениями памяти – например, болезнь Альцгеймера. А если вы уж очень любите хлебушек и не можете представить свое утро без хорошего бутерброда, то потребляйте хотя бы цельнозерновой хлеб.

Вода и ваш мозг

А знаете ли вы, что самое доступное средство быстро улучшить работу вашего мозга – это выпить стакан простой чистой воды?

Многие современные люди недооценивают влияние воды на организм человека. Хорошо, что все больше ученых по всему миру говорят о том, что нам необходимо пить чистую, свежую воду! Даже разработаны специальные программы, которые помогут вам подсчитывать количество выпитой вами за день простой воды.

Возможно, вы сами замечали, что, испытывая сильную жажду, человек не может ни на чем сконцентрироваться. Но стоит выпить стакан воды, и у вас словно открывается второе дыхание, вы будто бы начинаете соображать быстрее.

Ученые из США уверены, что хорошая питьевая вода улучшает работу головного мозга человека. Они считают, что в нашем мозге есть рецепторы, которые усиливают активность серого вещества при поступлении в организм простой воды. Достаточное количество воды обеспечит вам и должный энергетический тонус.

Вода вообще оказывает на нас какое-то мистическое воздействие. Вы замечали, что у воды даже настроение само собою выравнивается? Именно поэтому многие люди интуитивно стараются проводить свой отпуск поближе к водоемам. Даже созерцание воды способно уменьшить симптомы депрессии. Во всем мире расслабляющие ванны рекомендуются в качестве лекарства при тревожности и стрессе. Вода ассоциируется с мистическим очищением и обновлением. Когда после напряженного рабочего дня мы принимаем душ, к нам словно возвращаются силы. А многие роженицы предпочитают переживать болезненные схватки в теплой ванной, и даже во многих современных родильных домах появилась такая опция. Это снимает стресс и облегчает боль. А еще практически каждый русский мужчина знает прекрасное лекарство от стресса – конечно же это рыбалка!

Обезвоживание – это серьезная проблема для вашего тела, огромный стресс. Даже если речь идет о незначительном обезвоживании. У обезвоженного человека как будто бы снижаются все жизненные показатели – становится хуже координация движений, страдают память и восприятие. Если в течение дня вы будете потихонечку подпитывать себя простой водой комнатной температуры, то это поможет вам более качественно мыслить и быстрее обрабатывать информацию. Это общеизвестный факт.

О важнейшей роли воды в жизни человека мы рассказывали в книге «Источник молодости», посвященной исследованию проблем старения. Мы всем рекомендуем прочитать эту книгу, которая вдохновит вас на новый образ жизни и тем самым продлит вашу молодость. Напомним вам правила питьевого поведения человека, который желает как можно дольше сохранить свой мозг в активном состоянии, не собирается пасовать перед старостью и хочет до конца своих дней жить в ясном уме и хорошем настроении.

Питьевой режим – это оптимальный порядок употребления жидкостей в течение суток; здесь учитываются и объем, и периодичность, и химический состав того, что вы вливаете в свое тело.

Если спросить любую голливудскую звезду, в чем секрет ее юности и красоты, она, скорее всего, не расскажет вам о своем пластическом хирурге и косметологе, зато без промедления ответит: «Ах, просто я пью много воды!»

С некоторых пор осознанное употребление простой чистой воды вошло в моду. В современных смартфонах даже есть специальные программы, которые позволят вам отследить, сколько воды вы выпили в течение суток.

Еще недавно врачи хором настаивали на том, что среднестатистический взрослый горожанин должен пить не менее двух литров воды в день. Но сейчас те же самые врачи пришли

к общему мнению, что все, как всегда, индивидуально и ваш личный питьевой режим зависит и от состояния вашего организма, и от вашей подвижности, и от климатических условий, в которых вы проживаете. Поэтому не стоит ориентироваться на цифру «два литра». Но все же с сегодняшнего же дня вы должны привыкнуть к тому, что воду пить придется.

Хотите помолодеть – пейте воду.

Замените простой водой соки, лимонады, компоты – ваше тело будет вам очень благодарно. Ведь правильно подобранный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен и создает благоприятные условия для жизнедеятельности вашего тела.

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.