

Макс Лугавер

ЖИВИ как ГЕНИЙ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613
ББК 51.204
Л83

The Genius Life: Heal Your Mind, Strengthen Your Body,
and Become Extraordinary
Max Lugavere
Copyright © 2020 by Max Lugavere
Published by arrangement with Harper Wave, an imprint
of HarperCollins Publishers

Лугавер, Макс.

Л83 Живи как гений : элегантный способ раскрыть свой IQ-потенциал, превзойти прежние физические возможности и адаптировать тело к происходящим изменениям / Макс Лугавер ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (МозгоВЕДЕНИЕ. Инструменты для активации наших скрытых ресурсов).

ISBN 978-5-04-219117-6

Новая книга от автора бестселлера «Еда для гения» описывает уникальную программу, которая позволяет перезагрузить свое тело и мозг и вернуться к «заводским настройкам». Методика рассматривает буквально все аспекты, влияющие на наше здоровье и долголетие: токсины, гормоны, окислительный стресс от кислорода и сахара, физические нагрузки, питание, циркадные ритмы и еще 5 факторов, — и расписывает пошаговый план последовательного исключения триггеров или нивелирования их влияния на наш организм. Пошаговая программа поможет бороться с усталостью, тревогой и упадком сил, оптимизирует когнитивные функции для более долгой и здоровой жизни.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-219117-6

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2025
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Исцелите свой разум, укрепите тело
и станьте великолепными

*Посвящается моей маме Кэти.
Я люблю тебя и очень скучаю*

Содержание

Предисловие.....	11
Я надеюсь на вас	14
Введение.....	18
Перезагрузка через 3... 2.....	22
1. Не тыкайте вилкой, куда ни попадя	24
Калории врут, и вот почему	26
Сахар, сахар повсюду!.....	29
Живительный жир.....	35
Когда тянет на соленькое.....	46
Белок — в приоритете.....	49
Белковая пища.....	51
Сбежавшие ионы.....	57

Если возможно, покупайте органические фрукты и овощи.....	59
Съедайте по одному большому салату в день.....	60
К черту умеренность, главное — постоянство	62
Ешьте и растительные, и животные продукты.....	62
Отдавайте предпочтение продуктам из одного ингредиента	64
Горько — значит полезно.....	64
2. Время — это все	67
Заведите часы	68
Обслуживание часов	71
Кухня закрыта	77
С завтраком — во все тяжкие!.....	82
Станция омоложения.....	85
Как замедлить часы.....	88
Диета, подражающая голоданию	91
3. Триггер жизненных сил	95
Будьте эластичнее	96
Борьба с аутоиммунными заболеваниями	101
Воспалительная старость	105
Где взять витамин D	107
Полезный стресс.....	110
Лед, крошка.....	112
Наша внутренняя печка, сжигающая жир.....	116

Все жарче и жарче	119
Тепло и приятно	123
Чище воздух — лучше все	125
4. Поднимитесь	131
Поднимитесь	132
Углеводы должны быть заслужены	138
Улучшайте форму	141
Укрепите мозг	145
Качайтесь, чтобы не стареть	152
Отдыхайте	156
5. Токсичный мир	163
Эндокринные дизрапторы	164
<i>Пластмассовый мир победил?</i>	166
<i>Антипригарный кошмар</i>	172
<i>Огнеупорные составы</i>	176
Что делается в ванной	179
<i>Косметические ужасы</i>	179
<i>НПВС</i>	180
<i>Ацетаминофен</i>	182
<i>Антихолинергические лекарства</i>	183
<i>Алюминий</i>	185
<i>Антибиотики</i>	187
<i>Фтор</i>	189
<i>Кислотонейтрализующие лекарства (антациды)</i>	191
<i>Химические кремы от загара</i>	193

На кухне.....	195
<i>Ртуть</i>	195
<i>Мышьяк</i>	198
<i>Пестициды, гербициды и фунгициды</i>	200
<i>Кадмий</i>	202
<i>Свинец</i>	203
«Детоксикация» современного мира.....	206
<i>Держите вокруг себя растения</i>	206
<i>Потейте так, словно от этого зависит ваша жизнь</i>	208
<i>Ешьте фрукты и овощи</i>	209
<i>Ешьте больше питательной еды</i>	210
Ешьте пахучую еду.....	210
6. Душевное спокойствие.....	214
Главный оптимизатор.....	215
Возьмите цифровой отпуск.....	222
Найдите благородную цель.....	224
Ищите новизну.....	226
Ищите мистический опыт	229
Поосторожнее со входящими сенсорными данными	230
Медитация вместо медицины.....	233
Избегайте шаткой мебели	236
Последние принципы	237
<i>Будьте добры к животным</i>	238
<i>Будьте добры к людям</i>	239
<i>Дружите с одиночками</i>	239
<i>Боритесь с буллингом</i>	239

<i>Помогайте тем, кому хуже, чем вам</i>	240
<i>Никогда не лгите</i>	240
<i>Если можете учить — учите</i>	241
<i>Никогда никого не используйте (и не позволяйте другим использовать себя)</i>	241
<i>Признавайте свою неправоту</i>	242
<i>Будьте храбры</i>	242
<i>Будьте благодарны</i>	242
<i>Будьте скромны</i>	243
<i>Поменяйте ваши мысли</i>	243
7. Собираем все вместе	246
Первая неделя. Закладывание фундамента	247
<i>Избавление от эндокринных дизрапторов</i>	247
<i>Закупитесь продуктами, безопасными для эндокринной системы...</i>	248
<i>Оптимизируйте сон</i>	249
<i>Соблюдайте гигиену стресса</i>	250
Вторая и третья недели. Сосредоточьтесь на еде	252
<i>Зачистка кухни</i>	252
<i>Что есть всегда</i>	258
<i>Что можно есть иногда</i>	260
<i>Чтобы избавиться от лишнего веса и улучшить здоровье, отдавайте предпочтение белку</i>	262
Четвертая неделя.	
<i>Определите свой индивидуальный углеводный балл</i>	262
<i>Ежедневные ритуалы</i>	265

Пробуждение.....	265
<i>Утро</i>	265
<i>Позднее утро</i>	270
<i>Ранний вечер</i>	271
<i>На людях</i>	273
<i>Перед сном</i>	276
Последнее обращение	276
Благодарности	278
Примечания	280
Ресурсы.....	312
Об авторе	316
Алфавитный указатель	317

Предисловие

На первый взгляд моя мама соответствовала буквально всем параметрам, необходимым для долгой жизни и отличного здоровья. У нее не было лишнего веса, она не пила и не курила. Ела много фруктов и овощей и всегда покупала «полезные для сердца» злаковые продукты без соли и жиров. Так что для моей семьи стало настоящим шоком, когда в 2010 году в возрасте 58 лет у нее вдруг начал отказывать мозг.

Сначала все было незаметно, но когда мы готовили вместе — это одно из наших любимых занятий, — стало очевидно, что простейшие действия теперь требуют большого напряжения ума. Я, например, просил ее подать половник, а она реагировала с задержкой в несколько секунд. Было странно наблюдать мамины затруднения, но ни у кого в моей семье никогда не бывало проблем с мозгом. Мне казалось, что это «просто возраст».

Все стало немного серьезнее, когда она сообщила родным, что побывала у врача в Нью-Йорке, но даже тогда подробности визита остались довольно смутными — наверняка этому поспособствовали страх и смятение, которые она чувствовала. В августе 2011 года мы решили съездить в Кливлендскую клинику в Огайо, а я вызвался ее сопровождать. Невролог провел целую кучу непонятных тестов, потом, просмотрев свои записи, сообщил, что у мамы странная болезнь, похожая на паркинсонизм. Он выдал нам несколько рецептов и отправил восвояси.

Тем же вечером я сделал то же, что и любой другой миллениал с вайфаем — обратился к Google, оракулу нашего времени. Я узнал,

что маме прописали лекарства не только от болезни Паркинсона, но и от болезни Альцгеймера. «Почему болезнь Альцгеймера?» — спросил себя я. Это что, значит, что мама умрет? Или забудет, кто она такая?

Все эти вопросы крутились у меня в голове, чувства страха и беспомощности закипали и выплескивались, словно вода на слишком сильном огне. Сердце колотилось, в глазах потемнело, все, что я слышал — звон в ушах. У меня начался приступ паники. Как такое могло случиться с человеком, которого я любил больше всего на свете, да еще и прямо у меня под носом? Что можно сделать? Как ее спасти?

На следующий день мы полетели обратно в Нью-Йорк и записались к новым врачам. Я ходил с ней на все приемы, потому что если моя журналистская карьера меня чему-то и научила, то задавать вопросы. Мы отчаянно хотели получить ответы, но чаще всего ответом было «диагноз и до свидания». Многие врачи добавляли к мамину курсу лечения новые лекарства или увеличивали дозу старых.

Подавленные, но еще полные надежды, мы продолжали поиски. Я собрал еще больше информации, мы записались к новым врачам. Мама не теряла присутствия духа. «Я рада, что хотя бы столько протянула», — говорила она.

В следующие годы мамыны симптомы продолжали ухудшаться, особенно те, что связаны с мышлением. Болезнь Альцгеймера делает воспоминания человека эфемерными, словно рисунки мелом на асфальте. У мамы все больше походило на медленное, убийственное удушение мозга. Ее речь утратила всякую глубину и богатство, часто она теряла ход мыслей вскоре после того, как начинала говорить.

Пострадало и зрение. Я видел, как она тянулась за вещами, которых не было, или «промахивалась» мимо вещи, которую хотела взять. Чтение было одним из любимых ее хобби (мама обожала коллекционировать книги), но и читать она больше не могла. Ей было трудно даже ухаживать за собой: она постепенно «забывала», как

пользоваться туалетом, как готовить, как мыться, как говорить по телефону. Даже открывать двери стало трудно. И, конечно, она больше не могла выходить из дома одна.

С движением тоже были проблемы. Мама постепенно становилась все менее подвижной, страдала от слабости, затекших мышц, теряла равновесие. Ей приходилось просить помощи у меня, моих братьев или сиделок даже для того, чтобы сесть или встать.

Моей задачей стало пополнение ее таблетницы — в какой-то момент ей приходилось принимать сразу дюжину разных лекарств. Они должны были помогать, но казалось, что от них ей становится только хуже. Я часто разглядывал таблетки пастельных цветов и думал, как они взаимодействуют с ее все более хрупким организмом. Давая таблетки маме, я иной раз чувствовал, что обманываю ее. Но были ли у меня выбор?

На День труда* в 2018 году все снова перевернулось с ног на голову. Я был в Лос-Анджелесе по работе, и тут мне позвонил брат.

— Мама в больнице, — сказал он мне.

— Почему? — спросил я. Я всего несколько дней назад водил ее к врачу. У нее ухудшились аппетит и когнитивные способности, но визит, как обычно, вышел раздражающе бесполезным.

— Она пожелтела, — ответил брат. Это застигло моих родных врасплох, они испугались и повезли ее в больницу.

— Что такое? — спросил я.

— Не знаю, — ответил он. — Подозревают камни в желчном пузыре, но...

Прежде чем он закончил мысль, я положил трубку и купил билет на ближайший самолет домой. «Что еще теперь?» — встревоженно думал я всю дорогу домой.

На следующий день, когда я пришел в больницу, мама не могла членораздельно говорить, а ее кожа действительно была желтоватой. Врачи как раз сделали МРТ брюшной полости.

* День труда в США отмечается в первый понедельник сентября. В 2018 году это было 3 сентября. — Прим. пер.

Необычный оттенок кожи действительно можно было бы объяснить всего лишь камнем в желчном пузыре, только вот врачи нашли кое-что намного похуже: опухоль головки поджелудочной железы, которая пережимала желчный проток. Из-за этого билирубин (пигмент, который придает характерный цвет стулу) попал в кровь и просочился в ее кожу и глаза. И, похоже, рак уже распространился.

В ее желчный проток поставили стент и отправили нас домой. Через пару дней мама стала уже нормального цвета. И когнитивные способности тоже сразу улучшились. В следующие двенадцать часов казалось, что она практически стала прежней. Тем вечером собралась вся наша семья; мы заказали китайской еды и поставили по телевизору мамину любимую группу Rolling Stones.

Следующие три месяца, впрочем, были наполнены болью, потерей веса и отчаянными попытками найти какой-нибудь метод лечения, который поможет маме протянуть побольше. В семье начались споры по поводу того, насколько настойчивы мы вообще должны быть в поисках лечения. После поездок в три разных госпиталя стало ясно, что врачи мало что могут ей предложить — это напомнило нам обо всех тех поездках к неврологам. А маме, похоже, просто хотелось остаться дома.

Она скончалась в 11 часов утра 6 декабря 2018 года, в возрасте 66 лет. Рядом с ней были я, мои братья и отец.

Я надеюсь на вас

Здоровье моей мамы ужасно пострадало, и у меня сердце кровью обливалось, когда я видел, как она лишилась всего. Можно ли было сделать что-то, чтобы предотвратить ее болезнь? Какими факторами было вызвано ее превращение из здорового с виду в человека в изнуренную болезнью развалину? Что я могу сделать, чтобы улучшить *собственные* шансы на долгую жизнь в здравом уме и твердой памяти? Я стал просто одержим этими и подобными вопросами.

Хотя мои поиски и проходили в атмосфере отчаяния из-за семейного кризиса, благодаря им я узнал больше о здоровье (особенно здоровье мозга), чем мог себе представить. Я учил и учился у профессиональных медиков из лучших исследовательских институтов всего мира, обсуждал с ними питание и клиническую практику профилактики деменции. Я работал с ведущими неврологами, чтобы создать обучающие инструменты, в том числе даже стал соавтором главы в учебнике на эту тему¹. Мои открытия по поводу важной связи между мозгом и рационом питания легли в основу моей первой книги «Еда для гениев». После публикации в 2018 году я получил тысячи писем от врачей, медсестер, диетологов и нутриционистов по всему миру; многие из них сообщали, что порекомендовали ее своим пациентам.

Работа над «Едой для гениев» изменила мой взгляд на диеты, но взаимоотношения тела и мозга не ограничиваются одним только питанием, так что и я не мог на этом остановиться. В середине 2018 года я стал вести подкаст, который тоже называется «Жизнь гения». С его помощью мне выпала честь узнать даже больше о связи мозга и тела от ученых, работающих на переднем крае изучения диет и голодания, циркадной биологии (науки о взаимоотношениях тела и времени суток), науки о сне, спортивной физиологии и т.д.

Довольно долго люди считали, что гены — это окончательная судьба. Гены действительно играют большую роль, но вот в какой степени на них можно списывать проблемы со здоровьем — большой вопрос. В США самый хорошо изученный ген риска болезни Альцгеймера, который есть у каждого четвертого, повышает вероятность развития болезни Альцгеймера в 2–14 раз. А в других частях света этот же самый ген практически ни на что не влияет². Многие виды рака, как ныне считается, тоже вызываются окружающей средой и становятся все более распространенными. В 1960-х годах, например, риск развития рака молочной железы у женщин в течение жизни составлял примерно 1:20. А сейчас — 1:8³.

За последние 70 лет наши гены не изменились, а вот окружающая среда — очень даже. Постоянно появляются все новые исследования,