

РЕЦЕНЗИЯ ВЯЧЕСЛАВА ДУБЫНИНА

Современные физиология и медицина при описании множества событий (в норме и в ходе развития заболеваний) делают акцент на взаимодействии нервной, эндокринной и иммунной систем. Именно так можно понять, откуда берутся тревога и депрессия, переедание и аутизм, аллергии и бесплодие, гипертония и зависимость от алкоголя. Автор книги, отталкиваясь от этого глобального подхода, устремляется еще глубже — на уровень клеточного метаболизма, и говорит о тех процессах, которые лежат в основе функционирования нейронов и лейкоцитов, клеток щитовидной железы и надпочечников. В фокусе внимания — митохондрии, их способность производить энергию, взаимодействовать с активными формами кислорода, оказывать регуляторные эффекты внутри цитоплазмы — в том числе долгосрочные (эпигенетические). В результате книга позволяет по-новому и очень глубоко взглянуть на самые разные проблемы здоровья человека — не только психического, но и связанного с сердечно-сосудистой системой, кишечником, воспалением. Читать ее чрезвычайно увлекательно: автор обобщает и анализирует массу обзоров последних лет, легко переходя от системных аспектов (педагогических, социальных, психологических) к активности отдельных генов и белковых молекул; от рассуждений философского уровня к практическим рекомендациям, связанным со сном, питанием, физической нагрузкой. Хотите собрать вместе ваши знания о деятельности мозга и организма, хотите преумножить их в рамках интереснейшей, стройной и современной концепции? Эта книга для вас!

*ВЯЧЕСЛАВ АЛЬБЕРТОВИЧ ДУБЫНИН,
доктор биологических наук, физиолог,
профессор кафедры физиологии человека и животных
Биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова,
писатель*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ОТ ТЕЛА К МОЗГУ»

«От тела к мозгу» — это грандиозный прорыв в понимании психических заболеваний от ведущего психиатра Гарварда. Доктор Палмер предлагает революционный план для людей, страдающих депрессией, тревогой, биполярным расстройством, по сути, почти любым заболеванием мозга. Открытия нейробиологии заставили нас пересмотреть вопросы психического здоровья и дали надежду области, которая прежде не могла облегчить страдания больных. Если у вас есть ментальные проблемы (а у кого их нет?), то эта книга может раз и навсегда изменить вашу жизнь.

*МАРК ХАЙМАН,
доктор медицины, старший советник
Центра функциональной медицины Кливлендской клиники*

«От тела к мозгу» объясняет механизм, связывающий между собой огромный спектр всевозможных психических заболеваний. Эта новая парадигма, несомненно, приведет к появлению результативных методов лечения распространенных психических заболеваний, для которых стандартные фармацевтические подходы оказались малоэффективными. Работа Кристофера Палмера приносит незаменимую пользу как пациентам, так и их лечащим врачам.

*ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР,
доктор медицины, автор книги «Еда и мозг»¹,
бестселлера по версии New York Times*

Доктор Палмер пронизательно и провокационно рассматривает происхождение психических расстройств. Его работа изменит подходы к лечению болезни... и наше питание.

*ДЖЕЙСОН ФАНГ,
доктор медицины, нефролог
и автор бестселлеров на тему здоровья*

¹ Перлмуттер Д. Еда и мозг: что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

Более двух десятилетий доктор Палмер организовывал встречи мировых лидеров психиатрии для обучения клиницистов инновациям в этой области. Он ставит под сомнение общепринятые теории, предлагая новую смелую идею в своей книге «От тела к мозгу», которая учит нас искать простые решения человеческих проблем. С работой доктора Палмера следует ознакомиться всем профессионалам в области психиатрии, так как в ней приводится конструктивная критика основных недостатков этой сферы. Книгу нужно прочитать каждому, чтобы понять, что они могут сделать (и не сделать) для своего психического здоровья. С базовыми оздоровительными мерами знакомы все, однако требуется мужество, чтобы взять на себя ответственность за здоровье своего организма и мозга.

*ЛОИС В. ЧОЙ-КЕЙН,
доктор медицины, магистр медицины,
директор Института личностных расстройств Гундерсона
и доцент психиатрии Гарвардской медицинской школы*

Психиатрия никогда не будет прежней. Чтобы решить проблему психических заболеваний и метаболических болезней, медицине следует углубиться в изучение биохимии. Кристофер Палмер выдвигает гипотезу, подкрепляет ее данными и, по моему скромному мнению, находит идеальный рецепт лечения: кормите мозг тем, в чем он действительно нуждается.

*РОБЕРТ Х. ЛУСТИГ,
доктор медицины, заслуженный профессор педиатрии
Калифорнийского Университета в Сан-Франциско
и автор книги *Metabolical**

После эпизода биполярного расстройства в возрасте девятнадцати лет наш сын наблюдался у более чем сорока психиатров, которые в общей сложности назначили ему двадцать девять различных лекарств, однако лишь кетогенная метаболическая терапия смогла вернуть ему контроль над своим разумом и жизнью. Метаболический подход доктора Палмера

способен оказать радикальное влияние на мировую эпидемию психических расстройств. Его книга «От тела к мозгу» просто обязательна к прочтению.

*ДЭВИД БАЗУКИ,
основатель и генеральный директор компании Roblox,
соучредитель Baszucki Group, и Ян Эллисон Базуки,
автор книги A Small Indiscretion
и соучредитель Baszucki Group*

Книга доктора Криса Палмера «От тела к мозгу» предлагает столь необходимый новый взгляд на психическое здоровье, который может произвести революцию в нашем мышлении, исследованиях и лечении психических заболеваний. Это гарантированный бестселлер, который вы не захотите отложить, и книга, которая может изменить вашу жизнь или жизнь вашего близкого. Просто поразительно, как скрупулезно и детально доктор Палмер рассматривает сложные вопросы психического здоровья. Он использует навыки клинического психиатра, закончившего Гарвард, в своей работе, предугадывая следующий вопрос читателя, а затем вплетая его в повествование, которое представляет собой идеальное сочетание научной лекции и сборника сказок. Наполненная блестящими аналогиями, поражающими воображение статистическими данными, увлекательными научными деталями и трогательными историями пациентов, эта книга обязательна к прочтению. Будучи сам доктором наук и студентом Гарвардской медицинской школы, я искренне хотел бы, чтобы эта работа вошла в список обязательной литературы для всех будущих врачей. Если это произойдет, то я не сомневаюсь, что уже через одно поколение мы станем свидетелями резкого снижения уровня распространения метаболических болезней, включая психические расстройства. Эта книга изменит жизни многих людей.

*НИКОЛАС НОРВИЦ,
доктор естественных наук в области
нейрообмена веществ (Оксфордский университет)
и студент Гарвардской медицинской школы*

Если вас когда-либо разочаровывали довольно невнятные объяснения природы психических заболеваний, то эта революционная книга для вас. Палмер, практикующий психиатр, не ограничивает себя имеющимися знаниями в этой области и смело идет дальше, чем большинство исследователей. Он приводит убедительные аргументы в пользу того, чтобы отбросить все, чему нас учили раньше о причинах, диагностике и лечении психических расстройств. Вместо этого он выводит крошечные митохондрии, которые когда-то были простыми бактериями, в центр сцены и отправляет читателя в захватывающее интеллектуальное путешествие, открывающее новую эру в психиатрии.

*ЗОЛТАН САРНЯИ,
доктор медицины, доктор естественных наук,
профессор и руководитель лаборатории нейропсихиатрии,
Университет Джеймса Кука, Австралия*

Мы многого не знаем о взаимосвязи между обменом веществ, здоровьем и болезнями. К счастью, доктор Кристофер Палмер отважно берется за решение проблемы психических расстройств, сосредоточившись на базовых принципах, а именно на постулате: обмен веществ лежит у истоков здоровья мозга, а здоровье мозга — в основе нашего лучшего будущего. Нам следует немедленно начать применять на практике знания, изложенные в книге, потому что психические расстройства распространяются с пугающей скоростью, особенно среди детей.

*СЮЗАН А. МАСИНО,
доктор философии, профессор прикладных наук
и нейробиолог Тринити-колледжа*

Книга доктора Палмера «От тела к мозгу» словно взяла меня за руку и мягко провела по самому сложному медицинскому пути, приводя к самым шокирующим и в то же время невероятно логичным выводам. Даже не будучи ученым, я смог следить за каждым шагом этого путешествия и был просто заворожен. Редкая способность доктора Палмера объяснять сложные научные и медицинские концепции в светской терминологии делает

их доступными для очень широкой аудитории. Его аргументация тщательно и основательно выстроена. Постоянное использование примеров из практики также значительно облегчает понимание. Визуализация обмена веществ путем сравнения его с автомобильным движением просто великолепна. Повернуть «Титаник» понимания психического здоровья от генетических к метаболическим основам нелегко, но «От тела к мозгу», как мне кажется, сделала грандиозный шаг в этом направлении.

*ДЖИМ АБРАХАМС,
директор Фонда кетогенной терапии Чарли*

Доктор Кристофер Палмер написал обязательный к прочтению учебник для всех, кто задумывается о происхождении и лечении психических болезней. Эта книга поможет вам разобраться, почему обмен веществ и митохондрии играют ключевую роль в поддержании здоровья мозга... это призыв к действию для радикального изменения общепринятого подхода к лечению психических проблем. Прочитайте эту книгу — и учитесь у одного из лучших.

*АНА К. АНДРЕАЦЦА,
доктор естественных наук, профессор фармакологии
и психиатрии, Университет Торонто,
основатель и научный директор
Митохондриальной инновационной инициативы*

Доктор Палмер удивительным образом подводит итог имеющейся научной литературе и предлагает проницательный тезис о патогенетической и потенциально терапевтической роли обмена веществ в нервно-психических заболеваниях. Тезис и рамки, предложенные доктором Палмером, открывают множество профилактических и терапевтических возможностей в психиатрии и делают нас на шаг ближе к эффективному лечению психических болезней.

*РОДЖЕР С. МАКИНТАЙР,
доктор медицины, FRCPC, профессор психиатрии
и фармакологии Университета Торонто, Канада*

Благодарю доктора Криса Палмера за написанную им книгу о революционных прорывах, происходящих в психиатрии — медицинской дисциплине, которая слишком долго была подвержена чрезмерной стигматизации. «От тела к мозгу» обязательна к прочтению каждому из нас, поскольку у всех, без исключения, есть близкий человек, страдающий от тяжелого психического расстройства. Наконец-то перед нами забрезжил свет в конце туннеля.

*САНДЖИВ ЧОПРА,
MBBS, MACP, FRCP, профессор медицины
в Гарвардской медицинской школе
и автор нескольких бестселлеров*

Из клинической практики мне ясно, что то, что мы едим и пьем, влияет на работу нашего мозга и на наше психическое здоровье, однако я никогда не понимал, почему так происходит. Доктор Палмер находит этому блестящее объяснение в своей новаторской работе!

*ЭРИК К. ВЕСТМАН,
MD MHS, директор клиники кетомедицины в Дьюке*

Со времен основополагающих теорий психодинамики (Зигмунд Фрейд) и бихевиоризма (Джон Уотсон) не появлялось смелых, революционных идей, способных объяснить нарастающую эпидемию психических расстройств, наблюдаемую по всему миру и по всем возрастным группам. Новаторская теория доктора Криса Палмера заключается в том, что первостепенные причины психических заболеваний, вероятно, кроются в аномалиях энергообменных процессов мозга, а для улучшения состояния пациентов и даже населения в целом могут быть эффективно использованы различные диетические и метаболические подходы. Книга «От тела к мозгу» обязательна к прочтению для всех, кого заботит здоровье мозга и психики.

*ДЖОНГ М. РО,
доктор медицины, профессор нейронаук и педиатрии
Калифорнийского университета в Сан-Диего*

Эта книга предназначена только для ознакомительных целей и не может заменить собой профессиональную медицинскую консультацию. Автор и издатель отказываются от любой ответственности за прямые или косвенные последствия использования любой информации из данной книги. По поводу вашей конкретной медицинской ситуации вам следует проконсультироваться со специалистом.

КРИСТОФЕР М. ПАЛМЕР

ОТ ТЕЛА К МОЗГУ

КАК НАРУШЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА
СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ДЕПРЕССИИ,
БИПОЛЯРНОГО РАССТРОЙСТВА,
СДВГ, ПТСР И ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
П14

BRAIN ENERGY
by Christopher M. Palmer, MD
Copyright © 2022 by Christopher Palmer
Published by arrangement with BenBella Books, Inc., and Folio Literary
Management, LLC.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
arleksey / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
thesomeday123, Omelchenko, vs148, Alex Blogoodf / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Палмер, Кристофер М.

П14 От тела к мозгу : как нарушения метаболизма становятся причиной депрессии, биполярного расстройства, СДВГ, ПТСР и других заболеваний / Кристофер М. Палмер ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2026. — 400 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-221271-0

Как не заглушать симптомы психических расстройств лекарствами, а вылечить саму первоначальную причину? Перед вами первая уникальная комплексная теория происхождения ВСЕХ психических расстройств, которая раскроет корень психических заболеваний. Оказывается, это проблемы с обменом веществ в клетках мозга. Его митохондриям нужна энергия, и если её недостаточно, то начинают развиваться расстройства.

Кристофер Палмер — доктор медицинских наук Гарвардского университета — даст рекомендации и новые пути лечения, которые применимы к различным психическим заболеваниям, включая тревогу, депрессию, СДВГ, алкоголизм, расстройства пищевого поведения, биполярное расстройство, аутизм и даже шизофрению.

УДК 616.8
ББК 56.1

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-221271-0

Посвящается моей матери

*Мои тщетные попытки спасти тебя
от разрушительного воздействия психического заболевания
разожгли во мне огонь, который горит до сих пор.
Мне жаль, что я не смог разобраться во всем этом раньше,
чтобы помочь тебе. Покойся с миром*

Оглавление

Введение	15
----------------	----

ЧАСТЬ I СОПОСТАВЛЯЯ ФАКТЫ

Глава 1. То, что мы делаем, не помогает	22
Глава 2. Что вызывает психические болезни и почему это важно?	40
Глава 3. Поиск общего механизма	67
Глава 4. Может ли все это быть связано?	88

ЧАСТЬ II ЭНЕРГИЯ МОЗГА

Глава 5. Психические расстройства — это метаболические расстройства	104
Глава 6. Психические состояния и психические расстройства	120
Глава 7. Великолепные митохондрии	149
Глава 8. Энергетический дисбаланс мозга	170

ЧАСТЬ III ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Глава 9. В чем причина проблемы и что нам делать?	206
Глава 10. Способствующая причина. Генетика и эпигенетика	214

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 11. Способствующая причина. Химический дисбаланс, нейромедиаторы и лекарства . . .	228
Глава 12. Способствующая причина. Гормоны и метаболические регуляторы	242
Глава 13. Способствующая причина. Воспаление.	256
Глава 14. Способствующая причина. Сон, свет и циркадные ритмы.	266
Глава 15. Способствующая причина. Еда, голодание и ваш кишечник.	278
Глава 16. Способствующая причина. Наркотики и алкоголь.	305
Глава 17. Способствующая причина. Физическая активность	311
Глава 18. Способствующая причина. Любовь, невзгоды и смысл жизни	319
Глава 19. Почему современные методы лечения помогают?	336
Глава 20. Заключение	340
Глава 21. Новая эра для психического и метаболического здоровья	350
Благодарности	354
Примечания	356
Об авторе.	393
Алфавитный указатель	394

Введение

За более чем 25 лет работы психиатром и исследователем в области неврологии я бесчисленное количество раз слышал вопрос «Что вызывает психические заболевания?» от пациентов и их семей. В начале своей карьеры я давал длинные ответы, которые придавали мне в их глазах компетентности. Я говорил о нейромедиаторах, гормонах, генетике и стрессе. Я описывал методы лечения, которые мы будем использовать, и давал надежду на то, что они улучшат ситуацию. Однако после нескольких лет такой работы я начал чувствовать себя обманщиком. Понимаете, людям часто становилось лишь ненамного лучше. Иногда лечение помогало на несколько месяцев или даже на год или два, но чаще всего симптомы возвращались. В какой-то момент я начал говорить людям простую истину: «Никто не знает, что вызывает психические заболевания». Хотя мы понимаем многие факторы риска, никто не может объяснить, как все они сочетаются друг с другом. Я все еще пытался вселить надежду, уверяя людей, что в нашем распоряжении есть множество различных методов лечения, и мы будем пробовать один за другим, пока не найдем тот, который работает. К сожалению, такой подход для многих так и не увенчался успехом.

Все изменилось в 2016 году, когда я помог одному пациенту похудеть. Тому было 30 лет, и он страдал от шизоаффективного расстройства — нечто среднее между шизофренией и биполярным расстройством. Его каждый день преследовали галлюцинации, бред и душевные страдания. Болезнь выматывала пациента. Он перепробовал 17 различных лекарств, однако ни одно из них не помогло. Лекарства успокаивали, снижая тревогу и возбуждение, однако никак не помогали справиться с галлюцинациями и бредом. Более того, из-за них молодой человек набрал более 45 килограммов. У него уже давно были проблемы с самооценкой, и лишний вес только усугубил их. Мой пациент стал по-