

Макс Лугавер | Пол Гревал, MD

# еда для ГЕНИЕВ

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Л83

Genius Foods. Become Smarter, Happier,  
and More Productive While Protecting Your Brain For Life  
by Max Lugavere with Paul Grewal, MD

Copyright © 2018 by Max Lugavere. This edition published by arrangement with Kaplan/  
DeFiore Rights through Andrew Nurnberg Literary Agency.

В оформлении переплета использована фотография:  
Pavlovska Yevheniia / HYPERLINK «<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com  
Используется по лицензии от HYPERLINK «<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
adehoidar, Oleksandr Khoma, VectorPixelStar, linear\_design, bygermina, NataLima,  
Epine, Marharyta Kovalenko, Vectorgoods studio, NataLima, Kseniakrop, Honza Hruby,  
Tanakax3, vector.icon, balabolka, MARK-IN, Muh Sahal Mahadi,  
Fred Aries, lineartestpilot / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Лугавер, Макс.**

Л83      Еда для гениев : как увеличить свой IQ во время завтрака, повысить производительность мозга во время обеда и активизировать память за ужином / Макс Лугавер, Пол Гревал ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с.

ISBN 978-5-04-106695-6

Быстрая утомляемость, ощущение «тумана» в голове, забывчивость, раздражительность или тревожность — эти симптомы многие привыкли списывать на усталость от напряженного рабочего дня или недосыпы. Но это маркеры куда более серьезных проблем с мозгом — болезни Альцгеймера и Паркинсона, многие виды деменции, которые могут развиваться несколько лет, прежде чем появятся первые тревожные звоночки. Современные исследования показывают, что прогрессирование нейродегенеративных заболеваний во многом связано с неправильным питанием и образом жизни.

Макс Лугавер совместно с доктором медицины Полом Гревалом разработали «гениальную программу», которая поможет улучшить работу мозга, память, способность анализировать и стать энергичнее и продуктивнее, а также защитить мозг от преждевременного старения или избавиться от симптомов когнитивных нарушений.

Вы узнаете, какую еду предпочитает ваш мозг, что для него польза, а что — настоящий яд, какой вид стресса помогает нам концентрироваться и какие физические нагрузки запускают процесс очистки мозга от вредных воспалений. Бонусом программы станут хорошее настроение, продуктивность, потеря лишних килограммов и профилактика заболеваний мозга.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-106695-6

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2019  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

**Лугавер Макс  
Гревал Пол**

## **ЕДА ДЛЯ ГЕНИЕВ**

**Как увеличить свой IQ во время завтрака,  
повысить производительность мозга во время обеда  
и активизировать память за ужином**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *М. Хомутова*  
Научный редактор *Д. Абрамова*  
Литературный редактор *Н. Захарова*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *Т. Киндеева, Ю. Шигарева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Фабрика - ЭКСМО-АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-ші, 1-кірегірет, 20 қабаты, өңіс 2013-к.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасы ақпарат және коммуникациялар агенттігінің «РДЦ-Алматы» ЖШС  
Дистрибутор и представитель по прямому протектору на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
қабалдарушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-ші, пәтер 5, өңіс 1,  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» -  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей, Сертификация қадағалауымен

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

**book 24.ru**



Дата изготовления / Подписано в печать 22.12.2022. Формат 70x90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,67. Доп. тираж 2000 экз. Заказ



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать  
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bomбора.ru](http://bomбора.ru) [bomборabooks](https://bomборabooks) [bomбора](https://bomбора)

ISBN 978-5-04-106695-6



9 785041 066956 >

В электронном виде книгу издать нельзя вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



**ЛитРес:**  
одна книга за минуту

Эта книга содержит советы и информацию, связанные с медициной. Ее нужно использовать в качестве дополнения, а не замены советам врача или другого профессионального медика. Если вы знаете или подозреваете, что у вас имеются те или иные проблемы со здоровьем, рекомендуем обратиться к своему врачу, прежде чем проходить какие-либо медицинские программы или курсы лечения. Были предприняты все возможные усилия, чтобы гарантировать точность представленной в книге информации на момент публикации. Издательство и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, которые могут стать результатом применения методов, предложенных в данной книге.

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

---

## Содержание

---

Введение .....	9
Как пользоваться этой книгой.....	15

---

### Часть I. Вы — то, что вы едите · 19

---

<b>Глава 1. Невидимая проблема .....</b>	<b>21</b>
Мое расследование .....	24
Верните себе когнитивные способности, положенные по праву рождения .....	26
Вы — мастер генетического контроля! .....	29
<i>Гениальная еда № 1. Оливковое масло Extra Virgin</i> .....	36
<b>Глава 2. Фантастические жиры и злоешие масла .....</b>	<b>39</b>
Полиненасыщенные жиры: обоюдоострый меч .....	46
Ночь жировых мертвецов .....	48
Как разогнать затор в мозге... с помощью жиров.....	57
Альфа-линоленовая кислота — растительная омега-3.....	62
Мононенасыщенные жиры — лучшие друзья мозга .....	63
Насыщенные жиры: стабильные и умелые.....	65
Жир подставили? .....	66
Насыщенные жиры и мозг: друзья или враги?.....	68
Бойтесь трансжиров .....	70
Жир: транспорт для питательных веществ .....	72
<i>Гениальная еда № 2. Авокадо</i> .....	76
<b>Глава 3. Перекормленные, но голодные .....</b>	<b>79</b>
Много энергии, мало питательности.....	82
Пропавшие микронутриенты .....	83

Сахар и углеводы: вводный курс.....	85
Волна липкой сладости.....	87
Добавленный сахар: угроза мозгу.....	95
Не обольщайтесь, видя «фрукт-» в слове «фруктоза».....	97
Человеческое фуа-гра.....	100
Кишечно-мозговой «террорист».....	102
Горькая правда о сладких фруктах.....	104
Призыв к действию.....	107
<i>Гениальная еда № 3. Черника</i> .....	110
<b>Глава 4. Зима близко (и для вашего мозга тоже)</b> .....	<b>113</b>
Происхождение мифа.....	115
Проблема с «хроническими углеводами».....	116
Приоритеты для другого времени.....	119
Скорость выработки инсулина — это скорость старения.....	121
Липкая жижа.....	123
Диабет мозга.....	126
Гликемическая ложь.....	129
Как сделать изменения долговечными.....	135
<i>Гениальная еда № 4. Горький шоколад</i> .....	142

## Часть II.

### Все взаимосвязано (как реагирует ваш мозг) • 145

<b>Глава 5. Здоровое сердце, здоровый мозг</b> .....	<b>147</b>
Диета и сердце: это фиаско, друзья.....	148
Холестерин и мозг.....	152
Связь холестерина с болезнями.....	155
Могут ли сердечные заболевания начинаться в кишечнике?.....	165
Статины: утечка мозгов.....	169
<i>Гениальная еда № 5. Яйца</i> .....	175
<b>Глава 6. Топливо для мозга</b> .....	<b>177</b>
Наказание на заправке.....	178
Открываем кетонопровод.....	179
Решение проблемы с загрязнением?.....	182
Периодическое голодание.....	184
Кетогенная диета.....	188

---

«Гениальный план» .....	190
Возвращение к «заводским настройкам» .....	192
Кетоны: спасательный плот для стареющего мозга? .....	196
А можно просто есть кетоны? .....	200
<i>Гениальная еда № 6. Говядина на травяном откорме</i> .....	208
<b>Глава 7. Прислушайтесь к кишечнику</b> .....	<b>213</b>
«Пока все дома», спецвыпуск: «Микробиом» .....	217
Фонтан молодости .....	220
Иммунная подстройка .....	223
Как защитить мозг от происходящего в кишечнике .....	229
Наша потрясающая слизистая оболочка .....	236
Размножаются те, кого мы кормим .....	239
Разнообразие — это здорово .....	243
Яркое будущее .....	245
<i>Гениальная еда № 7. Темная листовая зелень</i> .....	249
<b>Глава 8. Химический пульт управления мозгом</b> .....	<b>251</b>
Глутамат и ГАМК: инь и ян среди нейротрансмиттеров .....	254
Оптимизация глутамата и ГАМК .....	257
Ацетилхолин: нейротрансмиттер для запоминания и обучения ...	258
Оптимизация ацетилхолина .....	259
Серотонин: нейротрансмиттер настроения .....	262
Оптимизация серотонина .....	265
Дофамин: нейротрансмиттер для награды и закрепления .....	269
Оптимизация дофамина .....	274
Норэпинефрин: нейротрансмиттер для сосредоточения .....	275
Оптимизация норэпинефрина .....	277
Оптимизация системы .....	279
<i>Гениальная еда № 8. Брокколи</i> .....	287

---

### Часть III. Как стать хозяином своей судьбы • 289

---

<b>Глава 9. Священный сон (и его помощники-гормоны)</b> .....	<b>291</b>
Глимфатическая система:	
команда ночных уборщиков вашего мозга .....	293
Гормоны-помощники .....	297
<i>Гениальная еда № 9. Дикий лосось</i> .....	313

<b>Глава 10. Достоинства стресса, или Как стать более крепким организмом .....</b>	<b>315</b>
Движение.....	317
Как вырастить мозг.....	319
Как улучшить метаболизм .....	324
Как добиться максимума от упражнений.....	330
Периодическое голодание .....	337
«Стрессовые» продукты .....	341
<i>Гениальная еда № 10. Миндаль .....</i>	<i>348</i>
<b>Глава 11. «Гениальный план» .....</b>	<b>351</b>
Расчистите кухню.....	354
Продукты Всегда можно: запасайтесь .....	355
Продукты Иногда: ешьте умеренно .....	357
Планирование приемов пищи .....	359
Об ореховом молоке.....	364
Выбирайте органическое .....	364
Разделяйте и властвуйте... над тарелкой .....	365
Следуйте правилу «одного-единственного плохого дня» .....	365
Ежедневно ешьте большой «жирный» салат .....	366
Что не так с молочными продуктами? .....	367
Держитесь подальше от фальшивых безглютеновых продуктов.....	368
А что насчет алкоголя? .....	368
Аптечка .....	370
Первый — четырнадцатый день: очистка кэша.....	372
Пятнадцатый день и далее: постепенно возвращайте углеводы ...	374
Углеводная пирамида .....	376
Последнее напутствие.....	379
<b>Глава 12. Рецепты и пищевые добавки.....</b>	<b>381</b>
Рецепты .....	381
Пищевые добавки.....	396
Благодарности .....	405
Ресурсы .....	409
Об авторах .....	413
Примечания .....	415
Алфавитный указатель.....	439

---

## 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 за днем 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\*. 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*»\*\*, «*Си-не-мет*»\*\*\*. 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.

---

\* Крупный частный медицинский центр, который находится в американском городе Кливленде. Дата основания — 1912 год. — Прим. ред.

\*\* Это лекарственное средство, которое относится к ингибиторам ацетилхолинэстеразы селективного типа действия. Медикамент применяется при органических нарушениях коры головного мозга, для лечения деменции и болезни Альцгеймера. — Прим. ред.

\*\*\* Это комбинация карбидопы, ингибитора декарбоксилазы ароматических аминокислот и леводопы, метаболического предшественника для лечения болезни и синдрома Паркинсона. — Прим. ред.

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 лекарства от болезни Паркинсона\* *плюс* болезни Альцгеймера\*\*. 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

---

\* Медленно развивающееся заболевание центральной нервной системы, характеризующееся замедленностью движений, тремором в покое и нарушением рефлексов. — Прим. ред.

\*\* Заболевание головного мозга, характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, нарушением памяти и изменением личности. — Прим. ред.

атака\*. Не знаю, сколько она продлилась — несколько минут или несколько часов, но даже когда все физиологические проявления отступили, эмоциональный диссонанс\*\* 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 «Матрицы»: с неохотой последовал за белым кроликом, чтобы спасти маму. Но как? У меня нет Морфеуса\*\*\*, который мог бы мне что-то объяснить.

В первую очередь **я принял** решение переехать с Западного побережья обратно в Нью-Йорк, ближе к маме. За следующий год я изучил все, что смог найти о болезнях Альцгеймера и Паркинсона. Помню, как в первые месяцы, сидя на диване после ужина и погрузившись в исследования, я замечал, как мама собирает тарелки с обеденного стола, а потом делает несколько шагов в направлении спальни, а не кухни. Я незаметно наблюдал за ней, считая секунды до того момента, когда она все-таки спохватится, а по моему животу разливался

---

\* Необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом в сочетании с различными вегетативными симптомами. — Прим. ред.

\*\* Состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций. — Прим. ред.

\*\*\* Персонаж американско-австралийского научно-фантастического боевика братьев Лоуренса и Эндрю Вачовски «Матрица», исполняемый актером Лоуренсом Фишберном. — Прим. ред.

холод. Каждый раз, когда я видел подобное, мое намерение докопаться до истины лишь крепло.

Один год превратился в два, два — в три, а я все пытался понять, что же происходит с мамой. Однажды меня осенило: у меня же есть то, чего нет у большинства, — удостоверение журналиста! Я стал звонить докторам наук и именитым клиницистам всего мира, представляясь журналистом, и у каждого из них находилась какая-нибудь важная частичка информации. К моменту, когда пишутся эти строки, я прочитал сотни (если не тысячи) научных работ по самым разным дисциплинам и взял интервью у десятков ведущих ученых и многих очень уважаемых клиницистов. Более того, мне довелось побывать в исследовательских лабораториях самых знаменитых научных учреждений мира — Гарварда, Университета Брауна, Каролинского института в Швеции и т.д.

Главной целью моего расследования стало выяснение, какие факторы окружающей среды помогают человеческому телу и мозгу процветать, а не увядать. Мне удалось найти информацию, изменившую мои представления о нашем самом хрупком органе; при этом она противоречит фаталистическим взглядам, которые выражают подавляющее большинство неврологов и ученых-экспертов в этой области. Вы удивитесь (а может быть, даже будете шокированы), узнав, что если вы принадлежите к миллионам людей с предрасположенностью к болезни Альцгеймера (такая вероятность составляет 1:4), то предложенные в этой книге принципы будут для вас наиболее эффективными. И, следуя им, вы, скорее всего, нормализуете сон, избавитесь от «тумана» в голове и станете энергичнее и счастливее *уже сегодня*.

За время этого так называемого «путешествия» я понял, что медицина похожа на огромное поле, в котором стоит множество силосных башен. Если вы хотите знать, как ухаживать за чем-то настолько сложным, как человеческое тело, не говоря уже о мозге, эти башни нужно разрушить. Все взаимосвязано самыми неожиданными способами, но чтобы соединить эти точки между собой, вам потребуется определенный уровень креативного мышления. Из этой книги вы узнаете о многих неожиданных связях и взаимоотношениях. Например, я поделюсь с вами таким мощным методом сжигания жира, что некоторые ученые даже называют его *биохимической*