

ДЭНИЗЛ ДЖ.

АМЕН



**ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ –
ИЗМЕНИТСЯ И ВОЗРАСТ!**

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ, МЫСЛИТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОЖЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ

Дэниэл Дж. Амен
Измени свой мозг – изменится и возраст!
Серия «Психология и мозг по Амену»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6896619
Измени свой мозг – изменится и возраст!: Эксмо; М.; 2013
ISBN 978-5-699-61600-8

Аннотация

В этой книге автор научно-популярных бестселлеров и эксперт по здоровью мозга Дэниэл Дж. Амен рассказывает о десяти простых шагах навстречу долгой жизни и молодому внешнему облику. За последние двадцать лет в клиниках Амена было выполнено больше 70 000 томограмм головного мозга у пациентов из 90 стран мира. Одно из самых поразительных открытий состоит в том, что с правильной программой оздоровления вы можете замедлить или даже обратить процесс старения мозга и как следствие – всего организма. Программа доктора Амена доказала свою эффективность на тысячах пациентов и поможет вам: улучшить память и способность к концентрации внимания; повысить настроение, стать более энергичным и активным; уменьшить риск развития болезней, связанных с мозгом и возрастом; выглядеть моложе и привлекательнее, сделать свое лицо и тело красивыми; увеличить продолжительность яркой, полноценной, здоровой жизни.

Содержание

Введение	4
Карлос	9
А повеселиться когда-нибудь можно?	15
Вы пожелаете включиться в нашу программу немедленно	20
Удивительное превращение Стива	23
Глава 1	24
Узнайте свои показатели здоровья: трудно изменить то, что не измерено	27
Уменьшите свой риск развития болезни Альцгеймера и других форм деменции	38
Простые шаги, позволяющие значительно уменьшить риск болезни Альцгеймера	43
Профилактика начинается с наших детей	44
Глава 2	47
Старуха в 32 года	48
Усталость от таблеток и стереотипов	49
Ешь как горилла	50
Двухдневное чудо	51
Будущее лучезарно	52
Еда, долголетие, прихоти и маленькая ложь	53
Вам не нужны «дни послаблений»	56
7 правил долгосрочно полезного для мозга питания	57
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Дэниэл Дж. Амен

Измени свой мозг – изменится и возраст!

*Посвящается моей жене Т а н е, ради которой стоит жить
долго и вести здоровый образ жизни!*

Введение

ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ – В ГОЛОВЕ

Семь принципов, которые изменяют все в вашей жизни

*Молодость проходит, а незрелость может продолжаться
бесконечно.*
Огден Нэш

Недавно я путешествовал самолетом из Сан-Франциско в Гонолулу, где мне предстояло участвовать в важных дебатах на ежегодной встрече Американской психиатрической ассоциации. В соседнем кресле сидела пожилая дама по имени Мэри, узнавшая меня по телешоу, в которых я выступал. Когда я открывал компьютер, чтобы подготовить речь, она наклонилась и спросила: «А когда уже поздно начинать?»

«Начинать что?» – не понял я, погруженный в предстоящие дебаты.

«Мне 76 лет, – прошептала она, – это уже слишком поздно, чтобы улучшать мозг?»

«Это поздно, только если вы планируете прожить до 77, – улыбнулся я, посмотрев в ее зеленые глаза. – А если вы собираетесь прожить до девяноста лет, то сейчас самое подходящее время, чтобы начать». Она хихикнула, и я расслабился. Благодаря таким людям, как Мэри, мне всегда нравилась моя работа.

Я продолжил: «Источник молодости находится у вас между ушами. Это ваш мозг. Только он принимает решения, помогающие надолго сохранить здоровье, счастье и активность. И только он совершает ошибки, разрушающие здоровье и безвременно завершающие историю жизни. Если хотите жить долго и счастливо, надо улучшать работу мозга».

Мэри сказала, что мои шоу ей нравятся за практичность советов, используя которые она уже многое изменила в своей жизни. Она добавила, что и ее сын стал пить гораздо меньше, потому что не желает, чтобы его мозг превратился в ущербный мозг алкоголиков, томографические сканы которых я показывал в передачах. В Клиниках Амена для исследования мозга мы используем сложное томографическое оборудование под названием ОЭКТ. ОЭКТ – это *одnofотонная эмиссионная компьютерная томография* – достояние ядерной медицины, оценивающее кровообращение и структуру активности органа.

При обследовании мозга ОЭКТ помогает оценить три параметра:

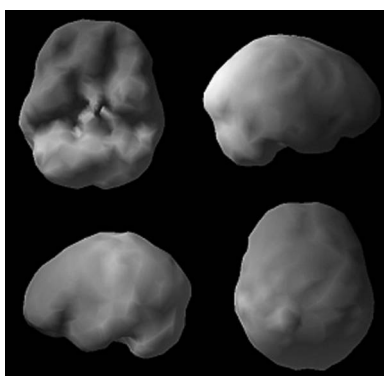
1. Области мозга, которые работают хорошо
2. Области мозга со сниженной активностью
3. Области мозга с повышенной активностью

Скан здорового мозга показывает полную, равномерную, симметричную активность. Изучив множество томограмм, я убедился, что *процесс старения можно как ускорить (и получить картину работы мозга, которая выглядит старше вашего биологического возраста), так и замедлить (так, чтобы мозг работал лучше, чем это бывает в вашем биологическом возрасте).*

В том, что мы стареем, нет нашей вины, но в том, как стареет наш мозг, – есть!

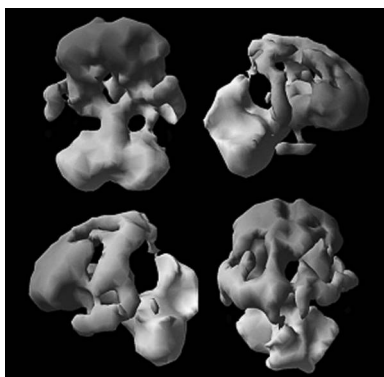
Вот томограммы ОЭКТ трех людей в возрасте 66 лет. Один человек совершенно здоров, у второго диагностирована болезнь Альцгеймера, третий страдает от ожирения и сонного апноэ.

Нормальный мозг



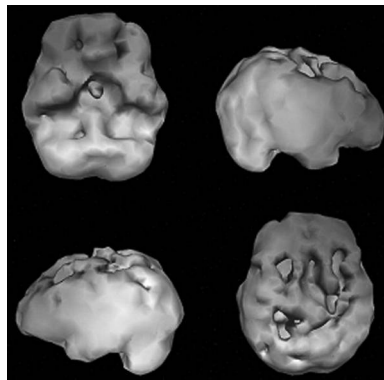
Полная, равномерная, симметричная активность

Болезнь Альцгеймера



Задняя половина мозга умирает

Избыточная масса тела и сонное апноэ



Множественные участки сниженной активности

ОЭКТ мозга, оценивающая кровообращение и активность мозга, относится к сфере ядерной медицины. Проекция мозга в верхнем левом углу каждого снимка показывает вид мозга снизу. Проекция в нижнем правом углу каждого снимка показывает вид мозга сверху. Верхний правый и нижний левый снимки отражают вид сбоку. «Провалы» на изображениях означают не физические разрушения тканей, а просто участки со сниженным кровообращением и ухудшением активности.

Какой из этих трех сканов мозга вы хотели бы для себя? Кто из участников исследования имеет самые высокие шансы на долгую жизнь и эффективную работу мозга? Ответ очевиден.

Наша работа с томографией очень четко показывает, что с возрастом активность мозга снижается по всей его поверхности. Неразумное поведение и мириады неразумных решений делают свой негативный вклад в старение мозга. Скверное питание, хронический стресс, расстройства здоровья, нехватка сна, избыток алкоголя, запрещенные наркотики, рискованное поведение, соприкосновение с токсинами и многие другие факторы усиливают когнитивные ухудшения нормального старения. Недавно я записал беседу с бизнес-руководителем высокого уровня по имени Тодд. Он пожаловался мне на то, что в 53 года его память стала совсем никудышной. «Это все из-за возраста. Все мы не молодеем, – оправдывался он. – Часто я понятия не имею, куда дел ключи, а потом нахожу их в холодильнике рядом с яйцами».

«Это абсолютно ненормально, – ответил я. – Мне 57 лет, но моя память такая же хорошая, как всегда. Возраст – это одно из тех маленьких оправданий, которые люди придумывают себе, чтобы объяснить нарушения памяти и дурные привычки. Отрицание возможностей мешает им обратиться за необходимой помощью. Расскажите мне о вашем питании и физических нагрузках».

Услышав о физкультуре, Тодд приободрился: «Я тренируюсь пять раз в неделю. Бегаю на длинные дистанции и сейчас в великолепной форме!»

Это совсем не увязывалось с расстройствами памяти. «А что с рационом?» – переспросил я.

Тодд сник: «С ним все не так здорово. Утром в машине по пути на работу я ем «Поп-Тартс»¹ и запиваю их диетической колой. Остаток дня тоже питаюсь не лучше».

Если заправлять автомобиль некачественным топливом, он будет плохо ездить. Когда вы заправляете некачественной пищей свой организм, мозгу будет нанесен ущерб, независимо от количества тренировок.

¹ Бренд слоеного печенья со сладкими начинками. – Прим. перев.

«Если бы у вас была скаковая лошадь за миллион долларов, стали бы вы давать ей вредную для нее мусорную еду?»

«Конечно, нет», – ответил мой собеседник.

«А ведь вы гораздо ценнее любой лошади. Пора начать относиться к себе с любовью и уважением».

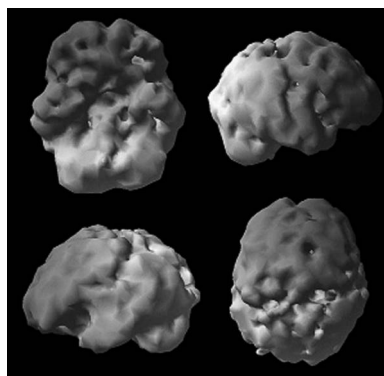
Через три месяца Тодд сообщил мне, что его память значительно улучшилась. Он также признался, что мысли о нашем разговоре преследуют его каждый раз, когда он собирается что-то съесть. Надеюсь, на вас они произведут такое же впечатление.

Скан мозга 85-летнего Билла типичен для человека его возраста. Раньше Билл работал бизнес-руководителем высокого уровня, а сейчас он на пенсии и жалуется на постоянную усталость и на то, что стала подводить память. Билл принимает четыре разных препарата от артериальной гипертензии², повышенного уровня холестерина и болей в груди. «Ненавижу стареть», – сказал он (выражения, в которых мы описываем старение, очень важны). Вполне закономерно, что его скан ОЭКТ показал типичную картину старого мозга с повсеместно сниженной активностью.

Исследуя томограммы, мы обнаружили группу пожилых мужчин и женщин с потрясающе красивым и хорошо функционирующим мозгом, и по образу жизни каждого из них видно, что их мозг здоров. Они живут ярче, энергичнее и осознанней, чем люди с плохо работающим мозгом. Кроме того, им присущи полезные для мозга привычки, о которых вы узнаете из этой книги. И что интересно, от них нельзя услышать, как они ненавидят стареть. Они ценят свой жизненный опыт и взаимоотношения и смотрят вперед, а не в прошлое.

Прекрасный пример – доктор Дорис Рэпп. Ей 82 года, она врач-новатор, всю жизнь помогающая другим. Дорис называют основательницей направления медицины окружающей среды, помогающего справиться с аллергиями. Она поддерживает здоровую массу тела, усиленно тренируется, правильно питается и всю жизнь не упускает возможностей для обучения. У нее острый ум и множество друзей, и она до сих пор дает консультации и пациентам, и другим врачам. Я часто зову ее, когда случай пациента ставит меня в тупик, особенно если подозреваю, что причина неполадок заключается в воздействии токсинов или пищевых аллергиях. И по образу жизни Дорис, и по ее томограмме видно, что ее мозг здоров. Совершая полезные для мозга поступки, вы сумеете замедлить, а в некоторых случаях и обратить процесс старения.

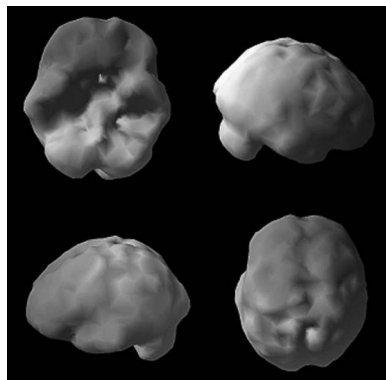
Томограмма Билла, типичная для человека 85 лет



Множественные области сниженной активности

Дорис, 82 года

² Современное название гипертензии (повышенного артериального давления). – Прим. ред.



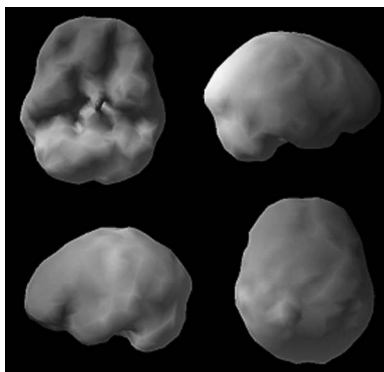
Потрясающе красивая томограмма ОЭКТ

В этой книге я собираюсь показать вам, как обрести тело и мозг, соответствующие более молодому возрасту. Мои советы основаны на исследованиях, проводимых в Клиниках Амена. Следуя за этапами программы, вы сможете значительно повысить свои шансы на долгую жизнь, выглядеть моложе, снизить риски деменции, улучшить память, настроение, устойчивость внимания и уровень энергии. Нужно только некоторое время соблюдать рекомендации программы, чтобы сделать ее привычной частью своей жизни и извлекать из нее пользу до конца своих дней.

Карлос

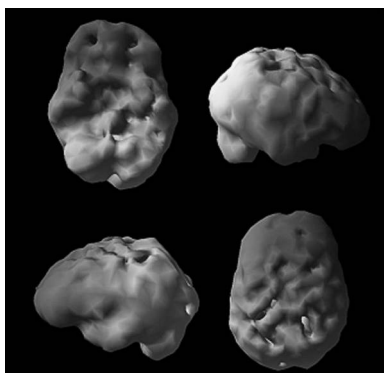
При нашей первой встрече Карлосу было 48 лет. Его переполняли мрачные мысли, тревога, депрессия и гнев, он с трудом мог сосредоточиться. В детстве его жизнь осложнялась недиагностированной дислексией, а в прошлом он много пил. Его отношение к здоровью было ужасным. Масса тела составляла 266 фунтов³, мозг работал еле-еле, что отнюдь не способствовало эмоциональной стабильности. Ниже показан первоначальный скан мозга Карлоса. Однако Карлос полностью проникся духом программы, которую мы для него составили. Он – человек аналитического склада мышления, поэтому логичность наших доводов его убедила. Эту же самую программу я собираюсь представить в моей книге. Через 10 недель новой жизни Карлос сбросил 4,5 кг, а через 30 недель – 22,7 кг. Что важнее, его настроение, память и уровень энергии значительно улучшились. Кроме того, он выглядел и чувствовал себя на десять лет моложе.

Скан ОЭКТ здорового мозга



Полная, равномерная, симметричная активность

Скан ОЭКТ мозга Карлоса



Активность повсюду снижена

³ Один фунт равен 453,59 г. Таким образом, масса Карлоса составляла 120 кг 655 г. В книге все показатели массы тела даны в фунтах, далее мы будем переводить их в единицы системы СИ – привычные нам килограммы. – *Прим. ред.*



120,6 кг



110,2 кг



98 кг

Изучив техники программы и следуя им, он перестал переедать, стремясь компенсировать грусть и раздражительность. Он стал выбирать полезные для мозга продукты, есть через приблизительно равные интервалы времени и избавился от периодов обессиленности, которые раньше способствовали стрессу.

Он стал выглядеть словно другой человек, но мы видели, что не менее серьезные изменения произошли и внутри организма. Его контрольный скан ОЭКТ показал, что активность мозга повсюду возросла. Следуя нашей программе, он улучшил свой мозг и всю свою жизнь!

А вот что мне больше всего нравится в истории Карлоса. Увидев, каких успехов добился ее муж, жена Карлоса, которая вовсе не страдала от лишнего веса, тоже подклю-

чилась к программе, желая узнать, как поддерживать здоровье мозга всех членов семьи, и сама похудела на 4,5 кг. После этого к программе присоединилась их 14-летняя дочь. Успех Карлоса окрылил всех, кто был ему дорог. Только что, перед тем как сесть писать эту главу, я видел Карлоса в нашей приемной. Я спросил, как его дела и не трудно ли поддерживать режим. «Не трудно, – ответил он, – я довел программу до автоматизма».

Вы тоже можете сделать это. Я не прошу ничего невыполнимого. Нужны только последовательные усилия.

Более двух десятков лет Клиники Амена работают с томографией мозга. За эти годы я сформулировал семь очень простых принципов. Эти принципы направляют все наши действия и служат основанием нашей программы.

Семь принципов изменения мозга и улучшения своей жизни

1. Наш мозг участвует во всем, что мы делаем: направляет мышление, чувства, поступки и отношения с другими людьми. Наш мозг – орган индивидуальности, характера и интеллекта и причастен к принятию любых решений. Как мы увидим, *именно от качества принимаемых нами решений зависит, проживем ли мы долгую жизнь или умрем до срока.*

- Именно мозг сообщает вам о том, что вы сыты и пора переставать есть... или решает вскрыть еще одну пачку мороженого, так что в итоге вы закончите перееданием и подавленностью.

- Именно мозг напоминает об осторожности за рулем... или попустительствует гонке на дороге, что может закончиться аварией и несчастиями.

- Именно мозг поддерживает вашу сосредоточенность, мотивацию и успешность... или мешает нарушениями внимания и тревожностью.

- Именно мозг делает вас спокойными, счастливыми и любящими... или допускает плохое настроение и создает конфликты в отношениях.

- Именно мозг работает «центром контроля» всех ваших физических систем.

- Именно мозг заслуживает доверия, внимания и заботы о нем за все, что он делает, чтобы управлять своим телом, умом и жизнью!

2. Когда мозг работает правильно, мы живем хорошо, если мозг не в порядке, то и в жизни начинаются затруднения.

Имея здоровый мозг, вы становитесь:

- Счастливыми
- Здоровыми
- Богатыми
- Мудрыми
- Эффективными
- Способны принимать оптимальные решения, которые помогут жить дольше

Когда мозг по какой-то причине нездоров, вы делаетесь:

- Печальными
- Больными
- Бедными
- Глупыми
- Неэффективными
- Неспособными принимать верные решения

3. Мозг – самый сложный орган во Вселенной и потому наиболее уязвим для повреждений и старения. Нет ничего сложнее человеческого мозга. Ничего! По некоторым оценкам, он содержит сто миллиардов клеток. Все они связаны между собой тысячами отдельных соединений, т. е. в мозге больше межклеточных связей, чем звезд во Вселенной! Частица мозга размером с песчинку содержит 100 000 нейронов и миллиард связей между ними.

Ткань мозга содержит 80 % воды. Очень важно вдоволь его «поить». Твердое вещество мозга на 60 % состоит из жира, поэтому любые нарушения жирового обмена могут нанести ущерб мозгу. Хотя масса мозга составляет только 2 % массы тела, он потребляет 20–30 % поглощенных нами калорий. Из съеденного утром завтрака или предстоящего вечером ужина примерно четверть пойдет на то, чтобы накормить мозг.

Наш мозг, кроме того, потребляет 20 % кислорода и кровообращения и никогда не отдыхает (даже во время глубокого сна). Из-за высокого уровня метаболизма в мозге производится много свободных радикалов, которые способны повредить его ткани, если антиоксидантные механизмы защиты нарушены. *Наш мозг – самая энергоемкая и дорогая «деталь» нашего организма.* И это не случайно, ведь мозг – это командный центр, который управляет нашей жизнью.

4. Мозг очень мягкий и по консистенции напоминает мягкое масло или заварной крем, а череп очень твердый и снабжен острыми костистыми гребнями и выступами. Травмы головы не проходят бесследно. Они способны разрушать жизни людей. Очень немногие понимают всю серьезность проблемы, поскольку томография только начинает становиться массовой процедурой. В заглавной статье 2008 года из *Wall Street Journal* писатель Томас Бертон (*Thomas Burton*) цитировал исследователей, которые подсчитали, что невыявленные травмы головного мозга становятся причинами следующих проблем:

- Бездомность
- Психические заболевания
- Депрессия и приступы беспокойства
- Хронический алкоголизм и злоупотребление наркотиками
- Самоубийство
- Нарушение способности к обучению

Если вы хотите оставаться благополучным человеком, то защита мозга должна быть жизненным приоритетом.

5. Наша работа с томографией ясно показала, что существует много вещей, которые ускоряют процесс старения, ухудшая работу и внешний вид мозга. Но, кроме того, есть меры, которые можно предпринять, чтобы замедлить процесс старения, помогая себе и своему мозгу оставаться моложе паспортного возраста. Этот факт, основанный на десятках тысяч томограмм, сделанных в Клиниках Амена, стал причиной создания книги, которую вы держите в руках. Люди должны знать, что своим поведением они день за днем либо помогают своему мозгу, либо вредят ему. Большинство людей не осознают, что способны существенно влиять на долговременное состояние своего здоровья. Конечно, правильная комбинация генов – это здорово, но многие гены включаются или выключаются в зависимости от нашего поведения. Согласно недавним исследованиям, долголетие только на 30 % объясняется наследственностью, а на 70 % зависит от нас. Наши привычки определяют, насколько здоров наш мозг и как долго и насколько благополучно мы проживем. Практический итог можно подвести следующими словами:

ИЗБЕГАЙТЕ ВРЕДНОГО – ПРАКТИКУЙТЕ ПОЛЕЗНОЕ

Конечно, эти четыре слова нуждаются в детальных пояснениях. Вот список факторов, способных сократить нашу жизнь на годы. Если хотите жить долго, сохранив при этом свой мозг здоровым, старайтесь избегать перечисленных ниже факторов.

- Непоследовательное, беспечное поведение и решения, которые негативно влияют на ваше здоровье.

- Сомнительные друзья или нехватка положительной системы поддержки. Очень важно, с какими людьми вы проводите время. Люди заразительны, и если вы общаетесь с разрушающими себя людьми, то скорее всего начнете перенимать их губительные для мозга привычки. Это не значит, что нужно избавиться от всех друзей и родственников, имеющих нездоровые привычки, но если хотите жить долго, ограничьте количество времени, которое вы проводите с ними, и найдите новый круг общения.

- Травмы головного мозга.

- Токсины:

Наркотики, а также многие легальные препараты, вроде бензодиазепинов и болеутоляющих средств

Алкоголь в количестве, превышающем 3 порции⁴ в неделю

Курение

Избыток кофеина, больше 300 мг в день (три чашки нормального размера)

Окружающие токсины, такие как пестициды, органические растворители, фталаты и плесень

Химиотерапия против рака. Поскольку химиотерапия убивает раковые клетки, она ядовита и для нормальных клеток. Если вы перенесли химиотерапию или вам предстоит ее пройти (пожалуйста, обсудите это со своим врачом), займитесь здоровьем своего мозга всерьез.

- Воспалительные процессы в теле. Сегодня имеются данные, что воспалительные заболевания становятся главной причиной многих болезней старения, в том числе рака, диабета, болезней сердца и болезни Альцгеймера. Воспалительный процесс поддерживается путем образования свободных радикалов при недостаточности витамина D или жирных кислот Омега-3 или при относительном избытке жирных кислот Омега-6, при рационе, богатом мясом и/или сахаром, диабете, хронических инфекциях, болезнях десен и стрессе.

- Воздействие свободных радикалов или молекул, способных вызывать повреждения в теле. Подобно тому, как ржавчина разрушает автомобили, свободные радикалы нападают на наши клетки, повреждают ДНК и ускоряют старение. Избегайте: сигарет, трансжиров, длительного пребывания на солнце, пережаренного мяса, пестицидов, чрезмерной физической работы, гиперактивности щитовидной железы и воспалений. Хотя фрукты и овощи являются прекрасными источниками антиоксидантов, среди них есть так называемая «грязная дюжина» – те, что активнее всего накапливают в себе химикаты: персики, яблоки, черника, болгарские перцы, сельдерей, нектарины, клубника, вишня, импортный виноград, шпинат, капуста и картофель. Их не стоит покупать в обычных супермаркетах, а только в магазинах органических⁵ продуктов.

- Повреждения ДНК и ее теломер. В конце каждой длинной цепочки ДНК находится своеобразный колпачок под названием «теломера», которая выполняет ту же функцию, что и пластиковая изоляция на конце шнура для ботинок. Каждый раз, когда клетка делится,

⁴ Под условной порцией обычно понимают 1 бокал некрепленого вина (150 г – для женщин и 200 г – для мужчин), или рюмку (50 г) крепких напитков, или кружку пива. – *Прим. ред.*

⁵ В таких магазинах на Западе продают овощи и фрукты, выращенные без удобрений, гербицидов, пестицидов и прочей химии, а также мясо животных, питавшихся естественными кормами (а не комбикормом с гормонами и антибиотиками) и содержащихся на вольном выпасе (а не в закрытом стойле, курятнике, свинарнике). – *Прим. ред.*

маленький участок теломеры разрушается. Примерно через 60 делений теломера распадается совсем, из-за чего ДНК «расплетается». Воспаление, свободные радикалы, нехватка витаминов и жирных кислот Омега-3 могут преждевременно разрушить теломеру, сокращая продолжительность жизни клетки. Генетик Ричард Котон (Richard Cawthon) и его коллеги из Университета Юты выяснили, что более короткие теломеры статистически связаны с меньшей продолжительностью жизни. Среди людей старше 60 лет те, у кого теломеры короче, имеют втрое больший риск умереть от болезней сердца, и у них в восемь раз вероятнее риск умереть от инфекционных заболеваний.

- Проблемы со здоровьем:

Воспаление десен

Сердечно-сосудистые заболевания

Диабет

Артериальная гипертензия

Кишечные или желудочные расстройства

Чрезчур высокие или низкие уровни тестостерона

Слишком высокие или низкие уровни гормона щитовидной железы

Низкие уровни Омега-3

Низкие уровни витамина D

Высокие уровни железа, что увеличивает окислительный стресс

Аллергии

Хроническая бессонница или сонное апноэ.

• Нездоровое увеличение массы тела или ожирение. По мере того как растет избыточная масса тела, уменьшается размер мозга (факт, который кого угодно заставит заняться своим весом).

- Стандартный американский образ питания.

Сахар. Когда слишком много сахара вступает в реакцию с белками и жирами, формируются молекулы под названием «конечные продукты гликации»⁶, которые вызывают старение. Американская ассоциация сердца теперь не рекомендует женщинам потреблять свыше 100 полученных из сахаров калорий⁷ в день, а мужчинам – более 150 таких калорий.

Трансжиры

Избыток калорий

- Недостаток физической активности, выносливости и силы.

- Недостаток новых знаний.

- Психические расстройства и/или хронический стресс:

Депрессия

Негативный стиль мышления

Чрезмерно высокая тревожность или, наоборот, чрезвычайная беспечность

Негативизм в разговорах и мыслях о старении.

- Отсутствие знаний о стратегиях восстановления мозга.

- Дефицит пищевых нутриентов или неумелое использование пищевых добавок.

- Отсутствие смысла и цели в жизни.

- Недостаток знаний о том, как функционирует мозг.

⁶ Их еще называют продуктами реакции Майяра, в честь открывшего гликацию химика Луи-Камиля Майяра. – Прим. перев.

⁷ Здесь и далее автор называет калориями килокалории, обозначаемые Ккал. – Прим. ред.

А повеселиться когда-нибудь можно?

Мы разработали курс для старшей школы под названием «Мозг: от хорошего к превосходному», который преподают в 42 штатах и семи иностранных государствах. Он направлен на обучение подростков заботе о своем мозге. Когда мы рассказываем школьникам о вещах, которых надо избегать, обязательно появляется какой-нибудь «трудный подросток», который иронически интересуется: «А повеселиться когда-нибудь можно?» Тогда мы со всем классом делаем упражнение под названием: «Кому живется веселее – человеку с хорошим мозгом или с плохим мозгом?»

Кому удастся пригласить на свидание симпатичную девушку и удержать ее, потому что он не ведет себя как придурок: парню с хорошим мозгом или с плохим? С хорошим!

У кого больше свободы, потому что он ведет себя последовательно и родители больше доверяют ему? У подростка со здоровым мозгом или с плохим?

Кто поступит в колледж по своему выбору благодаря хорошим оценкам и последовательному поведению? Человек с хорошим мозгом или с плохим?

У кого работа лучше, денег больше, отношения с людьми стабильнее и кто живет дольше благодаря принятию правильных решений на каждом этапе жизни? Человек с нормальным или с расстроенным мозгом?

После такого упражнения пафос любителей оправдывать вредное поведение быстро угасает.

Вот список стратегий, помогающих приостановить старение мозга. Если хотите прожить долго и сохранить хорошо функционирующий мозг, реализуйте их на практике:

- Принимайте верные решения. Последовательное, вдумчивое, добросовестное поведение – первый фактор долголетия!

- Окружите себя положительным, здоровым кругом поддержки из друзей и семьи.

- Защитите мозг от травм.

- Избавляйтесь от токсинов в своем окружении.

Ограничьте потребление алкоголя до количества не более трех доз в неделю.

Защищайте себя от избытка свободных радикалов.

- Способствуйте восстановлению ДНК и удлинению теломер. Потребление рыбьего жира, прием поливитаминов и зеленого чая связывают с большей длиной теломер.

- Поддерживайте физическое здоровье.

Способствуйте снижению показателей маркеров воспаления.

Избегайте воспаления десен и кишечных расстройств.

Поддерживайте здоровые уровни гормона щитовидной железы, тестостерона и других важнейших гормонов.

Поддерживайте здоровые уровни питательных веществ, таких как витамин D и жирные кислоты Омега-3.

Занимайтесь физическими упражнениями на выносливость и силу.

Спите полноценно, не менее 7–8 часов за ночь.

Поддерживайте здоровую массу тела и следите за калориями.

- Сосредоточьтесь на хорошей пище, которая полезна мозгу и телу.

Потребляйте калории высокого качества.

Пейте больше воды и избегайте жидких калорий.

Выбирайте качественный нежирный белок.

Ешьте хорошие углеводы (с низким гликемическим индексом и большим содержанием клетчатки).

Ограничьте потребление жиров полезными их видами (особенно с Омега-3).

Выбирайте фрукты и овощи разных цветов, чтобы пополнить количество антиоксидантов.

Готовьте с травами, улучшающими работу мозга.

Избегайте чистого сахара.

- Занимайтесь физическими упражнениями на силу и выносливость.
- Учитесь всю жизнь.
- Управляйте стрессом (глубокое дыхание и медитация.)
- Поддерживайте психическое здоровье и избегайте сильного беспокойства или депрессии.

Нормальный (невысокий) уровень тревожности помогает вести себя адекватно.

Поддерживайте оптимизм.

Свяжите старение с положительными мыслями.

- Попробуйте прибегнуть к методам, способным помочь мозгу (например, метод терапии биологической обратной связью или метод гипербарической кислородотерапии).

- Принимайте пищевые добавки.

Поливитамины.

Добавки с Омега-3.

Витамин D.

Добавки, соответствующие вашему типу мозга.

- Защитите и восстановите свою ДНК – контролируя оксигенацию, уровень воспаления в теле и наличие токсинов в окружении, дополнительно принимая питательные вещества, такие как зеленый чай, Омега-3, поливитамины и суперпродукты (семена чиа и киноа; морские водоросли и некоторые специи.)

- Осознайте значение и смысл своей жизни.

- Уделяйте внимание состоянию здоровья своего мозга.

6. Как проверить? Томография мозга ОЭКТ, которую широко применяют в Клиниках Амена, помогает понять функции мозга каждого нашего пациента и назначить подходящую терапию.

С того момента, как я заказал первую томограмму ОЭКТ в 1991 году, я понял, что это мощный инструмент, поскольку вид своей томограммы часто помогает людям изменить поведение.

Признак ума – изменение поведения после получения новой информации.

Сканы ОЭКТ чрезвычайно полезны в лечении пациентов с деменцией, нарушениями памяти, травмами головного мозга, депрессией, обсессивно-компульсивными расстройствами, зависимостью, синдромом дефицита внимания (СДВ), вспыльчивостью и другими проблемами. В комбинации с подробной клинической историей сканирование помогает нам индивидуально подбирать лечение. Кроме того, благодаря результатам обследования мы назначаем более естественные методы лечения, поскольку видим, что состояние мозга ухудшается после применения некоторых препаратов. Важнейший результат такого обследования состоит в том, что пациенты начинают «дружить» со своим мозгом и лучше о нем заботятся.

Далеко не все мои коллеги одобряют ОЭКТ для клинического применения, но тех, кто оценил преимущества этого метода томографии, становится больше с каждым днем. Мы постоянно получаем запросы от врачей, которые хотят начать работать со сканами своих пациентов и внедрять наши принципы в свою практику. Без инструментов томографии терапевты блуждают в потемках, выбирая, как помочь пациентам жить дольше и сохранять моло-

дость. В главе 10 я подробнее расскажу, какую пользу может принести ОЭКТ вам, даже если вы никогда не будете делать скан своего мозга.

7. Вы не обязаны жить с тем мозгом, который имеете сейчас. Его можно улучшить, даже если прежде вы плохо с ним обращались. Мозг и жизнь можно изменить. Это – одно из самых захватывающих открытий в медицине. Оно обнадеживает нас с 1991 года. В Клиниках Амена мы сделали тысячи снимков мозга «до» и «после» терапии и показали, что при правильном подходе, как в случае с Карлосом, *можно улучшить фактическое функционирование мозга и уменьшить его функциональный возраст, даже если раньше вы плохо с ним обращались!*

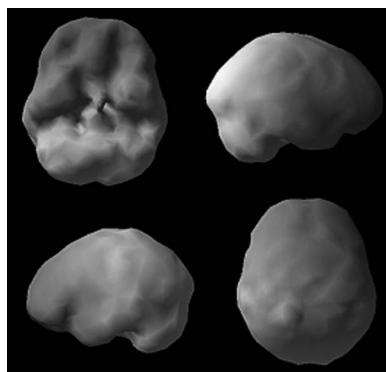
Интуитивно большинство людей знают, что вредные привычки старят нас быстрее. Это видно по коже курильщиков, изможденному виду наркоманов или по выраженным когнитивным ухудшениям у хронических алкоголиков. К сожалению, по опыту своей работы я вижу, что люди до конца не осознают, насколько их физическое здоровье влияет на их умственное и психологическое состояние. Например, я проводил интереснейший проект с группой деловых женщин. Когда мозг работает хорошо, то и бизнес идет хорошо! Одна из бизнес-леди, руководительница компании по имени Тина, боролась одновременно с депрессией, ожирением и диабетом. Картина ее мозга на скане была ужасной. Тина сказала, что диабет у нее диагностировали несколько лет назад, но со временем ей не стало лучше. Она надеялась, что мало-помалу ситуация наладится. Я подумал: «Ни фига себе!» (Контроль коры лобных долей моего мозга не позволил сказать это вслух). Как и многие другие, Тина понятия не имела, что диабет приводит к повреждению головного мозга. Диабет поражает сосуды, в том числе и головы, и удваивает риск болезни Альцгеймера. Ожирение само по себе фактор риска развития 30 заболеваний, включая болезнь Альцгеймера. Депрессию могут вызвать как ожирение, так и диабет, и сама по себе она служит фактором риска болезни Альцгеймера. Я посмотрел на Тину и сказал: «В вашей жизни все будет кувырком, пока мозг работает неправильно, особенно это касается бизнеса. Ваши проблемы со здоровьем – тяжелое бремя для нормальной работы мозга. Важно взять под контроль массу тела и диабет, тогда ваше настроение автоматически улучшится».

С момента начала лечения Тина потеряла 18 кг, ее диабет находится под контролем, настроение стало лучше, и она выглядит и чувствует себя намного моложе. Кроме того, ее бизнес резко пошел в гору, потому что она теперь способна сосредоточиваться на задачах, у нее появилось больше энергии и суждения стали лучше.

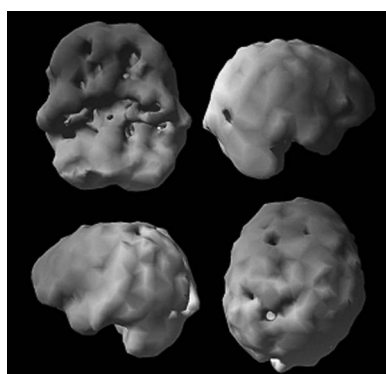
Никто не призывает к жертвам! Речь идет об умном выборе и верных решениях.

Вы увидите, что все описанные в книге стратегии просты и не требуют жертв. Речь идет об умении сделать разумный выбор и принять правильное решение. А для этого очень важен настрой. Если вам кажется, что наши советы чего-то вас лишают, то вы будете подсознательно сопротивляться. А если вы будете думать о программе как о пропуске в долгую и разнообразную жизнь, то легко ее освоите. С правильным отношением вы сможете защитить себя от всех тех людей, которые способствуют расстройству вашего здоровья.

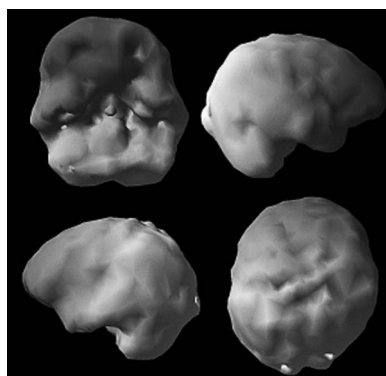
Скан ОЭКТ нормального мозга



Полная, равномерная, симметричная активность
Скан ОЭКТ мозга Тины



Активность повсюду снижена
Скан ОЭКТ мозга Тины после лечения



Активность повсюду возросла

На сегодняшнем этапе моей жизни я проявляю интерес только к той пище и привычкам, которые служат моим целям, а не к тем, что поработают и крадут мои годы. Например, я любил мороженое «Рокки-Роуд», пока не узнал, что оно содержит не только сахар и вредные калории, вызывающие ожирение и способствующие воспалительным процессам, но и разновидность жира, пальмитиновую кислоту, которая дурачит мозг, порождая ощущение пустого желудка. Неудивительно, что, съев первую креманку этого мороженого, я уже начал думать о второй. Такого не происходит с обезжиренным йогуртом и ягодами черники, которые я тоже люблю.

Чтобы с успехом следовать программе, надо включать кору лобных долей и планировать свои действия. Улучшение работы этой области мозга коренным образом улучшит ваши способности к сосредоточению внимания, предусмотрительности, суждению и контролю импульсов.

В каждой части книги я предложу сотни способов укрепления лобной коры, чтобы улучшить каждое принятое решение и поддержать вас на пути к целям. Для успеха, кроме того, потребуется зарядить лимбическую систему вашего мозга, чтобы сохранять мотивацию движения к здоровью.

Вы пожелаете включиться в нашу программу немедленно

Реализуя стратегии улучшения мозга, описанные в этой книге, вы сможете за очень короткий период времени перехитрить свои гены, притормозить процесс старения или даже обратить его вспять.

Исследователи указывают, что уже через три месяца внедрения в жизнь новых полезных привычек человек значительно увеличивает отпущенный ему срок. Стиль жизни, описанный в этой книге, поможет выглядеть моложе всего через 8 недель.

На моих лекциях я часто спрашиваю аудиторию: «Кто из вас хочет жить до 85 лет и более?» Большая часть слушателей поднимают руки. «А знаете ли вы, – продолжаю я, – что у 50 % людей старше 85 лет диагностируют серьезные симптомы болезни Альцгеймера или другой формы слабоумия?» Это их озадачивает – и вас тоже должно беспокоить.

Чем болезнь Альцгеймера отличается от слабоумия (деменции)? Деменция – это большая категория заболеваний, а болезнь Альцгеймера – один из распространенных типов слабоумия. Бывает алкогольная деменция, деменция, связанная с травмой мозга, сосудистая деменция (нередко она – следствие местных или обширных инсультов), псевдодеменция (депрессия, которая маскируется под деменцию), деменция передней части височной доли.

По мере того как население стареет, ожидается, что количество американцев, страдающих болезнью Альцгеймера, утроится с 5 до 15 млн человек в ближайшие десятилетия, а никаких способов ее лечения на горизонте пока не появилось. Если вам этого недостаточно для того, чтобы заняться своим здоровьем, запишитесь на пару недель волонтером в местный дом ухода за престарелыми и пообщайтесь с людьми, страдающими болезнью Альцгеймера и другими формами слабоумия. Это страшное состояние, лишшающее способности запоминать что-либо, а по мере прогрессирования болезни начинают утрачиваться и старые воспоминания. Для семьи это огромное бремя. Почему болезнь Альцгеймера нельзя вылечить? Дело в том, что это заболевание начинается лет за тридцать до проявления симптомов.

Согласно исследованию Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе, 95 % пациентов получают этот диагноз уже на достаточно развитой или тяжелой стадии, когда невозможно радикально изменить ситуацию. Вот почему ранний скрининг и терапия абсолютно необходимы.

Национальный институт старения недавно пересмотрел свои рекомендации по определению стадий болезни Альцгеймера. В прежнем руководстве описывалось три стадии:

1. Норма, когда у людей нет никаких симптомов.
2. Умеренное когнитивное ухудшение, при котором люди или их родственники начинают замечать проблему.
3. Собственно болезнь Альцгеймера, когда нарушения очевидны.

Отталкиваясь от томографических исследований, Национальный институт старения добавил еще одну стадию.

1. Норма.
2. Доклиническая стадия, на которой нет очевидных внешних симптомов, но томография способна выявить отрицательные изменения в мозге.
3. Умеренное когнитивное ухудшение.
4. Собственно болезнь Альцгеймера.

Видите, в чем трудность? Симптомов может не быть, а мозг начинает резко ухудшаться за 30–50 лет до их проявления! Предотвращать болезнь Альцгеймера нужно сегодня, а не завтра, независимо от того, сколько вам лет. Человек, у которого диагностировали болезнь Альцгеймера в 59 лет, скорее всего, заболел еще в 30 лет. Человек, получивший этот диагноз в возрасте чуть за 70, вероятно, уже был не вполне здоров, когда ему было слегка за 40.

Терять память и страдать от затуманенного сознания ненормально ни в 40, ни в 50, ни в 60, ни в 70, ни даже в 80 лет! Это признак нарушений. Будьте умнее и перестаньте ожидать, пока не запахнет паленым, чтобы заняться своим здоровьем.

Мэриэнн было 59 лет, когда она почти ушла с работы. Она была руководителем высокого уровня, но чувствовала, что ее ум работает все хуже. Весь день ныло тело, а голова была словно забита ватой. Сначала она думала, что это обычные признаки возраста, свойственные всем. Но по мере ухудшений Мэриэнн стала бояться подвести своих коллег и решила уйти с любимой работы. Она думала, что лучшие дни ее жизни остались позади. Дочь подарила ей одну из своих книг, и Мэриэнн сразу занялась программой. С удивлением она уже через два месяца заметила, что недомогания прошли, самочувствие улучшилось, и туман в голове рассеялся. За год она потеряла 13,6 кг и сейчас чувствует себя моложе, энергичнее и сообразительнее, чем когда-либо за последние десятилетия. «У меня быстрый мозг дополняется мудростью жизненного опыта. Я чувствую себя на пике своей жизни и уже не считаю, что лучшее время прошло».

Когда имеющиеся сегодня у врачей средства лечения болезни Альцгеймера действуют эффективнее – на ранней или поздней стадии заболевания? На ранней. Чем больше ткани мозга удастся спасти, тем лучше.

Самая хорошая тактика снижения риска болезни Альцгеймера или даже предотвращения ее – это снизить количество недугов и факторов, которые могут к ней привести.

Сюда относятся: травмы головы, злоупотребление наркотиками или алкоголем, сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, рак, ожирение, сонное апноэ, диабет, артериальная гипертензия, депрессия, воздействие токсинов, недостаток тестостерона и гормона щитовидной железы.

Эта книга станет вашей дорожной картой в деле уменьшения риска болезни Альцгеймера и других форм деменции, позволит лучше выглядеть и чувствовать себя, укрепить память и научиться принимать верные решения. Многие болезни старения, в том числе и слабоумие, начинаются намного раньше, чем проявятся первые симптомы. Таким образом, предотвращать их надо уже *теперь*, независимо от вашего возраста. Многие проблемы старения имеют корни в детстве или в подростковом возрасте, когда возникают ожирение, травмы головного мозга, депрессия и формируются нездоровые привычки.

Лучший подарок, который можно сделать детям и внукам, – это научить их быть здоровыми. Принимая во внимание современные научные знания, нельзя назвать хорошими бабушками и дедушками тех, кто осыпает внуков конфетами и мороженым. Эта книга расскажет десять историй, где на первый план выдвигаются важнейшие принципы работы с мозгом для изменения возраста.

1. Истории Наны, Лайзы и Рут покажут, как важно помнить некоторые числа здоровья. Ведь нельзя изменить то, что вы предварительно не

измерили. Они, кроме того, предоставят вам план по уменьшению риска развития болезни Альцгеймера и возрастных ухудшений памяти.

2. История Тамары покажет, что еда может в буквальном смысле отравлять тело, ослаблять мозг и убивать, а может стать лучшим лекарством. Если вы разумны, то станете есть только то, что полезно для вас и ваших жизненных целей.

3. История Энди покажет, как важно тренироваться, чтобы жить дольше. Сканы его мозга до и после начала оздоровления подтвердят, что можно поразительным образом улучшить внешность и состояние здоровья, просто следуя программе и активно занимаясь физическими упражнениями.

4. История Хосе непосредственно демонстрирует, как физическое здоровье мозга увеличивает вероятность принятия хороших решений, чтобы помочь вам жить дольше.

5. История Джима выдвигает на первый план важность учиться всю жизнь, чтобы сохранять молодость мозга.

6. История Джоуни иллюстрирует связь между здоровьем мозга, красотой кожи и здоровьем сексуальной жизни. Здоровье кожи – это отражение здоровья мозга. Поскольку мозг в первую очередь занят обработкой визуальной информации, здоровая кожа привлечет к вам людей.

7. Душераздирающая история Сэмми и Крис продемонстрирует необходимость лечить горе, депрессию, тревожные расстройства и другие эмоциональные нарушения, чтобы жить долго и чувствовать себя моложе.

8. Энтони, Патрик, Нэнси и другие покажут, что нанесенный мозгу ущерб зачастую можно обратить вспять.

9. История двух Риков покажет, как важно создавать и поддерживать связи с людьми, чтобы сохранять здоровье.

10. Дэниэл – это я сам – расскажет, как томография ОЭКТ изменила все в моей жизни и что она способна изменить вашу жизнь, даже если вы никогда не сделаете скан своего мозга. Кроме того, я подробно расскажу, как активно беречь свой мозг от старения и пользоваться пищевыми добавками. Я рад стать вашим провожатым в этом путешествии. Вместе мы сможем изменить вашу жизнь и жизнь тех, кто вам дорог, на три-четыре поколения.

Удивительное превращение Стива

За 18 месяцев до того как я написал эту книгу, Стиву было около сорока, и он весил 285,8 кг. Он страдал от депрессии и уже 25 лет боролся с зависимостью от никотина и алкоголя. Его мучили сонное апноэ, артериальная гипертензия, диабет и тяжелая хроническая боль в ногах, которую он испытывал днем и ночью. Он был таким огромным, что, если падал, приходилось звонить в службу спасения 911 и вызывать целую бригаду людей, чтобы его поднять. Он задумывался о самоубийстве и наконец решил, что у него осталось всего два варианта выбора: жить или умереть. Он выбрал жизнь. Сестра купила ему мою книгу *«Измените свой мозг – и тело изменится»*, советам которой он следовал с почти религиозной приверженностью.



За четыре месяца Стив потерял 70,8 кг, а к настоящему моменту – больше 172 кг. Вместо прежних десяти лекарственных препаратов он стал принимать два, а от боли, диабета, сигарет и депрессии избавился без хирургии. Не только сам Стив стал моложе выглядеть и чувствовать себя – помолодел и его мозг. Стив стал собраннее, энергичнее, улучшилась его память. Он научился использовать свой мозг, дабы изменить свой возраст, и спас свою жизнь. Если Стив смог придерживаться принципов программы, чтобы стать здоровее, то я уверен, что и вам это по силам.

Глава 1

БАБУШКА, ЛАЙЗА И РУТ

Выясните свои «числа здоровья», чтобы сохранить интеллект, предотвратить болезнь Альцгеймера и другие недуги старения

Я все время теряю ключи. Иногда нахожу их рядом с яйцами в холодильнике. Мне пятьдесят два. Это ведь нормально?

Как бы не так!

Когда Лайза была маленькой, она обожала свою бабушку – мамину маму. Бабушка и Лайза вместе пекли печенье, часами играли в карты, шутили и собирали сливы на заднем дворе дома. Бабушка учила Лайзу варить варенье, которое они обе любили. Поскольку бабушка была очень полной, то она держала лестницу, а внучка карабкалась за сливами. Если Лайза оставалась на ночь, то бабушка всегда читала ей перед сном. Она так смешно изображала персонажей, что Лайза хохотала взхлеб. Ночью они обещали друг другу, что всегда будут лучшими подругами. Лайза прижималась к теплему боку бабушки. Рядом с ней она всегда ощущала ее безусловную любовь, и это были ее лучшие детские воспоминания.

Когда Лайзе исполнилось двенадцать, что-то стало меняться. Сначала это было почти незаметно. Бабушка стала менее охотно проводить время с Лайзой. Не было больше шуток, историй, бабушка слишком уставала, чтобы играть или собирать сливы. Кроме того, она стала раздражительной и иногда даже без причины кричала на Лайзу. Лайза огорчалась, а бабушка не понимала, что внучка нуждается в утешении. Для Лайзы это было самое печальное и сбивающее с толку время ее детства. Она спрашивала себя, чем рассердила бабушку, и не находила ответа. «Что такое с бабушкой?» – интересовалась она у своей мамы. И неизменно получала в ответ: «С ней все в порядке, не волнуйся». Это только усугубляло путаницу в голове у Лайзы – видимо, бабушка действительно разлюбила ее.

Лайза заметила перемены, когда бабушке было 65 лет. Примерно в это же время у бабушки выявили диабет и повышенное артериальное давление. Лайза помнит, что бабушка принимала таблетки и делала инъекции, но никто особенно не переживал за ее здоровье.

Когда Лайзе было 14 лет, состояние бабушки резко ухудшилось. Однажды за рулем машины (Лайза была на заднем сиденье) бабушка забыла, как проехать из магазина домой. Она запаниковала и остановила прохожего, переходящего улицу, чтобы спросить о направлении, но он не смог ей помочь, потому что она забыла, где живет. Бабушка была напугана, как ребенок. Лайза попросила прохожего позвонить ее дедушке, который приехал и забрал их домой.

Вернувшись домой, Лайза решительно приперла свою маму к стенке: «С бабушкой что-то не так. Она не в себе. Ей нужна помощь». Но семья девочки по-прежнему придумывала оправдания для того, что очевидно не было нормальным поведением. Оглядываясь назад, Лайза вспоминает, как чувствовала бессильную ярость, поскольку ее одинокий голос никто не слышал. После того как бабушка потерялась еще несколько раз, семья наконец отвела ее к врачу, который диагностировал старческое заболевание под названием «деменция». Врач рекомендовал поместить бабушку в дом ухода за пожилыми людьми с расстройствами памяти.

Теперь поездки в гости к бабушке не радовали Лайзу. В доме престарелых пахло лекарствами и было страшно. Лайза никогда не знала, какой окажется бабушка при встрече. Ино-

гда она улыбалась Лайзе, а иногда не узнавала свою внучку. Если Лайза читала бабушке вслух, та могла проявить интерес, а иногда просила оставить ее в покое. Через несколько лет бабушка умерла. Но Лайзе казалось, что она умерла еще раньше, когда происходило медленное изменение ее личности. На похоронах Лайзе вспоминались счастливые моменты, проведенные с бабушкой. Казалось невероятным, что человек может исчезнуть, хотя его физическое тело остается на месте, ходит и говорит. Лайза задумалась, не поджидают ли схожие проблемы ее маму и ее саму, и молилась, чтобы так не случилось.

Мама Лайзы Рут отличалась веселым характером. Они с дочерью часто проводили время вместе, играли, готовили, читали. Подобно бабушке, Рут славилась домашней выпечкой, страдала избыточным весом, рано заболела диабетом, и у нее развилась гипертония. Рут стала прекрасной бабушкой для трех дочерей Лайзы, что напомнило Лайзе о дружбе с собственной бабушкой. Неосознанно Лайза внимательно наблюдала за психическим состоянием своей матери. Ей не хотелось, чтобы ее дочери потеряли те прекрасные отношения со своей бабушкой, как когда-то случилось с ней самой. Именно это беспокойство побудило Лайзу, которой в тот момент было немногим больше сорока лет, купить мою книгу *«Измените свой мозг – и жизнь изменится»*.

Когда Рут исполнилось 68 лет, начали воплощаться худшие опасения Лайзы. Сначала Рут стало трудно подобрать слово. Вместо «собака» она могла сказать «лай», вместо «молоко» – «корова». Однажды, разговаривая с внучкой, вместо «Обними бабушку» она сказала «Обойди бабушку».

Память Рут тоже ухудшилась. Лайза наблюдала, как Рут тянулась за телефоном, чтобы позвонить сестре, с которой закончила разговор буквально пять минут назад. Сестра сказала, что такое случается все чаще. Отец Лайзы упоминал, что иногда Рут стояла в растерянности, забыв, зачем пришла в комнату. Дважды она потерялась по дороге к дому в городе, в котором прожила 30 лет, и только звонок мужу помогал ей выбрать правильный поворот. Чтобы помочь Рут, муж установил в ее машине систему навигации *GPS*. (Мне иногда кажется, что системы *GPS* оттягивают момент обращения к врачу и диагностики болезни Альцгеймера, поскольку пациенты полагаются не на свою слабеющую память, а на прибор, и их близкие не замечают симптомы вовремя.)

Первоначально отец Лайзы со смехом отмахивался от беспокойства дочери за здоровье матери. Он говорил: «Она просто стареет. Это все стресс». Или: «Твоя мама никогда не отличалась хорошей памятью и умением ориентироваться на местности. Это пройдет. Все в порядке».

Поскольку ранние симптомы деменции могут чередоваться с периодами прояснения сознания, члены семьи нередко склонны отрицать происходящее. Это трагично, потому что чем раньше обратиться за помощью, тем благоприятнее прогноз.

Помня о бабушке, Лайза не собиралась игнорировать проблемы или позволить другим их нивелировать. Она решительно сказала отцу: «Маме нужна помощь». Вместе они стали делиться с Рут своими наблюдениями и убеждали ее пойти в Клинику Амена. «У меня все хорошо», – отнекивалась та. Тогда Лайза напомнила ей о произошедшем с бабушкой и сказала, что раннее вмешательство может помочь избежать бабушкиного сценария. После этого аргумента Рут согласилась на осмотр и томографию ОЭКТ.

Я приветствовал Лайзу и Рут, когда они вошли в мой кабинет, и выслушал их историю. Уже по описаниям симптомов я заподозрил у Рут раннюю стадию болезни Альцгеймера. Однако, работая специалистом в области невропатологии и психиатрии в течение 30 лет, я знал, что нельзя основывать диагноз только на подозрениях. Нужно просмотреть, проверить, исследовать и собрать как можно больше данных.

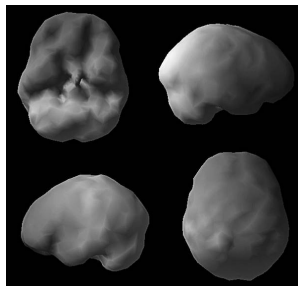
Скан мозга Рут показал три признака болезни Альцгеймера:

1. Снижение активности в теменных долях (в задней верхней части черепа). Теменные доли связаны с чувством направления.

2. Снижение активности в височных долях, которые связаны с запоминанием и длительным хранением в памяти. Височные доли, кроме того, помогают подобрать слово при разговоре.

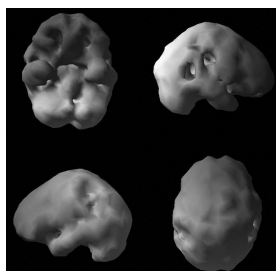
3. Снижение активности в области задней части поясной извилины. Это одна из областей мозга, которая отмирает при болезни Альцгеймера и связана с визуальной памятью.

Скан ОЭКТ нормального мозга



Полная, равномерная, симметричная активность

Скан мозга Рут (ОЭКТ)



Уменьшение активности в височных и теменных долях, встречающееся на ранних стадиях болезни Альцгеймера

Структурированный опросник памяти, который мы проводим в клинике, тоже показал наличие значительных нарушений памяти как при немедленном, так и при отсроченном воспоминании.

Узнайте свои показатели здоровья: трудно изменить то, что не измерено

Следующим шагом в процессе лечения Рут была проверка ее «чисел здоровья». Вам тоже необходимо их знать, поскольку они важны для здоровья и внешнего вида.

Вот список параметров, которые мы измеряем в Клиниках Амена.

1. ИТМ (индекс массы тела).
2. Отношение обхвата талии к росту.
3. Количество необходимых и затраченных калорий.
4. Количество съеденных за день фруктов и овощей.
5. Среднее время сна за ночь (и подтверждение того, что человек не страдает от сонного апноэ).
6. Давление крови.
7. Полный анализ крови.
8. Общий биохимический анализ крови и анализ на сахар крови натощак.
9. Тест на гликированный гемоглобин (HbA1C) на диабет.
10. Уровень витамина D.
11. Уровни гормона щитовидной железы.
12. С-реактивный белок.
13. Гомоцистеин.
14. Ферритин.
15. Тестостерон.
16. Липидная группа.
17. Фолиевая кислота и уровни витамина B₁₂.
18. Анализ на сифилис и ВИЧ.
19. Анализ на тип гена аполипопротеина E.
20. Двенадцать поддающихся корректировке факторов риска для здоровья.

1. Знайте свой ИМТ. Индекс массы тела (ИМТ) Рут составлял 32, что слишком много. Нормальные показатели ИМТ находятся между 18,5 и 24,9; значения ИМТ от 25 до 29,9 свидетельствуют об избыточной массе, а при ИМТ больше 30 можно говорить об ожирении. Свой ИМТ вы можете вычислить⁸ с помощью калькулятора на нашем сайте www.amenclinics.com.

Рут страдала ожирением, что не способствовало здоровью ее мозга. Как уже упоминалось, при ожирении уменьшается количество ткани мозга и снижается его активность. Ожирение удваивает риски болезни Альцгеймера. Это явление, вероятно, можно объяснить несколькими механизмами: клетки жира производят способствующие воспалению вещества и сохраняют токсины. Я настаиваю на том, чтобы пациенты высчитали свой ИМТ, потому что хочу, чтобы они перестали лгать себе относительно своей массы тела. Недавно я обедал с одним своим другом, который проявлял полное безразличие к своему весу, несмотря на то что, как диабетик, за столом сделал себе инъекцию инсулина. Пока мы говорили, я посчитал для него его ИМТ – он был как раз немного выше 30 – в области ожирения. Это вдруг привлекло его внимание. С тех пор он потерял уже 9 кг и намерен придерживаться пути дости-

⁸ ИМТ можно рассчитать по формуле: масса тела (в килограммах), деленная на квадрат роста (в сантиметрах). Например, при весе 74 кг и росте 176 см расчет такой: $ИМТ = 74 \div 1,762 = 23,9$. – Прим. перев.

жения нормальной массы тела. Правда делает нас свободными. Высчитайте свой ИМТ. Я записал Рут на структурированную программу похудения.

2. Узнайте отношение обхвата своей талии к росту. Другой способ оценить ваше здоровье – посчитать отношение обхвата своей талии к росту (ОТР). Некоторые исследователи считают этот показатель даже более точным, чем ИМТ. Ведь ИМТ не учитывает комплекцию человека и соотношение его мышечной массы и жировой ткани. ИМТ двух человек может быть одинаковым, при том что у одного из них доля мышечной массы будет намного выше, а прослойка жира на животе – меньше. Для того чтобы вычислить ОТР, нужно разделить объем талии на рост (в сантиметрах) и умножить на 100. Например, у мужчины с обхватом талии 81 см и ростом 177 см отношение будет равно $(81 : 178) \times 100 = 45,5\%$

Считается, что индекс ОТР более точно показывает состояние здоровья, поскольку область живота – наиболее опасное место для отложения жира⁹. Жир на животе метаболически активен и производит разные гормоны, вызывающие вредные эффекты, такие как диабет, повышение артериального давления и изменение липидного (жирового) состава крови. У многих спортсменов, как мужчин, так и женщин, имеющих развитую мышечную массу, индекс массы тела относительно высок, но отношение обхвата талии к росту находится в пределах здорового диапазона. У женщин более здоровой считается фигура типа «груша», а не «яблоко»¹⁰.

Стремитесь, чтобы обхват талии в сантиметрах был меньше половины вашего роста. Если ваш рост 168 см, талия не должна быть больше 84 см, если рост 180 см, талия должна быть меньше 90 см.

Важно: измеряйте свою талию сантиметровой лентой, а не ориентируйтесь на размер одежды!

Размерные ряды одежды могут ввести в заблуждение, поскольку некоторые производители указывают на ярлычках заниженный размер одежды, чтобы не обидеть покупателей. Мне нравится покупать шорты или штаны модели «свободная посадка», потому что на них написано, что размер по талии составляет 34 дюйма (86 см). При этом даже речи не идет, что я мог бы влезть в брюки по фигуре с талией 34 дюйма. Таким образом, люди часто не знают или отрицают истинный объем своей талии. ОТР недооценивают большинство игроков НФЛ и наших пациентов. Один из пасторов, с которым мы работали, сказал, что его талия 106 см, но когда же мы измерили ее (на уровне пупка), то получили 121 см. Рут сказала мне, что ее талия составляла 84 см, а на самом деле – 94 см. Это было еще одним подтверждением того, что Рут нуждалась в структурированной программе потери веса.

3. Знайте, сколько калорий вам требуется ежедневно и сколько вы тратите.

Думайте о калориях как о деньгах, которые берете взаймы: если я ем больше, чем нужно, мое тело станет банкротом. Дабы обрести здоровье, очень важно разумно расходовать калории. Не верьте тем, кто отрицает необходимость подсчета калорий – это важно, такие люди дурачат себя. Нужно знать, сколько калорий вы потребили, чтобы поддерживать

⁹ Опасное скорее в смысле симптоматичное. Отложение жира именно в области талии (а не чуть ниже ее, что нормально, например, для женщин) – доказанный симптом многих заболеваний, объединенных медицинским термином «метаболический синдром». В этот синдром входят: повышенное артериальное давление, повышенный «плохой» холестерин (ЛПНП) и триглицериды, начало резистентности к инсулину (преддиабет) и сердечно-сосудистые заболевания (ИБС и большой риск инфарктов и инсультов). В отечественной медицине больше принят индекс соотношения объема талии к объему бедер. Он представляется более точным, поскольку учитывает естественную комплекцию человека. – *Прим. ред.*

¹⁰ Иначе говоря, для женщин нормально отложение жира в области бедер – фигура в форме груши (если уж не дала природа фигуру в виде пресловутых песочных весов), но только не «яблоко» с отложением жира на середине тела. – *Прим. ред.*

свою текущую массу тела. Средней женщине 50 лет в день требуется около 1800 Ккал, а мужчине того же возраста – 2200 Ккал. Это количество может варьировать в зависимости от уровня физической нагрузки и роста человека. Калькулятор подсчета необходимых вам калорий есть на сайте Клиник Амена www.amenclinics.com.

Поставьте реалистичную цель желаемой массы тела и корректируйте свое поведение так, чтобы достичь ее. Если вы хотите терять около полкило в неделю, то нужно съедать на 500 Ккал в день меньше, чем вы сжигаете. Я не сторонник быстрой потери веса. Стремительное похудение не учит человека образу жизни на длительный срок. Один из моих пациентов придерживался диеты *hCG* (модная диета с добавкой лекарства из активных компонентов) и за три 26-дневных цикла потерял 18 кг, но он заплатил за это высокую цену. В следующие шесть месяцев он вернул назад все потерянное плюс еще 4,5 кг. Медленная и устойчивая потеря веса одновременно преподает вам уроки нового стиля жизни. Я считаю, что достаточно худеть на полкило в неделю, чтобы научиться новому образу жизни.

Узнайте, сколько калорий вы потребляете каждый день. Боритесь с «амнезией на калории»! Для любого человека с избыточным весом это самая эффективная стратегия по возвращению в рамки. Перестаньте врать себе относительно того, что вы впахиваете в свое тело. Запомните акроним «В ОКОП!» – это означает «Вкусное Ограничение Калорий и Оптимальное Питание», о сути которого мы поговорим в следующей главе. Ознакомьтесь с принципами подсчета калорий и заведите себе маленький блокнотик, который можно всюду носить с собой. Это ваш новый лучший друг. Записывайте счет калорий по мере того, как едите в течение дня. Если вы привыкнете вести этот путевой журнал, то обретете контроль над своим телом и мозгом до конца жизни. Если вы не знаете калорийность чего-то – не ешьте это. Зачем саботировать свое здоровье?

В незнании нет счастья. Оно увеличивает риски вашей ранней смерти.

Пока вы не научитесь с ходу подсчитывать калории, нужно взвешивать еду и смотреть на этикетки, чтобы определить порцию. Вы удивитесь, когда найдете на коробке с хлопьями для завтрака указание на рекомендуемую порцию, потому что это вряд ли совпадет с вашими ожиданиями. По крайней мере, я удивился. Пусть это будет для вас откровением. После отслеживания потребленных калорий один из наших игроков НФЛ написал: «Я и понятия не имел, как плохо относился к своему телу».

Рут не имела представления о том, сколько калорий в день ей требовалось и сколько она фактически съедала. Это должно было стать частью ее программы по восстановлению мозга.

4. Подсчитайте, сколько фруктов и овощей в день вы едите. Считайте их! Съедайте больше овощей, чем фруктов, и стремитесь к 5–10 порциям¹¹, чтобы улучшить работу мозга и снизить риск развития рака.

Рут сказала, что ела овощи нерегулярно и понятия не имела, сколько порций получалось в день. Следовало перестроить рацион Рут. Еще одно полезное следствие потребления 5–10 порций овощей и фруктов заключается в том, что они наполняют желудок, создавая чувство сытости, и помогают не превышать заданной нормы калорий.

5. Узнайте, сколько часов вы спите каждую ночь. Рут, как правило, спала ночью около пяти часов. Муж сказал, что она не храпела и ее дыхание не останавливалось во сне.

¹¹ Одна такая условная порция равна примерно 1 плоду среднего размера (яблоко, апельсин, помидор) или небольшой чашке мелких плодов и овощей (брокколи, абрикосы, ягоды и т. п.). При этом картофель обычно не рекомендуют считать себе в плюс (его нужно сильно ограничить). – *Прим. ред.*

Изучение привычек сна очень важно при решении проблем с памятью и старением. Хотите постареть как можно скорее – спите меньше 7–8 часов за ночь. У людей, которые спят шесть или меньше часов, ухудшается приток крови к мозгу, что негативно сказывается на его функциях. Сотрудники Исследовательского армейского института Уолтера Рида и Университета Пенсильвании выяснили, что хроническое недосыпание (меньше восьми часов сна) связано с когнитивными ухудшениями.

Хроническая бессонница утраивает риск вашей смерти от всех причин.

Было очевидно, что в этой области Рут нуждалась в помощи. Я рассказал ей о стратегиях хорошего сна, таких как теплая ванна перед сном, отказ от просмотра телевизора за час до сна, диски с гипнозом и добавки с мелатонином. Говоря о сне, важно упомянуть, что сонное апноэ удваивает риск развития болезни Альцгеймера. На полученных нами томограммах ОЭКТ мозг человека, страдающего сонным апноэ, похож на мозг на ранней стадии болезни Альцгеймера, при которой снижается активность в теменных и височных долях. Сонное апноэ проявляется храпом, краткими остановками дыхания во сне и хронической усталостью в течение дня. Из-за хронической нехватки кислорода происходит повреждение головного мозга и раннее старение. Сонное апноэ, кроме того, статистически связано с ожирением, артериальной гипертензией, инсультами и болезнями сердца. Если есть вероятность, что вы страдаете от сонного апноэ, обратитесь к своему врачу, который даст направление в лабораторию сна.

6. Измеряйте свое артериальное давление. Артериальное давление Рут при приеме лекарств от гипертонии было 145/92 мм рт. ст. Это слишком много. Высокое давление связано со снижением активности всего мозга, что ухудшает способность к принятию хороших решений.

Проверяйте свое давление или регулярно обращайтесь для его контроля к своему врачу. Если оно высокое, отнеситесь к этому серьезно. Есть способы снизить давление, изменив свое поведение: похудеть, тренироваться каждый день, принимать рыбий жир и, если нужно, – лечиться.

- Оптимальное артериальное давление: ниже 120/80 мм рт. ст.
- Прегипертензия: 120/80 – 130/80 – 130/89 мм рт. ст.
- Артериальная гипертензия: 140/90 мм рт. ст. или выше.

Я добавил к режиму Рут физические тренировки и рыбий жир.

Лабораторные анализы

Перечисленные ниже показатели здоровья можно определить в лабораториях, их заказывает врач.

7. Сделайте развернутый клинический анализ крови. В клинический анализ крови должны входить данные об эритроцитах и лейкоцитах. Люди с малым количеством кровяных телец часто чувствуют себя тревожными, усталыми и страдают от плохой памяти. У одного из наших пациентов мы таким образом выявили лейкемию – хотя видимых симптомов болезни не наблюдалось. Лечение любой болезни (лейкемии или деменции) важно начать как можно раньше.

Развернутый анализ крови Рут был в норме.

8. Сделайте биохимический анализ крови. Этот анализ оценивает состояние здоровья ваших печени, почек, а также сахар в крови натощак и холестерин. У Рут был слишком высокий уровень сахара в крови натощак – 135. Норма: 70–99 мг/дл (мг/децилитр), преддиа-

бетическое состояние: 100–125 мг/дл, а при уровне сахара 126 мг/дл или выше диагностируют диабет. Высокий показатель сахара крови приводит к развитию сосудистых нарушений по всему телу. Сосуды становятся хрупкими и ломкими. Так возникает не только диабет, но и сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, ухудшается зрение, замедляется заживление ран, плохое состояние кожи и когнитивные нарушения.

Чтобы нивелировать когнитивные ухудшения Рут, требовалось лучше контролировать уровень сахара в ее крови за счет здорового питания и простых пищевых добавок, таких как альфа-липовая кислота.

9. Узнайте свой уровень гликированного гемоглобина (H_gA1C). Этот анализ показывает среднюю концентрацию сахара крови за последние 2–3 месяца и используется для диагностики диабета и преддиабетического состояния. Нормальные результаты находятся в диапазоне 4–6 %. На преддиабетическое состояние указывает диапазон 5,7–6,4 %. Числа выше этих могут говорить о диабете.

У Рут был высокий уровень H_gA1C – 7,4 %. Чтобы оптимизировать его, я рекомендовал сбросить вес, устранить из рациона весь сахар и очищенные углеводы, питаться в течение дня маленькими порциями, с каждым приемом пищи употреблять немного белка, больше двигаться, тренироваться, принимать рыбий жир и альфа-липоевую кислоту.

10. Узнайте свой уровень витамина D. Недостаток витамина D статистически связан с ожирением, депрессией, когнитивным ухудшением, болезнями сердца, снижением иммунитета, раком, психозом и всеми причинами смертности. Попросите врача проверить ваш уровень 25-гидрокси-витамина D, и если он низкий, больше находитесь на солнце или принимайте добавки с витамином D3. Нормальные показатели витамина D составляют 30–100 нг/дл (наногرامмов на децилитр). Оптимальный уровень: 50–100 нг/дл. Две трети населения Америки испытывают дефицит витамина D, такое же количество американцев имеют избыточный вес или ожирение. Одна из причин резко возросшего у населения дефицита витамина D – злоупотребление солнцезащитными кремами и увеличение времени, проведенного в помещении, у компьютера или телевизора, а не на свежем воздухе.

Уровень витамина D у Рут был очень низким: 8 нг/дл. Оптимизация содержания витамина D стала важной задачей в программе улучшения ее когнитивного здоровья.

11. Узнайте состояние гормонов своей щитовидной железы. Патологическая работа щитовидной железы зачастую становится причиной забывчивости, спутанности сознания, летаргии и других симптомов, близких деменции. Низкая концентрация гормонов щитовидной железы снижает общую активность мозга, что может нарушить процесс мышления, вынесения суждений, самоконтроль и самочувствие. При неполадках в работе щитовидной железы практически невозможно управлять массой тела. Узнайте свои показатели:

- ТСГ¹² (тироид-стимулирующий гормон) – нормальный показатель находится между 0,350 – 3,0 МЕ/мл.

- Свободный Т3 (300–400 пикограмм на децилитр).

- Свободный Т4 (1,0–1,80 нанограмм на децилитр).

- Антитела к пероксидазе щитовидной железы (0–34 МИ/мл).

К сожалению, не существует надежного способа, симптома или теста, чтобы диагностировать сниженную функцию щитовидной железы, или гипотиреоз.

Необходимо оценить ваши симптомы и результаты анализа крови, чтобы принять решение. К симптомам пониженной функции щитовидной железы относятся: усталость,

¹² Речь, видимо, идет о ТТГ – тиреотропном гормоне гипофиза.

депрессия, спутанность сознания, сухая кожа, потеря волос, особенно внешней трети бровей, ощущение холода, когда другим при этой температуре комфортно, запор, хриплый голос и увеличение массы тела.

Большинство врачей не проверяют антитела к пероксидазе щитовидной железы, если ТСГ имеет высокие показатели. Это серьезная ошибка. У многих людей имеется аутоиммунитет против собственной щитовидной железы, из-за чего она плохо функционирует, но уровень ТСГ все еще регистрируется как нормальный. Именно поэтому я считаю, что этот анализ должен быть частью обычного скрининга.

Симптомы нарушения работы щитовидной железы легко исправляются лечением. Попросите врача проверить вас на гипотиреоз или гипертиреоз и по мере необходимости нормализуйте свое состояние.

Анализ щитовидной железы Рут были в норме.

12. Узнайте свой показатель С-реактивного белка. Это маркер воспаления. Повышенный показатель воспаления связан со многими болезнями и состояниями старения и когнитивных ухудшений. Жировые клетки производят вещества, которые усиливают воспаление.

Здоровый диапазон находится между 0,0 и 1,0 мг/дл. Показатель С-реактивного белка – это очень хороший анализ на воспаление. Правда, он не говорит, где оно происходит. Наиболее частая причина повышения С-реактивного белка – это метаболический синдром и резистентность¹³ к инсулину. Второй наиболее распространенной причиной является реакция на пищу: повышенная чувствительность, истинная аллергия или аутоиммунная реакция на глютен (клейковину). Третья причина – скрытые инфекции.

Анализ на С-реактивный белок Рут показал 7,3 мг/дл, что значительно выше нормы. Для лечения я назначил высокую дозу рыбьего жира (6 г в день) и диету против воспаления, описанную в этой книге.

13. Узнайте свой уровень гомоцистеина. Повышенная концентрация (>10 моль/л) гомоцистеина в крови может приводить к повреждению стенок артерий и атеросклерозу (затвердеванию и сужению артерий), а также увеличению риска сердечных приступов, инсультов, тромбов и, возможно, болезни Альцгеймера. Это чувствительный маркер недостатка витаминов группы В, включая фолиевую кислоту. Прием этих витаминов часто помогает вернуть показатели гомоцистеина к норме. Другие возможные причины увеличения концентрации гомоцистеина: низкая концентрация гормонов щитовидной железы, а также болезни почек, псориаз, прием некоторых лекарств и наследственность. Идеальный уровень гомоцистеина составляет 6–10 моль/л.

Включение в рацион большего количества фруктов и овощей (особенно зеленых листовых овощей) может помочь понизить ваш гомоцистеин, поскольку овощи содержат фолиевую кислоту, или фолат. Хорошие источники фолата: чечевица, спаржа, шпинат и большинство бобовых. Если коррекция рациона недостаточно, для снижения концентрации гомоцистеина можно принимать фолиевую кислоту (1 мг), витамин В₆ (10 мг), В₁₂ (500 мкг).

Уровень гомоцистеина у Рут был высоким (16 моль/л). Я рекомендовал прием поливитаминов с высоким содержанием витаминов группы В и здоровое питание.

14. Узнайте показатели ферритина. Белок ферритин – это «склад», в котором организм хранит свои запасы железа. Уровень ферритина растет при наличии воспалительных процессов и устойчивости к инсулину. Идеальный показатель – меньше 200 нг/мл. У жен-

¹³ Пониженная восприимчивость (к инсулину). – Прим. ред.

щин запасы железа обычно меньше, чем у мужчин, из-за потери крови (клетки крови содержат железо) с менструацией.

Низкая концентрация ферритина связана с анемией, синдромом беспокойных ног и СДВ(Г). Если же запасы железа в организме избыточны, кровеносные сосуды делаются жесткими, и развиваются сосудистые заболевания.

Проводились научные исследования, показавшие, что понизить высокую концентрацию ферритина и тем самым увеличить гибкость сосудов и уменьшить риск развития болезней сердца можно, став донором крови. Так вы поможете другим и продлите жизнь себе.

Уровень ферритина Рут был нормален.

15. Выясните показатели свободного и общего тестостерона в сыворотке крови.

У мужчин и женщин сниженная концентрация тестостерона связана с нехваткой энергии, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, низким либидо, депрессией и болезнью Альцгеймера.

Нормальная концентрация для взрослых мужчин:

- Общий тестостерон (280–800 нг/дл)
- Свободный тестостерон (7,2–24 пг/мл)

Нормальная концентрация для взрослых женщин:

- Общий тестостерон (6–82 нг/дл)
- Свободный тестостерон (0,0–2,2 пг/мл)

Свободный и общий тестостерон у Рут был очень низок. Иногда в таких случаях требуется гормонозаместительная терапия, но моим первым назначением была диета с устранением сахара. «Сахарный удар» обычно связан с понижением концентрации тестостерона.

16. Узнайте свою липидную панель. 60 % массы твердого вещества мозга состоит из жира. Очевидно, что повышенный холестерин вреден для мозга, но и недостаток его тоже вреден, поскольку некоторое количество холестерина расходуется на образование половых гормонов и помогает правильному функционированию мозга.

Важно регулярно проверять свою липидную панель.

Этот анализ исследует уровни ЛПВП (липопротеины высокой плотности, или «хороший» холестерин), ЛПНП (липопротеины низкой плотности, или «плохой» холестерин) и триглицеридов (форма жира). Согласно Американской ассоциации сердца, оптимальны следующие показатели:

- Общий холестерин (<200 мг/дл)
- ЛПВП (≥ 60 мг/дл)
- ЛПНП (<100 мг/дл)
- Триглицериды (<100 мг/дл)

Если ваши липиды не соответствуют оптимальным показателям, начинайте контролировать свое питание, принимайте рыбий жир и тренируйтесь. Конечно, нужно показаться врачу. Кроме того, важно знать размер частиц «плохого» холестерина ЛПНП. Крупные частицы менее токсичны, чем частицы малого размера.

Общий холестерин и ЛПНП у Рут были высокими, в то время как показатели ЛПВП оказались низкими.

17. Определите уровни фолиевой кислоты и витамина В₁₂. В исследовании расстройств памяти важно исключить дефицит этих веществ.

Показатели витаминов В у Рут были нормальны. Когда-то у меня был пациент с серьезнейшей нехваткой витамина В₁₂, и скан его мозга показывал повсеместное и значимое ухудшение кровообращения в мозге.

18. Сделайте проверку на сифилис и ВИЧ. Деменция может быть связана с поздней стадией сифилиса и ВИЧ-инфекции. Если много лет назад человек заразился ВИЧ или сифилисом и не получил должного лечения, болезнь может прогрессировать до точки, меняющей поведение и интеллект. *Несмотря на маловероятность, мы проверили Рут. Ее анализы были отрицательными.*

19. Узнайте свой генотип аполипротеина Е (APOE). Этот анализ проверяет генетические риски. Наличие гена APOE подтипа е4 значительно повышает риск развития у его носителя болезни Альцгеймера и связан с проявлением симптомов на 5–10 лет раньше, чем в целом у населения. Узнать генотип заболевших родителей очень полезно для детей, чтобы они могли определить свой риск наследования болезни Альцгеймера, атеросклероза, болезни сердца и инсультов.

У всех людей имеется два гена APOE, и если один из них – или, что хуже, оба – относятся к типу е4, вероятность возникновения нарушений памяти повышается. Сами по себе гены APOE неопасны; мы нуждаемся в них, чтобы функционировать. Они помогают в развитии, созревании и восстановлении клеточных мембран нейронов и регулируют количество холестерина и триглицеридов в мембране нервной клетки. Существует три версии гена APOE: е2, е3 и е4, именно последний тип для нас нежелателен. Гены мы всегда наследуем по одной копии гена от каждого из родителей, так что возможны следующие комбинации: е2/е2, е2/е3, е2/е4, е3/е3, е3/е4, е4/е4.

Если у человека имеется два гена е4, это означает, что он получил по одному из них от каждого из родителей. Поскольку ген APO е4 увеличивает производство белка бета-амилоида и стимулирует формирование бляшек, которые обнаружены у людей с болезнью Альцгеймера, это увеличивает шансы развития наиболее распространенной отложенной формы болезни Альцгеймера в 2,5 раза (если имеется один ген е4) или в 5 раз (если оба гена относятся к е4). Ген APO е4, кроме того, способствует появлению симптомов болезни на 2–5 лет раньше, чем у пациентов с болезнью Альцгеймера, возникшей по другим причинам.

Приблизительно у 15 % населения имеется один или оба гена аполипротеина подтипа е4. Риск развития болезни Альцгеймера у людей с подтипом гена APO е2 или е3 составляет 5–10 %, но если один из генов относится к подтипу е4 – риск вырастает до 25 %. Существенная разница. Однако помните и о хорошем: носитель гена APO е4 не обязательно заболеет болезнью Альцгеймера, фактически 75 % носителей этого гена останутся здоровы. Кроме того, даже у человека с двумя генами APO е4 причина возникновения болезни Альцгеймера может быть не связана с его генотипом. С другой стороны, если у человека с двумя генами APO е4 вдруг развивается деменция, то почти наверняка это будет болезнь Альцгеймера. *Генотип аполипротеина Рут был е3/е4.*

20. Выясните, какие из 12 самых значимых факторов риска для здоровья, поддающихся изменению, имеются у вас, дабы уменьшить их.

Вот список факторов, составленный сотрудниками факультета общественного здоровья Гарвардского университета. Обведите кружком те, что имеют отношение к вам.

- Курение.

- Повышенное артериальное давление.
- ИМТ, указывающий на избыточный вес или ожирение.
- Физическая инертность.
- Высокие показатели глюкозы в крови натощак.
- Высокий уровень холестерина ЛПНП.
- Признаки злоупотребления алкоголем (несчастные случаи, травмы, агрессивность, проявления насилия, цирроз, болезни печени, рак, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия).
- Низкое потребление жирных кислот Омега-3.
- Недостаточное потребление других полиненасыщенных жиров.
- Высокое потребление насыщенных жиров.
- Избыточное потребление пищевой соли.
- Низкое потребление фруктов и овощей.

У Рут имелось 10 из этих 12 предотвратимых факторов риска ранней смерти. Чтобы изменить негативную тенденцию, требовалось провести серьезную работу.

Суммируя вышесказанное, осмотр Рут продемонстрировал клиническую картину (в которую вписывались данные томографии и тестов памяти) ранней стадии болезни Альцгеймера. Она была носительницей одного гена *APO* подтипа *e4*, который помещал ее в группу риска, и к ней не имели отношения только два из 12 предотвратимых факторов риска ранней смерти.

Слава богу, для изменения и оптимизации ее состояния можно было предпринять еще очень многое. К счастью, когнитивные функции Рут были еще достаточно удовлетворительными и кора лобных долей у нее пока неплохо работала, чтобы понять серьезность своих проблем и вероятность их ухудшения без ее вмешательства.

Вот каким был план действий для Рут.

- Немедленно перейти на план питания «В ОКОП», устраняя сахар, простые углеводы и искусственные подсластители, есть больше овощей (хотя бы пять порций), а также нежирные белки и полезные жиры. Она должна была взвешиваться каждый день, а результаты должен был записывать муж.

- Начать принимать мультивитамины с дополнительными витаминами группы В, альфа-липоевой кислотой для регулирования сахара в крови, витамином D и рыбьим жиром.

- Начать принимать добавки для улучшения работы памяти: винпоцетин и гинкго билоба, чтобы улучшить кровообращение мозга, гуперцин А и ацетил-L-карнитин, чтобы увеличить количество нейромедиатора ацетилхолина, и N-ацетилцистеин, который является суперантиоксидантом.

- Уделять внимание тому, чтобы спать по 7–8 часов ночью и улучшить привычки сна: принимать мелатонин по мере необходимости и заниматься аутотренингом.

- Следовать стратегиям понижения артериального давления: физкультура, нормализация массы тела, рыбий жир. Если изменение образа жизни не привело бы к нормализации давления в течение трех месяцев, понадобилось бы изменение в лекарствах.

- Сдать анализы крови через три месяца, чтобы удостовериться, насколько улучшались показатели сахара в крови, гликированного гемоглобина, витамина D, С-реактивного белка, гомоцистеина, тестостерона и холестерина после изменения питания и приема пищевых добавок.

- Если бы после трех месяцев анализы не показали здоровой тенденции, я бы обратился к другим назначениям, включая медикаментозные. (После 30 лет работы психиатром я убежден, что начинать надо с естественных назначений, даже в таких серьезных случаях, как у Рут.)

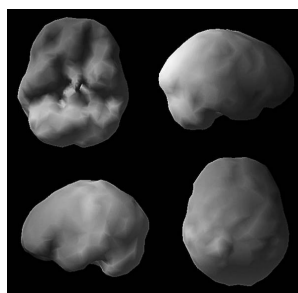
В разговоре со мной Лайза призналась, что состояние матери оказалось для нее серьезным сигналом изменить и свою жизнь. ОЭКТ Лайзы показал слегка сниженную активность в височных и теменных долях (области, связанные с болезнью Альцгеймера). Ее генетический скрининг показал, что она тоже носительница одного гена *APO e4*, ее сахар крови натощак, ИМТ и ОТР уже были повышенными. Чтобы помочь матери и себе, ей нужно было разработать новый план питания и привлечь на свою сторону отца. Для достижения успеха очень важна поддержка окружающих.

Спустя три месяца состояние Рут значительно улучшилось. Результаты теста на память стали лучше, а объем талии и масса тела уменьшились (она потеряла 8 кг и 7,5 см в талии). Сначала Рут тяжело давалось правильное питание. Она привыкла к хлебу с маслом, блинам, пирожным, печеню. Рут и Лайза купили одну из двух кулинарных книг моей жены и использовали ее как руководство по здоровой пище. Программа сработала примерно через две недели, когда обе поняли, что здоровая еда не только улучшает их самочувствие, но и радует вкусом. Программа учит *не* ограничивать себя, а готовить разнообразно и полезно. Даже придерживаясь диеты с ограничением калорий, они не испытывали голодных спазмов и были полны энергией больше прежнего. Кроме того, им понравилось проводить время вместе, что, по мнению Лайзы, было теперь важнее, чем когда-либо. Увидев томограмму Рут и узнав о серьезности диагноза, отец Лайзы присоединился к общим усилиям и перестал отрицать проблему.

Если вы хотите жить долго, выглядеть и чувствовать себя оптимальным образом, очень важно знать свои числа здоровья.

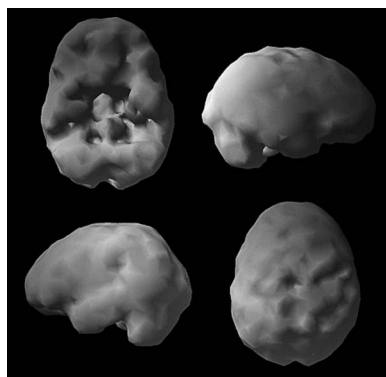
Это большой шаг на пути обретения контроля над своим мозгом и телом до конца жизни. Если какие-то из вышеописанных показателей вышли за границы допустимого, это мешает вам поддерживать оптимальный вес и ухудшит работу мозга. Помните детские головоломки «раскрась по цифрам»? Для того чтобы получить красивую картинку, нужно было закрасить разные участки рисунка в соответствии с написанными на них номерами.

Скан ОЭКТ нормального мозга



Полная, равномерная, симметричная активность

Скан ОЭКТ мозга Лайзы



Умеренное снижение активности в теменных и височных долях

Благополучие в жизни достигается так же. Чем больше чисел здоровья вы «раскрасите» (т. е. приведете к норме), тем более яркой, убедительной, дышащей получится картина вашего здоровья.

Мои пациенты часто удивляются, насколько их вдохновляют отчеты из лаборатории, в которых черным по белому (а в случае скана ОЭКТ – в цвете) описаны улучшения, происходящие с их здоровьем.

Уменьшите свой риск развития болезни Альцгеймера и других форм деменции

Я назначил Рут лечение «ранней» стадии болезни Альцгеймера, которая уже начала разрушать ее мозг, и оно оказало положительное влияние. Я написал слово «ранняя» в кавычках потому, что в действительности болезнь была уже далеко не в начальной стадии. Ученые уверены, что болезнь Альцгеймера и другие формы деменции начинаются за десятки лет до первого проявления симптомов. Данные томографического исследования Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе свидетельствуют о том, что проявления изменений мозга начинают обнаруживаться на снимках уже за 50 лет до возникновения симптомов. Единственный способ повлиять на развитие заболевания – начать лечение очень рано. У Лайзы уже после 40 лет стали проявляться симптомы расстройства работы мозга.

Болезнь Альцгеймера не пустяк. Сегодня ею страдают около пяти миллионов человек в США, и, по некоторым оценкам, к 2030 году их количество утроится. Из тех, кто доживет до 80 лет, почти половина заболеет болезнью Альцгеймера. Увы, это заболевание влияет на всю семью. Родные заболевших переживают огромный эмоциональный, физический и финансовый стресс. Пугающая статистика сообщает, что примерно 15 % ухаживающих за такими больными сами страдают болезнью Альцгеймера.

Уменьшение рисков развития у вас болезни Альцгеймера и других типов деменции требует предусмотрительности, научного подхода (сделайте анализы на «числа здоровья»), а также хорошей работы коры лобных долей, чтобы реализовать запланированное. Моя программа снижения рисков развития болезни Альцгеймера поможет сохранить ваш мозг здоровым по мере старения. Она описана в этой книге. Вот некоторые шаги, которые нужно предпринять, чтобы уменьшить вероятность преждевременного старения мозга.

ШАГ 1. Знайте свои риски

Важно знать ваши собственные риски развития болезни Альцгеймера. Вот список наиболее распространенных факторов риска ее развития и раннего старения мозга. Число в круглых скобках указывает значимость фактора: чем оно выше, тем тяжелее фактор риска. Стремитесь устранять эти факторы по возможности.

- Болезнь Альцгеймера или деменция у одного члена семьи (3,5).
- Болезнь Альцгеймера или деменция более чем у одного члена семьи (7,5).
- Семейная история синдрома Дауна (2,7).
- Единичная черепно-мозговая травма с потерей сознания (2,0).
- Несколько черепно-мозговых травм без потери сознания (2,0).
- Алкоголизм или наркотическая зависимость в прошлом или настоящем (4,4).
- Серьезная депрессия, диагностированная врачом в прошлом или настоящем, независимо от того, лечили ли вы ее (2,0).
- Инсульт (10).
- Болезнь сердца или сердечный приступ (2,5).
- Высокий уровень холестерина (2,1).
- Высокое артериальное давление (2,3).
- Диабет (3,4).
- История рака или лечения рака (3,0).
- Эпилептические приступы в прошлом или настоящем (1,5).
- Ограниченная физическая нагрузка, тренировки меньше двух раз в неделю (2,0).
- Образование ниже среднего школьного (2,0).
- Работа, в которой не требуется регулярного изучения новой информации (2,0).

- Возраст 65–74 года (2,0).
- Возраст 75–84 года (7,0).
- Возраст старше 85 лет (38,0).
- Курение в течение 10 лет или дольше (2,3).
- Наличие одного гена APO e4, если известно (2,5).
- Наличие двух генов APO e4, если известно (5,0).

ШАГ 2. Подумайте о томографии ОЭКТ

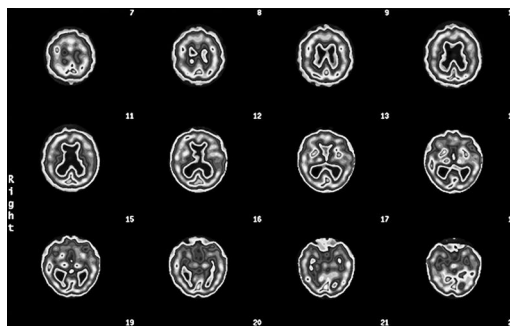
Больше узнать о состоянии здоровья своего мозга и риске развития болезни Альцгеймера поможет томограмма ОЭКТ. Когда мне исполнилось 50, мой лечащий врач назначил плановую колоноскопию. «А почему вы не хотите проверить мой мозг, – поинтересовался я, – разве другой конец туловища не столь важен?» Как узнать, что происходит в мозге, если не обследовать его? Я верю, что томограф в ближайшем будущем станет таким же привычным инструментом диагностики, как маммограф или колоноскоп. Он принесет особую пользу людям из группы риска и тем, у кого уже появились «ранние» симптомы. Поскольку большинство врачей еще не привыкли к томографии, многие пациенты узнают о своих проблемах «в голове», когда уже слишком поздно. А ведь на раннем этапе эти заболевания можно корректировать. Вот пример.

Эд

Эду семьдесят два, его дочь Кэндис привезла его к нам на прием из Ванкувера, Британская Колумбия. Кэндис была встревожена забывчивостью отца. Его настроение было хуже обычного, а суждения не столь хороши, как прежде. Некоторые финансовые счета он оплачивал дважды, а о других мог забыть. Когда она отвела его к местному невропатологу, тот диагностировал болезнь Альцгеймера, не сделав томограмму его мозга. Кэндис прочитала мою книгу *«Измените свой мозг – и жизнь изменится»* и расстроилась, что врач не сделал томограмму.

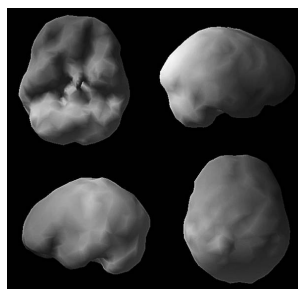
Скан мозга Эда

(горизонтальные срезы мозга показаны по направлению сверху вниз)



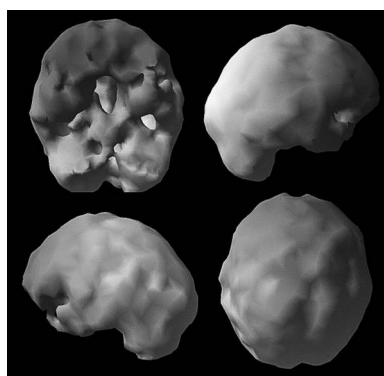
См. срезы 15 и 16 и увидите «лобстера»

Скан нормального мозга



Полная, равномерная, симметричная активность

Скан ОЭКТ мозга Эда



Нетипичная структура для болезни Альцгеймера, мы видим увеличенные желудочки («дыра» в середине) и маленький мозжечок (в основании)

Врач ответил, что уверен в своем диагнозе и не нуждается в подтверждении. Меня такое отношение всегда неприятно удивляет. Недовольная поведением врача, Кэндис привезла Эда к нам.

На скане мозга Эда было видно, что желудочки мозга (заполненные жидкостью полости) увеличены. Такой рисунок на томограмме я называю лобстером, потому что он похож на перевернутого омара. Еще у Эда был слишком маленький мозжечок.

Томограмма Эда определенно не походила на типичную картину поражения, которую мы наблюдаем при болезни Альцгеймера (низкая активность височных и теменных долей). Зато картина, как у Эда, часто обнаруживается при заболевании под названием «гидроцефалия с нормальным давлением». При ней блокируется нормальный отток жидкости из желудочков мозга и количество жидкости в них постепенно возрастает.

Одновременно могут проявляться такие симптомы, как недержание мочи и нарушение походки, хотя и не обязательно. Поскольку этих симптомов у Эда не было, его невролог даже не подумал о другом диагнозе. А состояние Эда продолжало ухудшаться.

Увидев скан, я сразу назначил консультацию с нейрохирургом. Тот согласился с моим диагнозом и провел шунтирование мозга Эда. Память восстановилась в течение 3 недель.

Как можно помочь, если не посмотреть на пострадавший орган?

ШАГ 3. Сосредоточьтесь на уменьшении специфических факторов риска

Итак, вы представляете, какие факторы риска существуют. Что с ними делать? Вот список факторов и действий.

- Фактор риска: Член семьи с болезнью Альцгеймера или схожим нарушением, либо у вас есть ген APO e4.

- Действие: Проведите ранний скрининг и со всей серьезностью как можно раньше займитесь профилактикой. Реализуйте все описанные в этой книге стратегии прямо сейчас.
- Фактор риска: Единичная черепно-мозговая травма или несколько черепно-мозговых травм.
- Действие: Предотвращайте повторные черепно-мозговые травмы, как можно скорее реализуйте стратегии профилактики.
- Фактор риска: Алкоголизм, наркотическая зависимость или курение в прошлом либо настоящем.
- Действие: Остановите лечение и ищите скрытые причины, как можно раньше начните стратегии профилактики.
- Фактор риска: Тяжелая депрессия или СДВ(Г), диагностированные врачом в прошлом или настоящем.
- Действие: Лечитесь, занимайтесь профилактикой.
- Фактор риска: Инсульт, болезнь сердца, высокий уровень холестерина, артериальная гипертензия, диабет, история лечения рака, эпилептические припадки в прошлом или настоящем.
- Действие: Лечение и стратегии профилактики.
- Фактор риска: Ограниченная физическая нагрузка (меньше двух получасовых тренировок в неделю).
- Действие: тренируйтесь три раза в неделю или больше.
- Фактор риска: Образование ниже среднего школьного или работа, не требующая периодического освоения новой информации.
- Действие: Учитесь всю жизнь, непрерывно.
- Фактор риска: Сонное апноэ.
- Действие: Пройдите осмотр и займитесь лечением апноэ.
- Фактор риска: Дефицит эстрогена или тестостерона.
- Действие: Подумайте о гормонозаместительной терапии.

Думаю, вы поняли принцип. Устраните факторы риска, которые поддаются уменьшению, и работайте над долгосрочным здоровьем мозга.

ШАГ 4. Поддерживайте активность тела и мозга

В следующих главах вы увидите, что физические и умственные тренировки – это лучший способ сохранить молодость мозга. Тренировка ума помогает мозгу укрепить имеющиеся синаптические связи и создавать новые. Больше об интеллектуальных тренировках вы узнаете в главе 5. Физические упражнения повышают приток крови к мозгу, улучшают его обеспечение кислородом и помогают защитить мозг от вредных молекул, таких как свободные радикалы. Подробнее о физических упражнениях будет рассказано в главе 3.

ШАГ 5. Принимайте пищевые добавки для поддержания здоровой функции мозга

О пищевых добавках накоплено много информации, а также дезинформации. Отделить истину от заблуждений очень важно, потому что некоторые добавки действительно работают. Каждый день принимайте поливитамины и рыбий жир. Проверьте свои показатели витамина D и при необходимости оптимизируйте их. Вот еще несколько доказавших свою эффективность добавок.

- Рыбий жир и куркумин для уменьшения воспалений.
- N-ацетилцистеин и альфа-липоевая кислота – чтобы повысить сопротивляемость тела свободным радикалам и окислительному стрессу.
- Гинкго билоба и винпоцетин – для улучшения кровообращения.

- Гуперцин А и ацетил-L-карнитин – для увеличения концентрации ацетилхолина, нейромедиатора, способствующего обучению.

- Ацетил-L-карнитин и коэнзим Q10 (CoQ10) – чтобы улучшить работу митохондрий (митохондрии – энергетические станции клеток, которые хуже работают с возрастом).

ШАГ 6. Ешьте правильно, чтобы жить долго

Вы – это то, что вы едите. Многие не знают, что клетки нашего тела обновляются каждые пять месяцев. Но все мы интуитивно знаем, что пища – это лекарство. Что вы почувствуете через полчаса после того, как слопали на завтрак три пончика? Уффф... А после тарелки макарон на обед? Уффф... Правильная диета позволяет чувствовать себя хорошо. Неправильная – ухудшает самочувствие. Питание – это чрезвычайно важная стратегия сохранения здоровья мозга.

Следует есть блюда, богатые полезными нутриентами¹⁴, но малокалорийные (ограничение калорийности пищи коррелирует с долгожительством). Выбирайте пищу, богатую жирными кислотами Омега-3 (рыбий жир, грецкие орехи и авокадо) и антиоксидантами (овощи.)

Лучшие антиоксидантные фрукты и овощи (согласно американскому Департаменту сельского хозяйства) – это чернослив, изюм, черника, ежевика, клюква, земляника, шпинат, малина, брюссельская капуста, брокколи, сливы, свекла, авокадо, апельсины, красный виноград, красные болгарские перцы, вишня и киви. Ешьте больше овощей и фруктов! Подробнее о питании вы узнаете в главе 2.

Если следовать этим принципам, то можно наполовину и даже больше уменьшить риск развития болезни Альцгеймера. В новом исследовании ученые из Сан-Франциско выяснили: если человек занимался физкультурой, не курил, лечил артериальную гипертензию, депрессию и ожирение, у него резко снижались риски развития болезни Альцгеймера и других проблем старения. Выбор – за вами. Хотите сохранить в старости ясный ум? Заняться этим всерьез следует уже сейчас, а не когда-то потом.

¹⁴ Нутриентами называют разные значимые компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные микро- и макроэлементы, витамины, антиоксиданты, ферменты и т. п. – *Прим. ред.*

Простые шаги, позволяющие значительно уменьшить риск болезни Альцгеймера

Любое медицинское заявление, особенно касающееся таких серьезных вещей, как снижение риска болезни Альцгеймера, следует встретить вопросом: «А вы откуда знаете?» Доктор Дебора Барнс, исследователь психического здоровья из Медицинского центра в Сан-Франциско, занималась изучением факторов риска болезни Альцгеймера. Согласно ее выводам, *больше половины всех случаев этого недуга можно было бы предотвратить, просто изменив образ жизни и занимаясь лечением или профилактикой хронических заболеваний.*

Она изучила исследования сотен тысяч пациентов с болезнью Альцгеймера по всему миру и поняла, что многие факторы риска можно снизить.

Во всем мире факторы риска болезни Альцгеймера одни и те же: низкий уровень образования, курение, физическая инертность, депрессия, артериальная гипертензия среднего возраста, диабет и возрастное ожирение.

В Соединенных Штатах, по мнению доктора Барнс, главные поддающиеся устранению факторы: физическая инертность, депрессия, курение, артериальная гипертензия, ожирение, низкое образование и диабет. Она пришла к заключению, что люди этой группы риска составляют до 51 % случаев болезни Альцгеймера по всему миру (17,2 млн больных) и до 54 % случаев болезни Альцгеймера в Соединенных Штатах (2,9 млн больных). Она предполагает, что, внося в свой образ жизни очень простые изменения, мы нередко можем предотвратить развитие болезни Альцгеймера и других видов деменции. Результаты исследования были представлены на Международной конференции Ассоциации болезни Альцгеймера в Париже в 2011 году и опубликованы в сети Интернет в *Lancet Neurology*.

Профилактика начинается с наших детей

Многие факторы риска развития болезни Альцгеймера имеют корни в детстве. Если мы искренне хотим предотвратить эту тяжелую болезнь, то начинать следует с детей. Вероятность болезни возрастает при наличии у человека гена *APO e4*. Если к этому прибавляется черепно-мозговая травма, то риск возрастает еще больше. Многие сотрясения мозга случаются у людей как раз в детском возрасте во время занятий контактными видами спорта или выполнения рискованных трюков.

Если вы разрешаете своим детям заниматься такими видами спорта, то сначала следует обследовать их на наличие гена *APO e4*. Если он присутствует, следует максимально тщательно отнестись к защите их головы. Дети, страдающие СДВ(Г), часто не могут закончить школу и поэтому имеют повышенный риск развития деменции с возрастом. Чтобы помочь им, нужно должным образом поставить диагноз и начать лечение, и тогда они тоже смогут получать новые знания всю жизнь.

В детстве закладываются и семена для депрессии. Зачастую депрессия становится результатом негативного образа мышления. Исправлять негативистский подход к жизни нужно в школе, чтобы снизить вероятность депрессий во взрослом возрасте.

Детское ожирение тоже способствует ожирению во взрослом возрасте. Обучение детей основам правильного питания будет приносить пользу всю жизнь.

Становитесь здоровыми сами и помогите своим детям и внукам. Пусть ваши близкие светятся здоровьем, благополучием, улыбками и радуют вас долгие-долгие годы.

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ:

20 советов и показателей для долгой и здоровой жизни тела и мозга

1. Выясните свои «числа здоровья». Сдайте необходимые анализы и запишите их результаты, чтобы видеть улучшения. Повторяйте замеры каждые три месяца, пока все показатели не придут в норму. Некоторые из «чисел здоровья» я повторю ниже.

2. Знайте свой ИМТ. Похудейте, если вы весите больше нормы из-за избыточно калорийного питания. Помните о правиле «В ОКОП» – Вкусно, но с Ограничением Калорий и Оптимальными Продуктами. При ожирении сокращается количество ткани мозга, а риск развития болезни Альцгеймера удваивается. Помните, что объем талии должен быть меньше половины вашего роста. И объем талии нужно измерить самостоятельно с помощью сантиметра, а не ориентироваться на ярлычки одежды.

3. Ешьте 5–10 порций овощей и фруктов в день. Считайте их! Ешьте больше овощей, чем фруктов, чтобы увеличить реальный размер мозга и снизить риски развития рака.

4. Спите не менее 8 часов каждую ночь. При сне меньше восьми часов за ночь возникают когнитивные ухудшения. Хроническая бессонница утраивает риски смерти от всех причин. Чтобы лучше спать, пробуйте принять перед сном теплую ванну, не смотрите телевизор за час до сна, слушайте CD с записью гипноза и можно принимать мелатонин – гормон, регулирующий циклы сна и бодрствования. Сонное апноэ удваивает риск возникновения болезни Альцгеймера, поэтому при подозрениях на него проведите исследование сна.

5. Контролируйте свое артериальное давление, регулярно его измеряйте. Если показатели давления слишком высокие, принимайте рыбий жир, тренируйтесь, сбрасывайте лишний вес. Если это не помогает, покажитесь врачу. Повышенное давление – тяжелое заболевание и вторая по распространенности предотвратимая причина смертности в США (после курения.)

6. Если вы курите, бросайте. Это преждевременно старит мозг и тело.

7. Я не поклонник употребления алкоголя, поскольку вижу на сканах мозга последствия этого. Но хотя бы не злоупотребляйте им.

8. Сделайте развернутый анализ крови. Низкое количество эритроцитов может вызывать усталость и влиять на память. Один из моих пациентов благодаря этому анализу узнал, что у него ранняя стадия лейкемии. Лечение лучше работает, если начать его как можно раньше.

9. Сделайте биохимический анализ крови. Он покажет здоровье вашей печени, почек, уровень холестерина и сахара крови натощак. Каждый орган тела связан со здоровьем мозга, и наоборот.

10. Сделайте анализ HgA1c. Он показывает среднюю концентрацию сахара в крови за предыдущие 2–3 месяца и используется, чтобы диагностировать диабет и преддиабетическое состояние. Есть данные, что стабилизации уровня сахара в крови помогает альфа-липоевая кислота.

11. Проверьте свой уровень 25-гидрокси-витамина D. Он очень важен, и его легко скорректировать. Кроме того, проверьте свои показатели фолиевой кислоты и витамина B₁₂. Недостаток этих витаминов может приводить к когнитивному ухудшению.

12. Оцените показатели гормонов щитовидной железы. Нарушения функции щитовидной железы – распространенная причина забывчивости, спутанности сознания, летаргии и других симптомов деменции у мужчин и женщин. Недостаток гормонов щитовидной железы уменьшает общую активность мозга.

13. Определите показатели С-реактивного белка. Это – маркер воспаления. Воспаление в теле связано с различными болезнями и состояниями, которые, в свою очередь, связаны со старением и когнитивным ухудшением. В этой книге я ратую за правильное питание и диету, способствующую снижению воспаления. Этому способствует и рыбий жир.

14. Узнайте свои показатели гомоцистеина. Повышенная концентрация гомоцистеина в крови связана с плохим здоровьем артерий, ростом риска сердечных приступов, инсультов, тромбов и болезни Альцгеймера. Чечевица, спаржа, шпинат и особенно бобы очень полезны для снижения концентрации гомоцистеина, наряду с фолиевой кислотой (в дозировке 1 мг), витаминами B₆ (10 мг) и B₁₂ (500 г.)

15. Анализ на лишний ферритин. Это показатель избыточного железа, которое усиливает воспаление и устойчивость к инсулину. Повышенные запасы железа в теле способствуют жесткости кровеносных сосудов и сосудистым заболеваниям.

16. Выясните свои показатели свободного и общего тестостерона. Низкая концентрация тестостерона у мужчин и женщин связана со снижением уровня энергии, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, низким либидо, депрессией и болезнью Альцгеймера.

17. Не игнорируйте и не приуменьшайте свою забывчивость, придумывая оправдания типа «Это просто шутка» или «Это просто возраст сказывается». Забывчивость и затуманенность сознания могут иметь под собой много причин (от СДВ(Г) взрослых и анемии до ранней деменции). Возможно, это симптом того, что мозгу нужна помощь.

18. Современные технологии, вроде системы GPS, могут задерживать диагностику деменции, поскольку маскируют забывчивость. Регулярно проверяйте свою память (тестами) после 50 лет. Это можно сделать на сайте www.theamensolution.com.

19. Основательно снижайте риск развития у вас болезни Альцгеймера, уменьшая все факторы риска. Сюда относятся диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, депрессия, травмы мозга и рак.

20. Реальная профилактика начинается с обеспечения здоровья наших детей.

Глава 2

ТАМАРА

Ешьте то, что служит вашим целям, а не то, что сокращает жизнь

Основной причиной хронических воспалений является «индустриальный рацион», насыщенный сахарами, бедный клетчаткой, переполненный пустыми и токсичными калориями и почти лишенный настоящих питательных веществ, а также наш сидячий образ жизни. Пища растительная, цельная, без сахара и муки, с противовоспалительными жирами Омега-3 и хорошая порция упражнений могут радикально снизить риски развития болезней сердца и диабета и даже обратить недуг вспять. И это намного дешевле.

Марк Хаймэн, доктор медицины

Еда – это либо лекарство, либо яд. Выбирать вам.

Ученые предполагают, что существующий сегодня образ питания негативно скажется на будущих поколениях. В опытах на животных, когда млекопитающих кормили типичными для западной цивилизации блюдами, в новых поколениях распространенность ожирения непрерывно возрастала. Питание сказывалось непосредственно на функционировании генов, так что с каждым поколением животные ели и толстели все больше. Это очень печально, потому что, если мы не возьмем свой вес под контроль, пострадает здоровье наших детей, внуков и правнуков.

Верно и обратное. Заботясь о себе, вы увеличиваете вероятность того, что у детей и внуков будет хорошее здоровье. Ученые, исследователи и психиатры считают, что любые наши поступки оказывают волновой эффект на эмоциональное и физическое здоровье наших семей и друзей. Вы можете влиять на свою жизнь и на жизнь будущих поколений.

Старуха в 32 года

Для Тамары, сестры моей жены, тот день начинался как обычно грустно. Ей исполнилось 32 года, и она была мамой двух детей: одному исполнилось 5 лет, другой был еще младенцем. Тамара не могла спать ночью и через регулярные интервалы просыпалась оттого, что ей страшно хотелось сладкого. Однажды ночью в момент далеко не первой вылазки к холодильнику в поисках сладкого она не нашла ничего подходящего и съела сладкие на вкус детские витамины.

Ее частые визиты в туалет тоже начинались около четырех утра каждый день. Содержимое кишечника было жидким, и в один прекрасный день она насчитала 13 походов в туалет. На сидение на унитазе она тратила 3–5 часов ежедневно. Каждый сустав в ее теле болел, как при застарелом артрите, а мышцы словно горели в огне при каждом движении. Руки отекали так, что, когда поутру она меняла подгузники малыша, кожа на суставах пальцев лопалась и кровоточила, словно ядовитый монстр раздувал ее тело, как воздушный шар. Живот был болезненно вздут, так что она выглядела перманентно беременной.

Она все время чувствовала себя обессиленной и не могла работать. В погожие дни ей хотелось вывести детей в парк, но в таком состоянии об этом даже думать не приходилось. Ее хватало только на то, чтобы удовлетворять элементарные потребности детей, а в остальное время она без сил лежала на диване, мучаясь от боли. «Ни один тоник и никакая порция кофе не могли меня встряхнуть», – признавалась Тамара. Ее муж Гектор – чудесный человек, он сочувствовал жене и много работал. Гектор очень переживал из-за происходящего с ней. В семье Тамары незадолго до того умерли несколько пожилых родственников, которых Тамара любила и о которых заботилась, и горе утраты легло на нее подобно черной туче. Она стала принимать антидепрессант, надеясь, что он хоть немного разгонит мрак, накрывший ее дни и ночи.

Однажды, в ноябре 2010-го, Тамара «достигла дна». Она поняла, что, если не принять радикальных мер, ее муж станет отцом-одиночкой. Лежа на диване, она плакала от жалости к себе и думала о своей старшей сестре Тане, моей жене. Тамара знала, что Тана – тренер по фитнесу и инструктор по правильному питанию – само воплощение здоровья. Она, кроме того, помнила, что в прошлом Тана преодолела серьезные проблемы со здоровьем. Тана никогда не навязывала родным своих взглядов на питание и образ жизни, но Тамара знала, что Тана с радостью поможет ей. Она поняла, что пришло время попросить о помощи, и сделала телефонный звонок, который вскоре изменил всю ее жизнь.

Усталость от таблеток и стереотипов

Незадолго до этого поворотного момента Тамара в очередной раз обратилась к врачу. Она годами страдала от неустановленного аутоиммунного заболевания. Одно время врачи подозревали волчанку. Потом этот диагноз исключили и стали проверять ее на ревматоидный артрит и другие заболевания. В итоге стали говорить о фибромиалгии. Но Тамара никогда не встречала людей с фибромиалгией, которые по несколько часов в день сидят в туалете. Врачи по второму кругу стали проводить анализы, чтобы исключить ревматоидный артрит, брюшнополостной синдром мальабсорбции, болезнь Крона и синдром раздраженной толстой кишки.

Лабораторные анализы показали, что ее триглицериды составляли 290 мг/дл (в норме должно быть меньше 150 мг/дл), холестерин был 250 мг/дл (оптимально – меньше 200 мг/дл), а артериальное давление 139/96 мм рт. ст. (норма – ниже 120/80). При росте 162 см масса тела Тамары приближалась к 93 кг. Ее уровень витамина *D* был ниже 20 нг/мл (оптимально: 50–90 нг/мл). Даже при таких лабораторных результатах врач ничего не сказал Тамаре о необходимости изменить образ жизни, но зато начал выписывать лекарства для подавления ее многочисленных симптомов.

Как ни плохо чувствовала себя Тамара, но от врача она уходила с тяжелым сердцем, поскольку ей совсем не хотелось принимать такое количество рецептурных препаратов. По собственному опыту она знала, что таблетки выписываются легко, а справиться с последствиями их приема не так-то просто. Ей, например, пришлось очень долго бороться с зависимостью от обезболивающих, вызвавших привыкание, и не хотелось начинать эту борьбу снова.

Ешь как горилла

Тана внимательно выслушала жалобы позвонившей ей в отчаянии сестры. Она хорошо понимала ее боль и отчаянье, потому что и сама когда-то страдала от различных неполадок со здоровьем, которые потом объяснились пищевой аллергией на некоторые продукты. Поскольку с Тамарой они были наполовину сестрами и имели общие гены, проблемы Тамары тоже могли объясняться аллергией. В своем тяжелом положении Тамара была готова на все, поэтому очень внимательно слушала рекомендации Таны.

«Есть один вариант, – объясняла Тана, – начни с диеты исключения и принимай кое-какие добавки. Чем вы питаетесь дома?»

«Как все – обычные продукты, замороженные полуфабрикаты».

«А овощи вы едите?»

«Честно сказать, не помню, когда я ела их последний раз».

Тана глубоко вздохнула: «Тогда готовься к переменам. Будешь питаться как горилла».

Тамара засмеялась, но Тана была совершенно серьезна. Эти разговорчивые сестрички никогда за словом в карман не лезут. Тана объяснила: «Ешь все зеленые овощи, какие найдешь, их можно слегка отваривать и делать салаты. Еще каждый день съедай по три порции белковой пищи. Порция – это сколько войдет в твою горсть. Пей 10–12 стаканов воды в день. Два стакана до завтрака, чтобы вымыть из тела токсины. Твое тело забито продуктами воспаления, и они тебя отравляют. Это самый простой способ их вывести. Можно добавить немного орехов, зерновых и ягод, но это потом, когда начнешь вводить фрукты. Пока что фруктов избегай, потому что сначала надо взять под контроль твою скачущую концентрацию сахара в крови. И никаких молочных продуктов!»

Тамара вздохнула: «Придется опустошить кухонные шкафчики, они под завязку набиты фастфудом, и я знаю, что, если в доме останется хоть что-то сладкое, я не смогу удержаться».

Тана согласилась, что это хорошая идея, и предложила превратить холодильник в овощную радугу. Тамара выбросила чипсы и купила хуммус (пасту из нутового пюре со специями) и разноцветные болгарские перцы. Поскольку семейный бюджет был ограничен, пришлось поискать в округе подходящие магазины, чтобы запастись полезной и доступной по цене едой. Тамара так давно не покупала овощей, что забыла, какие они дорогие. Первые два дня она мучительно хотела сладкого, питаясь «рационом гориллы в зоопарке»: свежим зеленым салатом, ломтиками вареной индейки с масляными кусочками авокадо (вместо масла). Она любила сыр, и от него отказаться было трудно, но зато молоко ей никогда не нравилось и замена на миндальное и кокосовое молоко прошла «на ура». Вместо каждого продукта, от которого она отказалась, нашелся заменитель, который пришелся ей по вкусу и полностью устраивал по питательности, улучшал самочувствие и не давал случиться приступам голода.

Тана, помимо прочего, прислала Тамаре несколько питательных порошковых смесей и пищевые добавки (в частности, рыбий жир высокого качества и витамин *D* из Клиник Амена) и специальную добавку, которая помогает бороться с приступами тяги к сладкому и улучшает концентрацию внимания и уровень энергии без нежелательных побочных эффектов, свойственных кофеину.

Двухдневное чудо

Два дня спустя произошло чудо. По крайней мере, Тамара восприняла его именно так. Она позвонила Тане, плача от радости: «Я впервые за многие месяцы сходила в туалет нормально! Не могу поверить! Неужели дело только в изменении питания? Я знаю, что глупо так радоваться по такому поводу, но я так устала от этой хронической изматывающей диареи. Ты не представляешь, что это значит для меня!»

Тана рассмеялась и ободрила сестру: «Не волнуйся, ты еще не видела главного, это только начало».

В течение двух месяцев Тамара потеряла 7,7 кг. Похудение не было целью, поскольку стояла задача спасти здоровье, а возможно, и жизнь Тамары, но снижение веса Тамару обрадовало, ее самоуважение выросло, а вместе с ним и уровень энергии. «Я теперь могу втянуть живот, – радовалась она. – Раньше я была такой отекающей, что не могла почувствовать мышцы и управлять ими». Тамара пошла к своему лечащему врачу, желая поделиться радостью и ожидая, что терапевт ее похвалит и начнет расспрашивать, как ей удалось добиться таких перемен в здоровье. Однако врач даже не выслушал рассказ Тамары, заявив: «Вы молоды. И это лекарство вам необходимо. Одной диетой такую тяжелую болезнь не вылечить. Вероятно, вам до конца жизни придется принимать это лекарство».

Перед уходом Тамара попросила копию последнего анализа крови и вышла из кабинета, оглушенная словами врача. Она позвонила Тане и рассказала о визите, объясняя свое нежелание принимать лекарство, раз одна диета так здорово помогла ей. Тана спросила про анализ крови. Тамара отправила его факсом, и через несколько минут Тана обрадовала ее: «Замечательные новости. Твои триглицериды снизились с 290 до 129. Холестерин упал с 250 до 201. Давление крови нормализовалось, а раньше было 139/96. Удивительно, что врач ничуть за тебя не порадовался. Я не могу предложить тебе отказаться от лекарств. Но давай поэкспериментируем с питанием еще месяц, а потом можно будет повторно решить, принимать ли их!»

Будущее лучезарно

В течение месяца состояние Тамары улучшилось настолько, что она стала другим человеком. Лекарства все еще лежали нераспакованными. Похудев на 9 кг, она обнаружила в себе море энергии. Когда из-за экономического спада ее муж потерял работу, Тамара ожидала, что и сама погрузится в стресс, но, к ее удивлению, этого не произошло. Она справлялась настолько успешно, что нашла работу официантки в хорошем семейном ресторане, что требовало подолгу оставаться на ногах и носить тяжелые подносы. Кроме того, она стала регулярно гулять вокруг озера вместе с новыми подругами по работе, у некоторых из них тоже наблюдались симптомы фибромиалгии и схожие проблемы с избыточным весом. «Я никого не убеждаю, – говорит Тамара, – потому что сама еще учусь, но я знаю, что моя история вдохновила их изменить свой образ жизни. И если они что-то спрашивают, я делюсь своим опытом».

Гектор – замечательный повар, особенно ему удаются его национальные острые и пряные мексиканские блюда. Теперь он готовит в основном с теми же специями, но добавляет к блюдам много овощей и делает на гарнир салаты. Дети легко приспособились к здоровому питанию и особенно любят свежие фрукты. Теперь, семь месяцев спустя, Тамара выглядит и чувствует себя намного моложе. Изменения коснулись не только ее: она служит своим детям примером, и если она продолжит придерживаться здоровой для мозга пищи, то это окажет положительное влияние и на ее будущих внуков.

Еда, долголетие, прихоти и маленькая ложь

Если вы хотите жить дольше, выглядеть моложе и стать здоровее, счастливее и умнее, то важно контролировать, что вы едите. Возможно, это важнейший фактор в увеличении ваших шансов на долголетие. Еда – это либо лекарство, либо, как в случае с Тамарой, яд. Изменения в питании уже привели ее к успеху, а если она будет придерживаться их и дальше, то они смогут удлинить ее жизнь.

Мы живем в такое время, что контролировать съеденное стало настоящим подвигом. Со всех сторон нас преследуют ложные призывы относительно еды, которая делает нас толстыми, подавленными и оцепеневшими. Вот что нам предлагают:

- Хот-доги длиной в фут¹⁵ на стадионе.
- Огромные порции еды в ресторанах.
- Суперпорции за меньшие деньги.
- Вредные продукты, рекламируемые на биллбордах.

Недавно на 405-й автостраде в Лос-Анджелесе я увидел огромный щит с рекламой гигантского бутерброда. С другой стороны дороги висела такая же по размеру реклама хирургического способа похудения с помощью стягивающего желудок кольца *Lap-Band*.

Потакая себе, непрерывно принимая опрометчивые решения, вы довольно скоро обнаружите, что обуздать своего внутреннего ребенка можно только хирургическими методами. Звучит ужасно. Нужен новый путь, с умным подходом к пище и разоблачающий ведущую к болезни ложь.

Вот примеры лжи самому себе, которыми люди убеждают себя – почему им можно есть пищу низкого качества (мои комментарии в скобках.)

- «Я не могу питаться здоровой пищей, потому что много путешествую». (Я всегда удивляюсь таким заявлениям, поскольку сам часто езжу на съемки шоу. Питание в поездках – это вопрос планирования и предусмотрительности.)

- «Я много работаю и часто ем в ресторанах». (Питаться правильно вне дома им не сложнее, чем мне и прочим по-настоящему здоровым людям.)

- «В моей семье все полные, это генетика». (Самая большая ложь. Именно поведение включает определенную экспрессию генов. Мои гены говорят, что я должен быть толстым, но я не поддаюсь поведению, которое привело бы к такому результату.)

- «Моя семья не согласится питаться как я». (Если ваша семья начнет принимать кокаин или воровать, вы тоже присоединитесь? Конечно, лучше всего питаться правильно всем вместе, но, в конце концов, за себя отвечаете только вы сами.)

- «Это вина моего начальника». (У неэффективного человека всегда находятся виноватые. Шансы на победу вырастут, если взять ответственность на себя.)

¹⁵ 30,5 см.



«Ешь, сколько сможешь»



«Диеты – отстой. Поставь на желудок кольцо и теряй вес»

- «Сейчас же Пасха, День памяти, День независимости США, День труда, День благодарения, Рождество, Новый год, мой день рождения, день рождения моей собаки. Сегодня понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота или воскресенье». (Повод обмануть себя, попить или утешить себя едой найдется всегда. Здоровье придет только тогда, когда вы поймете, что еда может быть либо лекарством, либо отравой.)

- «Я начну завтра!» (Когда-то я повторял это год за годом, пока не понял, что это «завтра» никогда не наступает.)

- «А мой сын на завтрак ест только хлопья Cap'n Crunch и ничего больше не хочет». (Недавно мы с женой помогали убратся на кухне одной женщине из нашей церкви. Она сказала, что сама преимущественно вегетарианка и ест здоровую пищу. Но шкафы были набиты мусорной едой. Когда мы добрались до коробок Cap'n Crunch, она пояснила, что это единственная пища, которую соглашается есть на завтрак ее сын. Я спросил: «А если бы у вас не было этих хлопьев, он ходил бы голодным?» – «Нет, он нашел бы что съесть более полезное». Итак, ложь вредит не только нам, но и нашим близким.)

- «Полезная еда дорого стоит». (Дороже всего обходится болезнь. Самая дешевая еда обходится потом очень дорого, если учитывать стоимость лечения болезней и потери жизненной энергии.)

- «Я лучше заболею болезнью Альцгеймера, пороком сердца, раком или диабетом, чем откажусь от сладкого». (Меня это всегда шокирует. Но я понимаю, что такое зависимость. Определенные комбинации жира, сахара и соли воздействуют на те же центры мозга, которые восприимчивы к героину и могут полностью лишить человека воли.)

Вы в буквальном смысле то, что вы едите. Клетки тела и мозга обновляются непрерывно всю жизнь. Клетки кожи, например, обновляются каждые 30 дней! Если начать питаться правильно, то положительный эффект на коже и внешности появится уже через месяц. Пища стимулирует рост и обновление тканей, поэтому ваше повседневное питание напрямую воздействует на здоровье тела и мозга.

Кроме того, вы, вероятно, уже заметили, что разные продукты по-разному влияют на настроение и ваш энергетический уровень. Бывало так, что после кружки кофе «Гранд американо» вы в течение часа бурлили энергией, а потом чувствовали, будто готовы впасть в зимнюю спячку? Наступала ли вялость, заторможенность, слабость или головная боль после завтрака из апельсинового сока с утопленными в сиропе блинами? Как насчет ощущения тяжести и лени после переизобилия, когда хочется только одного – лечь и вздремнуть? Обилие белого хлеба и белка и отсутствие свежих фруктов и овощей приводят к запорам, которые становятся одной из причин плохого пищеварения во время путешествий (вторая причина – недостаток физической активности). В авторесторане или в кафе аэропорта путешественники заглатывают бургеры с белым хлебом, куриные наггетсы и заливают их газировкой, насыщенной высокофруктозным кукурузным сиропом (или дрожжевым пивом). Короче, если хотите страдать запорами и чувствовать себя старым, слабым, отекающим, больным и сонным – быстрое питание как раз для вас!

Вам не нужны «дни послаблений»

Если хотите чувствовать себя и выглядеть счастливее, здоровее и моложе, боритесь за правильное питание. Многие программы правильного питания поощряют последователей устроить себе «Дни обмана» или «Дни послаблений». Поскольку еда нередко служит наркотиком, стоит ли предлагать наркоману дать себе поблажку? Представьте, что вы говорите кокаинисту или курильщику, или алкоголику, что они могут устроить себе «день послабления». Это почти наверняка вызовет рецидив. А предложить сексоголику устроить себе «день отдыха» и снять несколько проституток? Это поможет перезагрузить метаболизм? Включайте мозг и здравый смысл, чтобы изменить свой возраст.

7 правил долгосрочно полезного для мозга питания

За годы работы я сформулировал наши представления о здоровом питании в семь простых принципов. Если вы начнете следовать им, то еда станет вашим эликсиром молодости на годы вперед.

1. Потребляйте калории высокого качества, и не очень много.
2. Пейте много воды, избегайте жидких калорий.
3. Ешьте нежирный белок высокого качества.
4. Ешьте «умные» (низкогликемические и богатые клетчаткой) углеводы.
5. Ограничьте потребление жира полезными жирами, особенно теми, что содержат Омега-3.
6. Ешьте продукты различных цветов, чтобы повысить потребление антиоксидантов.
7. Готовьте с полезными для мозга травами и специями.

ПРАВИЛО 1. Потребляйте калории высокого качества, и не очень много

Моя жена подтвердит вам, что я ориентируюсь не на низкую цену, а на максимальную отдачу от потраченных денег. Это же касается и калорий. Я выбираю для себя только высококачественную пищу, которая идет на пользу уму и телу. Есть множество исследований о связи между питанием и долголетием. Ограничение калорийности питания не только помогает управлять весом, но и уменьшает риск возникновения болезней сердца, рака, диабета и инсульта. Что еще лучше, ограничение калорий вызывает активацию определенных физиологических механизмов, которые увеличивают производство фактора образования новых нейронов, что очень полезно для мозга. Чтобы получить от пищи максимум, помните о правиле «В ОКОП» (Вкусно с Ограничением Калорий и Оптимальной Питательностью). Это означает, что, как только вы вычислите оптимальное для себя количество калорий, нужно стремиться к тому, чтобы каждая из них включала полезные нутриенты. Другое преимущество богатой полезными нутриентами и клетчаткой пищи – ее естественная способность насыщать. Благодаря этому ограничение калорий не вызовет ни истощения, ни даже чувства голода, поскольку, питаясь качественным белком, клетчаткой и выпивая вдоволь простой воды, вы будете чувствовать сытость и ощущать в себе легкость и энергию.

Другая «маленькая ложь» исходит от тренеров и некоторых диетологов, которые утверждают, что считать калории не нужно. Нужно – если хотите сохранить здоровье. Не считать калории – то же самое, что не считать свои деньги в банке: и то, и другое может привести к банкротству. Учитывайте все, что вы загружаете в свое тело, и руководствуйтесь принципом «В ОКОП», тогда ваша жизнь будет дольше, а здоровье – лучше.

Женщина 50 лет нуждается приблизительно в 1800 Ккал в день, чтобы поддерживать свой вес, а для мужчины того же возраста нужно около 2200 Ккал в день. Конечно, это число меняется в зависимости от роста и уровня активности. Зайдите на сайт www.amenclinics.com, чтобы воспользоваться бесплатным калькулятором калорий.

Важно ваше отношение к еде. Если стать ценителем качества калорий, то легко есть замечательные блюда, чувствовать себя совершенно сытым и избегать вредных продуктов. Типичная западная диета из насыщенных жиров, соли и сахара (вспомните чизбургеры, жаркое и газировки) приводит к воспалениям и связана с депрессией, СДВ(Г), деменцией, болезнями сердца, раком, диабетом и ожирением. Но если вы начнете осмотрительно выбирать свою пищу уже сегодня, то быстро заметите, что становитесь энергичнее, лучше сосредото-

точиваетесь, что улучшилась память, поднялось настроение, а талия стала тоньше и сексуальнее.

Многие новые данные свидетельствуют, что здоровое питание связано с резким снижением рисков болезни Альцгеймера и депрессии.

Что по-настоящему меня удивило, когда я перешел к здоровому питанию, – это то, что со временем я еще лучше научился выбирать полезные для себя продукты.

У меня сложились замечательные отношения с едой. Я перестал быть ее рабом и больше не страдаю из-за этого. Когда-то я походил на игрушку йо-йо. Хотелось вредной еды – я обедался – паршиво себя чувствовал – ненавидел себя за это. Все это было очень драматично. С тех пор, как я перешел к жизни по своей программе, я стал чувствовать себя лучше, чем когда-либо, начал правильно питаться, и это положительно сказалось на всех аспектах моей жизни.

Моя жена Тана написала несколько великолепных поваренных книг, чтобы помочь людям стать более стройными, умными и счастливыми. И конечно, все это было опробовано на мне. Я обожаю ее чечевичный суп, фаршированные болгарские перцы, ягодный десерт и чувствую, что умнею, когда ем свежий дикий лосось. Меня больше не притягивает фастфуд, потому что от него я становлюсь уставшим и глупым. Теперь мне хочется полезной еды, от которой я лучше соображаю. И, вопреки мнению многих, правильное питание обходится отнюдь не дороже – оно выгоднее. Мои счета от врачей снизились, а производительность труда выросла. А во сколько оценить великолепное самочувствие? Будьте разумны. Относитесь к еде как к лекарству, которое исцеляет.

ПРАВИЛО 2. Пейте много воды, но избегайте жидких калорий

Наш мозг на 80 % состоит из воды. Все, что обезвоживает его (например, избыток кофеина или алкоголя), уменьшает нашу способность к мышлению и здравым суждениям. Старайтесь каждый день пить много фильтрованной воды.

Недавно в поездке в Нью-Йорк я увидел плакат «Толстеете? Не заливайте в себя жир». На мой взгляд, это сказано блестяще. В недавнем исследовании выяснилось, что средний американец *выпивает* 450 Ккал в день, вдвое больше, чем 30 лет назад. Даже 225 дополнительных калорий в день прибавят к вашей массе тела 10,4 кг жира в год. Однако при этом большинство людей склонны *не* считать калории, которые они пьют. Вы знаете, что некоторые виды заваренного кофе или коктейли типа «Маргариты» могут «стоять» вам больше 700 калорий?¹⁶ Чтобы контролировать потребленные калории, устранили из рациона большую часть жидких сладких напитков. Мой любимый напиток – вода, смешанная с небольшим количеством лимонного сока и каплей натурального подсластителя – стевии. По вкусу это похоже на лимонад. Так я одновременно балую себя и обхожусь без калорий.

Важнейшее правило хорошего рациона – правильная гидратация. Даже небольшое обезвоживание увеличивает количество гормонов стресса. Когда это происходит, вы становитесь раздражительными и не способны разумно рассуждать. Длительное повышение концентрации гормонов стресса связано с расстройствами памяти и ожирением. Кожа из-за обезвоживания выглядит старой и морщинистой. Вода помогает очистить организм от загрязнений и токсинов.

Вода, которую вы пьете, должна быть чистой. Лучше всего пить бутилированную воду, очищенную от фталатов и бисфенола А, и заодно поставить на водопроводные краны водные фильтры.

¹⁶ Автор не делает различия между калориями и килокалориями (Ккал), поэтому неясно, о какой именно цифре тут идет речь. – *Прим. ред.*

Знайте, что не все жидкости одинаково полезны. Лучше пить жидкости, которые содержат мало калорий или вообще их не имеют, а также не содержат искусственных подсластителей, сахара, кофеина и алкоголя. Я поощряю моих пациентов пить зеленый чай (несладкий или слегка подслащенный стевией) 2–3 раза в день. Зеленый чай тоже содержит немного кофеина, но в половину меньше калорий, чем кофе. А если вы стремитесь устранить из своего рациона кофеин (что полезно многим), то рассмотрите вариант бескофеинового зеленого чая. Китайские исследователи выяснили, что ДНК людей, которые выпивают по 2–3 чашки зеленого чая в день, выглядят моложе, чем у тех, кто не пьет зеленый чай.

ПРАВИЛО 3. Ешьте нежирный белок высокого качества

Белки помогают уравновесить сахар в крови и обеспечивают необходимые строительные материалы для обновления мозга. В состав белков входит L-тирозин – аминокислота, играющая важную роль в синтезе нейромедиаторов. Она содержится в мясе, птице, рыбе, тофу и является предшественником дофамина, адреналина и норадреналина – гормонов, которые важны для регулирования трудоспособности и настроения. Кроме того, L-тирозин помогает синтезу гормонов щитовидной железы, которые необходимы для метаболизма и производства энергии. Было доказано, что пищевые добавки с тирозином улучшают результаты когнитивных тестов при стрессе и усталости. Под действием стресса количество нейромедиатора норадреналина снижается, и запасы тирозина используются, чтобы восстановить его показатели.

В белках, помимо прочего, содержится L-триптофан – аминокислота, из которой «строится» серотонин. Этой аминокислоты много в мясе, яйцах и молоке. Некоторым людям дополнительный прием L-триптофана очень помогает стабилизировать настроение, прояснить сознание и снизить агрессивность.

Питаясь белковой пищей (рыба, цыпленок, говядина), вы, кроме того, получаете аминокислоту глутамин, которая является предшественником нейромедиатора ГАМК (гамма-аминомасляная кислота). В литературе о добавках пишут, что ГАМК оказывает почти такое же действие, как успокаивающие препараты и антиконвульсанты. ГАМК помогает стабилизировать нервные клетки, уменьшая их беспорядочное или чрезмерное возбуждение. Следовательно, она успокаивает людей, которые мучаются от собственной вспыльчивости, раздражительности или тревожности.

Прекрасные источники нежирного белка: рыба, индейка без кожи, цыпленок и нежирная говядина (не обработанная гормонами и антибиотиками), бобы, сырые орехи, высокобелковые зерновые и овощи, такие как брокколи и шпинат. Вы знали, что шпинат почти на 50 % состоит из растительного белка? Я использую его для увеличения питательности бутербродов вместо листьев салата. Особенно важно съесть немного белка на завтрак, потому что он улучшает собранность и устойчивость внимания, что необходимо для предстоящей днем работы или учебы.

Потребление же на завтрак углеводов повышает количество серотонина, который способствует релаксации, в результате чего вы дремлете на утренних совещаниях. В США мы все делаем наоборот. По утрам мы едим высокоуглеводные хлопья, блины или булочки, а на ужин большой стейк. Если поступать иначе, вы поможете работе своего мозга. Мне нравится возможность регулировать свою способность расслабиться или сосредоточиться с помощью еды. Если мне нужно работать вечером, я ем больше белка. Если день был трудным, то вечером я, скорее всего, съем больше углеводов, чтобы успокоиться.

ПРАВИЛО 4. Ешьте «умные» (низкогликемические и богатые клетчаткой) углеводы

Отдавайте предпочтение углеводам, не вызывающим скачков уровня сахара в крови и богатым клетчаткой, таким как цельные зерна, овощи, фрукты и ягоды (например, черника и яблоки). Углеводы не враги нам. Они важны для жизнедеятельности. Наши враги – плохие углеводы. Такие углеводы, которые не имеют пищевой ценности: сахар, кондитерские изделия, выпечка, белый хлеб из муки высшего сорта и прочие продукты из рафинированных, очищенных углеводов.

Выясните гликемический индекс (ГИ) продукта. Гликемический индекс присваивается продуктам согласно их влиянию на уровень сахара в крови. Он варьирует от 1 до 100 и выше. У низкогликемических продуктов индекс низкий (они не вызывают скачков уровня сахара в крови и тем самым полезнее для вас). У высокогликемических продуктов ГИ высокий (что означает, что они вызывают резкое увеличение уровня сахара в крови и совсем для вас бесполезны.)

Питаясь так, чтобы в рацион входили продукты с низким гликемическим индексом, вы стабилизируете свои показатели глюкозы и снизите приступы голода и тягу съесть что-то вкусное. Запомните как аксиому, что высокий уровень сахара в крови вреден для мозга и сокращает продолжительность жизни.

В погоне за низким гликемическим индексом будьте разборчивы. Обратите внимание, что у конфет с арахисом *M&Ms* он составляет 33, в то время как у овсянки крупного помола – 52. Значит ли это, что лучше съесть арахисовые *M&Ms*? Нет! Арахисовые конфеты перегружены сахаром, насыщенными жирами, искусственными пищевыми красителями и другими бесполезными для мозга веществами. А овсянка богата клетчаткой, которая будет часами поддерживать оптимальный уровень сахара в крови. Включайте мозг, когда выбираете, что съесть. В целом овощи, фрукты, бобы и орехи имеют наиболее благоприятный ГИ. Рацион, богатый продуктами с низким ГИ, поможет не только похудеть, но и справиться с диабетом – согласно обзору научной литературы 2010 года *Британского журнала питания (British Journal of Nutrition)*. Однако помните, что некоторые на вид полезные блюда могут иметь высокий ГИ. Например, дыня или ананас. Лучше отдавать предпочтение фруктам из группы низкого ГИ. Кроме того, к высокогликемическому краю спектра относятся и крахмалистые продукты, такие как картофель и рис, и некоторые богатые клетчаткой продукты, например цельнозерновой хлеб. Эти продукты ешьте маленькими порциями и комбинируйте с нежирным белком и полезными жирами, чтобы они меньше сказывались на уровне сахара в крови.

Ниже приведен ГИ некоторых продуктов, составленный по данным многих источников, в том числе обзора 2008 года 2500 отдельных продуктов, сделанного сотрудниками Института ожирения, питания и физкультуры в Сиднее, Австралия. Распечатайте копию этого списка и носите с собой, когда ездите за покупками.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Низкий GI 55 и ниже

Средний GI 56 – 69

Высокий GI 70 и выше

Рейтинг GI

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ЗЕРНОВЫХ

Белый хлеб	75 ± 2	Рис Басмати	57 ± 4
Цельнозерновой хлеб	74 ± 2	(продолговатый индий- ский рис)	
Белый рис	72 ± 8	Хлеб «пумперникель» (тем- ный, долго выпекаемый	53
Рогалик, белый	69	немецкий хлеб)	
Неочищенный рис	66 ± 5	Ячмень, цельный	25 ± 2
Кускус	65 ± 4		
Квиноа	41		

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Сконы	92 ± 8	Блины	66 ± 9
(лепешки к чаю)		Каша «Семь злаков»	65 ± 10
Овсянка, не требующая	79 ± 3	Маффины с отрубями	60
варки		Маффины с черникой	59
Хлопья	77	Овсянка крупного помола	52 ± 4
Вафли	76	Хлопья с отрубями	38
Фруктовые колечки	69 ± 9	Kellogg's	

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ФРУКТОВ (сырье, если не указано иное)

Финики, высушенные	103 ± 21	Апельсины	45 ± 4
Арбуз	80 ± 3	Ягоды черники	40
Ананас	66 ± 7	Земляника	40 ± 7
Дыня	65	Сливы	39
Изюм	64 ± 11	Груши	38 ± 2
Киви	58 ± 7	Яблоки	36 ± 5
Манго	51 ± 5	Абрикосы	34 ± 3
Банан, перезрелый	48	Персик	28
Виноград	43	Грейпфрут	25
Нектарины	43 ± 6	Вишня	22
Банан, незрелый	42		

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ОВОЩЕЙ			
Печеная картошка	86 ± 6	Огурец	15
Батат	70 ± 6	Баклажан	15
Сахарная кукуруза	52 ± 5	Зеленые бобы	15
Горох	51 ± 6	Салат	15
Морковь, вареная	39 ± 4	Перцы	15
Артишок	15	Белый горох	15
Спаржа	15	Шпинат	15
Брокколи	15	Кабачок	15
Цветная капуста	15	Помидоры	15
Сельдерей	15	Цуккини	15
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС БОБОВЫХ			
Бобы печеные, консервированные	40 ± 3	Чечевица	29 ± 3
Нут	36 ± 5	Орехи кешью	25 ± 1
Бобы пятнистые	33	Смесь орехов	24 ± 10
Бобы масляные	32 ± 3	Почечные бобы	22 ± 3
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС НАПИТКОВ			
«Гаторейд» (марка спортивных напитков) со вкусом апельсина	89 ± 12	Соевое молоко	44 ± 5
Рисовое молоко	79 ± 8	Яблочный сок, неподслащенный	41
Кока-кола	63	Молоко, нормальное содержание жира	41 ± 2
Клюквенный сок	59	Обезжиренное молоко	32
Апельсиновый сок	50 ± 2	Томатный сок	31
ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ГОТОВЫХ ЗАКУСОК			
Десерт на основе тофу замороженный	115 ± 14	Водные крекеры	63 ± 9
Крендели с солью	83 ± 9	Мороженое	62 ± 9
Воздушные рисовые пирожные	82 ± 10	Чипсы	56 ± 3
Мармеладные бобы	80 ± 8	Батончик <i>Snickers</i>	51
Лакрица	78 ± 11	Молочный шоколад <i>Dove</i>	45 ± 8
<i>Pirate's Booty</i> (завтрак из воздушного риса и пшеницы)	70 ± 5	Кукурузная соломка	42 ± 4
Бисквит	67	Низкожирный йогурт	33 ± 3
Попкорн	65 ± 5	<i>Me&Ms</i> , арахис	33 ± 3
		Темный шоколад, <i>Dove</i>	23 ± 3
		Греческий йогурт	12 ± 4
		Хуммус	6 ± 4

Выбирайте продукты, богатые клетчаткой. Продукты с клетчаткой – одно из лучших средств для достижения долголетия. Многолетние исследования показали, что чем больше клетчатки вы потребляете, тем лучше для вашего веса и здоровья. Как клетчатка борется с жиром? Во-первых, она помогает отрегулировать уровень гормона аппетита грелина, который сообщает нам, что мы проголодались. Показатели грелина у людей с высоким ИМТ часто изменены, поэтому они испытывают чувство голода независимо от того, сколько едят. Новые исследования показывают, что высокая концентрация грелина вызывает не только чувство голода, но и желание съесть что-то высококалорийное. Помочь здесь может клетчатка. В одном исследовании 2009 года выяснилось, что богатая клетчаткой диета помогает сбалансировать грелин и тем самым «выключить» постоянное чувство голода и уменьшить привлекательность высококалорийных продуктов, которые безвременно вас убивают.

Во-вторых, независимо от вашего веса, клетчатка поможет вам дольше сохранить чувство насыщения, и вы не отправитесь искать, чем перекусить через час после обеда.

В-третьих, клетчатка замедляет всасывание питательных веществ в кровь и тем самым помогает уравновесить показатели сахара в крови, что уменьшает риски диабета. Фактически переваривание клетчатки занимает так много времени, что потребление 20–35 г клетчатки в день сожжет дополнительные 150 Ккал, а за год это поможет дополнительно потратить 7,25 кг.

Уже три этих факта о клетчатке окажут вам большую помощь в задаче жить дольше.

Содержащие клетчатку продукты приносят и другую пользу для здоровья.

- Снижают уровень холестерина.
- Поддерживают подвижность пищеварительного тракта.
- Снижают повышенное артериальное давление.
- Уменьшают риски рака.

СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ (В ГРАММАХ)

Почечные бобы (консервированные, 1 чашка)	16,4
Горох очищенный (приготовленный, 1 чашка)	16,4
Чечевица (приготовленная, 1 чашка)	15,6
Черные бобы (консервированные, 1 чашка)	15,0
Бобы гарбанзо (консервированные, 1 чашка)	10,6
Горох (готовый, замороженный, 1 чашка)	8,8
Малина (1 чашка)	8,0
Ежевика (1 чашка)	7,6
Шпинат (приготовленный, 1 чашка)	7,0
(сырой, 1 чашка)	0,7
Брюссельская капуста (приготовленная, 1 чашка)	6,4
Брокколи (приготовленная, 1 чашка)	5,6
Груша (1 средняя без кожицы)	5,1
Батат (1 испеченная картофелина среднего размера)	4,8
Морковь (вареная, 1 чашка)	4,6
(1 средняя сырая)	2,0
Ягоды черники (1 чашка)	3,5
Земляника (1 чашка)	3,3
Яблоки (1 среднее без кожицы)	3,3
Банан (1 средний)	3,1
Апельсин (1 средний)	3,1
Спаржа (приготовленная, 1 чашка)	3,0
Грейпфрут (½ среднего)	2,0
Авокадо (30 г)	1,9
Цельнозерновой белый хлеб (1 ломтик)	1,9
Грецкие орехи (7 целых)	1,9
Слива (2 средних)	1,8
Персик (1 средний с кожицей)	1,5
Помидор (свежий, ½ чашки)	1,5
Вишня (10 крупных)	1,4
Овсянка (приготовленная, ¾ чашки)	0,8
Миндаль (6 целых)	0,8

Источник: Американское министерство сельского хозяйства, Служба сельскохозяйственных исследований, 2004. *USDA* Пищевая ценность продуктов. Выпуск 17.

Эксперты рекомендуют съедать 25–35 г клетчатки в день, но исследования показывают, что рацион большинства взрослых людей даже не приближается к этим нормам. Как потреблять больше клетчатки? Ешьте фрукты, овощи и цельные зерна. Выше приведена таблица содержания клетчатки в некоторых полезных для мозга продуктах. Старайтесь включать какой-то из них в каждый прием пищи.

Избегайте «плохих» углеводов. «Плохими» называют углеводы, у которых забрали питательную ценность – например, простой сахар или очищенные углеводы из рафинированной муки в виде булочек, пирожков, печенья и другой выпечки. Если хотите жить без

приступов неодолимой тяги к сладкому, устраните из рациона эти снадобья. Мне нравится старая пословица: «Чем хлеб белей, тем смерть быстрее».

Сахар вам не друг. Мы часто слышим, как его называют пустыми калориями. А на самом деле он настолько вреден для мозга и тела, что я называю его антиедой, или токсичными калориями. Сахар увеличивает общий уровень воспаления в теле, усиливает хаотичное возбуждение клеток головного мозга и заставляет уровень глюкозы в крови покататься на «американских горках». Кроме того, недавние исследования показывают, что сахар может вызывать зависимость сильнее, чем кокаин. Вот почему мы потребляем его в таких количествах. Средний американец съедает 22,2 чайной ложки сахара в день, что составляет 355 Ккал в день. Этот показатель увеличился на 19 % с 1970 года.

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.