

Все советы, представленные в книге, должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям лечащего врача. При наличии проблем со здоровьем или подозрении на них необходимо проконсультироваться со специалистом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия (в том числе ущерб) применения предложенных рекомендаций и методов.

*Посвящается моему покойному отцу и бабушке;
моей дорогой маме
(которая когда-то дала мне бесценный совет)
и любимому мужу,
без которого этой книги никогда бы не было*

Содержание

| | |
|---|-----|
| Вступление | 7 |
| | |
| ГЛАВА 1. Связь между кишечником и головным мозгом | 17 |
| ГЛАВА 2. Депрессия: пробиотики, омега-3 жирные кислоты и средиземноморская система питания | 39 |
| ГЛАВА 3. Тревожность: ферментированные продукты, пищевые волокна и миф о триптофане | 77 |
| ГЛАВА 4. Посттравматическое стрессовое расстройство: глутаматы, голубика и «гипотеза старых друзей» | 109 |
| ГЛАВА 5. Синдром дефицита внимания и гиперактивности: глютен, казеин и полифенолы | 135 |
| ГЛАВА 6. Деменция и спутанность сознания: микрозелень, розмарин и диета MIND | 157 |
| ГЛАВА 7. Обсессивно-компульсивное расстройство: ацетилцистеин, глицин и опасность нервной орторексии | 189 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 8. | |
| Бессонница и быстрая утомляемость: капсаицин, ромашка и противовоспалительная диета | 217 |
| ГЛАВА 9. | |
| Биполярное расстройство и шизофрения: L-теанин, полезные жиры и кетогенная диета | 245 |
| ГЛАВА 10. | |
| Либи́до: окситоцин, пажитник и афродизиаки | 283 |
| ГЛАВА 11. | |
| Готовим полезные для мозга блюда | 311 |
| Приложение А. | |
| Гликемический индекс углеводов | 375 |
| Приложение В. | |
| Витамины и минералы в продуктах питания | 377 |
| Приложение С. | |
| Антиоксиданты и индекс ORAC | 381 |
| Благодарности | 382 |
| Список литературы | 385 |
| Об авторе | 433 |
| Алфавитный указатель | 434 |

Вступление

На первый взгляд кажется, что нет ничего общего между питанием и психиатрией. Вы вряд ли представите себе Зигмунда Фрейда, сидящего в кожаном кресле с сигарой и прописывающего кому-то запеченного лосося. Как правило, психиатры назначают пациентам лекарства или выдают направление на прохождение другого вида терапии. И не говорят ни слова о том, что правильное питание способно облегчить их состояние. Сегодня многие задумываются над тем, что они едят: как пища влияет на работу сердца, окружающую среду и, конечно, объем талии. Однако никто не принимает во внимание тот факт, что рацион оказывает сильное влияние на мозг.

Связь между питанием и психическим здоровьем неочевидна, но бесспорна. Она является ключом к пониманию причин такого явления современности, как «двойные эпидемии». Да, в плане знаний и технологий медицина шагнула далеко вперед, но, несмотря на это, психические нарушения и проблемы со здоровьем, вызванные неправильным питанием, продолжают поражать общество с угрожающей скоростью. В любой взятый год каждый пятый взрослый американец будет страдать диагностируемым психическим расстройством, а 46% рано или поздно попадут под критерии такого заболевания. 37% американцев борются с ожирением, 32,5% — с лишним весом, а это значит, что почти у 70% населения США масса тела выше нормы. По оценке специалистов, в стране примерно 23,1 миллиона

диабетиков и 7,2 миллиона тех, кто живет с этим заболеванием, даже не подозревая об этом. Складываем цифры и получаем 30,3 миллиона человек, т. е. почти 10% населения.

Если существует постоянное взаимодействие между кишечником и мозгом (это центральная тема моей книги), значит, наше питание и психическое здоровье неразрывно связаны. Взглянув со стороны, мы видим, что ситуация движется по замкнутому кругу. Скудное питание провоцирует рост уровня психических нарушений, а это, в свою очередь, приводит к развитию вредных пищевых привычек. Словом, пока мы не решим диетические проблемы, нельзя остановить волну психических расстройств, захлестнувшую общество. Никакие лекарства и психотерапия тут не помогут.

Налаживать разрушенные связи между диетой и ментальным здоровьем важно как на социальном, так и на индивидуальном уровне — в данном случае речь идет не только о тех, кто уже столкнулся с заболеванием. Возможно, вы никогда не обращались к психотерапевту по причине депрессии или тревожности, но вам точно знакомы нервозность и грусть. Каждый из нас хоть раз сталкивался с навязчивыми мыслями и был чем-то травмирован — неважно, серьезно или нет. Мы все хотим сохранять хорошую концентрацию внимания и остроту памяти. И нам нужны качественные сон и секс.

В этой книге вы узнаете о том, как с помощью питания поддерживать психическое здоровье.

Когда окружающие узнают о том, что я психиатр, диетолог и профессиональный шеф-повар, они ошибочно полагают, что сначала я освоила кулинарное мастерство, а уже потом стала увлекаться медициной. На самом деле я научилась готовить относительно поздно. Я выросла в большой южноафриканской семье в окружении бабушек, тетей, мамы и свекрови. И все они были первоклассными

Вступление

кулинарами. Нужды готовить у меня просто-напросто не было. Моя мама, сертифицированный врач и замечательный повар, возбудила во мне интерес к выпечке. А благодаря необходимости тщательно взвешивать и измерять ингредиенты возникла моя любовь к науке. Если раньше я с радостью уступала место на кухне, то теперь все изменилось.

Переехав в Бостон, чтобы осваивать психиатрию в Гарвардском университете, я чувствовала себя так, словно меня вырвали из теплого и уютного гнезда, где много народу, где меня любят и где всегда стол ломится от вкуснятины. Мне нужно было обязательно научиться готовить, чтобы на новом месте создать ощущение дома. Мой супруг не только замечательный человек, но и хороший кулинар, но я не позволила ему хозяйничать на кухне (он любит говорить, что был бесценным руководителем и до жестокости честным дегустатором) и стала готовить то, что на тот момент умела.

Я вспоминала бабушку по материнской линии. Когда мама училась в медицинской школе*, я оставалась с бабушкой, крутилась вокруг нее и наблюдала, как она кашеварит. Мне шел всего четвертый год, и приближаться к горячей плите и духовке было категорически запрещено. День начинался с того, что мы шли в огород за свежими овощами, потом готовили их к обеду, накрывали на стол, рассказывали друг другу разные истории, а затем располагались на послеобеденную дрему.

Когда мы осваивались в Бостоне, кабельное телевидение было роскошью, поэтому я смотрела государственные каналы и так познакомилась с Джулией Чайлд, которая виртуозно готовила омлеты и обучала зрителей азам

* Медицинская школа предполагает обучение в течение 4 лет (2 года теоретической подготовки и 2 года клинической практики). В последний год обучения должна быть выбрана конкретная медицинская специализация. После окончания медицинской школы выпускник получает степень M.D. — *Прим. ред.*

французской кухни. Она помогла мне обрести уверенность и скоротать долгие часы одиночества, когда мой муж заканчивал аспирантуру. Постепенно приготовление пищи стало для меня чем-то естественным. Это был отличный способ отвлечься и расслабиться, особенно после начала резидентуры*.

Когда я стала практиковать как психиатр, моя любовь к кулинарии не угасла, и муж предложил мне поступить в Кулинарный институт Америки. Мне нравилось там учиться, но, к сожалению, совмещать работу в Бостоне и учебу в Нью-Йорке оказалось невозможно. Я решила подыскать учебное заведение поближе, и в итоге мой выбор пал на Кембриджскую школу кулинарного искусства. Так мне удалось остаться верной двум своим страстным увлечениям: психиатрии и кулинарии.

Я быстро поняла, что, в отличие от телевизионных сериалов про врачей, которые очень далеки от реальности, профессиональный мир кулинарии именно такой, как нам его показывают на экранах: шеф-повар все время орет и ругается, правда, не благим матом, как Гордон Рамзи. Да, это жутко изматывает, но ничто не сравнится с чувством удовлетворения, возникающим, когда у тебя получается идеальное беже, когда ощущаешь глубокий аромат безукоризненно приготовленного консоме** или когда паштет перед застыванием по консистенции напоминает сливочный крем.

Все это время я много работала в больнице. Сейчас, оглядываясь назад, я не совсем понимаю, как мне удалось не сломаться. Очень часто я читала книги по кулинарии и готовилась к письменным экзаменам прямо за ужином.

* Медицинская резидентура — форма послевузовского медицинского образования по клиническим специальностям, целью которого является приобретение или изменение профессиональной квалификации врача по соответствующей специальности. — *Прим. ред.*

** Консоме — осветленный бульон. В классической кухне известны консоме из куриного и говяжьего бульона. — *Прим. ред.*

Вступление

После занятий я доделывала то, что не успела на работе, отправляла электронные письма, выписывала рецепты и вела телефонные переговоры. Каким-то чудом я выстояла. Наверное, мной двигала жажда знаний в обеих областях, ведь я одинаково люблю кулинарию и психиатрию.

Именно в этот период меня заинтересовала пищевая ценность продуктов. Когда пациенты жаловались на лишний вес, якобы набранный из-за антидепрессантов, я рассказывала им, сколько сливок и сахара добавляют в их любимый кофе из Dunkin' Donuts. Чтобы расширить свои знания в области диетологии и иметь возможность давать пациентам советы по питанию, пришлось пройти специальное обучение.

Освоив психиатрию, диетологию и кулинарное искусство, я стала активно рекомендовать правильное питание и изменение образа жизни. Шаг за шагом мне удалось выработать собственный холистический* интегрированный подход к лечению ментальных расстройств. В дальнейшем этот метод лег в основу моей Программы психиатрии питания и образа жизни, которая применяется в Массачусетской больнице общего профиля, первой и единственной в своем роде в США.

Несмотря на полученные опыт и знания, мое образование было неполным, пока я не ощутила силу пищевой психиатрии на себе. Пару лет назад я отдыхала в роскошном отеле в Беверли-Хиллз и наблюдала за бликами света, играющими на стене. Книга навевала на меня приятную дрему. Мы с мужем наслаждались долгожданным и заслуженным отпуском, приуроченным к его дню рождения — со временем это превратилось в ежегодную традицию. Весомый повод вырваться из повседневной жизни, отдохнуть и перезагрузиться.

* Холистическая медицина — течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», а не только конкретной болезни. — *Прим. ред.*

Поняв, что засыпаю, я отложила книгу в сторону и случайно провела рукой по шее. В том месте, где обычно у меня нет причин себя трогать, я вдруг почувствовала что-то вроде шишки. Сначала я списала все на усталость, но, ощутив уплотнение, была шокирована. Без всякого сомнения, это была опухоль. РАК. Мне хотелось верить, что я ошибаюсь, но нет. Как врачу мне сразу стало ясно, с чем я имею дело.

Мы вернулись в Бостон, где мне поставили диагноз в течение семи дней. Бесконечное хождение по кабинетам и сдача анализов — так прошла целая неделя. Какое счастье, что у меня есть доступ к лучшей системе здравоохранения мира, а еще — сильная поддержка коллег и друзей. Но вместе с тем я понимала, что впервые в жизни столкнулась с чем-то совершенно неожиданным. Онкология всегда застигает врасплох и делает нас абсолютно беспомощными. Я стала думать, за какие грехи мне послано такое наказание, но благодаря индуистским корням смогла посмотреть на ситуацию с другой стороны. В детстве мама и бабушка учили меня: «Это испытание, которое нужно пройти. Отнесись к происходящему с благодарностью, доверься Богу, и все будет хорошо». Несмотря на слезы и отчаяние, это были очень верные слова.

Изо всех сил я пыталась справиться с эмоциями. Образование психиатра не очень помогало упорядочить хаос, который царил в голове. Впервые я не могла контролировать исход болезни. Это было не в моей власти. Все, что мне оставалось делать, — это подставлять руку для забора крови на анализ, зная, что скоро мне придется подставлять ее для болюсного введения* химиотерапии. Я пережила весь спектр чувств: от паники до равнодушия.

* Внутривенное введение может делаться как быстрая инъекция в вену в относительно большой дозе (медики часто говорят — «болюсное введение» или «болюсная доза») или с помощью короткого или длительного вливания, например через капельницу (инфузия). — *Прим. ред.*

Вступление

В эти моменты не было ни смеха, ни слез, ни страха, ни радости. Только ледящее душу оцепенение.

Проснувшись утром после первой процедуры химиотерапии, я решила выпить чашечку расслабляющего чая с куркумой. Я думала над тем, как в мгновение ока моя жизнь повернулась на 180 градусов. Поддерживать боевой дух было непросто. Я хорошо знала о травмирующем побочном эффекте, с которым могу столкнуться, даже если в конечном итоге лечение увенчается успехом. Щелкнула кнопка электрического чайника, и в этот момент в моей голове тоже что-то переключилось. Я вдруг подумала: «Я умею готовить и знаю, как устроен организм, так почему бы мне не помочь себе с помощью правильного питания».

Для психиатра-диетолога это кажется очевидным решением, но одно дело быть врачом, и совсем другое — пациентом, тем более я всегда отличалась довольно крепким здоровьем. Я решила привести в порядок ум и тело за счет здоровой пищи, независимо от того, как поведет себя опухоль.

Что происходило в последующие шестнадцать месяцев? Интенсивный курс химиотерапии, операция и облучение. Когда я приходила на процедуру, онколог всегда интересовался, что я принесла с собой поесть. В ответ я доставала свою термосумку с питательным смузи из богатого пробиотиками йогурта, ягод, миндального молока, кефира и темного шоколада. Благодаря правильному питанию меня не тошнило. Из-за приема различных препаратов аппетит то ослабевал, то усиливался, что приводило к колебаниям веса, но я все равно ела только то, что мне нравилось, даже если из-за лекарств вкус продуктов казался другим.

Проходя по онкологическим кругам ада, я чувствовала себя на удивление хорошо. Лечение должно было измотать организм, но я находила способы сохранять высокий

уровень энергии. Гораздо сложнее было поддерживать ментальное здоровье, но и здесь меня спасала еда. Правильное питание помогало не терять спокойствие и позитивный настрой. Я сократила прием кофе и отказалась от вина. В моем рационе было много свежих фруктов, которые я сама мыла, чистила и готовила. А еще я варила высокобелковый, высоковолокнистый индийский чечевичный суп (дал) со шпинатом, богатым фолиевой кислотой (стр. 355). По четвергам я баловала себя целебным и невероятно вкусным домашним горячим шоколадом — это была своего рода награда за прохождение лечения. Я старалась избегать продуктов, содержащих большое количество бесполезных калорий. Из-за быстрой утомляемости я не могла посещать спортзал, но зато регулярно совершала активные пешие прогулки. Они повышали настроение, так как физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов. С помощью еды я заглушала тревогу накануне очередного сеанса химиотерапии и поддерживала настроение в дни проведения процедуры.

Я применяла те же рекомендации, которые давала пациентам, и мне было радостно осознавать, что эти советы укрепляют психическое здоровье. Да, мне действительно нужно было подтвердить слово делом. Протестировать изобретенные методы на себе и посмотреть, смогут ли они вернуть душевную гармонию, наладить сон и повысить настроение. Я не знала, что из этого выйдет, но чувствовала, что ради пациентов и себя самой должна опробовать собственные стратегии в борьбе с заболеванием.

А еще онкология научила меня поступать осознанно и заставила задуматься над образом жизни. В нашей большой семье традиционно использовали аюрведические методы лечения, практиковали медитацию, занимались спортом, танцами и балетом. Я поняла, что после стольких лет напряженной учебы и работы мне необходимо вернуться к некоторым правильным привычкам. Мама

Вступление

помогла мне начать регулярно медитировать, а муж напомнил об увлечении балетом, в итоге я записалась в балетный класс для взрослых и занялась барре-фитнесом*. Многолетний стресс повлиял на меня на клеточном уровне, и теперь мне известно, как важны стратегии для поддержания здоровья. Здесь нет какого-то одного измерения или аспекта. Человек — это целостная система, а значит, в основе лечения должен лежать холистический подход. Да, пищевая психиатрия — это своего рода краеугольный камень, но изменение образа жизни — тоже не малозначительный аспект.

Должна признаться, что я впервые так откровенно рассказываю о своей борьбе с онкологией. На данный момент лечение пройдено, волосы снова отросли (слава Богу!), и я живу в надежде, что достигла ремиссии, — и никогда не забываю о том, что самочувствие напрямую связано с питанием.

Полученный опыт (детские годы, учеба, работа в больнице, время, проведенное у плиты, и болезнь) вдохновил меня на написание этой книги. Я надеюсь, что на ее страницах вы не только познакомитесь с удивительным миром пищевой психиатрии, но и узнаете, что нужно есть, чтобы оптимизировать работу мозга.

* Барре-фитнес — вид тренировок, сочетающих в себе элементы балета, силовых упражнений, пилатеса и йоги. — *Прим. науч. ред.*



ГЛАВА ПЕРВАЯ

**Связь между кишечником
и головным мозгом**