

Мозг Обратная связь

Марк Хайман

КАК
НАШЕ ТЕЛО
И СРЕДА
ВЛИЯЮТ
НА РАБОТУ
МОЗГА



научный журнал

Марк Хайман — доктор медицины. Д-р Хайман является редактором *Alternative Therapies in Health and Medicine* («Альтернативные методы лечения в здравоохранении и медицине») — престижного журнала в области Интегративной Медицины, а также медицинским редактором *Natural Solutions* («Естественные решения»). Около десяти лет он был соавтором по медицине оздоровительного комплекса Canyon Ranch в Леноксе, Массачусетс, пользующегося мировой известностью. Д-р Хайман — основатель и медицинский директор Центра УльтраЗдоровья (UltraWellness) в Леноксе. Он состоит в консультативном совете и ведет медицинскую работу в организации «Food As Medicine» («Пища как лекарство») и Центре Психосоматической медицины. Кроме того, он является вице-председателем совета директоров, ведет медицинскую работу в Институте Функциональной Медицины и сотрудничает с Научно-Исследовательским и Учебным Отделением Комплémentарной и Интегративной Медицины Гарвардской Медицинской школы.

ОТЗЫВЫ О ПРОГРАММЕ МАРКА ХАЙМАНА

«Я почувствовала себя другим человеком, и у меня столько энергии! Я счастлива, и буду признательна всю свою жизнь».

В возрасте сорока лет у меня начался неудержимый общий спад: физический, эмоциональный и психический. Будучи личностью типа A¹, успешным адвокатом, я очень тяжело переживала происходящее. Я начала ходить по врачам, поскольку все мое тело болело и казалось, будто я разваливаюсь на куски. Моя кратковременная память практически отказалась работать.

¹ Тип личности, для которого характерны высокие амбиции: активное, агрессивное стремление к успеху. Определён медиками в качестве группы риска по фактору сердечно-сосудистых заболеваний.

Я стала заикаться, мне было трудно подбирать слова. Мой мозг и тело отказали так быстро, что я была уверена: это одновременно и болезнь Альцгеймера, и ревматоидный артрит. Однако, пройдя соответствующее обследование у нескольких специалистов, я получила отрицательные результаты анализов. В итоге я дошла до того, что за день мне удавалось завершить только одно какое-нибудь дело — настолько быстро у меня заканчивалась энергия. Много лет я боролась с депрессией и за это время стала еще более вспыльчива, раздражительной и равнодушной к жизни. Несколько раз я пыталась прекратить принимать лекарства, но безуспешно.

В конце концов я попала к д-ру Хайману и решила последовать его рекомендациям. То, что я узнала, очень меня удивило. Оказалось, что у меня неправильно функционировали митохондрии, а организм был неспособен выводить токсины, и они накапливались в нем, в результате чего я была серьезно отравлена тяжелыми металлами: уровень ртути приближался к 70, уровни свинца и урана также были очень высокими (нормальный уровень ртути по анализу мочи с предварительным приемом хелат-агента — ниже четырех). После того как я прошла программу детоксикации, изменила свой рацион и образ жизни, снизила уровень стресса и научилась лучше с ним справляться, а из моего организма были выведены тяжелые металлы, ко мне вернулась ясность ума, боли исчезли, и в итоге я потеряла сорок фунтов (18 кг).

Джеки Теннер,
Стэмфорд, Коннектикут.

«Она снова стала нормальной, перестала бить и кидаться в ярости на свою сестру».

Когда мои дочери были еще маленькими, их отец рухнул на пол в кухне и умер прямо на их глазах. Эмма, которой на тот момент было три года, отреагировала наиболее болезненно. Даже после посещения специальных реабилитационных групп и различных социальных педагогов я продолжала замечать, что ее поведение отличается от нормального.

Она становилась все более агрессивной и переполненной яростью. Для нее стало привычным поведением впиваться в меня ногтями или без всяких угрозений совести колотить и пинать ногами свою сестру. Ей трудно было общаться со сверстниками в школе. Учителя настаивали, чтобы я посадила ее на таблетки, а врачи предложили провести сканирование ее мозга. Никакого толку от всего этого не было до тех пор, пока я не пришла к д-ру Хайману.

Д-р Хайман предположил, что стресс, вызванный сценой смерти отца, привел к расстройству иммунной системы моей дочери.

Сделав серию анализов, мы обнаружили два важнейших ключа к ее эмоциональным и психологическим нарушениям. Первый — это чрезмерный рост бактерий и дрожжевых грибков в ее кишечнике. Д-р Хайман сказал, что в его практике это худший случай при том, что человек не демонстрирует каких-либо кишечных симптомов. Второй — непереносимость глютена и молочных продуктов.

После того как мы с помощью антибиотиков вылечили дрожжевой грибок в кишечнике и на две недели убрали глютен и молочные продукты из ее рациона, с моей дочерью произошла трансформация, в которую я не могла поверить. Она снова стала нормальной и перестала бить и кидаться в ярости на свою сестру. Внести такие изменения в жизнь и отказаться от привычного способа питания было нелегко, но разница была неоспорима. Если бы я сдалась и продолжала кормить ее макаронами с сыром и «маленькими золотыми рыбками»¹, она бы просто разнесла все вокруг. Ее учителя не могли поверить в такое невероятное улучшение ее состояния. Теперь ей больше не нужен врач.

Лиза Р. (матерь)
Медфорд, Нью-Йорк.

¹ «Little yellow Goldfish» — популярный в Америке сорт крекеров бренда Goldfish.

«Я даже не понимала, насколько плохо мне было, пока не почувствовала себя лучше».

Мое здоровье постепенно ухудшалось в течение многих лет. В конце концов я стала чувствовать себя так, будто у меня постоянная простуда с небольшой температурой. Я начала набирать вес, хотя не так уж много ела, у меня ни на что не было сил. Моя социальная жизнь свелась к нулю, поскольку мне не хотелось никуда идти и ничего делать, а после работы я не думала ни о чем, кроме как отправиться домой и лечь на диван. Я принимала антидепрессанты и боролась с хроническим инфекционным синуситом.

Я обращалась ко всем врачам, которых только могла найти, включая эндокринолога. Все, что они делали — засыпали меня антибиотиками или предлагали операцию. Несколько лет я думала, что это просто стресс, связанный с окончанием школы, пока моя семья не всполошилась и не высказала свое беспокойство. Родные решили во что бы то ни стало добраться до причины моего ужасного самочувствия.

В конце концов я встретила д-ра Хаймана, который, выслушав меня, проделал серию анализов и обнаружил, что у меня серьезное отравление ртутью. Уровень ее содержания составлял 260 (нормальный уровень ртути в анализе мочи с предварительным приемом хелат-агента ниже 4), а также серьезный дисбаланс гормонов щитовидной железы. Выполнение его плана изменило мою жизнь.

В тот момент, когда он сказал, что у меня ртутное отравление, я внезапно ощутила надежду: мне не придется чувствовать себя ничтожеством до конца моей жизни. Мне потребовалось время и терпение, но теперь я снова чувствую себя самой собой и счастлива вернуться к жизни. Сейчас даже мои волосы и кожа чувствуют себя как раньше. Прежде я не понимала, насколько плохо мне было, пока не почувствовала себя лучше. Я — ходячее свидетельство успешной работы д-ра Хаймана.

*Каки Мартин.
Кембридж, МА.*

Мозг Обратная связь

Марк Хайман

КАК
НАШЕ ТЕЛО
И СРЕДА
ВЛИЯЮТ
НА РАБОТУ
МОЗГА



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 159.9
ББК 88.4
Х 12

Mark Hyman

THE ULTRAMIND SOLUTION

Перевод с английского Юлии Рябининой

Научное редактирование Мариной Широковой

Предисловие Марты Херберт, доктора медицины,
кандидата наук, доцента кафедры неврологии
Гарвардской Медицинской школы

Художественное оформление Петра Петрова

Хайман М.

Х 12 Мозг : Обратная связь / Марк Хайман ; [пер. с англ.
Ю. Рябининой]. — М. : Эксмо, 2011. — 592 с. — (Психо-
логия. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-699-44331-4

Доктор медицины Марк Хайман открыл, что причина болезней XXI века — от депрессии до болезни Альцгеймера — интоксикация и неправильное питание. Поэтому вместо лекарств и психотерапии он успешно лечит эти болезни специально разработанными диетами и упражнениями. В своей книге Марк Хайман рассказывает о личном опыте исцеления от синдрома хронической усталости и других болезней, а также приводит примеры своих пациентов, которые убедились в эффективности его революционной методики оздоровления ума и тела. Среди них — дети с повышенной возбудимостью и проблемами в школе, взрослые с депрессиями и тревожностью, пожилые — с возрастными изменениями мозга, которые больше не считаются необратимыми.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-699-44331-4

© 2009 by Hyman Enterprises, LLC
© Рябинина Ю.В., перевод, 2010
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Scanned by Yuri Saur, 2012

*Моим детям, их детям, детям их детей
и всем детям. Они полагаются на нас
в надежде, что мы спросим «Почему?»
и будем действовать в соответствии
с найденными ответами,
как бы трудно это ни было.*

Содержание

Предисловие	11
От автора	14
Введение	16
ЧАСТЬ I. БЕССИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПСИХИАТРОВ К РАССТРОЙСТВАМ МОЗГА	
Глава 1. Расстроенный мозг — «эпидемия» двадцать первого века.	21
Глава 2. Психиатр по стечению обстоятельств.	36
Глава 3. Мифы психиатрии и неврологии	72
Глава 4. Почему мы страдаем от поражений мозга	96
ЧАСТЬ II. СЕМЬ КЛЮЧЕЙ УЛЬТРАЗДОРОВЬЯ	
Глава 5. Сила ваших мыслей и эмоций не только в вашей голове	131
Глава 6. Ключ № 1: Оптимизировать питание.	137
Глава 7. Ключ № 2: Восстановить гормональный баланс	227
Глава 8. Ключ № 3: Погасить воспаление	269
Глава 9. Ключ № 4: Наладить пищеварение	303
Глава 10. Ключ № 5: Усилить детоксикацию	337
Глава 11. Ключ № 6: Улучшить энергетический обмен	380
Глава 12. Ключ № 7: Успокоить свой разум	413

ЧАСТЬ III. УЛЬТРАЗУМНОЕ РЕШЕНИЕ

Глава 13. Базовая шестинедельная программа улучшения активности мозга: простой подход к оптимизации его функции	445
Глава 14. Ешьте то, что хорошо для мозга: пища как лекарство	452
Глава 15. Настройте биохимию мозга с помощью биологически активных добавок	469
Глава 16. УльтраРазумный образ жизни	482
Глава 17. Экологически чистая жизнь	495
Глава 18. Подготовительная неделя	502
Глава 19. УльтраРазумное Решение	506
Глава 20. Что делать после того, как шесть недель прошли	515

ЧАСТЬ IV. ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА В СЕМИ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРАХ УЛЬТРАЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИЯ ШЕСТИНЕДЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ГЛАВА 21. Обретение Ультрапразума	523
ГЛАВА 22. Ключ № 1: Оптимизировать питание	532
ГЛАВА 23. Ключ № 2: Восстановить гормональный баланс	538
ГЛАВА 24. Ключ № 3: Погасить воспаление	548
ГЛАВА 25. Ключ № 4: Наладить пищеварение	553
ГЛАВА 26. Ключ №5: Усилить детоксикацию	560
ГЛАВА 27. Ключ №6: Усилить энергообмен	569
ГЛАВА 28. Ключ № 7: Успокоить свой разум	572
Замечания в отношении особых случаев	580
Заключение	584

Предисловие

Вдвадцать первом веке девизом биологии стало слово «система». Стремительное развитие технологий привело к невиданному потоку свидетельств того, что функции нашего мозга и нашего тела тесно интегрированы. Все оказывается очень взаимосвязанным и очень взаимозависимым. Представление о том, будто каждый ген действует сам по себе, осталось в прошлом. Ему на смену пришло представление о сетях взаимодействия. И вслед за этим приходит интеграция наук на всех уровнях. Геномика¹, протеомика², метаболомика³ и многие другие «-омики» тесно переплетаются между собой. Такова новая «системная биология».

Какое отношение все это имеет к нашему здоровью? В двадцатом веке медицина расчленяла наш организм по отдельным специальностям: неврология, кардиология, гастроэнтерология и эндокринология. Специалисты тщательноглядывались в свой уголок тела. Но кто думал о картине в целом? Совсем немногие врачи обладали таким умением. Системная биология потребовала нового подхода, и тогда на сцену вышла *Функциональная медицина*. Вместо того чтобы лечить организм как коллекцию от-

¹ Наука, объектом изучения которой являются гены.

² Наука, занимающаяся инвентаризацией (определением и классификацией) белков клетки.

³ Наука, изучающая обмен веществ в клетке.

дельных органов, она обратила внимание на то, как живут и здравствуют наши клетки и системы, и почему они попадают в неприятности. Функциональная медицина — это практическое средство коммуникации системной биологии в лечебной работе. Она обращает внимание на системные проблемы и потому может уловить их на самой ранней стадии и устраниТЬ корневую причину, а не лечить симптомы.

В двадцать первом веке становится также все более очевидным то, что мозг очень тесно связан с телом и что мозг и тело в основе своей формируют друг друга. Мозг является частью организма и, если системы организма в беде, мозг тоже попадает в беду. Многие распространенные дисфункции систем тела будут также проявляться дисфункциями в мозге. Используя Функциональную медицину, д-р Хайман демонстрирует, что, излечивая физиологические дисфункции, вы помогаете своему телу, а это, в свою очередь, помогает мозгу.

Теперь мы можем увидеть связь химических дисбалансов, лежащих в основе «психиатрических заболеваний», с другими системными метаболическими проблемами, которые могут быть излечены на уровне тела. Прямая медикаментозная коррекция «химии мозга» может привести к лекарственной зависимости, в то время как коррекция биохимии систем организма ведет к исправлению дисбаланса мозга и к реальному устойчивому восстановлению здоровья.

Неудивительно, что под натиском такого количества стрессов, химических и других отрицательных экологических воздействий системы нашего организма подвергаются большому испытанию, и наш мозг функционирует не так, как должен. Разработанные доктором Хайманом семь ключей к УльтраЗдоровью (комплекс УльтраРазумное решение) предлагают ясный подход к поддержанию и исцелению ключевых функциональных систем организма. Без-

ПРЕДИСЛОВИЕ

условно, нам предстоит провести еще много исследований, но уже сейчас мы знаем достаточно, чтобы разумно отвечать на вызовы, брошенные нашему здоровью, и д-р Хайман не только демонстрирует эту возможность, но и указывает, что нужно для этого делать.

*Марта Херберт, доктор медицины, кандидат наук,
доцент кафедры неврологии Гарвардской Медицинской
школы, директор Исследовательской программы
TRANSCEND Центральной Больницы Массачусетса.*

От автора

Будьте открыты всему новому, но не настолько открыты, чтобы ваши мозги вывалились наружу.

Груcho Marx (Groucho Marx)

ПОЧЕМУ НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕ ИМЕЮТ СМЫСЛА

Открыв эту книгу, речь в которой идет о мозге и эмоциональных состояниях, вы, я полагаю, удивились отсутствию в ней глав, посвященных таким известным заболеваниям, как депрессия, тревожность, дефицит внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, болезнь Альцгеймера. Вместо этого вы обнаруживаете главы, посвященные питанию, гормонам, воспалительным процессам, пищеварению, детоксикации организма, выработке энергии и снятию психологического напряжения.

Если бы заболевания, в их классическом понимании, могли служить объяснением проблем, от которых страдает наш мозг, эмоциональное состояние и мыслительные способности, я бы посвятил эту книгу болезням. Но они не служат таким объяснением.

Поэтому я посвятил книгу исследованию того, что в

действительности наносит ущерб нашему мозгу. Речь в ней идет о реальных причинах и реальных решениях проблем психических расстройств, а также настоящей эпидемии депрессии, тревожности, деменций, аутизма и синдрома дефицита внимания, которую мы наблюдаем в современном мире. Если вам поставили диагноз «психическое (или нервное) расстройство» или даже — «заболевание мозга», я расскажу вам о причине вашей болезни и способе ее излечения. Заболевания в нынешнем их определении перестанут иметь значение после того, как мы поймем общие базовые молекулярные механизмы, лежащие в основе ваших симптомов.

Я призываю вас отказаться от своих нынешних убеждений в отношении вашей болезни и открыть для себя новаторские изменения, которые уже произошли в медицине, но остались практически незамеченными. В этой книге речь пойдет о новых горизонтах медицины и об открывающихся возможностях для вашего выздоровления.

Введение

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Добро пожаловать в ваш мозг.

Вы держите в руках книгу с инструкциями, которые будут вам помогать на протяжении всей жизни.

Вот что вы сможете найти на страницах этой книги:

Часть I. Бессистемный подход психиатров к расстройствам мозга

Из первой части вы узнаете о существовании настоящей эпидемии «расстройств мозга», с которой мы столкнулись в двадцать первом веке: о сути и причинах проблемы. И о том, что на сегодняшний день существуют решения этой проблемы, но многие специалисты их практически полностью игнорируют.

Вы узнаете, почему исцеление вашего тела — это лучший способ восстановления нормальной работы вашего мозга, и поймете, что базовые принципы современной психиатрии и неврологии основаны на мифе.

И еще вы сможете выяснить причины церебральных нарушений, узнать о мириадах причин, приводящих к повреждениям той мягкой, желеобразной диковинки, которая служит вам мозгом.

Часть II. Семь ключей УльтраЗдоровья

Из второй части вы узнаете, что различные дисбалансы, возникающие в семи базовых ключевых системах нашего тела (питание, гормональный обмен, иммунитет, пищеварение, детоксикация, энергообмен и психосоматика) — объясняют все те симптомы и расстройства, которые мы принимаем за «мозговые» проблемы. На деле все это — нарушения баланса нашего организма, проявляющиеся в работе мозга.

В этой книге вы найдете также конкретные тестовые вопросы в отношении каждой из семи ключевых систем. Тесты помогут вам определить, каковы ваши индивидуальные дисбалансы.

Часть III. УльтраРазумное Решение

Часть III включает практическую пошаговую программу исправления нарушений работы вашего мозга с использованием УльтраРазумного Решения. Вы узнаете, как:

- Организовать питание, необходимое и подходящее для вашего мозга.
- Восстановить «химию» вашего мозга с помощью биологически активных добавок.
- Упражнять, расслаблять, усыплять и тренировать ваши мозг.
- Вести правильный (экологически чистый) образ жизни.

Часть IV. Восстановление баланса в семи ключевых факторах УльтраЗдоровья и оптимизация шестинедельной программы

Из четвертой части вы почерпнете, как адаптировать УльтраРазумное Решение к проблеме коррекции конкретного дисбаланса, обнаруженного вами благодаря ответам на тестовые вопросы, приведенные во второй части.

Вы также получите советы, которые помогут вам наладить сотрудничество с вашим личным врачом, если это будет необходимо для исправления конкретных дисбалансов, мешающих вам жить полной, всесторонней, радостной и насыщенной жизнью.

ЧАСТЬ I

БЕССИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПСИХИАТРОВ К РАССТРОЙСТВАМ МОЗГА

Расстроенный мозг —
«эпидемия» двадцать первого века

Психиатр по стечению обстоятельств

Мифы психиатрии и неврологии

Почему мы страдаем от поражений мозга?

ГЛАВА 1

Расстроенный мозг — «эпидемия» двадцать первого века

Суть открытия — увидеть то, на что смотрят все, и при этом понять то, о чем никто не думал.

Альберт Сент-Дьердьи фон Нагираполт

(Albert von Szent-Gyorgyi Nagyrapolt), 1937.

Лауреат Нобелевской премии в области философии
и медицины, ученый, выделивший витамин С

Ваш мозг болен. Вы знаете об этом. Вы чувствуете это. Вы скрываете это. Вы боитесь этого. Вас коснулась эпидемия. Она лишает детей их будущего, стариков — их прошлого, взрослых — их настоящего.

Об этой невидимой эпидемии не говорят. Притом она служит причиной недееспособности 1,1 миллиарда людей на планете — каждого шестого ребенка, каждого второго старика — и уродует жизнь каждого четвертого человека.

Я говорю об эпидемии расстройств мозговой деятельности.

Мы называем наши «расстроенные мозги» разными именами: депрессия, синдром тревожности, потеря памяти, когнитивные нарушения, синдром дефицита внимания

с гиперактивностью (или СДВГ), аутизм и деменция. И это лишь некоторые из них.

Эта эпидемия нарушений деятельности мозга проявляется у различных людей совершенно по-разному, и её симптомы воспринимаются как совершенно различные проблемы. Но правда в том, что все они — следствие нескольких общих корневых причин.

Все эти внешне различные расстройства в действительности являются одной и той же проблемой: дисбалансом семи ключевых факторов УльтраЗдоровья.

Обычные методы лечения здесь не помогают: они приносят лишь незначительные улучшения или даже ухудшают ситуацию.

Это происходит оттого, что при обычном подходе используют неправильную модель лечения подобных расстройств.

Существует другой способ исцеления вашего больного мозга, о котором вы ничего не слышали и не могли даже подумать.

Поскольку все проблемы мозга произрастают из одной базовой причины, все они имеют единое решение — УльтраРазумное Решение.

Я убедился в этом как врач и как пациент. В один прекрасный августовский день 1996 года мой собственный мозг пришел в полное расстройство. Я был дезориентирован, напуган и словно летел под откос, вращаясь в штопоре беспомощности и отчаяния.

Позвольте мне рассказать свою историю.

Мой больной мозг

Мне всегда было легко учиться, думать и говорить. Мой мозг никогда не подводил меня. В колледже я выучил тысячи китайских иероглифов. В мединституте все за-

мысловатые схемы и анатомические названия — костей, мускулов, органов, сосудов и нервов — без труда улеглись в моем мозгу, а сложные хитросплетения физиологии и биохимии становились понятными после одной лекции и чтения конспекта.

Я ежедневно пробегал по четыре мили до медицинского института. Я писал подробные конспекты на занятиях, был способен одновременно слушать, запоминать и записывать практически каждое слово, сказанное профессорами.

В конце дня я бежал обратно в свою квартиру, посвящая час занятиям йогой, ел свежеприготовленную полноценную пищу и занимался, не отвлекаясь и не теряя концентрации, по три часа каждый вечер. Затем я забирался в постель и через пять минут мирно засыпал, и спал глубоким сном семь часов подряд.

На следующий день я просыпался и проделывал все это снова.

Этот режим жизни был нарушен, когда я начал работать в больнице как врач-ординатор. Мое тело и разум оказались в жестких условиях из-за 36-часовых рабочих смен, дополняемых периодическими многочасовыми (с утра пятницы до вечера понедельника!) дежурствами.

Когда я стал практикующим семейным врачом в маленьком городке штата Айдахо, я работал с укороченным графиком — всего... восемьдесят часов в неделю, посещая по тридцать пациентов ежедневно, принимая роды и работая в пункте оказания первой помощи.

Из Айдахо я уехал на год работать в Китай, где дышал пропитанным угольной пылью и ртутными парами воздухом. Потом, осев в Массачусетсе, работал в сумрачном графике городского пункта «Скорой помощи».

Затем внезапно (как мне показалось на тот момент) мой мозг и все остальное тело не выдержали и пришли в расстройство.

Во время приема пациентов я часто не мог вспомнить

даже только что сказанные ими слова или сведения, на которых я остановился, изучая историю их заболевания. Я старался вести тщательные записи и внимательно следить за ходом беседы, но не мог на ней сконцентрироваться, забывал все имена. Я стал фотографировать своих пациентов и записывать детали их личной информации, создавая себе «периферийное запоминающее устройство», чтобы не испытывать замешательства при следующем разговоре с ними.

Читая лекции, входившие в круг моих рабочих обязанностей, я мог потерять мысль на середине фразы и вынужден был спрашивать аудиторию, о чем я только что говорил. Читая книгу, мне приходилось перечитывать абзацы снова и снова, чтобы прояснить для себя смысл прочитанного. Читая своим детям на ночь сказки, я автоматически, как робот, произносил слова, поскольку не мог одновременно читать вслух и понимать смысл прочитанного.

Сон бежал от меня. Усталый и абсолютно измотанный я лежал в кровати и часами не мог уснуть. И после того, как мне наконец-то удавалось заснуться, я просыпался на следующее утро с ощущением, будто я вообще не спал.

Депрессия и тревожность, о которых я ничего не знал прежде, стали моими постоянными спутниками.

Временами мне казалось, что я больше не выдержу. Моя способность радоваться и смеяться превратилась в смутные воспоминания.

Чем хуже чувствовало себя мое тело, тем хуже чувствовал себя и мой мозг. Если у меня появлялась тяжесть в животе, его раздувало, и у меня начиналась диарея, я не мог ни думать, ни спать. Когда мой язык воспалялся, глаза краснели и опухали, я впадал в депрессию. Если мои мышцы болели и их сводило судорогой, я не способен был сконцентрироваться. Когда я чувствовал

непреодолимую усталость, я забывал, что я говорил или зачем я вошел в комнату.

Некоторые врачи говорили, что у меня депрессия, и рекомендовали мне принимать антидепрессанты. Психиатры предлагали седативные средства. Мой семейный врач прописал снотворное. Невролог сказал мне, что у меня синдром дефицита внимания и мне необходимы стимуляторы. Другие полагали, что у меня синдром хронической усталости и фибромиалгия. Я же знал одно: мой мозг болен. Я потерял концентрацию, у меня подавленное настроение, мне изменяет память, и мое тело не функционирует.

Я не был способен ни сосредоточиться, ни удержать что-либо в памяти, ни испытывать радости и удовольствия. Это выглядело так, будто я «подцепил» сразу три ужасных заболевания — синдром дефицита внимания, депрессию и деменцию. Как мог мой мозг так меня подвесить? Та часть меня, которая была моей сильной стороны, внезапно стала слабым звеном. Что произошло?

Я очень переживал, но скрывал свои опасения от всего остального мира, за исключением нескольких самых близких друзей. Я делал вид, что все нормально, и с трудом профыпался через каждый новый день.

Однако после того летнего августовского дня, когда мой мозг отказал, я, преодолевая туман в моей голове, начал все же искать ответы.

Шаг за шагом, клетка за клеткой, система за системой я открывал источник проблем моего мозга. Собирая воедино данные литературы, консультаций с десятками ученых и врачей, экспериментируя со своим телом и разумом, я медленно вновь собирая себя воедино.

Не существовало того единственного фактора, который разрушил мой мозг. Все факторы вместе скапливались и скапливались до тех пор, пока и мозг, и мое тело не смогли более выдерживать их давления. Казалось, что все

произошло внезапно, но это было лишь окончанием серии воздействий токсинов, стресса и странной инфекции.

След вел к отравлению ртутью во время пребывания в Пекине, вдыханию пыли сырого угля, используемого для отопления домов, в которых проживало 10 миллионов человек, бесконечному количеству съеденных мною в детстве сэндвичей с тунцом и полному рту «серебряных» или ртутных пломб. Кроме того, у меня отсутствовал важный ген, необходимый для детоксикации всей этой ртути, что усугубляло проблему. Я обнаружил это уже позже, в результате самой тщательной проверки.

Годы бессонных ночей, которые я провел, принимая роды и оказывая помощь пострадавшим в пункте «Скорой помощи», разрушили ритмы моего тела, а я пытался восстановить их с помощью четверых эспрессо, гигантских печений с шоколадной крошкой и тонн мороженого «Chunky Monkey» (я считал его полезным для здоровья, поскольку в нем были бананы и грецкие орехи!).

Затем в один прекрасный день в конце лета 1996 года я съел что-то в палаточном лагере в Мэне и получил кишечную инфекцию. И то была последняя капля — соломинка, сломавшая спину верблюду.

Эта книга — история моего выздоровления. Здесь рассказана история сделанных мною открытий, которые служат решением проблемы эпидемии расстройств мозга. Я предлагаю рецепт лечения ваших болезней, проверенный на себе.

Вероятно, кто-то из вас хоть в какой-то степени испытывает то, что описал я?

- Возможно, вы боитесь потерять работу из-за того, что устали, не можете сосредоточиться, рассеяны, ваша память подводит вас, и в результате всего этого вы не в силах должным образом выполнять свои обязанности.

- Не чувствуете ли вы себя подавленным, отчаявшимся, разобщенным с людьми и оторванным от жизни?
- Может быть, ваши личные отношения рушатся из-за вашего психического или эмоционального «отсутствия» или оцепенения?
- Возможно, вам трудно сконцентрироваться, и поэтому, помогая своим детям в подготовке домашних заданий и направляя их по жизни, вы, тем не менее, уверены, что не справляетесь со своим родительским долгом.
- Не ворочаетесь ли вы по ночам в постели, мучаясь от боли и огорчения оттого, что живете лишь наполовину, а затем от беспокойных мыслей о том, как вам найти способ проснуться завтра рано утром, чтобы отвести своих детей в школу?
- Случается, что вы забываете о встречах с друзьями или о назначенных визитах, а затем не можете понять, как вы могли о таком забыть?

Если так, то вы не одиноки. Вы захвачены «эпидемией расстройства мозга», тяжелого и опасного для жизни хронического заболевания, остающегося, по большей части, не замеченным медицинским сообществом, что заставляет миллионы людей, попавших в ловушку своего разрушающегося разума, страдать в одиночку.

ТИХАЯ ЭПИДЕМИЯ РАССТРОЙСТВ МОЗГА

Ожирение всегда очевидно. Его невозможно скрыть. Но психическое расстройство или потерю памяти люди переживают молча, незаметно для окружающих. При этом такие расстройства прямо или косвенно касаются практически каждого: либо вас лично, либо ваших членов семьи или друзей.

Наш расстроенный мозг порождает множество про-

блем: синдром тревожности, депрессию, биполярные расстройства¹, расстройства личности, нарушения питания, зависимости, синдромы навязчивых состояний, аутизм, синдром Аспергера, низкую обучаемость и дизлексию.

Расстройство мозга может принимать самые разные формы, включая серьезные психозы (вроде шизофрении и маниакального синдрома), а также нейродегенеративные заболевания, связанные с возрастом, в особенности болезни Альцгеймера, деменцию и болезнь Паркинсона.

Кроме того, существуют расстройства, которые психиатры и неврологи квалифицируют как неизлечимые, а между тем этих страданий вполне можно избежать. Это такие нарушения, как: хронический стресс, неспособность сосредоточиться, отсутствие концентрации, спутанность сознания, раздражительность, скачки настроения, нарушения сна и даже легкое чувство тревоги или подавленности, присутствующее большую часть времени.

Нарушения работы мозга могут быть выражены в разной степени: психологические расстройства (которые принято связывать с душевными проблемами) и неврологические заболевания. Но независимо от того, страдаем мы от депрессии, постоянной тревоги или от неврологического заболевания, вроде болезни Альцгеймера, факт заключается в том, что наш мозг работает неправильно.

Мы переживаем приступы депрессии, омрачающей наши дни и заставляющей нас ощущать пустоту и бессмысличество собственной жизни. Порой иррациональные страхи мучают нас день и ночь. Мы живем под постоянным давлением стресса, который, кажется, никогда не кончится. В результате мы теряем контакт с реальностью. Мы не можем сфокусироваться на работе. Мы не способ-

¹ Диагноз, ранее именовавшийся «маниакально-депрессивный психоз».

ны вспомнить то, что изучали в школе. И наша память ухудшается с каждым днем.

Из-за широты своего распространения расстройства мозга стали одной из основных проблем, не позволяющих многим членам современного общества быть по-настоящему здоровыми и ощущать всю полноту жизни, то есть пребывать в состоянии, которое я называю УльтраЗдоровьем. Из этой книги вы узнаете, как его достичь.

Если вы полагаете, что описанная проблема не заслуживает внимания или касается лишь небольшого количества людей, то подумайте о ней еще раз, учитывая следующее:

- Психологические расстройства и нервные заболевания поражают более 60 млн американцев.
- Более 20% детей имеют те или иные психические расстройства.
- Свыше 40 млн людей страдают синдромом тревожности.
- Свыше 20 млн переживают депрессии.
- Каждый десятый американец принимает антидепрессанты.
- За последние десять лет потребление антидепрессантов утроилось.
- В 2006 году расходы на антидепрессанты превысили 1,9 млрд долларов.
- Психологические расстройства, такие как депрессия и синдром тревожности, стоят дорого. Они находятся в первой пятерке наиболее дорогостоящих недугов, которая включает в себя сердечно-сосудистые заболевания, рак, травматизм и болезни легких. Расходы системы здравоохранения США на них превышают 200 млрд в год, что составляет более 12% всех расходов на здравоохранение.

- Болезнь Альцгеймера угрожает 30% людей (а по мнению некоторых экспертов — 50%) старше 85 лет, а это быстро растущий сегмент населения. По прогнозам к 2050 году она может поразить 16 млн человек.
- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) — ярлык, который мы вешаем на 8,7% детей в возрасте от 8 до 15 лет.
- Более 8 млн детей принимают стимулирующие препараты, в частности метилфенидат (*Ritalin*).
- За последнее десятилетие доля детей с аутизмом повысилась от 3 из 10 000 человек до 1 из 166 детей — одиннадцатикратное увеличение.
- Низкая способность к обучению наблюдается у 5—10% школьников.
- Косвенные издержки общества от всех этих расстройств мозга огромны. Они включают в себя потерю продуктивности в школе, дома, на рабочем месте, выливаясь в потери свыше 80 млрд в год.

Странная получается картина. Практически каждый третий из нас страдает от дисфункций мозга. Это просто особенность человеческой природы?

Нет. Это не так.

Дело в том, что мы искали решение этой проблемы не там, где надо — искали в темных уголках своего прошлого, в «дисбалансе» химии мозга, в новейших медикаментах и врачебных методах. Это в особенности относится к психиатрии и неврологии, двум специальностям, которые обычно занимаются «нарушениями работы мозга». Неврологи и психиатры сосредоточены на лечении нашего мозга с помощью медикаментов и психотерапии. Фактически большинство психиатров и неврологов полностью фокусируются на формальном лечении своего любимого органа — мозга — и игнорируют все остальное тело.

Но что, если путь к исцелению заболеваний нашего мозга лежит за его пределами? Что, если причины расстройств настроения, памяти, внимания и поведения, как и большинство «заболеваний мозга», уходят корнями в оставшуюся часть организма — связаны с дисбалансом основных систем организма, который излечим? Если это так, значит, весь наш подход к заболеваниям мозга полностью устарел.

В действительности так оно и есть.

ТРАДИЦИОННАЯ НЕВРОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ НЕ ДОБИВАЮТСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

Традиционный подход зиждется на убеждении, что эмоциональное состояние и поведение человека определяются влиянием его жизненного опыта и перенесенных травм. Таково наследие Зигмунда Фрейда: все психические расстройства уходят корнями в детские переживания.

Однако только приблизительно у 10% из нас питание, обмен веществ и биохимия сбалансированы настолько, что для полного здоровья нам требуется лишь психотерапия. Поэтому годы психоанализа или другой психотерапии не избавят вас от депрессии, если она появилась в результате недостатка важнейшей жирной кислоты омега-3 или из-за нехватки витамина B_{12} , из-за недостаточной функции щитовидной железы или хронического отравления ртутью.

Безусловно, после того как вы вернете тело в состояние баланса, работа с эмоциональными и душевными составляющими расстройства будет важной и необходимой. Но нельзя забывать, что и генетика каждого из нас, и рацион, и окружающая среда, взаимодействуя друг с другом, нарушают функционирование нашего тела и мозга, выбивают их из состояния баланса. Если у человека нару-

шен биологический баланс, психотерапия лишь оттягивает решение проблемы, становится напрасной тратой времени.

А многие из нас страдают именно от биологических дисбалансов...

Почувствовав это, современная психиатрия начала старательно предпринимать попытки контролировать химию мозга с помощью медикаментов. Как будто психическое заболевание само по себе объясняется химическим дисбалансом и все, что нам нужно для лечения, — это подобрать правильное лекарство.

Объясняется ли депрессия нехваткой прозака?

Может быть ответ на существующую эпидемию расстройств мозга таков: «больше хороших таблеток»? Действительно ли мы нуждаемся в антидепрессантах, стимуляторах, нейролептиках и препаратах для восстановления памяти?

Этот подход предполагает, что мы несовершены по своей природе и потому без таблеток неспособны чувствовать себя счастливыми, не в силах концентрироваться или запоминать. Так является ли депрессия простым недостатком прозака²¹? Объясняется ли синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) недостатком риталина? Болезнь Альцгеймера — недостатком арисепта? Я так не думаю.

Тем не менее использование этих препаратов стремительно растет. Психиатрические и психотропные средства занимают второе место по количеству выписанных на них рецептов, вслед за препаратами, снижающими уровень холестерина. И использование психиатрических препаратов в последнее десятилетие нарастает с ускорением метеора

²¹ Прозак (флуоксетин) — популярный антидепрессант. — Прим. перев.

(например, наблюдается 1000%-й рост использования стимулирующих препаратов для детей).

Если бы способы лечения, подобные этим, были полностью эффективны и не имели побочных эффектов, я бы приветствовал их в качестве средств, облегчающих страдания миллионов людей. Но для многих они недостаточно эффективны (или неэффективны вообще).

Возьмем, к примеру, антидепрессанты.

Большинство пациентов, принимающих антидепрессанты, либо вовсе не реагируют на них, либо реагируют частично. Фактически лечение принято считать успешным, если при нем достигается 50%-е улучшение по половине симптомов. И такой минимальный результат подтвержден менее чем у половины пациентов, принимающих данные лекарства. Довольно мрачная статистика.

Она становится еще мрачнее, если учесть тот факт, что 86% из тех, кто получает хоть какое-то облегчение своих симптомов, получают от лекарств побочные эффекты, среди которых нарушение сексуальной функции, утомляемость, бессонница, снижение умственных способностей, тошнота и увеличение веса!

Неудивительно, что половина из тех, кто пытается принимать антидепрессанты, бросает прием через четыре месяца.

Недавно проведенное исследование, результаты которого были опубликованы в *The New England Journal of Medicine*¹, вскрыло тот факт, что фармацевтические компании публикуют результаты исследований по антидепрессантам избирательно. То есть они отдают предпочтение исследованиям, говорящим в пользу этих лекарств, и практически не публикуют данные, демонстрирующие, что антидепрессанты не работают.

¹ Американский еженедельный медицинский журнал, один из наиболее читаемых во всем мире. Непрерывно издается с 1812 года. — Прим. перев.

Подобное одностороннее освещение проблемы вводит нас в заблуждение, заставляет считать, что антидепрессанты (и другие психиатрические препараты) эффективны, тогда как они не действуют. Такое сокрытие реальных и полных данных об антидепрессантах способствует нынешнему росту потребления психиатрических препаратов.

В действительности проблема еще серьезнее, поскольку едва ли можно сказать, что исследования, признанные положительными, однозначно демонстрируют пользу медикаментозного лечения. Так, в одном исследовании антидепрессантов двойным слепым методом (когда людям дают либо лекарство, либо плацебо) 40% принимавших плацебо почувствовали улучшение, в то время как только у 60% испытуемых, получавших настоящий препарат, отмечено улучшение состояния. Однако можно посмотреть на эти результаты под другим углом: 80% почувствовали себя лучше, приняв простую сахарную таблетку.

Я признаю, что такой подход небезупречен. Но конкретный вопрос о том, насколько оправдано манипулирование химией мозга с помощью медикаментов, никто никогда не ставил...

Как вернуть обратно естественный баланс организма?

Лекарства не устраниют проблему. Они лишь скрывают симптомы.

Стремясь остановить эпидемию расстройств мозга, мы должны поставить перед собой новые вопросы:

- В чем причина этой эпидемии?
- Наш чувствительный мозг страдает от токсичной окружающей среды, неправильного питания или непрерывного стресса? От дисбалансов в нашем теле?

БЕССИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПСИХИАТРОВ К РАССТРОЙСТВАМ МОЗГА

- В *действительности* ли употребление лекарств решает проблему, или надо обратиться к самим причинам недугов, дабы восстановить наше психическое (и физическое) здоровье и жить полной, активной и приносящей удовлетворение жизнью?

Решение проблемы, связанной с нарушениями работы мозга, существует, но это не увеличение количества лекарств и не психотерапия. Несмотря на то что эти инструменты могут быть полезными *после* устранения причины расстройства мозга, сами по себе они не могут обеспечить долгосрочного избавления от проблемы.

Секрет, обещающий нам помочь, лежит в неожиданной области, области, которую современная медицина практически полностью игнорирует.

Ответ — в нашем теле.

ГЛАВА 2

Психиатр по стечению обстоятельств

Вы видите то, во что верите, или верите в то, что видите?

Сидни Бейкер, доктор медицины (*Sidney Baker*)

ОБНАРУЖЕНИЕ СОМАТО-ПСИХИЧЕСКОЙ СВЯЗИ

Расстроенным, отчаявшимся, рассеянным и неспособным сконцентрироваться я был не потому, что страдал депрессией, синдромом дефицита внимания или деменцией. Я был таким из-за отравления, инфекции, неправильного питания, жуткого состояния моего кишечника, дисбаланса гормонального обмена, неспособности моих клеток вырабатывать энергию, а также стресса, который я испытывал, будучи отцом-одиночкой.

Я не мог вернуть себе свой мозг до тех пор, пока не узнал, как восстановить все эти пошатнувшиеся системы и исцелить свое тело.

Найденное мной решение я собираюсь предложить и вам. Это УльтраРазумное Решение.

Чтобы вылечить свой мозг, вам необходимо принять радикально новый образ мышления в отношении здоровья. Один из тех, которые современные врачи до сих пор

с трудом понимают. Его основное положение состоит в простой истине: **Все взаимосвязано.**

Все ваше тело и все основные системы организма находятся в тесном взаимодействии, как симфонический оркестр. Вы представляете собой единое целое. И все ваши биологические структуры (в том числе уникальный генетический код) находятся в постоянном контакте с окружающей средой (включающей в себя и пищу, которую вы едите). Характер этого взаимодействия определяет то, насколько вы больны или здоровы в данный момент.

Это означает, что ваши тело и психика также взаимосвязаны.

Они представляют собой единую динамическую систему двустороннего взаимодействия. То, что вы делаете для одного из них, имеет огромное влияние на второе. Исцелите свое тело, и вы излечите свой мозг.

Измените свое тело, и вы восстановите свой расстроенный мозг

Ваши мысли, убеждения и отношения, травмы и жизненный опыт непосредственно влияют на вашу биологию. Мы знаем, что стресс и другие психологические факторы могут оказывать огромное влияние на наше здоровье. Сейчас мы понимаем, что 95% всех недугов либо порождены стрессом, либо усугубляются из-за него. Иначе говоря, психическое состояние влияет на то, насколько вы больны или здоровы. Психика влияет на тело. Это влияние изучает психосоматическая медицина.

К сожалению, большинство врачей не применяет эти знания на практике. Вместо того чтобы использовать работу с психикой в терапевтических целях, они нередко полагают, что нервные люди и озабоченные своим здоровьем ипохондрики страдают «психосоматическими за-

болеваниями», имея при этом в виду, что «физические» симптомы этих людей надуманные, мнимые — полностью находятся в их головах.

Хуже того, обратное *сомато-психическое* влияние (влияние нарушений телесных функций на психику) вообще едва ли попадает в поле зрения врачей.

Притом телесные нарушения непосредственно оказывают воздействие на мозг, и весьма существенное. Состояние питания, гормональный дисбаланс, пищевые аллергии, токсины, как и дисбалансы пищеварения, иммунной системы или обмена веществ — напрямую влияют на наше настроение, поведение, остроту внимания и восприятия.

Вы уже сталкивались с такой сомато-психической связью, даже если никогда осознанно ее не замечали. Просто вспомните о тех случаях вашей жизни, когда ваше собственное тело оказывало влияние на психику, а затем экстраполируйте этот пример на более серьезные проблемы.

- Вам не случалось ощущать тревогу, раздражение, нервозность, страх или даже приступ паники, которые мгновенно исчезали, как только вы выпивали банку колы или съедали пончик? Что заставляло вас встревожиться? Да просто резкое падение сахара в крови. Ваше тело в таких случаях запрограммировано на ощущение ситуации угрозы для вашей жизни.
- Вы чувствуете, что ваш мозг туманится или лениво работает после обильного приема пищи?
- Случалось ли, что испытываемый вами стресс или тревога исчезали после того, как вы совершили длинную пешую прогулку или проехали несколько миль на велосипеде, и вы снова чувствовали себя спокойным и расслабленным? Почему это происходило? Потому что вы сжигали сопутствующие стрессу вещества — адреналин и кортизол, — которые заставляли вас ощущать тревогу.

- Припомните свое состояние злости или раздражения от недосыпа. А после хорошего ночного сна у вас становится меньше проблем, и вы гораздо более довольны жизнью.
- Заболев гриппом, вы обнаруживаете, что вам крайне трудно сосредоточиться, чтобы почтить книжку или сконцентрироваться на чем-либо.
- Случалось ли вам переживать галлюцинации или бред при высокой температуре?

Это простые примеры сомато-психической связи, которые знакомы каждому из нас. Но в организме происходит множество других вещей, влияющих на ваш мозг и психику, о которых вы порой не подозреваете.

Знаете ли вы, что предменструальные перемены настроения — результат колебаний уровня гормонов, а ваша зимняя хандра — следствие недостатка витамина D? Ваша пожизненная меланхолия может быть симптомом отравления ртутью, полученной от сотен сэндвичей с тунцом, которые вы съели за свою жизнь, а обсессивно-компульсивное расстройство может быть результатом бактериальной инфекции?

Эти очевидные и не очень очевидные взаимодействия между телом и разумом — только самая верхушка айсберга.

Задумайтесь на мгновенье о том, что депрессия, тревожность, бессонница, синдром дефицита внимания, не говоря уже о сотнях других психических расстройств, описанных психиатрами, могут быть изначально порождены дисбалансом в теле и вовсе не объясняются теми определениями и мифами, которые обычно используют в поиске их причины.

Интересно, что существует ряд заболеваний, распознаваемых и излечиваемых методами обычной медицины, которые наглядно демонстрируют, как проблемы тела по-

рождают «заболевания» мозга. Но выводы из этого факта не принимают во внимание.

Например, когда у пациента на поздних стадиях заболевания печени развивается так называемая «печеночная энцефалопатия», или временное помешательство из-за отказа печени, человека лечат не нейролептиками, а антибиотиками, убивающими в кишечном тракте бактерии, которые выделяют разрушающие мозг токсины, не выводимые больше из организма печенью. Да, помешательство лечится антибиотиками.

Аналогичный пример. Известно, что алкоголики «сходят с ума» при заболевании, называемом энцефалопатия Вернике, возникающим от недостатка витамина B_1 (тиамина), которое лечат путем введения им этого витамина.

Известно также, что антибиотики, помогающие при стрептококковой инфекции, могут излечить некоторых детей, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством. Заболевание называется «детские аутоиммунные нейропсихические нарушения, ассоциированные со стрептококковой инфекцией».

Тем не менее врачи обычно не дают себе времени подумать о том, имеют ли другие психические расстройства отношение к работе кишечника, иммунной системы, проблемам детоксикации или дисбалансу в какой-либо другой ключевой системе организма.

Я думаю, это происходит оттого, что врачи склонны видеть то, во что они верят, а не верить тому, что они видят, если даже это находится у них прямо перед носом.

Мы даже не можем себе представить, насколько то, что происходит в нашем теле, влияет на наш мозг. Этот факт имеет ошеломляющее значение для лечения психологических расстройств и заболеваний мозга. Перед нами открывается целый спектр совершенно новых возможных причин недугов и способов их лечения.

Изменение рациона, уровней содержания в организме

тех или иных нутриентов¹, изменение сердечных ритмов или режима сна, а также используемых в быту составов, перемена интенсивности занятий спортом, концентрации токсинов в организме, уровня тех или иных гормонов, иной баланс вашей пищеварительной системы и способности ваших клеток генерировать энергию, избавление от аллергии — все это может радикально влиять на ваше эмоциональное состояние и деятельность мозга.

С учетом этого подумайте о следующем:

- Излечима ли хроническая депрессия?
- Могут ли дети полностью избавиться от аутизма?
- Может ли быть обращена вспять деменция?

Традиционная медицина говорит нам — «нет». В медицинской литературе мы вряд ли встретим ссылки на случаи избавления людей от аутизма, деменции или хронической депрессии.

Но тот факт, что психиатры и неврологи, пользуясь обычными методами для лечения этих недугов, не сообщают о подобных случаях полного выздоровления, еще не значит, что такие расстройства неизлечимы. По их данным, иногда возможно частичное ослабление симптомов. Но как насчет полного излечения и восстановления? Любой врач, скорее всего, спросит: «*Известны ли прецеденты?*»

Идея, что такие психические и неврологические недуги, как депрессия, синдром тревожности, болезни Альцгеймера или Паркинсона, а также деменция, можно вылечить без применения психотропных препаратов — путем изменения диеты, образа жизни и восстановления систем организма, влияющих на всю *сомато-психическую систему*.

¹ Нутриенты, или биологически значимые вещества — все органические и неорганические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, которые мы получаем с пищей или в процессе пищеварения.

му, в которой функционирует мозг, наталкивается на сопротивление традиционной психиатрии и неврологии.

Силы, вводящие нас в заблуждение и удерживающие врачей-традиционистов в рамках их взглядов и образа мышления, имеют сложную структуру. Одна из таких сил — фармацевтические компании. Они оказывают влияние за счет выбора направления финансирования исследований, за счет умолчания данных, противоречащих коммерческим интересам, за счет «просвещения» врачей и за счет маркетинга, направленного на потребителя.

Другая сила — наши медицинские учреждения, система финансирования и организации здравоохранения, основанная на устаревших идеях разделения заболеваний и, соответственно, медицинских специальностей. Отказ от таких идей будет угрожать экономическому выживанию и, возможно, самому существованию сложившихся структур.

Сама система подготовки врачей укрепляет иллюзию раздельности систем организма. Они делят наш организм по специальностям и подспециальностям: для каждого сантиметра нашего тела найдется свой узкий специалист. Однако почти не осталось врачей, учитывающих работу организма в целом как единой экосистемы.

Даже если во врачебной практике становятся известными случаи необычного исцеления, их относят к спонтанным ремиссиям. Такие «противоречавшие» данные трудно интегрировать в сложившееся мировоззрение. Их игнорируют или отмечают в угоду существующей парадигме. Так, в Европе четырнадцатого века было бы очень трудно убедить кого-нибудь, что Земля имеет форму шара. Она выглядит плоской, значит, она должна быть плоской. Точно так же современные врачи не видят того, что вскоре станет очевидным.

Недавно я читал в Гарварде лекцию, где упомянул случай излечения мальчика от аутизма благодаря УльтраРазумному Решению. История его болезни была отражена в

медицинских документах с мельчайшими подробностями, и я демонстрировал аудитории, как свидетельствовавшие о патологии анализы и биологические показатели возвращались в норму, как стабилизировались мозг и поведение ребенка, и с него был снят диагноз «аутизм».

Присутствовавший на лекции педиатр назвал его выздоровление примером спонтанной ремиссии. Другой врач, знакомый с моей работой, сказал с усмешкой: «Единственная проблема в том, что в практике доктора Хаймана двенадцать таких случаев «спонтанной ремиссии».

К сожалению, слишком много врачей разделяют убеждения того педиатра: дескать, «не путайте меня своими фактами, я придерживаюсь твердых убеждений».

Тем не менее современные открытия, касающиеся связи поведения, настроения и психической активности с нашей биологией, являются одним из величайших прорывов в медицине двадцать первого века. Эти открытия перерасполагают в еще один прорыв, который демонстрирует, насколько наши мысли, чувства и жизненные переживания в буквальном смысле формируют наш мозг и влияют на нашу биологию.

Новые исследования содержат в себе ответ на эпидемию проблем эмоционального состояния, поведения, внимания и памяти, свирепствующую в современном обществе.

В этой книге я рассказываю о революционном методе лечения расстройств мозга — «психических заболеваний» и «нарушений мозговой функции» — основанном на новейших достижениях науки и медицины. Метод — радикально иной в сравнении с подходом классической психиатрии и неврологии.

Мозг немыслим в отрыве от всего остального тела, хотя многие врачи заставляют вас в это верить. И решение проблемы «эпидемии» расстройств мозга состоит не в увеличении употребления психотропных препаратов.

Мозг, по большей части, находится под действием ре-

альных биологических факторов всего нашего тела. Проблемы или «расстройства» мозга практически всегда оказываются системными нарушениями, и избавление от них надо искать за пределами мозга — в нашем теле.

Работая над УльтраРазумным Решением, я ставил перед собой цель продемонстрировать вам новый взгляд на то, как активность мозга, эмоциональное состояние и поведение формируются путем изменений в вашем теле и вашей биологии. Я хочу показать вам, как использовать эту информацию для радикального улучшения состояния и противостояния растущей волне «расстройств мозга», включая такие недуги, как депрессия, тревожность, биполярные расстройства, психозы, синдром дефицита внимания, аутизм, деменция, болезнь Альцгеймера и Паркинсона и многие другие.

Если даже у вас нет ни одной из этих проблем и вы чувствуете себя «нормально», вы можете чувствовать нечто гораздо большее, чем просто «нормальное самочувствие». Вы будете чувствовать себя активным, сконцентрированным, радостным, энергичным, свободным от пагубного влияния стрессов и ощутите остроту разума. Этого можно добиться, если вы знаете, как заботиться о вашем мозге.

Именно этому я и научу вас в данной книге.

Моя цель — сделать так, чтобы все вы жили той жизнью, которой вам было назначено жить: жизнью полной энергии, жизненной силы, радости и удовольствия. Это состояние Ультраздоровья, и оно достижимо для всех, кто знает, как овладеть его преимуществами. Ключ к нему лежит в балансе разума и тела, позволяющем вам переживать радости и горести жизни непосредственно и во всей полноте.

Посмотрите на опыт всего нескольких моих пациентов:

- Тридцатипятилетний мужчина с хроническим биполярным расстройством и разрушительной депрессией, потреблявший коктейль из многочисленных ме-

дикаментов, впервые за тридцать лет освободился от депрессии, отрегулировав свою мозговую активность с помощью *фолата* (соль фолиевой кислоты) и витаминов *B₁₂* и *B₆*.

- Трехлетний мальчик с агрессивным поведением успокоился после того, как был нормализован уровень сахара в его крови, а его кишечник был освобожден от токсичных бактерий.
- Двадцатиреходлетняя женщина с хроническим синдромом тревожности и депрессией пришла в норму, когда перестала есть пищу, на которую у нее была аллергия.
- Семидесятилетний мужчина, терявший память (ему поставили диагноз «ранняя деменция»), после выведения всей ртути из его организма вернулся к жизни и стал способен работать и вести активную жизнь.
- Маленький мальчик с аутизмом начал говорить и восстанавливать связь с миром после того, как из его питания были удалены глютен (один из растительных белков) и казеин (пшеничные и молочные продукты) и его кишечник излечен от дрожжевого грибка.

Как можно объяснить эти «чудесные» исцеления? Просто. Деятельность мозга находится в прямой зависимости от того, что вы употребляете в пищу: в одних случаях возникает недостаток конкретных биологически значимых веществ, в других действуют аллергены, инфекции, токсины и стресс. Эти проблемы устраняются путем приведения в состояние баланса семи ключевых факторов УльтраЗдоровья. Что, в свою очередь, прокладывает путь к УльтраРазуму.

Решение, которое позволит прекратить эпидемию, состоит в том, чтобы добраться до корня проблемы, исследуя то, как взаимодействие древних генов с существую-