


МАРК
МИЛЬШТЕЙН

АКТИВАТОР МОЗГА

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ
ЯСНОСТИ УМА, УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ
И ДОЛГОЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 612.82
ББК 28.707.3
М60

THE AGE-PROOF BRAIN

© 2022 by Marc Milstein

Published by arrangement with BenBella Books, Inc.,
and Folio Literary Management, LLC.

Мильштейн, Марк.

М60 Активатор мозга : ключевые факторы повышения ясности ума, улучшения памяти и долгой счастливой жизни / Марк Мильштейн ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Бережно о мозге. Книги о том, как улучшить работу мозга, его возможности и свое здоровье).

ISBN 978-5-04-204964-4

Мы — а не наши гены — можем контролировать нашу когнитивную судьбу. Серьезный умственный упадок не является неизбежной частью старения. Вы можете улучшить здоровье своего мозга и значительно снизить риск деменции, если сейчас предпримете правильные шаги. В этой книге ученый и мотивационный спикер Марк Мильштейн раскрывает секреты улучшения работы мозга. Он расскажет о мощной связи мозга с иммунной системой, сердцем и кишечником, поделится пошаговым планом действий для укрепления и сохранения молодости мозга в любом возрасте. Автор разоблачит распространенные заблуждения и предложит научно обоснованные стратегии в развлекательном, мотивирующем и легком для понимания руководстве. «Активатор мозга» — книга для тех, кто хочет жить более счастливой и полноценной жизнью — сегодня, завтра и далеко в будущем.

УДК 612.82
ББК 28.707.3

© Иван Чорный, перевод на русский язык,
2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-204964-4

*Эта книга посвящается моей жене Лорен
по бесконечному множеству причин*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

ЧАСТЬ I ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВАШИМ МОЗГОМ

Глава 1. Сколько лет вашему мозгу?.....	19
Глава 2. Ваш мозг, ваша иммунная система и вы.....	36
Глава 3. Связь между мозгом и сердцем.....	48
Глава 4. Связь между кишечником и мозгом.....	68
Глава 5. Как устроена память.....	82

ЧАСТЬ II ПРОБЛЕМЫ СТАРЕЮЩЕГО МОЗГА

Глава 6. Потеря памяти и деменция.....	101
Глава 7. Инсулинорезистентность и диабет.....	114
Глава 8. Воспаление и мозг.....	128
Глава 9. Психическое здоровье — это здоровье мозга.....	139

ЧАСТЬ III ЗАЩИТИТЕ СВОЙ МОЗГ ОТ СТАРОСТИ

Глава 10. Сон: дело не только в количестве часов.....	157
Глава 11. Удивительный стресс.....	185

Глава 12. Движение — это жизнь	202
Глава 13. Наладьте связи	218
Глава 14. Вы то, что вы едите (и ваш мозг тоже)	236
Глава 15. Осторожнее с тем, что вас окружает	270
Глава 16. Комплексная тренировка мозга	284
Заключение. Послание надежды	305
Приложение А. Семидневный марафон «Мозг, неподвласт- ный возрасту»	309
Приложение В. Ваш важный листок бумаги	323
Благодарности	325
Об авторе	328
Алфавитный указатель	329

ПРЕДИСЛОВИЕ

После того как я прочитал лекцию о последних научных достижениях в области оптимизации работы мозга, ко мне подошел мужчина из аудитории. Он рассказал, что принимает таблетки, которые увидел в телевизионной рекламе, утверждавшей, что они улучшают память.

«Это просто потрясающе», — сказал он.

«Как называются эти таблетки?» — спросил я.

«Не могу вспомнить», — ответил он.

Это как раз и говорит о степени эффективности «волшебных» таблеток. Да, понятно, что мы отчаянно ищем быстрого решения одной из самых больших коллективных проблем со здоровьем: потери памяти и превращения нашего разума из высокофункционального биологического чуда в комок серого вещества, который с трудом может вспомнить, какой сегодня день.

Когда я говорю «чудо», я не преувеличиваю. Здоровый мозг — удивительная вещь. Он может эффективно учиться, запоминать, управлять эмоциями, анализировать, принимать правильные решения, создавать и придумывать что-то новое. Работающий мозг также позволяет нам кататься на электросамокате, смеяться (над людьми, катающимися

на электросамокате), ориентироваться в пространстве и делать идеальные удары в гольф (ну, иногда). Ясный ум необходим для того, чтобы мы были наилучшей версией себя.

С возрастом наш мозг меняется. И умственные способности тоже меняются. Молодой мозг работает более сфокусированно. Он способен усваивать и запоминать больше информации, а также более устойчив ко многим заболеваниям. После сорока лет средний человеческий мозг сокращается в объеме примерно на 5% каждые десять лет. Естественно, усыхание мозга может разрушительным образом отразиться на нашей памяти, концентрации внимания и продуктивности. Более того, растет уровень таких заболеваний мозга, как болезнь Альцгеймера, а также различных психических расстройств. Многие из нас были свидетелями разрушительных последствий деменции и депрессии и видели, как они лишают наших близких возможности быть самими собой.

Все мы находимся на переломном этапе с точки зрения здоровья мозга. Взгляните на эти тревожные данные о состоянии нашего разума и психики:

- В 2020 году 54 миллиона человек в мире страдают болезнью Альцгеймера или другими видами деменции — рост на 144% за последние 30 лет.
- В США 12–18% взрослых старше 60 лет страдают от потери памяти или когнитивных проблем.
- Среди людей с деменцией у тех, кто имеет психические расстройства, такие как тревога или депрессия, деменция развивается примерно на пять с половиной лет раньше, чем у тех, кто не страдает психическими расстройствами.
- Тревожные расстройства — наиболее распространенные психические заболевания в США, они затрагивают примерно 18,1% населения страны. А это 40 миллионов взрослых.

- Депрессия — причина инвалидности номер один в мире. Только в Соединенных Штатах от депрессии страдают 16 миллионов человек (6,7% населения США).

- В США примерно треть людей, ушедших из жизни после 65 лет, умирают с той или иной формой деменции.

- 52% всех работников испытывают высокий уровень стресса, психического истощения и выгорания.

Как остановить эти пугающие тенденции в области здоровья мозга? Таблетки, игры, головоломки и «секретные решения», на которые люди тратят миллионы долларов, — ничто не превратит стареющий мозг в здоровый и молодой. И эти тенденции имеют глубокие последствия. За свою жизнь практически каждый из нас станет свидетелем последствий старения мозга у себя или у близкого человека. Я впервые увидел это на примере своей бабушки, Бабби Лоррейн.

Как меня заинтересовала тема здоровья мозга

Бабби Лоррейн любила смешить людей, а еще она была профессиональной художницей и природной спортсменкой. Она делала самые вкусные вафли на свете. Будучи подростком, я наблюдал, как эта харизматичная личность постепенно исчезает под гнетом деменции. В те времена врачи даже не могли сказать, какой тип заболевания у нее был. Болезнь Альцгеймера? Сосудистая деменция? Нам сказали, что смысла разбираться все равно нет, потому что в любом случае нельзя помочь.

Между тем когнитивный упадок Бабби Лоррейн был не единственным фактором, который подтолкнул меня узнать больше о человеческом теле. Я с девяти лет страдаю от болезни Крона и видел, с какими трудностями столкну-

лись врачи при диагностике заболевания. В результате мне стало любопытно, как устроен организм человека. С 15 лет я каждый день после школы занимался исследованиями в лаборатории генетики в Институте Солка. В Калифорнийском университете я более десяти лет посвятил лабораторным исследованиям в разных областях — от инфекционных заболеваний до рака груди и нейробиологии. В результате я начал замечать определенные закономерности.

За последние десятилетия наука и медицина пошли по пути узкой специализации, что во многих отношениях замечательно. Невероятные открытия — от пенициллина до редактирования генов и футуристических достижений в хирургии — это научные чудеса, рожденные в результате того, что исследователи полностью фокусировались на своей узкой области. Однако подобная тенденция привела и к тому, что мы перестали видеть общую картину. Люди стали воспринимать организм как совокупность изолированных систем и пытаться объяснить любые симптомы проблемами с конкретной системой, органом или процессом в отрыве от всех остальных компонентов человеческого тела. На самом же деле, чем больше мы узнаем о каждой системе организма, тем больше понимаем, что в действительности они очень сильно между собой связаны. *Происходящее в одной части тела оказывает сильное влияние на другие.* Чем больше я погружался в изучение новейших исследований, тем яснее мне становилось, насколько на самом деле взаимосвязаны между собой все аспекты нашего здоровья.

После получения докторской степени у меня была возможность выступить в Калифорнийском университете с лекцией о науке для «неученых». Я ненавидел то, как обычно преподают науку — скучно, клинически, сложно для понимания. Мне хотелось рассказать о прорывных исследованиях в увлекательной, точной и убедительной форме. За одним

выступлением последовало другое, а потом еще и еще одно. Я увидел, как хорошо воспринимаются доступные рассказы о новейших исследованиях и как после них жизни людей кардинально меняются в лучшую сторону.

Путешествуя по миру и выступая с лекциями на тему здоровья мозга, я был удивлен тем, что вопросы слушателей и темы, которые они хотели обсудить, были в каждой стране одинаковыми. Представители всех культур, поколений и экономических слоев задавали на разных языках один и тот же вопрос: как прожить оптимальную жизнь? Книга «Активатор мозга» отвечает на этот вопрос.

В этой книге

Хорошая новость заключается в том, что серьезное ухудшение умственных способностей не является неизбежной частью старения. Так, по оценкам специалистов, треть всех современных случаев деменции можно было бы предотвратить, изменив образ жизни. Повседневное функционирование, продуктивность, память и концентрацию внимания можно поддерживать и укреплять на протяжении всей жизни. Все больше и больше исследований приводят нас к убедительному выводу и мощному посланию: мы — а не наши гены — можем контролировать сегодняшнее когнитивное здоровье и судьбу нашего мозга. Более того, исследование, представленное на Международной конференции Ассоциации Альцгеймера в 2019 году, показало, что некоторые факторы образа жизни оказывают большее влияние на развитие заболеваний, связанных с памятью, чем наши гены. В 2020 году исследователи из Медицинского центра Университета Раша в Чикаго обнаружили, что у тех, кто следовал простым рекомендациям по изменению образа жизни, риск развития болезни Альцгеймера снизился почти на 60%.

Ключ к здоровому и молодому мозгу лежит в связях этого органа с остальными частями тела. Существует одиннадцать ключевых факторов сохранения и укрепления здоровья мозга: крепкая иммунная система; здоровое сердце; профилактика или лечение диабета; лечение психических заболеваний; качественный сон; полноценное питание; регулярные физические упражнения; борьба со стрессом; борьба с бытовыми токсинами; социальные связи; постоянное обучение новым навыкам.

Нюансы в этих факторах могут вас удивить! Так, качественный сон определяется скорее тем, насколько хорошо вы высыпаетесь, а не просто количеством часов, проведенных ночью в кровати. Когда дело доходит до физических упражнений, нам нужно переосмыслить старую поговорку «Нет боли — нет пользы». А укрепление иммунной системы оказывается подразумевает не усиление иммунного ответа — на самом деле, это может принести вам больше вреда, чем пользы.

Естественно, все эти факторы следует рассматривать не по отдельности — весь секрет в синергетическом аспекте их работы. Совместное действие имеет решающее значение для замедления негативных последствий старения мозга, ежедневной реализации его истинного потенциала и защиты от таких состояний, как деменция, депрессия и тревожность. (Вы можете задаться вопросом: какое отношение психическое здоровье имеет к старению мозга? Как мы узнаем позже, если не лечить депрессию и тревожность, они могут ускорить умственную деградацию.) Именно поэтому я посвящаю каждому из ключевых факторов отдельную главу, наполненную полезными советами.

В этой книге я подробно разберу результаты исследований, которые проводились на протяжении десятилетий, и сформулирую на их основании конкретные практичные и действенные привычки, которых вы сможете придерживаться.

Книга разбита на три части.

В первой я вкратце расскажу о нашем удивительном мозге, о том, как он развивается и функционирует, о его мощных связях с иммунной системой, сердцем и кишечником.

Во второй части я рассмотрю невероятные и часто игнорируемые факторы старения мозга.

В третьей я предложу вам практические решения, которые помогут сохранить молодость мозга и защитить его от старости. Когда речь идет о здоровье мозга, небольшие изменения в образе жизни могут оказать огромное влияние. К сожалению, маркетологи любят давать ложные обещания, побуждая нас впустую тратить деньги (а иногда и ставя под угрозу наше здоровье); в этой книге я постараюсь развеять популярные мифы и прорваться сквозь эту шумиху. Здесь вы найдете подробный пошаговый план действий, который оптимизирует повседневную работу вашего мозга в любом возрасте. Этот интегративный подход поможет предотвратить проблемы с памятью, побороть депрессию, улучшить настроение, повысить повседневную продуктивность и энергию. Это прививка от деменции и негенетической болезни Альцгеймера. Действия, которые вы предпримите для защиты своего мозга на годы вперед, также оптимизируют его здоровье сегодня и завтра, чтобы вы всегда могли быть лучшей версией себя.

Кроме того, в моей работе есть бонусный семидневный челлендж «Мозг, устойчивый к старению», который поможет воплотить рекомендации в жизнь и начать заботиться о своем мозге.

На протяжении всей книги вы будете встречать вставки «Важный листок» с перечнем тем, которые сможете записать на листке бумаги, чтобы поговорить о них со своим врачом. Согласно исследованиям, отслеживание и поддержание в пределах нормы этих важнейших показателей и играет