

*Эта книга посвящается первому гению,
которого я встретил в своей жизни, –
моей маме.*

Введение

Прежде чем играть две ноты, сначала научитесь играть одну ноту – и не играйте даже одну ноту, если у вас нет на это причины.

Марк Холлис

Если бы несколько лет назад мне сказали, что однажды я напишу книгу об оптимизации работы мозга, я бы, скорее всего, спросил: «А вы точно меня ни с кем не путаете?»

После того как я, будучи студентом колледжа, сменил профилирующую специальность с медицины на кинематограф и психологию, сама идея карьеры в области здравоохранения казалась маловероятной. Более того, вскоре после окончания института я нашел настоящую работу мечты, став журналистом и ведущим программ на телевидении и в интернете. Я занимался в основном теми историями, о которых, как мне тогда казалось, говорится в СМИ слишком мало, а ведь они могут изменить мир к лучшему! Я жил в Лос-Анджелесе – городе, который обожал, еще когда был нью-йоркским подростком и запоем смотрел MTV, – и только что отработал пятилетний контракт с телеканалом социальной направленности под названием Current. Все шло здорово. А потом все изменилось.

Я, конечно, наслаждался жизнью в Голливуде, но часто возвращался на Восточное побережье, чтобы увидеться с мамой, Кэти и двумя младшими братьями. В 2010 году, во время одной из таких поездок домой, мы с братьями заметили странные изменения в маминой походке. Хоть она в свои 58 оставалась такой же энергичной, как и раньше, но внезапно начало казаться,

словно она находится под водой в космическом скафандре: каждый ее шаг и жест выглядели как целенаправленное, тщательно продуманное решение. Сейчас-то я знаю, в чем дело, но тогда даже и предположить не мог, что ее движения как-то связаны с деятельностью мозга.

А еще она начала как бы невзначай жаловаться на «туман» в голове, и это я тоже пропускал мимо ушей: ни у кого в семье никогда не было проблем с памятью. Более того, бабушка по маминой линии дожила до 96 и до самой смерти сумела сохранить ясность ума. Но вот у мамы мозг будто бы стал работать медленнее, как браузер, в котором открыто слишком много вкладок. Мы заметили, что когда мы просили у нее за ужином передать соль, ей требовалось несколько секунд, чтобы понять, что именно от нее нужно. Я списывал увиденное просто на возраст, но где-то в глубине души зрели страшные подозрения, что что-то здесь не так.

Лишь летом 2011 года, во время семейной поездки в Майами, подозрения подтвердились. Мама развелась с папой, когда мне было 18, и это был один из тех редких случаев, когда мы с братьями спустя много лет снова оказались под одной крышей с обоими родителями – искали убежища от палящего летнего солнца в папиной квартире. Однажды утром мама стояла на кухне, выбирая завтрак, а потом после некоторых колебаний объявила всей семье, что у нее проблемы с памятью и что она недавно обратилась к неврологу.

Недоверчивым, но шутливым тоном отец спросил ее:

– Правда? Хорошо, ну и какой же сейчас год?

Она посмотрела на нас пустым взглядом.

Я и мои братья захихикали, нарушив напряженную тишину.

– Да ладно тебе! Ты что, правда не знаешь, какой сейчас год?

Она ответила: «Не знаю» – и заплакала.

Это воспоминание навсегда останется выжженным в моем мозге. Это был момент наибольшей уязвимости для мамы: она мужественно пыталась сообщить о своей внутренней боли, что с ней было что-то не так, хоть она сама еще не понимала этого,

из-за чего злилась и боялась, в то время как мы не знали совсем ничего. Именно в тот момент я выучил один из самых тяжелых жизненных уроков: если родным и близким плохо, ничто больше в мире не имеет значения.

Затем начались визиты к врачам, консультации с экспертами, первые осторожные диагнозы, а кульминацией стал визит в Кливлендскую клинику[1]. Мы с мамой вышли из кабинета знаменитого невролога, и я пытался разобраться в надписях на бутылочках с лекарствами у меня в руках. Впрочем, для меня все выглядело иероглифами.

Я стоял на стоянке и разглядывал этикетки, читая про себя названия: «А-ри-септ»[2], «Си-не-мет»[3]. Для чего они? В одной руке у меня были таблетки, в другой – безлимитный интернет в мобильном, и я схватился за цифровой эквивалент «палочки-выручалочки» – Google. Через 0,42 секунды поисковая машина выдала результат, изменивший всю мою жизнь: «Информация об «Арисепте», лекарстве для болезни Альцгеймера».

Что? Альцгеймера? Но ведь никто ничего не говорил о болезни Альцгеймера. Я встревожился: почему невролог об этом не сказал? На какое-то мгновение для меня перестал существовать весь мир, кроме голоса в голове.

У моей мамы болезнь Альцгеймера? Ей же болеют только старики!

Как у нее могла начаться эта болезнь, да еще и в таком возрасте?

Ведь бабушке уже 94 – и она в порядке.

Почему мама ведет себя так спокойно? Она понимает, что это значит? А понимаю ли я?

Сколько у нее времени, прежде чем... настанет то, что должно настать?

И что вообще настанет?

Невролог говорил о «Паркинсон-плюс». «Плюс» что? «Плюс» обычно звучит как бонус: в классе эконома плюс больше места для ног – обычно это хорошо; «Перт-Плюс» – это шампунь плюс кондиционер, тоже хорошо. Но нет. Моей маме прописали ле-

карства от болезни Паркинсона [4]плюс болезни Альцгеймера[5]. Ее «бонусом» стала еще одна болезнь.

Читая о таблетках, которые я все еще держал в руках, я раз за разом замечал одинаковые фразы: «Не влияют на течение болезни», «Ограниченная эффективность», «Не лучше пластыря»...

Даже врач, похоже, уже смирился (позже я узнал одну мрачную шутку, которую студенты-медики рассказывают о неврологии: «Неврологи не лечат болезни, они ими восхищаются»).

Той ночью я сидел один в нашем номере отеля Holiday Inn, в нескольких кварталах от госпиталя. Мама спала в другой комнате, а я, словно маньяк, читал в Сети все, что удавалось найти о болезнях Паркинсона и Альцгеймера, хотя симптомы моей мамы не вписывались ни в тот, ни в другой диагноз. Я был в смятении, ничего не знал, чувствовал себя совершенно бессильным и вскоре пережил совсем уж незнакомое ощущение: поле зрения сузилось и потемнело, а сознание охватил сильнейший страх. Даже моих ограниченных на тот момент познаний хватило, чтобы понять, что происходит: сердце колотилось, мне не хватало воздуха, я чувствовал надвигающуюся беду, – у меня началась паническая атака[6]. Не знаю, сколько она продлилась – несколько минут или несколько часов, но даже когда все физиологические проявления отступили, эмоциональный диссонанс[7] никуда не делся.

Я еще несколько дней не мог справиться с этим ощущением. По возвращении в Лос-Анджелес, когда первая буря эмоций улеглась, мне казалось, словно я стою в пустыне посреди развалин и пытаюсь понять, куда же идти дальше, не имея ни карты, ни компаса. Мама начала принимать «химические эквиваленты пластырей», но мне все равно было не по себе. У нас в семье никто не страдал слабоумием – значит ли это, что ее проблемы вызваны факторами окружающей среды? Как изменились рацион питания и образ жизни маминого поколения по сравнению с бабушкиным? Вдруг маму отравила окружавшая ее среда?

Эти вопросы кружили в моей голове, и я не мог думать больше ни о чем, даже о карьере. Я ощущал себя, словно Нео из

Содержание

Введение	3
Как пользоваться этой книгой	9
Часть I ВЫ – ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ	13
Глава 1 Невидимая проблема	13
Мое расследование	16
Верните себе когнитивные способности, положенные по праву рождения	18
Воспаление	24
Избыточное питание.....	24
Недостаток питательных веществ	25
Контакты с токсинами	25
Хронический стресс	25
Малоподвижность	26
Нарушения сна.....	26
Гениальная еда № 1 Оливковое масло extra virgin	28
Глава 2 Фантастические жиры и зловещие масла	30
Полиненасыщенные жиры: обоюдоострый меч.....	37
Ночь жировых мертвецов.....	38
Мозг в огне.....	42
Ох, рано встает мембрана	44
Как разогнать затор в мозге... с помощью жиров	47
Альфа-линоленовая кислота – растительная омега-3	51
Мононенасыщенные жиры – лучшие друзья мозга.....	52
Насыщенные жиры: стабильные и умелые.....	54
Жир подставили?	55
Насыщенные жиры и мозг: друзья или враги?.....	57
Бойтесь трансжиров.....	59
Жир: транспорт для питательных веществ	61
Гениальная еда № 2 Авокадо	65
Глава 3 Перекормленные, но голодные	67
Много энергии, мало питательности.....	70
Пропавшие микронутриенты	70
Сахар и углеводы: вводный курс.....	72

Волна липкой сладости	74
Добавленный сахар: угроза мозгу	81
Не обольщайтесь, видя «фрукт-» в слове «фруктоза»	83
Человеческое фуа-гра	86
Горькая правда о сладких фруктах	89
Призыв к действию.....	92
Гениальная еда № 3 Черника.....	95
Глава 4 Зима близко (и для вашего мозга тоже)	97
Происхождение мифа	98
Проблема с «хроническими углеводами».....	100
Знакомьтесь: инсулин.....	101
Приоритеты для другого времени	102
Скорость выработки инсулина – это скорость старения.....	105
Липкая жижа.....	106
Диабет мозга.....	109
Гликемическая ложь	113
Как сделать изменения долговечными.....	118
Высыпайтесь и медитируйте при стрессе.....	119
Внимательно следите за пищевой средой	119
Создайте внутренний «свод правил» и письменно изложите поставленные цели.....	120
Забудьте о девизе «Можно все, но умеренно»: главное – последовательность	121
Найдите «ответственнодруга» (в жизни или через интернет)	122
И последнее	122
Гениальная еда № 4 Горький шоколад	125
Часть II Все взаимосвязано (как реагирует ваш мозг).....	127
Глава 5 Здоровое сердце, здоровый мозг	127
Диета и сердце: это фиаско, друзья	128
Связь холестерина с болезнями.....	134
Могут ли сердечные заболевания начинаться в кишечнике?	143
Статины: утка мозгов	147
Гениальная еда № 5 Яйца	153
Глава 6 Топливо для мозга	155
Наказание на заправке.....	156

Открываем кетонопровод.....	157
Решение проблемы с загрязнением?	160
Периодическое голодание	161
Кетогенная диета.....	165
«Гениальный план»	167
Возвращение к «заводским настройкам»	169
Кетоны: спасательный плот для стареющего мозга?.....	172
А можно просто есть кетоны?	176
Гениальная еда № 6 Говядина на травяном откорме.....	182
Глава 7 Прислушайтесь к кишечнику	186
«Пока все дома», спецвыпуск: «Микробиом».....	189
Фонтан молодости	193
Иммунная подстройка.....	196
Как защитить мозг от происходящего в кишечнике.....	201
Наша потрясающая слизистая оболочка	208
Размножаются те, кого мы кормим.....	210
Разнообразие – это здорово	214
Яркое будущее	216
Гениальная еда № 7 Темная листовая зелень.....	220
Глава 8 Химический пульт управления мозгом	222
Глутамат и ГАМК: инь и ян среди нейротрансмиттеров	225
Глутамат.....	225
Оптимизация глутамата и ГАМК.....	228
Ацетилхолин: нейротрансмиттер для запоминания и обучения	229
Оптимизация ацетилхолина	229
Распространенные антихолинергические средства, которых стоит избегать	230
Серотонин: нейротрансмиттер настроения	231
Оптимизация серотонина	234
Дофамин: нейротрансмиттер для награды и закрепления.....	238
Оптимизация дофамина.....	243
Норэпинефрин: нейротрансмиттер для сосредоточения	244
Оптимизация норэпинефрина.....	245
Оптимизация системы	248
Защищайте синапсы.....	248
Выпустите на свободу своего внутреннего «чудомана»	249

Избегайте токсичных химикатов.....	249
Устраивайте себе краткосрочные периоды голодания.....	250
Избегайте избыточной стимуляции	251
Гениальная еда № 8 Брокколи	254
Часть III Как стать хозяином своей судьбы	256
Глава 9 Священный сон (и его помощники-гормоны)	256
Глимфатическая система: команда ночных уборщиков вашего мозга.....	258
Гормоны-помощники	262
Инсулин: гормон запасаания	262
Грелин: гормон голода.....	263
Лептин: «метаболический дроссель»	264
Гормон роста: восстановление и сохранение.....	267
Кортизол: гормон <i>carpe diem</i> [386]	269
Темная сторона кортизола	269
Гениальная еда № 9 Дикая лосось	276
Глава 10 Достоинства стресса, или как стать более крепким организмом	278
Движение.....	280
Как вырастить мозг	282
Как улучшить метаболизм.....	286
Как добиться максимума от упражнений.....	291
Тепловая подготовка	293
Белки теплового шока – наши телохранители.....	294
BDNF: укрепляем мозг.....	295
Восхищаешься моим миелином?	296
Периодическое голодание	298
«Стрессовые» продукты	301
Гениальная еда № 10 Миндаль	306
Глава 11 «Гениальный план».....	308
Расчистите кухню	310
Продукты ВСЕГДА можно: запасайтесь	311
Продукты Иногда: ешьте умеренно.....	313
Планирование приемов пищи.....	314
Пример «Гениальной недели»	315
Об ореховом молоке	317
Выбирайте органическое	317

Разделяйте и властвуйте... над тарелкой.....	318
Следуйте правилу «одного-единственного плохого дня».....	318
Ежедневно ешьте большой «жирный» салат	319
Что не так с молочными продуктами?	320
Держитесь подальше от фальшивых безглютеновых продуктов.....	320
А что насчет алкоголя?	321
Аптечка	322
Первый – четырнадцатый день: очистка кэша	324
Пятнадцатый день и далее: постепенно возвращайте углеводы	326
Углеводная пирамида.....	328
Употребление углеводов (три уровня).....	328
Примерная неделя.....	330
Глава 12 Рецепты и пищевые добавки.....	332
Рецепты	332
Пищевые добавки	343
Благодарности	351
Ресурсы.....	354
Об авторах	357
Примечания.....	358