

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР  
КЭРОЛ КОЛМАН



# Здоровый МОЗГ

---

ПРОГРАММА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ

Дэвид Перлмуттер

**Здоровый мозг. Программа для  
улучшения памяти и мышления**

«Манн, Иванов и Фербер»

2004

УДК 159.953  
ББК 88.251.2-82

## **Перлмуттер Д.**

Здоровый мозг. Программа для улучшения памяти и мышления / Д. Перлмуттер — «Манн, Иванов и Фербер», 2004

Потеря памяти – это не естественное следствие процесса старения, а симптом разрушительных процессов, происходящих в нашем мозге. Хорошая новость заключается в том, что разрушение мозга не следует считать необратимым процессом: вы можете его остановить и даже повернуть вспять. Вам не придется отказываться от мечты или идти на неприятные компромиссы просто потому, что вы решили, что ваш мозг уже не тот. Программа доктора Перлмуттера «Здоровый мозг» содержит все инструменты для того, чтобы защитить мозг, восстановить и поддержать его работоспособность. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.953  
ББК 88.251.2-82

© Перлмуттер Д., 2004  
© Манн, Иванов и Фербер, 2004

## Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Часть 1. Хорошо ли защищен ваш мозг?   | 6  |
| Глава 1. Теряю форму?                  | 6  |
| Какая программа вам подходит?          | 8  |
| Глава 2. Оценка качества работы мозга  | 10 |
| Опросник для оценки состояния мозга    | 10 |
| Глава 3. Ваши факторы риска            | 18 |
| Общая оценка работы мозга: ответы 1–11 | 18 |
| Возраст и мозг: вопросы 12–16          | 22 |
| Ваш рацион: вопросы 17–21              | 22 |
| Содержимое вашей аптечки: вопрос 22    | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 25 |

# Дэвид Перлмуттер, Кэрол Колман

## Здоровый мозг. Программа для улучшения памяти и мышления

Научный редактор Надежда Никольская

*Издано с разрешения Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, Andrew Nurnberg Associates International и литературного агентства Andrew Nurnberg*

Данная книга является информационным изданием, а не руководством к самолечению. В ней представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором. Сведения, изложенные в ней, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом. Поэтому, прежде чем воспользоваться каким-либо советом из книги, необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом.

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2004 by David Perlmutter, MD, and Carol Colman. This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved including the right of reproduction in whole or any part in any form.

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

\* \* \*

*Эта книга призвана рассказать читателям о том, что даже тяжелые неврологические болезни можно предотвратить.*

*Чинить крышу лучше, когда светит солнце.*  
**Джон Ф. Кеннеди**

## Часть 1. Хорошо ли защищен ваш мозг?

### Глава 1. Теряю форму?

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

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

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

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

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

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

- Регулярно принимая безрецептурные или назначенные врачом медицинские препараты, вы можете причинять вред своему мозгу. Десятки широко распространенных лекарств, включая и антацидные средства, снижающие уровень кислотности, и контрацептивы, и не содержащие аспирина обезболивающие, и препараты для снижения уровня холестерина, могут лишать мозг некоторых питательных элементов, крайне необходимых для поддержания его максимальной эффективности и защиты от преждевременного старения.

- Если вы не привыкли внимательно читать этикетки и обращать внимание на наличие ингредиентов, негативно влияющих на работу мозга, то можете быть уверены: вы едите продукты, замедляющие мозговую деятельность и снижающие скорость реакции.

- Если вы пьете неочищенную воду, регулярно разбрызгиваете инсектициды в саду или дома, используете дезодоранты или шампуни от перхоти, есть вероятность, что в ваш мозг попадают отравляющие вещества, ведущие к его преждевременному старению.

- Если вы находитесь в состоянии стресса из-за проблем дома или на работе, на ваш мозг постоянно воздействуют гормоны стресса, которые могут оказывать разрушающее воздействие на центр памяти и «затормаживать» вас.

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

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

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

- Уровень 1 «Профилактика и предотвращение» подходит тем, у кого присутствует несколько факторов риска и кто хотел бы сохранить максимальную эффективность мозга в течение всей жизни. Если это ваш случай и вы пока не задаете себе вопросы вроде «куда же делись ключи?», то, следуя программе для этого уровня, имеете шанс вовсе избежать подобных вопросов. Возможно, поначалу вам даже не придется придерживаться строгой диеты, но все же постарайтесь изучить рекомендации в отношении питания и придерживаться их. Вам будет полезно выполнять комплекс упражнений «Здоровый мозг» хотя бы пару раз в неделю: ваш мозг станет еще активнее.

- Уровень 2 «Предотвращение, восстановление, укрепление» – поддерживающая программа для тех, кто попадает в группу умеренного риска и хотел бы улучшить работу мозга и

избежать упадка в будущем. Уже через несколько недель после начала программы вы заметите, что ваш мозг приобрел прежнюю остроту и ясность – как в те дни, когда вы фантазировали новыми идеями и вашей скорости мышления можно было позавидовать. Если вы не хотите опуститься до уровня 3, я очень советую вам следовать моим рекомендациям в отношении питания и ежедневно выполнять тренировку «Здоровый мозг».

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

## Какая программа вам подходит?

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

## КАК ПОСТРОЕНА КНИГА

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

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

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

сосудистая деменция, боковой амиотрофический склероз (БАС, болезнь Лу Герига).

## Глава 2. Оценка качества работы мозга

### Опросник для оценки состояния мозга

Предлагаемая ниже методика оценки качества работы мозга поможет вам оценить текущее состояние вашего мозга и решить, программа какого из трех уровней лучше всего вам подходит.

В ходе оценки вы должны будете ответить на вопросы в отношении вашего образа жизни, ситуации дома и на работе, о типичном режиме дня – ведь все это может влиять на состояние вашего здоровья в целом и становиться угрозой для мозга. Проанализировав собственные ответы, вы сможете начать реализацию серьезных изменений всей своей жизни, которые окажут влияние на ваше будущее. Изменения будут довольно простыми, но они могут не только сохранить работоспособность мозга, но и, возможно, спасти вам жизнь.

Пожалуйста, ответьте «да» или «нет» на каждый из предложенных ниже вопросов. Закончив, подсчитайте баллы в соответствии с инструкцией. Исходя из общего результата, определите, программа какого из трех уровней подходит вам лучше всего.

#### ОБЩАЯ ОЦЕНКА РАБОТЫ МОЗГА

1. Приходится ли вам составлять списки дел, иначе вы все забываете?  
Да\_\_ Нет\_\_
2. Вы часто кладете вещи (ключи, кошелек, очки) не на те места?  
Да\_\_ Нет\_\_
3. Согласны ли вы с утверждением, что вам все сложнее сконцентрироваться на обсуждении в ходе особенно долгого совещания?  
Да\_\_ Нет\_\_
4. Опасаетесь ли вы, что не сможете вспомнить имени вашего нового знакомого уже через несколько минут после того, как вам его представили?  
Да\_\_ Нет\_\_
5. Согласны ли вы с тем, что вам бывает сложно вернуться к работе после того, как вас отвлекли? (К примеру, если вы прервали какое-то занятие, чтобы ответить на телефонный звонок, сложно ли вам вспомнить, на чем вы остановились?)  
Да\_\_ Нет\_\_
6. Если в комнате работает радио или телевизор, бывает ли вам сложно читать или сконцентрироваться на работе?  
Да\_\_ Нет\_\_
7. Стало ли вам сложнее производить в уме несложные операции с цифрами, скажем, определить размер чаевых в ресторане, вести счет теннисного матча или карточной игры?  
Да\_\_ Нет\_\_
8. Согласны ли вы с тем, что теперь чувствуете большую растерянность, столкнувшись с задачей, требующей умственного напряжения?  
Да\_\_ Нет\_\_
9. Испытываете ли вы неуверенность или даже страх, когда приходится что-то осваивать или изучать – к примеру, новую компьютерную систему на работе?  
Да\_\_ Нет\_\_
10. Замечаете ли вы, что вам все сложнее следить за сюжетом книги или фильма?  
Да\_\_ Нет\_\_

11. Легче ли вам вспомнить события тридцатилетней давности, чем то, что происходило три дня назад?

Да\_\_ Нет\_\_

## **ВАШ ВОЗРАСТ**

12. Вам больше 40 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

13. Вам больше 50 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

14. Вам больше 60 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

15. Вам больше 70 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

16. Вам больше 80 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

## **ВАША ДИЕТА**

17. Едите ли вы три или более раз в неделю продукты, содержащие трансжирные кислоты? (Трансжирные кислоты содержатся в большинстве видов маргарина, во многих видах выпечки, в разнообразных снеках. Если вы не знаете, как ответить на этот вопрос, то наверняка едите такую пищу довольно часто!)

Да\_\_ Нет\_\_

18. Встречаются ли в вашем рационе продукты или напитки, содержащие искусственные подсластители?

Да\_\_ Нет\_\_

19. Как правило, на вашей тарелке больше мяса, чем овощей?

Да\_\_ Нет\_\_

20. Как правило, вы выпиваете больше двух бокалов вина или других алкогольных напитков в день?

Да\_\_ Нет\_\_

21. Едите ли вы сладости или десерты каждый день?

Да\_\_ Нет\_\_

## **ВАША АПТЕЧКА**

22. Принимаете ли вы регулярно какие-либо медицинские препараты, доступные по рецепту или без рецепта, которые могут быть вредны для вашего мозга? Говоря «регулярно», я имею в виду пять раз в неделю или больше. И не спешите давать отрицательный ответ: подобными опасными для мозга свойствами обладают многие антацидные и обезболивающие средства, препараты для лечения болезней сердца и астмы и даже некоторые контрацептивы. Ниже я предлагаю перечень лекарств, которые могут оказывать негативное воздействие на мозг. В этом вопросе каждое из принимаемых вами потенциально опасных средств — это отдельный ответ «да». Запишите, сколько отдельных видов препаратов, которые могут негативно влиять на работу мозга, вы принимаете.

Да\_\_ Нет\_\_

## ПРИВЫЧКИ

23. Как правило, продолжительность вашего ночного сна меньше восьми часов?

Да\_\_ Нет\_\_

24. Вы говорите по мобильному телефону без наушника?

Да\_\_ Нет\_\_

25. Вы ведете преимущественно сидячий образ жизни? (То есть без регулярных занятий спортом: не менее 30 минут активных упражнений – к примеру, быстрой ходьбы, бега, силовых тренировок как минимум три раза в неделю.)

Да\_\_ Нет\_\_

26. Вы курите или курили в последние 20 лет?

Да\_\_ Нет\_\_

27. Вы когда-нибудь принимали кокаин?

Да\_\_ Нет\_\_

## ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

28. Вы пьете воду из колодца или скважины?

Да\_\_ Нет\_\_

29. Вам приходилось жить в непосредственной близости от полей или огорода, регулярно обрабатываемых инсектицидными средствами?

Да\_\_ Нет\_\_

30. Дом, в котором вы живете, построен раньше 1978 года?

Да\_\_ Нет\_\_

31. Вы используете электрическое одеяло? Находится ли радиобудильник на расстоянии менее одного метра от вашей головы?

Да\_\_ Нет\_\_

## УРОВЕНЬ СТРЕССА

32. Переживаете ли вы стресс в настоящий момент? К примеру, у вас сложная ситуация на работе, или вы разводитесь, или не можете найти работу, у вас финансовые сложности или вам приходится ухаживать за тяжелобольным человеком?

Да\_\_ Нет\_\_

33. Согласны ли вы с тем, что ваша жизнь занята преимущественно работой, то есть вы крайне редко находите возможность отдохнуть и заняться тем, что не связано с основной деятельностью?

Да\_\_ Нет\_\_

34. Воспитывались ли вы в семье, где был только один родитель?

Да\_\_ Нет\_\_

35. У вас трое или более братьев и сестер?

Да\_\_ Нет\_\_

36. Вам пришлось потерять одного из родителей в детском или подростковом возрасте?

Да\_\_ Нет\_\_

37. Приходилось ли вам переживать физическое или эмоциональное насилие в детском или подростковом возрасте?

Да\_\_ Нет\_\_

38. Приходилось ли вам служить в армии во время военных действий?

Да\_\_ Нет\_\_

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

39. Страдал ли кто-то из ваших родителей, бабушек или дедушек, двоюродных братьев или сестер такими неврологическими заболеваниями, как болезни Альцгеймера, Паркинсона, старческое слабоумие? Перенес ли кто-то из них инсульт?

Да\_\_ Нет\_\_

40. Согласны ли вы, что ваш нынешний вес превышает допустимый уровень более чем на десять килограммов?

Да\_\_ Нет\_\_

41. Диагностирован ли у вас диабет I или II типа?

Да\_\_ Нет\_\_

42. Была ли у вас когда-либо диагностирована депрессия?

Да\_\_ Нет\_\_

43. Была ли у вас травма головы, в результате которой вы теряли сознание?

Да\_\_ Нет\_\_

44. Страдали ли вы от коронарной недостаточности?

Да\_\_ Нет\_\_

45. Страдаете ли вы от повышенного давления (неважно, принимаете ли вы по этому поводу меры или нет), при котором либо верхний показатель превышает 150, либо нижний показатель выше 85?

Да\_\_ Нет\_\_

## ПРИНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ КАКИЕ-ЛИБО ИЗ ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ?

### Антацидные средства для снижения кислотности желудка

*Непатентованное наименование:* гидроокись алюминия (с карбонатом магния, гидроксидом магния, симетиконом или трисиликатом магния). Тип препарата: антацид.

*Непатентованное наименование:* циметидин.

*Непатентованное наименование:* фамотидин.

*Непатентованное наименование:* лансопразол.

*Непатентованное наименование:* низатидин.

*Непатентованное наименование:* омепразол.

*Непатентованное наименование:* ранитидин.

### Обезболивающие препараты

*Непатентованное наименование:* аспирин (ацетилсалициловая кислота).

### Обезболивающие препараты, не содержащие аспирина

*Непатентованное наименование:* ацетаминофен.

### Антидепрессанты

*Непатентованное наименование:* амитриптилин.

*Непатентованное наименование:* дезипрамин.

*Непатентованное наименование:* доксерпин.

*Непатентованное наименование:* имипрамин.

*Непатентованное наименование:* нортриптилин.

*Непатентованное наименование:* протриптилин.

### **Антипсихотические средства**

#### **Препараты для снижения кровяного давления**

*Непатентованное наименование:* атенолол.

*Непатентованное наименование:* бисопролол.

*Непатентованное наименование:* буметанид.

*Непатентованное наименование:* клонидин.

*Непатентованное наименование:* фуросемид.

*Непатентованное наименование:* гидралазин.

*Непатентованное наименование:* гидрохлоротиазид; диуретик, применяемый самостоятельно или в сочетании с другими препаратами для снижения кровяного давления.

*Непатентованное наименование:* метопролол.

*Непатентованное наименование:* надолол.

*Непатентованное наименование:* пиндолол.

*Непатентованное наименование:* пропранолол.

*Непатентованное наименование:* торсемид.

*Непатентованное наименование:* триамтерен.

#### **Средства для снижения уровня холестерина**

*Непатентованное наименование:* аторвастатин.

*Непатентованное наименование:* колестирамин.

*Непатентованное наименование:* флувастатин.

*Непатентованное наименование:* ловастатин.

*Непатентованное наименование:* правастатин. *Торговое наименование:* Pravachol.

*Непатентованное наименование:* симвастатин. *Торговое наименование:* Zocor.

#### **Антидиабетические препараты**

*Непатентованное наименование:* глипизид.

*Непатентованное наименование:* глибурид.

*Непатентованное наименование:* метформин.

*Непатентованное наименование:* толазамид.

#### **Препараты для лечения астмы**

*Непатентованное наименование:* беклометазон (оральный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* будесонид (оральный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* будесонид (назальный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* флунизолид (оральный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* флунизолид (назальный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* флутиказон (оральный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* мометазон (назальный ингалятор).

*Непатентованное наименование:* теофиллин.

*Непатентованное наименование:* триамцинолон (оральный ингалятор).

#### **Антибиотики**

*Непатентованное наименование:* триметоприм (часто назначается при хронических инфекциях мочевыводящих путей).

**Противосудорожные средства, назначаются в качестве антидепрессантов**

*Непатентованное наименование:* карбамазепин.

*Непатентованное наименование:* этосуксимид.

*Непатентованное наименование:* фосфенитоин.

*Непатентованное наименование:* мефобарбитал.

*Непатентованное наименование:* фенобарбитал.

*Непатентованное наименование:* фенитоин.

*Непатентованное наименование:* примидон.

*Непатентованное наименование:* вальпроевая кислота.

**Препараты, назначаемые при болезни Паркинсона**

*Непатентованное наименование:* карбидопа и леводопа (сочетание обоих веществ).

**Кортикостероиды, противовоспалительные средства**

Применяются при лечении астмы, артрита, для снятия аллергических и болевых реакций.

*Непатентованное наименование:* метилпреднизолон.

**Эстрогены**

Препараты, содержащие эстрогены, реализуются под массой разнообразных брендов, и я включил в список лишь наиболее известные. Если вы принимаете контрацептивы или гормональные препараты, в состав которых входит эстроген, даже если ваше лекарство и не попало в мой список, имейте в виду, что оно действует так же, как и перечисленные здесь содержащие этот гормон лекарства, и может приводить к истощению питательных веществ (см. [главу 4](#)).

*Непатентованное наименование:* эстрогены (содержащие или не содержащие прогестерон), применяемые в качестве контрацептивов, в форме таблеток или трансдермального пластыря. *Непатентованное наименование:* эстрогены (содержащие или не содержащие прогестерон), применяемые в рамках гормонозаместительной терапии в климактерический период и при удалении матки, в форме таблеток для орального применения, трансдермального пластыря или крема.

**Препараты для замещения эстрогена при остеопорозе**

*Непатентованное наименование:* ралоксифен.

**Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)**

*Непатентованное наименование:* целекоксиб.

*Непатентованное наименование:* ибупрофен.

*Непатентованное наименование:* индометацин.

*Непатентованное наименование:* напроксен.

## **КАК ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ РИСКА**

Каждый ответ «да» в этом опроснике дает 1 балл. Сложите все утвердительные ответы и подсчитайте общее количество баллов. Отвечая на вопрос 22, добавьте балл за каждый препарат указанного типа, который вы принимаете регулярно.

## **ПРОГРАММА КАКОГО УРОВНЯ ПОДХОДИТ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО**

### **Общий балл 0–6**

#### **Уровень 1**

Если вы, заполняя опросник, набрали от нуля до шести баллов, вам подходит программа для уровня 1 «Профилактика и предотвращение». Этот уровень подойдет тем, кто в целом здоров, не страдает ни от каких серьезных заболеваний и имеет сформированные здоровые пищевые привычки. Если вы попали на уровень 1, вам наверняка не больше 30 лет и вы уже вздохнули с облегчением: «Я просто продолжу жить как мне удобно и не буду ничего менять». Однако это решение может оказаться самой серьезной в вашей жизни ошибкой – ведь процесс, ведущий к разрушению мозга, мог уже начаться. В ближайшие десять лет он будет ускоряться, и если вы ничего не предпримете, чтобы его остановить, то скоро окажетесь на уровне 2 или даже 3. Программа уровня 1 довольно проста: я советую вам начать принимать некоторые пищевые добавки (подробнее об этом в [главе 6](#)) и соблюдать разработанную мной диету. Описанную в [главе 9](#) программу упражнений вам пока делать необязательно, хотя польза от нее определенно будет: память станет острее, вы начнете быстрее соображать. Другими словами, ваш мозг сейчас и так в хорошем состоянии, но мог бы стать еще лучше.

### **Общий балл 7–30**

#### **Уровень 2**

Если вы, заполняя опросник, набрали от семи до 30 баллов, вам стоит следовать программе для уровня 2 «Предотвращение, восстановление, укрепление». Уровень 2 разработан для тех, кто уже находится в зоне умеренного риска, хотел бы повысить работоспособность мозга и избежать более серьезных проблем. Всем известно, как полезно тренировать мышцы, чтобы они не стали дряблыми. Тренировки требуют и клетки мозга. Упражнения для мозга (см. [главу 6](#)) помогут вам восстановить гибкость мышления, улучшить как способность обрабатывать информацию, так и при необходимости быстро вспоминать ее. Разработанная мной программа питания обеспечит мозгу оптимальный баланс питательных веществ, и уже через несколько недель его состояние заметно улучшится. Рекомендуемые для уровня 2 добавки обеспечат поступление в ваш мозг необходимых элементов, которые защитят его от неизбежного старения. Старайтесь как можно точнее реализовать все рекомендованные изменения, о которых мы будем говорить в [главе 7](#), а также внимательно просмотрите перечень принимаемых вами лекарственных препаратов. Чем внимательнее вы отнесетесь к изменению образа жизни и медикаментам, тем больше у вас шансов не допустить превращения мелких проблем в серьезные заболевания.

## **Общий балл выше 30**

### **Уровень 3**

Если, заполняя опросник, вы набрали более 30 баллов, вам подойдут рекомендации для уровня 3 «Восстановление и укрепление». Уровень 3 подходит для людей, находящихся в зоне высокого риска и/или уже столкнувшихся с серьезным спадом мозговой активности. Вам нужно отнестись к пунктам моей программы со всей серьезностью. Я советую как можно строже выполнять рекомендации в отношении диеты и ежедневно принимать рекомендованные для уровня 3 пищевые добавки. Скорее всего, вы довольно быстро заметите улучшения в работе мозга, особенно если станете ежедневно выполнять тренировку. Я также советую вам прочитать главу 10 [«Четыре диагностических исследования, которые могут спасти ваш мозг»](#).

Как относиться к факторам риска? Считать ли какие-то из них особенно существенными? В [главе 3](#) вы узнаете ответы на эти вопросы.

## Глава 3. Ваши факторы риска

### Общая оценка работы мозга: ответы 1–11

Если вы ответили «да» хотя бы на один из вопросов раздела [«Общая оценка работы мозга»](#), то, возможно, уже задумались: «А почему мне и в самом деле так сложно бывает вспомнить что-то совсем простое, скажем, имена или цифры? Почему я то и дело кладу вещи не туда? Почему мне сложнее осваивать новое? Неужели я уже на пути к слабоумию? И какое отношение это все имеет к остальным разделам опросника?»

Прежде всего позвольте вас успокоить: даже если вы дали положительный ответ на все вопросы этого списка, вы не слабоумны и не превращаетесь в овощ. В противном случае вы даже не смогли бы прочесть эту книгу и заполнить опросник! Но это не значит, что сейчас ваш мозг работает нормально и, что важнее, на максимуме своих возможностей. Эта ситуация оказывает негативное влияние на всю вашу жизнь. Если вы ответили утвердительно хотя бы на один-два вопроса, ваш мозг определенно работает не с максимальной эффективностью и теряет мощность. Давайте разберемся подробно, что ваши ответы на каждый из вопросов говорят нам о состоянии вашего мозга.

#### ПОТЕРЯ ПАМЯТИ

Велика вероятность, что вы ответили «да» на вопросы, связанные с потерей памяти, потому что кратковременная память вообще страдает первой ([вопросы 1, 2, 4 и 11](#)). Вы моментально забываете имена новых знакомых; кладете куда-то ключи от машины и через несколько минут уже не можете их найти; если не записываете важную мысль, то не можете ее вспомнить. Как ни удивительно, ваша главная проблема связана не с памятью: ваш мозг знает, где остались ключи и во сколько вам нужно быть у врача. Проблема в том, что вы не можете добраться до этой информации в нужный момент. Постепенно вы, конечно, вспомните, куда подевали ключи, но перед этим будете несколько минут метаться в поисках. А дня через два и время пропущенного приема у врача всплывет в памяти. Но ведь страшно неприятно не иметь возможности вспомнить все это в нужный момент.

Как правило, проблемы с памятью постепенно усугубляются. Если вам сложно вспомнить недавние события, но то, что случилось несколько десятков лет назад, вы прекрасно помните ([вопрос 11](#)), ваша память уже довольно серьезно ослаблена. Потеря памяти связана с целой совокупностью факторов: возрастом, неправильным питанием, недостатком полезных веществ в рационе, болезнями. Но при изменении образа жизни память можно восстановить. Те из вас, кто ответил утвердительно на вопрос 11, скорее всего, получили высокий общий балл – на уровне 2 или даже 3.

#### СПОСОБНОСТЬ СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ЗАДАЧЕ

Ответили ли вы утвердительно на вопрос 5: «Согласны ли вы с тем, что вам бывает сложно вернуться к работе после того, как вас отвлекли?» Ответили ли вы утвердительно на вопрос 6: «Если в комнате работает радио или телевизор, бывает ли вам сложно читать или сконцентрироваться на работе?» Действительно, вам уже не удастся сконцентрироваться на том, чем вы заняты, и окружающий шум, на который вы когда-то могли вообще не обращать внимания, теперь вас отвлекает. Почему? Дело в том, что вам все хуже удается делать одновременно несколько вещей. Если использовать популярный компьютерный термин, можно сказать, что вам сложнее дается многозадачность. У меня двое детей-подростков, и я изумляюсь, наблюдая, как они одновременно слушают радио, переписываются с

приятелями и занимаются уроками. Им действительно удастся делать все это одновременно, потому что молодой мозг способен работать в режиме многозадачности и очень быстро поглощать огромные объемы информации. А мозг человека постарше иногда «застревает». Например, всем нам случалось мучительно вспоминать, для чего мы только что вошли в комнату. Мы помним первую часть задачи – нужно войти в ту комнату, – но забываем, что собирались делать дальше. Бывает ли вам сложно вести записи в ходе совещания и одновременно слушать говорящего? Это другой пример неспособности мозга выполнять одновременно несколько задач: он оказывается перегружен информацией и не может ее быстро обработать.

## **СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ**

Когда мозг начинает терять работоспособность, осваивать новое нам становится все сложнее. Ответили ли вы положительно на [вопросы 8, 9 и 10](#)? Мозг теряет мощность «жесткого диска», в силу чего восприятие новой информации требует все больших усилий. К примеру, вам может становиться сложнее учить новый язык или даже следить за сюжетом романа (для этого ведь тоже требуются и способность к многозадачности, и умение сфокусироваться). Вот что происходит в этом случае. Ваш мозг состоит из миллиардов клеток – нейронов, каждый из которых окружен защитной мембраной. У нейронов есть крошечные отростки, похожие на ветки, – дендриты. Вот они-то и играют важную роль в процессе обучения: когда мозг сталкивается со сложной задачей, он формирует новые дендриты, что активизирует коммуникацию между клетками мозга и повышает вашу сообразительность. И хотя новые дендриты могут формироваться в очень пожилом возрасте, этот процесс с годами серьезно замедляется, в силу чего вам становится труднее удерживать информацию в голове, будь то фразы на новом языке или хитросплетения сюжета новой книги.

## **УСТАЛОСТЬ МОЗГА**

Не возникает ли у вас ощущения, что ваш мозг страшно переутомлен? Если вам сложно производить в уме простые вычисления или следить за счетом в теннисном матче ([вопрос 7](#)) – это определенно признак утомления мозга. Вам может быть все сложнее выполнять задачи, требующие длительной концентрации (скажем, писать отчет по работе). Положительный ответ на [вопрос 7](#) может также быть признаком снижения скорости реакции (что часто становится следствием все того же переутомления мозга). Вам не удастся теперь обрабатывать информацию так быстро, как раньше, и наверняка вы замечаете, что медленнее соображаете.

## **ВАШ МОЗГ В ОПАСНОСТИ**

Почему же начинается спад мозговой деятельности? Почему мозг не может продолжать работать, оставаясь на пике эффективности, когда вы мгновенно усваивали любую информацию, могли моментально вспомнить все что угодно и сохраняли бодрость и внимательность на протяжении многих часов? Почему теперь вам приходится по полдня искать очки или ключи от машины? Внутри вашего мозга существуют механизмы, способные, если их не контролировать, разрушить его. Все аспекты вашей жизни: режим сна, принимаемые вами лекарства, рацион – могут либо тормозить эти разрушительные процессы, либо ускорять их.

## ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ПРОЦЕСС, ТОРМОЗЯЩИЙ РАБОТУ ВАШЕГО МОЗГА?

Старение мозга вызывается теми же процессами, что и старение тела в целом, только в мозге эти процессы начинаются раньше и оказываются более разрушительными. Именно они становятся первопричиной практически всех проблем с мозгом – от ослабления памяти до болезни Альцгеймера. Вот эти факторы: 1) избыток в мозге разрушающих его элементов – свободных радикалов; 2) снижение способности мозга вырабатывать энергию. Как мы увидим ниже, эти факторы тесно взаимосвязаны и оказывают серьезнейшее воздействие на мозг.

Ваш мозг – центр активности и точка кипения всего организма. Процессы метаболизма происходят здесь с наибольшей активностью. Мозг потребляет 20 % всего получаемого организмом кислорода, чтобы вырабатывать энергию для поддержания собственной деятельности. Выработка энергии происходит в специальных отделах мозга – митохондриях, и этот процесс не проходит для организма бесследно: каждая клетка, вырабатывая энергию, выбрасывает и вредные вещества, а именно те самые свободные радикалы. Свободные радикалы нестабильны: они не просто существуют сами по себе, а стараются присоединиться к молекулам здоровых клеток. При этом они выделяют энергию, то есть тепло, которое может разрушать соседние ткани и органы, в частности сердце, кожу, суставы. Этот процесс называется оксидацией. Свободные радикалы предпочитают присоединяться именно к жировым клеткам, и в этом таится серьезная опасность, ведь мозг, особенно клеточная мембрана, защищающая клетку, состоит по большей части из жировой ткани. Мембрана – наиболее важная часть клетки мозга, потому что в ней и происходит основная работа. Всякий раз, когда вы осваиваете что-то новое, размышляете, творите или даже просто говорите, в этом процессе участвует мембрана клеток мозга. Со временем пущенный на самотек процесс оксидации может приводить к разрушению заметного объема мозговых и нервных тканей.

Если свободные радикалы не подавлять, они вызывают и еще одну серьезную проблему: не дают мозгу вырабатывать энергию. Свободные радикалы воздействуют на богатую жирами часть клеточной мембраны – митохондрию, в которой происходит выработка энергии. Это своего рода электростанции внутри клеток. При повреждении митохондрии клетки мозга теряют эффективность, вырабатывая меньше энергии и при этом выбрасывая больше свободных радикалов. И тогда вы быстрее устаете, не можете концентрироваться на задаче и оказываетесь в большей степени подвержены разрушающему воздействию стресса.

Острый, быстрый мозг – тот, в котором клетки легко и быстро обмениваются информацией. Вы задаете вопрос: «Куда же я подевал ключи?» – и ждете, что ваш мозг тут же даст ответ. Но свободные радикалы блокируют этот процесс. Клетки мозга обмениваются информацией, выделяя так называемые нейромедиаторы. Это своего рода смазка, которая обеспечивает бесперебойную работу мозга. У некоторых из них имеются и другие функции. К примеру, один из нейромедиаторов, ацетилхолин, обеспечивает работу памяти и позволяет нам запоминать информацию. Другой нейромедиатор, дофамин, помогает телу поддерживать равновесие и совершать движения. Третий, серотонин, регулирует перепады настроения и аппетит. Для эффективной работы мозга необходимо поддерживать оптимальный уровень нейромедиаторов. Но свободные радикалы могут подавлять их выработку, что оказывает негативное воздействие и на память, и на способность к обучению, и на настроение, и даже на умение поддерживать равновесие и зрительно-моторную координацию.

Свободные радикалы становятся причиной и еще одной серьезной проблемы для мозга: они вызывают воспаления. Высокий уровень свободных радикалов провоцирует защитную реакцию со стороны иммунной системы, которая начинает атаковать «захватчиков». При этом формируются все новые свободные радикалы, разрушается все больше здо-

ровых клеток, мозг получает все меньше энергии, возникают новые очаги воспаления. Как вышедший из-под контроля пожар, воспаление может распространяться по всему организму. Последние исследования подтверждают, что воспалительные процессы становятся причиной практически всех хронических заболеваний мозга, в том числе болезней Паркинсона и Альцгеймера, рассеянного склероза и деменции.

Какова же связь между свободными радикалами и вашими пропавшими ключами? Самая прямая! Клетки гиппокампа, центра памяти нашего мозга, особенно подвержены воздействию свободных радикалов. Именно поэтому ухудшение памяти, а точнее, неспособность мозга быстро добираться до нужной информации, – первый признак старения мозга. А какова связь между свободными радикалами и способностью решать новые задачи, усваивать идеи и концепции? Самая прямая! Поврежденные клетки мозга не могут усваивать или хранить информацию так же эффективно, как это делают здоровые клетки. Мы ждем от мозга продуктивной работы, а он теряет скорость и остроту. Не представлявшие раньше никакого труда задачи – скажем, необходимость вспомнить имя или дату, найти подходящее слово, усвоить информацию – становятся для нас все более сложными.

## **СПАСТИ СОБСТВЕННЫЙ МОЗГ**

Есть ли способ прекратить эти атаки свободных радикалов на мозг и вернуть ему прежнюю мощь? Человеческий организм сформировал сложную систему, позволяющую контролировать свободные радикалы и предотвращать ущерб от окисдации. Она называется «антиоксидантная система защиты», потому что вырабатывает химические компоненты-антиоксиданты, которые помогают организму избавляться от свободных радикалов. Антиоксиданты связывают и блокируют свободные радикалы, прежде чем те смогут вызвать окисдацию и нанести организму существенный вред. В природе существуют сотни видов антиоксидантов. Некоторые вырабатываются самим организмом, другие мы получаем из пищи, особенно из овощей и фруктов или пищевых добавок. Один из антиоксидантов, глутатион, вырабатывается организмом и оказывается особенно важным для работы мозга и нервной системы. Коэнзим Q10 – еще один антиоксидант, вырабатываемый самим организмом и защищающий клетки мозга от свободных радикалов и воспаления. Некоторые из наиболее важных антиоксидантов, защищающих мозг, в частности витамин Е, не вырабатываются организмом, их можно получить только из пищевых добавок. С возрастом наша антиоксидантная защитная система теряет мощь: организм перестает вырабатывать глутатион, коэнзим Q10 и некоторые другие антиоксиданты, и мозг оказывается недостаточно защищенным. Теперь понятно, почему ослабление нашей защитной системы антиоксидантов совпадает со спадом мозговой деятельности, который проявляется в ослаблении памяти, неспособности сконцентрироваться на работе или освоить новый навык.

Ситуация может усугубляться вашим образом жизни. Постоянное напряжение, эмоциональное или психологическое, стимулирует выработку свободных радикалов. Избыточный вес также способствует выработке свободных радикалов – как и недостаток сна и контакт с некоторыми используемыми в качестве вкусовых добавок химическими веществами, а также веществами, вредными для окружающей среды, в частности пестицидами. Некоторые из этих веществ не только стимулируют выработку свободных радикалов и провоцируют воспаления, но и разрушают основные антиоксиданты, защищающие мозг, в частности глутатион и коэнзим Q10. К числу особо опасных относятся даже некоторые привычные нам лекарства, как отпускаемые по рецепту, так и продающиеся в свободном доступе: ацетаминофен, препараты для снижения уровня холестерина и кровяного давления, антациды. При этом многие из нас не включают в регулярный рацион продукты, содержащие антиоксиданты, и не принимают антиоксиданты в форме пищевых добавок.

А вы хорошо защитили свой мозг от разрушительного действия свободных радикалов и возможных воспалений?

Оставшаяся часть опросника должна помочь вам оценить собственный образ жизни, окружающую вас дома и на работе среду, привычки – ведь все это может активизировать выработку в вашем организме свободных радикалов и подвергнуть ваш мозг серьезному риску. Наверняка вы хотели бы получить более подробные комментарии в отношении своих результатов. Я сейчас объясню, что означают эти факторы риска и какое влияние они могут оказывать на вашу жизнь. Вы можете спасти собственный мозг! Но первым делом нужно понять, в чем проблема, а потом уже начать с ней бороться.

## **Возраст и мозг: вопросы 12–16**

К 40 годам около двух третей людей сталкиваются с теми или иными проблемами со здоровьем, и проблемы эти с годами могут усугубляться. Чем больше вам лет, тем выше вероятность, что ваш мозг уже страдает от свободных радикалов и воспаления, и вы наверняка уже ощущаете снижение мозговой активности. Спад начинается, как правило, с небольших проблем с памятью или некоторой спутанности сознания, часто проявляющихся уже в среднем возрасте и усугубляющихся с каждым десятилетием. К 65 годам каждый сотый страдает от тех или иных проявлений деменции – в частности забывчивости, потери ориентации, даже неспособности себя обслуживать. К 75 симптомы проявляются у каждого десятого, а к 85 – у каждого второго. Если не остановить этот процесс, вы рискуете начать забывать даже не куда вы положили ключи, а что вообще с ключами делать.

С возрастом и эффективность функционирования мозга, и неврологические процессы в целом определенно меняются, но приведенная выше статистика – лишь часть истории, а возраст – далеко не единственный фактор риска. Само по себе старение еще не означает немедленного увядания тела и разума. Если устранить факторы риска, то вполне возможно сохранить полную работоспособность мозга в любом возрасте. Вообще вероятность появления неврологических расстройств в гораздо большей степени обусловлена общим состоянием здоровья и образом жизни, чем возрастом. В ходе оценки состояния мозга в целом здоровый восьмидесятилетний человек может оказаться в группе меньшего риска, чем человек более молодой, но ведущий нездоровый образ жизни и/или страдающий от хронических заболеваний.

## **Ваш рацион: вопросы 17–21**

Продукты, которые ежедневно попадают на вашу тарелку, могут оказывать огромное влияние на здоровье вашего мозга. Если вы ответили утвердительно на любой из вопросов в этом разделе опросника, можно сделать вывод, что вы едите и пьете то, что негативно влияет на ваш мозг. Изменение рациона – один из основных этапов программы «Здоровый мозг». Оптимальная диета может способствовать оздоровлению и стимулировать функционирование мозга. Неправильная диета ведет к разрушению мозга и ускоряет процессы старения.

## **ТРАНСЖИРЫ И НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**

Возможно, это самая существенная и показательная часть опросника. Если вы не понимаете, как работа мозга связана с объемом и качеством потребляемых жиров, в вашем рационе наверняка присутствует много вредных жиров, оказывающих разрушающее воздействие на мозг. Откуда же они берутся? Несложно догадаться, что жиры попадают в мозг из пищи, которую мы получаем. Некоторые виды жиров (особенно из жирной рыбы) очень полезны:

они стимулируют работу мозга и необходимы для поддержания хорошего настроения. Другие же типы жиров крайне вредны для мозга, и самые опасные среди них – трансжирные кислоты, которые часто содержатся в маргаринах, произведенной промышленным способом выпечке, в жареных блюдах. Не менее вредны и насыщенные жиры, которые содержатся в продуктах животного происхождения (мясе и цельных молочных продуктах, в частности в сливочном масле). Такие жиры не только провоцируют воспаления, но и препятствуют попаданию «хороших» жиров к клеткам вашего мозга. И трансжирные кислоты, и насыщенные жиры делают клетки мозга жесткими и негибкими, снижая скорость обработки мозгом информации. Я часто говорю своим пациентам, что если в их рационе много «вязкого жира», то и мозг становится «вязким». Более подробно о том, как избавиться от «плохого» жира и добавить «хорошего», мы поговорим в [главе 5](#).

## ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Вещество под названием аспартам, которое часто используется в производстве искусственных подсластителей (его добавляют в диетические напитки и продукты), тоже может отравлять ваш мозг. В состав аспартама входят эксайтотоксины<sup>1</sup>, которые способны проникать через гематоэнцефалический барьер между кровеносной и нервной системами и вызывать избыточное возбуждение клеток мозга, нарушая этим выработку нейромедиаторов и стимулируя выброс свободных радикалов. У особенно восприимчивых людей эксайтотоксины могут вызывать головные боли и резкие перепады настроения, а иногда даже провоцировать возникновение опухолей мозга. Довольно часто в пищевой промышленности используются еще два содержащих эксайтотоксины вещества: глутамат натрия и гидролизированный растительный белок. Более подробно об этом я расскажу в [главе 8](#).

## ИЗБЫТОК МЯСА, НЕДОСТАТОК ОВОЩЕЙ

Если вы не едите достаточно овощей, то не получаете и необходимых вам антиоксидантов, содержащихся в растительной пище (овощах и фруктах), которые могли бы защитить мозг от разрушающего влияния свободных радикалов. В [главе 5](#) я расскажу, какие овощи и фрукты в наибольшей степени защищают мозг.

## АЛКОГОЛЬ: ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Алкоголь – самый распространенный тип наркотика, и его влияние на состояние здоровья напрямую зависит от дозы, как и в случае кофеина. Потребление одной-двух порций в день, независимо от того, какой напиток вы предпочитаете (одна порция – это, к примеру, 85 мл вина или 340 мл пива), снижает риск возникновения неврологического заболевания, но большая доза повышает этот риск. Алкоголь содержит полезные антиоксиданты, которые помогают избежать заболеваний сердца, инсульта и даже некоторых форм рака. Но алкоголь содержит и отравляющие вещества, стимулирующие выработку свободных радикалов. Прежде чем алкоголь усваивается организмом, он проходит очистку в печени – основном органе, обеспечивающем очищение от ядовитых веществ. Потребление более двух порций

---

<sup>1</sup> Эксайтотоксичность (от англ. to excite – возбуждать, активировать) – патологический процесс, ведущий к повреждению и гибели нервных клеток под воздействием нейромедиаторов, способных гиперактивировать NMDA- и AMPA-рецепторы клеток. В качестве эксайтотоксинов могут выступать L-глутамат и глутаматомиметики ( $\alpha$ -аминометилзоксазолпропионат (AMPA), виллардин, каинат, квисквалат, N-метил-D-аспартат (NMDA), метилглутамат и ряд других веществ).  
*Прим. ред.*

алкоголя в день означает слишком высокую нагрузку на печень и приводит к уменьшению объема глутатиона – антиоксиданта, защищающего мозг. Тем, у кого уже есть проблемы с печенью или кто принимает препараты, не совместимые с алкоголем (сюда относятся, в частности, лекарства, содержащие ацетаминофен или многие нестероидные противовоспалительные препараты), нужно вообще от него отказаться.

## **РОЛЬ САХАРА**

Не можете вспомнить, куда спрятали шоколадку? Такая забывчивость может вызываться избыточным потреблением сахара. Люди, регулярно потребляющие сахар и сладости (две порции и больше десертов вроде мороженого, две порции и больше выпечки, больше стакана сладких газированных напитков, даже небольшой пакетик чипсов в день), ставят под угрозу состояние здоровья мозга. Избыточное потребление сахара приводит к повышению уровня сахара в крови, что, в свою очередь, повышает риск появления проблем с памятью в более раннем возрасте. Потребление сладкого может повышать вероятность появления неврологических заболеваний. Недавно было проведено исследование пациентов, страдающих от болезни Паркинсона, и выяснилось, что все они потребляли больше сладкого и снеков, чем их здоровые ровесники. (Перечень сладких продуктов, снеков, подсластителей, которых нужно избегать, я предлагаю в [главе 5](#).)

## **Содержимое вашей аптечки: вопрос 22**

Часто и пациенты, и сами врачи даже не подозревают, что многие популярные препараты могут негативно влиять на состояние мозга и повышать риск появления неврологических заболеваний. Даже лучшие лекарства иногда имеют неприятные побочные эффекты, в частности лишают организм важных питательных веществ, которые обеспечивают защиту от различных заболеваний. Многие препараты приводят к снижению необходимых мозгу антиоксидантов: глутатиона и коэнзима Q10. Другие препараты могут снижать в организме уровень витамина В, способствующего поддержанию на нужном уровне гомоцистеина – аминокислоты, из которой в организме формируется белок. При повышении ее уровня возникают воспаления и происходит закупоривание кровеносных сосудов. Высокий уровень гомоцистеина создает риск появления депрессии, проблем с памятью, общего ослабления когнитивных функций. В некоторых популярных препаратах, в том числе многих антацидах, продаваемых без рецепта, содержится алюминий – металл, который может способствовать возникновению воспалительных реакций и повышать риск наступления болезни Альцгеймера. То есть те самые лекарства, которые, как вы думаете, защищают ваше здоровье, провоцируют выработку свободных радикалов. (Больше информации об этом вы найдете в [главе 4](#).)

## **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.