

УДК 159.953

ББК 88.3

C51

Gary Small, Gigi Vorgan
TWO WEEKS TO A YOUNGER BRAIN

Copyright © Gigi Vorgan, Gary Small
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Смолл, Гэри.

C51 Омоложение мозга за две недели; как вспомнить то, что вы забыли / Гэри Смолл, Джиджи Ворган ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. — Москва : Эксмо, 2018. — 368 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-097991-2

Как сохранить в своей памяти нужную информацию? Как продуктивно и творчески мыслить? Как быстро восполнять упадок сил и контролировать настроение? Стоит ли смириться с возрастным ухудшением когнитивных функций? Известный американский психиатр, директор Центра долголетия Университета Лос-Анджелеса Гэри Смолл делает доступными последние достижения нейронаук в своей программе омоложения мозга. Оригинальные упражнения для тренировки памяти, полезные рекомендации по питанию и несложные физические упражнения — все, что поможет мозгу оставаться в тонусе от юности до глубокой старости, вы найдете в этой книге.

УДК 159.953
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-097991-2

© Епимахов О.С., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как наш образ жизни влияет на наш мозг
- Какие есть виды памяти и как их тренировать
- Зачем нашему мозгу правильное питание
- Какие игры тренируют мозг, а какие расслабляют
- Стоит ли смириться с возрастным ухудшением когнитивных функций
- Какая связь между стрессом и рассеянностью
- Почему вы забываете то, что хотелось бы запомнить
- Чем может быть опасна многозадачность
- Как именно физическая активность стимулирует развитие мозга

Благодарности

МЫ ПРИЗНАТЕЛЬНЫ многим волонтерам и пациентам — участникам исследований, на которые опирается эта книга. Спасибо нашим коллегам и друзьям за их рекомендации и поддержку, в том числе Сьюзен Бауэрман, Говарду Чангу и выдающейся команде врачей, ученых и сотрудников Калифорнийского университета, а также Диане Джейкобс за ее рисунки. Особая благодарность нашему дорогому другу и агенту Сандре Дийкстра, которая долгие годы стимулировала наше литературное творчество; нашему издателю Энтони Зиккарди; нашему редактору Джону С. Форду; другим нашим партнерам из Newsmax Media, особенно Крису Радди, Трэвису Дэвису и Мэтью Калишу. Наконец, эта книга не появилась бы без любви и поддержки наших детей Рейчел и Гарри и остальных членов нашей семьи.

*Гэри Смолл, доктор медицинских наук,
и Джиджи Ворган*

ПРИМЕЧАНИЕ:

Многие истории и примеры в этой книге — собирательные и не рассказывают о каком-то конкретном человеке или группе людей. Любые совпадения или сходства случайны и непреднамеренны. Прежде чем читатели приступят к какой-либо диете или упражнениям, им, возможно, следует проконсультироваться со своим врачом.

Содержание

	Благодарности	7
	Предисловие	11
Глава первая	Открытия, улучшающие работу мозга и омолаживающие его	13
Глава вторая	Что происходит с нашей памятью?	47
Глава третья	Уменьшайте стресс и совершенствуйте разум	78
Глава четвертая	Станьте умнее с помощью игр для мозга	111
Глава пятая	Пища для размышлений	148
Глава шестая	Оставайтесь в форме для сохранения молодости мозга	181
Глава седьмая	Хорошие друзья и счастливые нейроны	215
Глава восьмая	Следите за своими лекарствами	242
Глава девятая	Двухнедельная программа омоложения мозга	275
	Приложение	328
	Веб-сайты с играми для мозга	328
	Библиография	330
	Алфавитный указатель	356

Предисловие

ПОТЕРЯННЫЕ КЛЮЧИ, забытое имя старого знакомого, возвращение из магазина без самой нужной покупки... Вот лишь некоторые случаи провалов в памяти, которые время от времени случаются с каждым из нас. Эти когнитивные провалы — бич не только людей среднего и пожилого возраста: наши исследования, проведенные в Калифорнийском университете, показывают, что забывчивость начинается гораздо раньше. Ученые обнаруживают небольшие изменения в мозге, совпадающие со снижением ментальных способностей, уже когда мы достигаем 40 лет. Согласно нашим результатам, проблемы с памятью встречаются даже у 20-летних.

К счастью, последние исследования подтверждают: мы сами можем сделать многое, чтобы сохранить молодость мозга. За 30 лет я помог тысячам пациентов улучшить свою память и ясность ума и теперь убежден, что здоровье мозга напрямую связано с нашими ежедневны-

ми привычками. Моя работа показала: нужно всего две недели, чтобы сформировать новые привычки, которые улучшат когнитивные способности и помогут предотвратить или даже обратить вспять старение мозга.

В книге «Омоложение мозга за две недели» последние научные достижения воплощены в практические стратегии и упражнения, которые дают быстрые и долгосрочные результаты. Они не только улучшат вашу память, но и укрепят физическое здоровье, уменьшат риск развития диабета, болезней сердца и инсульта.

Если вы потратите всего 14 дней на выполнение моей программы, я уверен, вы откроете для себя секреты сохранения молодости вашего мозга на всю оставшуюся жизнь.



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Открытия, улучшающие работу мозга и омолаживающие его

Когда я был моложе, я мог вспомнить
что угодно, неважно, было это или нет.

Марк Твен

БЫВАЛО ЛИ С ВАМИ, что вы входили в комнату и забывали зачем пришли? А как насчет того неловкого чувства, когда вы встречали старого друга и не могли вспомнить его имя? Сколько раз вы искали свои очки или ключи?

Большинство из нас подшучивают над своей забывчивостью, но для многих это не смешно. Ментальные провалы становятся чаще после 40 лет и кажутся признаками подступающей деменции. Потеря телефона или

бумажника вызывает панику: может быть, это начало падения в пропасть болезни Альцгеймера?

Обычно такие опасения не обоснованы. Конечно, наш мозг постепенно стареет вместе с телом, но в наших силах замедлить, остановить и, возможно, отменить этот процесс. Самое главное — знать, что вызывает это старение, а затем с помощью эффективных стратегий победить его. Последние научные открытия показывают: простое изменение некоторых повседневных привычек помогает сохранить наш ум молодым и ясным.

Мы живем в обществе, которое приравнивает молодость к красоте и силе, и некоторые люди любой ценой стремятся выглядеть молодо. Но даже если бы мы могли омолодить нашу внешность на 10 или 20 лет, как насладиться ею без ясного, здорового ума? Здоровье мозга должно быть приоритетом номер один. К тому же стратегии, которые я придумал для омоложения мозга, улучшат и ваше здоровье, и ваш внешний облик.

«Я все забываю!»

Моей пациентке Шэрон, шикарной женщине — брокеру по недвижимости, было 62 года, но она выглядела гораздо моложе своего возраста. Шэрон не скрывала, что каждые четыре месяца ходит к пластическому хирургу и делает инъекции ботокса, разглаживающие морщинки вокруг глаз. На днях, спускаясь в лифте из своего офиса, она вдруг забыла, что собиралась делать дальше — пойти к стоматологу или встретиться с клиентом. Она стала искать в сумочке смартфон и, не найдя его, запа-

никовала. Оставила ли она его дома? Или, может быть, в машине?

Шэрон примчалась на многоуровневую парковку и вдруг поняла, что не знает, на каком этаже оставила свою машину. Она бегала среди автомобилей, нажимая кнопку на брелоке сигнализации в надежде услышать звуковой сигнал. Обойдя два уровня, она села на скамейку отдышаться и успокоиться. Уже не первый раз она испытывала проблемы с памятью, но этот эпизод наконец убедил ее приехать ко мне.

Шэрон рассказала, что у нее всегда была отличная память, и это очень помогало ей в бизнесе. Но в последние два года провалы становились все чаще и серьезнее. Я спросил, что происходило в ее жизни, когда они начались.

«Я только что прошла через сложный развод и решила сделать еще одну подтяжку лица. Понимаете, выглядеть молодо важно для моей работы. Я знаю, нужны недели, иногда месяцы, чтобы вернуться к нормальной жизни после серьезной пластической процедуры, но то, что происходит сейчас, никуда не годится. У меня возникли проблемы с отслеживанием клиентов, и мои продажи упали. Я все время волнуюсь, и, честно говоря, это вгоняет меня в депрессию».

Общая анестезия может привести к временным или даже хроническим проблемам с памятью, поэтому я захотел больше узнать об ее подтяжке лица, сделанной два года назад. «Как долго длилась операция?» — спросил я.

«Медсестра сказала, что я была без сознания около восьми часов».

У меня уже появились некоторые догадки о причинах жалоб Шэрон. Помимо серьезной пластической операции, ее память и настроение пострадали от стресса, вызванного разводом и нервной работой. Я посмотрел ее медицинскую карту: лекарства, которые она принимала, и образ жизни, возможно, влияли на здоровье ее мозга. Я описал различные методы лечения депрессии, которые могли бы поднять ей настроение, и дал Шэрон несколько советов, как быстро улучшить ее память. В конце первого сеанса я порекомендовал ей избегать плановых операций из-за возможного влияния местной анестезии на память.

Шэрон рассмеялась: «Предложите мне что-нибудь другое, доктор Смолл, потому что через две недели у меня назначена операция на глазах».

Мы встречались еще несколько недель, и я убедил Шэрон воздержаться от операции. Она начала программу омоложения мозга и постепенно изменила свой образ жизни, включив в него ежедневные физические упражнения, тренировки памяти, здоровую диету и новые методы релаксации, чтобы снизить стресс. В течение месяца память Шэрон улучшилась, ее бизнес пошел в гору, и она почувствовала себя хорошо впервые за долгое время.

Случай Шэрон не уникален. Миллионы представителей послевоенного поколения пытаются бороться со старением и ищут способы выглядеть, думать и чувствовать себя, как молодые.

Недавние исследования показывают, что наши ежедневные привычки — наше питание, физическая активность, общение с другими людьми и реакция на стресс — оказывают глубокое воздействие на старение нашего мозга. Простой выбор здорового образа жизни и нетрудные упражнения для мозга могут укрепить его потенциал, улучшить настроение и повысить качество жизни.

**ОТКРЫТИЕ № 1:**

Память не должна ухудшаться с возрастом.

Наша исследовательская группа из Калифорнийского университета доказала прямую связь между здоровыми привычками и хорошей памятью. В сотрудничестве с Gallup Poll, мы опросили более 18 тысяч человек из разных уголков США и обнаружили, что чем больше здоровых привычки у человека, тем лучше у него память. Люди с хотя бы одной такой привычкой, например, те, кто ел много овощей или регулярно занимался физкультурой, на 21 процент реже жаловались на симптомы провалов в памяти, чем те, у кого вообще не было никаких здоровых привычек. У приверженцев сразу двух здоровых привычек вероятность обладания хорошей памятью увеличивалась на 45 процентов, а трех — уже на 75.

Результаты этого масштабного опроса согласуются с нашими клиническими и томографическими исследованиями мозга. Когда люди участвуют в 14-дневной комплексной программе, объединяющей несколько

здоровых привычек — регулярные физические и ментальные упражнения, питательную диету и управление стрессом, — они изменяют нейронные сети своего мозга, предотвращают или даже останавливают последствия его старения.



ОТКРЫТИЕ № 2:

Здоровые привычки могут сделать ваш мозг моложе в течение двух недель.

Что такое помолодевший мозг?

Я помню, как один мальчик в начальной школе называл меня «жирная башка». Тогда я не понимал, какой это комплимент. Большой, жирный мозг — более здоровый и молодой, это мозг с крепкими клетками. Здоровые клетки, или нейроны, быстро передают информацию через соединения, называемые синапсами. Молекулы нейромедиаторов, вырабатываемых в синапсах, переносят сигналы от клетки к клетке, позволяя нам думать быстро и эффективно. Здоровые, молодые мозги обладают качествами, которые помогают им функционировать на пике возможностей:

- Высокоэффективные нейроны с плотными мембранами;
- Неповрежденные отростки нейронов — аксоны, связывающие нейроны друг с другом;
- Толстый слой миелина — жировой изоляции, которая защищает аксоны и ускоряет передачу сигналов;