

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 «ЭНЕРГИЯ МОЗГА»

«Энергия мозга» — 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

«Энергия мозга» 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 мозг¹»,
бестселлера по версии New York Times

Доктор Палмер проникновенно 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

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 «Энергия мозга», которая учит нас искать простые решения человеческих проблем. С работой доктора Палмера следует ознакомиться всем профессионалам в области психиатрии, так как в ней приводится

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

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 «Энергия мозга» 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 «Энергия мозга» 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 нейropsychиатрии,
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*

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 патоэтиологической 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. «Энергия мозга» 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*

Книга доктора Палмера «Энергия мозга» 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 значи-

тельно 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 «Энергия мозга», как мне кажется, сделала грандиозный шаг в этом направлении.

*ДЖИМ АБРАХАМС,
директор Фонда кетогенной терапии Чарли*

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 «Энергия мозга» 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

ЭНЕРГИЯ МОЗГА

теория развития **ВСЕХ**
психических заболеваний,
объясняющая их общую причину



Москва 2024

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, М. Кристофер.

П14 Энергия мозга. Теория развития всех психических заболеваний, объясняющая их общую причину / Кристофер М. Палмер ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Ментальное здоровье. Книги для тех, кому нужны рекомендации и поддержка).

ISBN 978-5-04-177990-0

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 ее 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

ISBN 978-5-04-177990-0 © Иван Чорный, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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	13
----------------	----

ЧАСТЬ I СОПОСТАВЛЯЯ ФАКТЫ

Глава 1. То, что мы делаем, не помогает	20
Глава 2. Что вызывает психические болезни и почему это важно?	33
Глава 3. Поиск общего механизма	53
Глава 4. Может ли все это быть связано?	68

ЧАСТЬ II ЭНЕРГИЯ МОЗГА

Глава 5. Психические расстройства — это метаболические расстройства	80
Глава 6. Психические состояния и психические расстройства	91
Глава 7. Великолепные митохондрии	113
Глава 8. Энергетический дисбаланс мозга	129

ЧАСТЬ III ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ

Глава 9. В чем причина проблемы и что нам делать?	156
Глава 10. Способствующая причина. Генетика и эпигенетика	162
Глава 11. Способствующая причина. Химический дисбаланс, нейромедиаторы и лекарства	172
Глава 12. Способствующая причина. Гормоны и метаболические регуляторы	183
Глава 13. Способствующая причина. Воспаление	194

Глава 14. Способствующая причина. Сон, свет и циркадные ритмы	201
Глава 15. Способствующая причина. Еда, голодание и ваш кишечник	210
Глава 16. Способствующая причина. Наркотики и алкоголь	230
Глава 17. Способствующая причина. Физическая активность	235
Глава 18. Способствующая причина. Любовь, невзгоды и смысл жизни	241
Глава 19. Почему современные методы лечения помогают?	254
Глава 20. Заключение	257
Глава 21. Новая эра для психического и метаболического здоровья.	265
Благодарности	268
Примечания	270
Об авторе	298
Алфавитный указатель	299

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 сработает. 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 среднего 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 почти отшельником, и наши еженедельные сеансы были для него единственным контактом с внешним миром. Отчасти поэтому я согласился помочь ему похудеть: я был врачом, у которого он бывал чаще всего, и ему меньше всего нужно было направление к незнакомому специалисту. К тому же у Тома не было привычки принимать какие-либо активные действия по улучшению своего здоровья. У меня была надежда, что избавление от лишнего веса поможет ему обрести чувство контроля над своей жизнью. После безуспешных экспериментов с несколькими подходами мы решили попробовать кетогенную диету — диету с низ-

ким содержанием углеводов, умеренным количеством белков и высоким содержанием жиров.

Уже через несколько недель Том сбросил вес, а его психиатрические симптомы значительно улучшились. Он стал менее подавленным и не таким заторможенным. Мой пациент начал чаще смотреть в глаза, и я видел в его взгляде искорку, которую никогда не замечал прежде. Но больше всего я удивился через два месяца, когда Том сказал мне, что галлюцинации, которые так долго его преследовали, стали отступать, и он начал переосмысливать свои многочисленные параноидальные теории заговора. Человек начал понимать, что они не имеют никакого отношения к реальности и, вероятно, никогда не имели. Он похудел на 68 килограммов, съехал из дома своего отца и успешно выучился новой профессии. Теперь Том даже мог выступать с импровизацией перед зрителями, что прежде для него было чем-то невымыслимым.

Я никогда не видел ничего подобного за всю свою карьеру и был потрясен. Конечно, избавление от избыточного веса может способствовать снижению тревоги или депрессии у некоторых людей, однако этот человек страдал от психического расстройства, которое более 10 лет не поддавалось лечению. Моих знаний и опыта оказалось попросту недостаточно, чтобы предположить, что кетогенная диета окажется в состоянии избавить его от этих ужасных симптомов. Казалось, на то не было никаких причин.

Я начал копаться в медицинской литературе и обнаружил, что кетогенная диета — это давний метод лечения эпилепсии с доказанной эффективностью. Она может остановить приступы даже в тех случаях, когда лекарства оказываются бессильны. Я быстро понял важную связь — мы постоянно используем различные методы лечения эпилепсии в психиатрии. Сюда относится лечение такими препаратами, как «Депакот», «Нейронтин», «Ламиктал», «Топамакс», «Валиум», «Клонопин» и «Ксанакс». Если диета также помогает справиться с судорожными приступами, возможно, именно она и помогла Тому.

Основываясь на этой дополнительной информации, я начал использовать кетогенную диету в качестве лечения других пациентов, и, когда первоначальный успех удалось повторить, я стал сотрудничать с исследователями по всему миру для дальнейшего изучения этого метода, выступать на мировом уровне с тематическими докладами и публиковать статьи в научных журналах, демонстрирующие его эффективность.

Я поставил перед собой цель: понять, как и почему эта диета помогает моим пациентам. Наряду с применением при эпилепсии, кетогенная диета также используется при лечении ожирения и диабета и даже рассматривается в качестве метода лечения болезни Альцгеймера. Поначалу это сбивало с толку и поражало меня. С какой стати один и тот же метод лечения должен

работать при всех этих расстройствах, пусть даже только у некоторых людей? В конечном счете именно этот вопрос открыл дверь к чему-то гораздо большему, чем то, с чего я начал. Он привел меня к обнаружению связи между различными расстройствами, а когда я объединил новые знания со всем тем, что уже знал как невролог и психиатр, я понял, что наткнулся на нечто превосходящее мои самые смелые мечты. Я разработал единую теорию развития психических заболеваний, объясняющую их общую причину, и назвал ее теорией энергии мозга.

* * *

Эта книга не о кетогенной или какой-либо другой диете. Она посвящена не только серьезным психическим заболеваниям, но и легкой депрессии, тревоге.

Изложенные научные выводы могут изменить ваше представление о всех человеческих эмоциях и переживаниях. Я не предлагаю простой панацеи от психических заболеваний и не выступаю в поддержку какого-либо одного метода лечения.

Неожиданная эффективность кетогенной диеты была лишь первой подсказкой, которая привела меня на путь нового понимания психических болезней. На страницах этой работы я поделюсь своими идеями — вы отправитесь в путешествие, которое, я надеюсь, навсегда изменит ваше представление о психических заболеваниях и психическом здоровье.

Вот краткий обзор того, что вас ждет:

- ▼ Я начну с текущего положения дел в области психического здоровья: расскажу о проблемах и вопросах, которые нас мучают, а также объясню, почему они так важны.
- ▼ Вы узнаете нечто, что может показаться шокирующим: психические расстройства не являются какими-то отдельными сущностями. К ним относятся депрессия, тревога, посттравматическое стрессовое расстройство, ОКР, СДВГ, алкоголизм, опиоидная зависимость, расстройства пищевого поведения, аутизм, биполярное расстройство и шизофрения. Симптомы различных расстройств в значительной степени совпадают, и многим людям ставят сразу несколько диагнозов. Вместе с тем биологические, психологические и социальные факторы, лежащие в основе расстройств с очень разными симптомами, в значительной степени совпадают.
- ▼ Я рассмотрю удивительные связи между психическими и некоторыми физическими расстройствами, такими как ожирение, диабет, инфаркты, инсульты, болевые расстройства, болезнь Альцгеймера