

«Эта потрясающая книга помогает читателю понять себя и несет надежду на грядущие перемены к лучшему. Если начать действовать, то все получится».

Билл Косби

«Каждая книга Дэниэла Амена содержит как уникальные сведения, так и массу полезной общей информации, талантливо собранной под одной обложкой. Эта книга очень полезна и написана легким языком».

*Эдвард Халлоуэл, доктор медицины,
автор книг «Delivered from distraction»
и «The childhood roots of adult happiness»
(«Без помех», «Детские корни взрослого счастья»)*

«Перед вами долгожданный результат воистину пророческой работы. Я настойчиво рекомендую эту книгу всем заинтересованным в саморазвитии, а особенно родителям и тем, кто заботится о детях. Эта книга — находка для людей, желающих вырастить детей здоровыми».

*Майкл Гуриан,
автор книг «The minds of boys» и «The wonder of girls»
(«О чем думают мальчики», «Удивительные девочки»)*

«Важнейший дар, которым можно поделиться с другими, — это мудрость. В долгожданной книге доктор Амен учит, как улучшить свой мозг, чтобы и мир вокруг стал лучше».

*Дхарма Синг Кхалса, доктор медицины,
президент и медицинский директор
Фонда предотвращения болезни Альцгеймера
и автор книг «The Better Memory Kit» и «The End of Karma»
(«Средство для улучшения памяти» и «Конец кармы»)*

«Книга, которую должен прочесть любой человек, зарабатывающий на жизнь головой».

*Деннис Б. Альтерс, доктор медицины,
психиатр, автор книги «Wizards way» («Путь волшебника»)*

«Как коллега доктора Амена и горячий сторонник его работы в течение десяти последних лет, я от всей души советую американцам, не теряя времени, прочитать эту книгу и следовать ее советам. Это одна из лучших работ доктора Амена: доступная и полезная».

Роберт Дж. Кон, доктор-остеопат, психиатр-невролог

«Доктор Амен ведет психиатрию, а возможно, и все общество в эру нового понимания взаимосвязи между функциями мозга и нашим человеческим опытом».

Барт Мейн, доктор медицины, детский и подростковый психиатр

«Поскольку доктор Амен указывает на необходимость проактивной защиты и заботы о развитии мозга от рождения до 25 лет, эту книгу должны прочитать все родители, бабушки и дедушки».

Дж. Майкл Азлер, доктор медицины, ассистирующий клинический профессор молекулярной медицинской фармакологии Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе

«Эта книга поможет вам с оптимизмом смотреть вперед, если вы реализуете то, что в ней советуют. Доктор Амен не только талантливый терапевт, но и врач, призванный помочь каждому пациенту прожить полную жизнь. Я рекомендую купить по экземпляру этой книги для всех членов семьи и друзей, чтобы помочь им трансформировать свою жизнь».

Эрл Хенслин, доктор психологии, сертифицированный специалист по лечению стрессовых расстройств

«В очередной раз доктор Амен объединяет информацию из множества источников и представляет ее уникальным образом. Благодаря ему клинические врачи и широкая аудитория смогут посмотреть на себя позитивно и без осуждения. Совмещая информацию о химических процессах мозга, диете, упражнениях, здоровом образе жизни и лекарствах, автор создает уникальную комбинацию знаний, которая позволяет пациенту самому участвовать в своем исцелении».

Марк Козинс, доктор медицины, психиатр и ассистирующий клинический профессор Университета Калифорнии в Ирвине

ДЭНИЗЛ ДЖ.

АМЕН



МОЗГ: ОТ ХОРОШЕГО К ПРЕВОСХОДНОМУ

ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОЗГА ЗА 15 ДНЕЙ



ЭКМО
Москва
2013

УДК 159.9
ББК 88.53
А 61

Daniel G. Amen, M.D.
MAKING A GOOD BRAIN GREAT

Перевод с английского *Инны Антипкиной*

Научная редакция *Марины Широковой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Амен Д. Дж.

А 61 Мозг: от хорошего к превосходному / Дэниэл Дж. Амен ; [пер. с англ. И. В. Антипкиной]. — М. : Эксмо, 2013. — 400 с. — (Психология и мозг по Амену).

ISBN 978-5-699-59754-3

Более 20 лет доктор Дэниэл Амен, знаменитый нейробиолог, занимается вопросами повышения эффективности работы мозга. Амен исследовал более 30 000 компьютерных томограмм мозга и уверен: его здоровье необходимо для всех аспектов качественной жизни. Когда мозг работает правильно, то у нас все благополучно, но если мозг «болен», начинаются неприятности. Поэтому улучшение работы мозга — самый важный первый шаг для улучшения жизни.

В этой книге представлена пошаговая программа «превращения» хорошего мозга в превосходный всего за 15 дней. Программа включает в себя рекомендации по правильному питанию, профилактике микротравм мозга, советы по приему витаминов, физические упражнения, по защите от стрессов, повышению интеллекта и пр. Независимо, сколько вам лет, где вы живете, чем занимаетесь, каковы ваши жизненные приоритеты, как много вы знаете о мозге сейчас, — вы сможете его усовершенствовать.

УДК 159.9
ББК 88.53

Copyright © 2005 by Daniel G. Amen, M.D.
© Антипкина И., перевод на русский язык, 2012
ISBN 978-5-699-59754-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. КАК СДЕЛАТЬ ХОРОШИЙ МОЗГ ПРЕВОСХОДНЫМ	7
---	---

Часть I

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ РАБОТЫ МОЗГА, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Глава 1. МОЗГ УЧАСТВУЕТ ВО ВСЕМ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ.....	17
Глава 2. КОГДА МОЗГ РАБОТАЕТ ПРАВИЛЬНО, У ВАС ВСЕ ХОРОШО.....	22
Когда мозг не в порядке, в жизни начинаются неприятности	
Глава 3. МОЗГ — ЭТО САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ОРГАН ВО ВСЕЛЕННОЙ	40
Глава 4. МОЗГ ОЧЕНЬ МЯГКИЙ, А ЧЕРЕП — ТВЕРДЫЙ.	46
Травмы могут изменить жизнь, даже если вы о них не догадываетесь	
Глава 5. ИЗУЧИТЕ СИСТЕМЫ МОЗГА, УПРАВЛЯЮЩИЕ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ	55
Опросник Клиники Амена	
Глава 6. УНИВЕРСАЛЬНЫХ СРЕДСТВ НЕ БЫВАЕТ	81
Глава 7. КАК УЗНАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПРОВЕРИТЬ?	88
Новые знания, полученные с помощью томографии	
Глава 8. МОЗГ И ЖИЗНЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ	96
Глава 9. МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МОЗГЕ	103
Нам всем не помешает помощь	

Часть II

ПРОГРАММА ПО ПРЕВРАЩЕНИЮ ХОРОШЕГО МОЗГА В ПРЕВОСХОДНЫЙ

Глава 10. ЗАЩИЩАЙТЕ СВОЙ МОЗГ	111
Глава 11. ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО, ЧТОБЫ ДУМАТЬ ПРАВИЛЬНО.....	129
Еда как лекарство для мозга	

6 | СОДЕРЖАНИЕ

Глава 12. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МОЗГА	158
Поддерживайте молодость мозга, напрягая его	
Глава 13. ФИЗКУЛЬТУРА И МОЗГ	170
Глава 14. УЛУЧШАЙТЕ КООРДИНАЦИЮ.....	178
Глава 15. МОЗГ И СЕКС	186
Занимайтесь любовью на благо мозга	
Глава 16. ИСПРАВЛЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ	203
Роль мозга в восприятии	
Глава 17. СПОЙТЕ МОЗГУ СЕРЕНАДУ	217
Музыкальная интервенция	
Глава 18. ДОСТИЧЬ СПОКОЙСТВИЯ	229
Снимите стресс, который убивает клетки тела	
Глава 19. СОХРАНИМ МОЗГ МОЛОДЫМ	243
Предотвращение возрастных проблем	
Глава 20. ЗАРЯДИМ НЕЙРОНЫ	263
Пищевые добавки для мозга	
Глава 21. ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ	297
Когда за ней обращаться и как получить	
Глава 22. УЛУЧШИТЬ МОЗГ ЗА 15 ДНЕЙ	323
Приложение. ПРО ОЭКТ	343
Почему мы выбираем однофотонную эмиссионную компьютерную томографию	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	354
ГЛОССАРИЙ.....	358
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	362
БЛАГОДАРНОСТИ.....	390
ОБ АВТОРЕ	391
О КЛИНИКАХ AMEN CLINICS	393
AMENCLINIC.COM.....	394
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	395

Введение

КАК СДЕЛАТЬ ХОРОШИЙ МОЗГ ПРЕВОСХОДНЫМ

На протяжении последних 20 лет я увлекался изучением того, как из хорошего мозга сделать великолепный и как улучшить работу плохо функционирующего мозга. Я исследовал более 30 000 томограмм мозга — больше, чем любой другой человек на нашей планете. Для меня очевидно, что именно мозг заправляет всем, что мы делаем, и определяет, кто мы есть.

Я выяснил, что когда мозг работает правильно, то и в жизни все благополучно, но если мозг болен, начинаются неприятности. Здоровье мозга необходимо для всех аспектов качественной жизни.

Ваш сегодняшний мозг можно улучшить — я покажу как, шаг за шагом. Неважно, живете ли вы в полную силу (в работе, отношениях, наедине с собой) и хотите, чтобы так и оставалось, или ваша повседневная жизнь превратилась в непрерывную борьбу с препятствиями и вы чувствуете, что помощь не помешает.

Улучшение работы мозга — самый важный первый шаг для улучшения жизни.

Я живу в городе Ньюпорт-Бич в Калифорнии. В этом красивом месте работает больше пластических хирургов на душу населения, чем где-либо еще, из-за чего нас иногда называют «силиконовым городом». Однако большинство людей не понимают, что, обратившись к хирургу для изменения формы носа, размера

бюста и подтяжки кожи, они остаются прежними внутри, даже после снятия швов. Изменения гораздо эффективнее, если идут изнутри.

Цель моей книги — научить вас любить свой мозг и заботиться о нем не меньше, чем вы заботитесь о коже, фигуре и волосах. Это может показаться нелепым, но, задумавшись, вы поймете, что я прав. Чтобы жить лучше, нужно, чтобы мозг работал максимально эффективно.

Именно к этому мы стремимся в сети Клиник Амена (Amen Clinics) в городах Ньюпорт-Бич и Фаерфилд (Калифорния), Такома (Вашингтон) и Рестон (Вирджиния). Мы трудимся, чтобы помочь нашим пациентам сбалансировать функции мозга и улучшить их жизни.

Спешу вас обрадовать: мозг поддается улучшениям. Правильно расставив цели и соблюдая стратегию, вы можете превратить свой хороший мозг в превосходный. Но если вы продолжите бездействовать, то с возрастом ваш мозг станет менее активным.

Снижение активности мозга и ухудшение кровообращения приводят к ухудшению памяти на факты и имена. Люди начинают больше уставать, с трудом запоминают новую информацию и после 50–60–70 лет попадают в группу риска возникновения таких заболеваний, как инсульт или болезнь Альцгеймера.

Удивительно, что большинство из нас неусыпно заботятся о весе, коже, домашних животных, интерьере жилища, но игнорируют самую важную часть организма. Это неправильно.

Данная книга — ваш гид в науке о том, как любить свой мозг, питать его и заботиться о нем.

Чтобы наглядно показать, что имеется в виду, приведу истории людей, извлекавших пользу из информации, с которой вам предстоит познакомиться.

Барт, 47 лет, владеет процветающей врачебной практикой и сам очень хороший врач. Пациенты и сотрудники относятся к нему с любовью, а коллеги-медики — с уважением. Барт интенсивно проработал много лет, в течение которых совсем не заботился о себе. К концу дня он обычно падал с ног от усталости и не находил сил, чтобы уделить внимание жене и детям. За последние 10 лет Барт набрал 7 кг лишнего веса и почувствовал, что стал хуже соображать. Никто не замечал его проблем, но он понимал, что находится не в лучшей форме.

Анжела, 38 лет, владеет бутиком одежды. Это довольная жизнью энергичная женщина, успешная предпринимательница, 15 лет состоит в стабильном браке, однако ее тревожит, что ее отец и мать, которым уже за 60, страдают от проблем с памятью. Она боится, что в будущем такие же расстройства поджидают и ее.

Марианна, 26 лет, работает в рекламном агентстве. Она то звезда коллектива, то всеобщий тормоз. Иногда работает блестяще, а временами выводит всех из себя перепадами настроения. Несколько раз она стояла на грани увольнения, но каждый раз собиралась с силами и некоторое время выдавала превосходный результат.

Джон, 62 года, читает курс экономики в крупном южнокалийфорнийском университете. Его всегда считали успешным и веселым человеком, но после, казалось бы, пустякового падения с лестницы два года назад он изменился. Перемены мало кто заметил, но он впервые в жизни начал затягивать сроки сдачи оценок, стал отвлекаться на собраниях и проявлять раздражительность в общении с женой.

Что общего у Барта, Анжелы, Марианны и Джона между собой и с миллионами других людей? Они успешные, компетентные люди, которым необходимо оптимизировать функции мозга. Мозг Барта истощен чрезмерной работой, стрессами и неправильным питанием. У Анжелы имеется риск ранней деменции. Мозг Марианны сотрясают штормы активности. А Джон повредил свой мозг при падении. Их мозг функционирует достаточно хорошо, но его необходимо сбалансировать и настроить. Без этого все эти люди находятся в группе риска истощения мозга, которое уменьшит их жизненный потенциал.

Вот базовые принципы, которые Барт, Анжела, Марианна и Джон, а также все мы должны всегда помнить.

- Мозг участвует во всем, что вы делаете. Повседневная работа мозга неразрывно связана с тем, как вы мыслите, чувствуете, действуете и уживаетесь с другими.
- Когда мозг функционирует правильно, вы предусмотрительны, энергичны, эффективны и полны творческих замыслов. Когда мозг расстроен, возникают ригидность, гневливость, забывчивость, импульсивность, нарушения памяти и проблемы в отношениях.
- Даже легкая дисфункция мозга становится препятствием на пути к успеху.
- Резервы мозга ограничены. Если всю жизнь игнорировать его благополучие (курить, пить алкоголь, принимать наркотики, травмировать голову и жить в стрессе), то с годами ментальные функции деградируют.
- Если следовать верно составленному плану действий, то ущерб можно обратить, а мозг и жизнь — оптимизировать.
- Вы (и ваш мозг) можете стать еще лучше, даже если вы уже в хорошей форме.

Эта книга — практическая инструкция по пониманию работы мозга, написанная для того, чтобы вы достигли своего личного максимума. Она научит вас, как улучшить работу своего мозга, мозга ваших детей и близких людей. К сожалению, многое из того, что мы считаем проявлением своей любви к нашим детям, супругам и друзьям (например, уговоры съесть добавку), на самом деле вредит состоянию их мозга. Книга состоит из двух частей. В первой я расскажу о функциях мозга и объясню, почему о нем необходимо заботиться. В ней описаны девять базовых принципов Клиник Амена (главы 1–9). Во второй части содержится программа Клиник Амена, практические приемы и упражнения, основанные на жизненном опыте тысяч людей. Например, вы узнаете, когда пора искать профессиональной помощи при расстройстве работы мозга (как у Джона и Марианны).

Главное, что вы должны извлечь из книги, — это то, что мозг нужно любить, уважать и заботиться о нем, как о ребенке. Когда вы разовьете это глубокое чувство заботы о мозге, то научитесь защищать его, чтобы со временем он помог вам стать эффективнее в любви, работе и других сферах жизни.

ПРОБЛЕМА

Большинство людей не считают, что о мозге нужно как-то заботиться. Может, вы уже прониклись основными принципами, описанными выше, но вряд ли ухаживаете за своим мозгом изо дня в день. До обращения в наши клиники Барт, Анжела, Марианна и Джон никогда не уделяли своему мозгу внимания и не пытались его оздоровить. В школах нет обязательных уроков по практическому «мозговедению». Однако

мозг гораздо важнее географии, алгебры, литературы и мировой истории, вместе взятых, ведь именно в нем живут все полученные знания.

Люди непредусмотрительно загрязняют свой мозг кофеином, сигаретами, наркотиками и жизнью в больших городах. Они неосознанно повреждают его, пасуя головой футбольный мяч, играя в травматичные контактные виды спорта, катаясь на сноуборде (без шлема) или мотоцикле (пусть даже и в шлеме).

Люди вгоняют мозг в стресс чрезмерной работой, злоупотребностью, недостатком сна и нервозностью в чудовищных дорожных пробках. Сами того не осознавая, они лишают свой мозг правильного питания, когда жуют фастфуд и не принимают пищевые добавки.

Дисфункция мозга — это первейшая причина неудач в работе, учебе и отношениях. Если мозг работает плохо, то и мы неэффективны в жизни.

ОБЕЩАНИЕ

Предпринимая простые шаги по балансированию и оптимизации функций мозга, вы сможете улучшить свою жизнь и взять контроль над ней в свои руки. Вы узнаете, как сохранить здоровье мозга на всю жизнь. Я стремился написать практичную и легкую для чтения книгу, из которой вы узнали бы о новейших исследованиях мозга, этого суперкомпьютера, управляющего нашим благополучием. Принципы и упражнения, описанные здесь, основаны на многих годах передовых нейробиологических исследований и историях тысяч людей, обращавшихся в Клиники Амена.

За последние 15 лет в Клиниках Амена была собрана самая большая в мире база томограмм мозга с приложенными описаниями поведения и проблем этих пациентов.

С помощью метода ОЭКТ мы изучили, как выглядит мозг, здоровый и проблемный, мозг детей, подростков, взрослых и пожилых людей, мозг наркоманов и алкоголиков, мозг тех, кто молится и медитирует, мозг испытывающих благодарность, мозг после физиотерапии и биотерапии.

Мы исследуем, оптимизируем и восстанавливаем мозг. Я расскажу вам о тех уроках, которые извлек из этой работы.

ПРОГРАММА

В Клиниках Амена подробно рассказывают о защите мозга от травм, токсических веществ (алкоголь, кофеин) и недосыпания.

Наша Программа инструктирует, как правильно питаться и выбирать ментальные упражнения для тренировки мозга. Важнейший компонент лечения — физические упражнения, улучшающие кровообращение мозга и доступность питательных веществ. Однако подойдут не любые упражнения.

Правильная физическая нагрузка, как, например, танцы и теннис, должна повышать сердечный ритм и вовлекать координационные центры мозга. Вы узнаете, что мозг нуждается в физической привязанности и что его нужно чистить от негативных мыслей.

Очень важна музыка — определенные ее типы улучшают работу мозга, а другие — ухудшают. Мы изучим различ-

ные способы борьбы со стрессами, поскольку хронические стрессы разрушают проводящие пути и убивают клетки мозга.

Программа расскажет, как поддержать здоровье мозга в любом возрасте с помощью пищевых добавок. А чтобы «процесс пошел», мы предложим вам 15-дневную программу действий.

Присоединяйтесь ко мне в самом важном путешествии в своей жизни — к здоровью и долгожительству вашего мозга.

ЧАСТЬ I

ДЕВЯТЬ ПРИНЦИПОВ
РАБОТЫ МОЗГА,
КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ
ВАШУ ЖИЗНЬ