

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ** 



# Великолепный Мозг В Любом Возрасте

Дэниэл  
Дж. Амен

ПОТРАСАЮЩИЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ  
НАУЧНЫХ  
ИССЛЕДОВАНИЙ  
МОЗГА  
С ПРИМЕНЕНИЕМ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ  
ТОМОГРАФИИ



**БОМБОРА™**

Москва 2019

УДК 159.95  
ББК 88.3  
А61

Daniel G. Amen, M. D.  
MAGNIFICENT MIND AT ANY AGE  
Natural Ways To Unleash Your Brain's Maximum Potential

Перевод с английского *Юлии Рябининой*

Научная редакция *Марины Широковой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

**Амен, Дэниэл Дж.**

А61      Великолепный мозг в любом возрасте / Дэниэл Дж. Амен ; [пер. с англ. Ю. В. Рябининой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 480 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-699-59304-0

Многие думают о том, как устроить личную жизнь, сделать карьеру, сохранить здоровье, молодость, красоту и т.д. Но при этом мало кто помнит о том, с чего все начинается, — о мозге. В книге доктора Д. Дж. Амена рассказывается о том, насколько наша жизнь зависит от состояния мозга и как важно улучшать и сохранять его здоровье с юности до глубокой старости. Книга основана на результатах научных исследований, проводимых автором и его коллегами с помощью новейших технологий. Каждая глава посвящена определенному аспекту нашей жизни и содержит четкие практические рекомендации. Текст книги проиллюстрирован уникальными изображениями мозга, полученными в результате компьютерного сканирования.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-59304-0

© 2008 by Daniel G. Amen, M.D.  
© Рябинина Ю.В., перевод на русский язык, 2011  
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

«Познакомьтесь с секретами гармоничной работы мозга от врача, за плечами которого стоит опыт анализа 50 000 томограмм пациентов. Сравните отказывающийся работать разум с идеальным мозгом и узнайте, как двигаться к достижению желаемого результата».

*Мехмет С. Оз (Mehmet C. Oz),  
доктор Медицины,  
соавтор бестселлера «You: The Owner's Manual»<sup>1</sup>*

«Обязательно к прочтению... Эта книга сочетает в себе новейший научный подход с ясным и мощным стилем изложения. Томограммы, представленные д-ром Аменом, поразительны, а его выводы способны изменить жизнь. Он предлагает практические стратегии оздоровления, которыми вы можете воспользоваться немедленно».

*Майкл Гуриан (Michael Gurian),  
автор «What Could He Be Thinking?»<sup>2</sup>  
и «Leadership and the Sexes»<sup>3</sup>*

«Я считаю Дэниэла Амена самым прогрессивным психиатром Америки. Его предпосылка проста: у вас не может быть здоровой жизни без здорового мозга. Его стратегии питания и образа жизни, способствующие сохранению здоровья мозга, опираются на самую обширную в мире библиотеку технологии визуализации мозга. Если вы стремитесь к улучшению качества жизни и получению от нее большего удовлетворения, вам обязательно нужно прочитать эту книгу».

*Барри Сирс (Barry Sears), доктор философии,  
автор многих бестселлеров, среди которых «The Zone» («Зона»)*

<sup>1</sup> Название можно перевести как «Вы сами: руководство для пользователя».

<sup>2</sup> Название можно перевести как «О чем он думал?»

<sup>3</sup> Название можно перевести как «Лидерство и пол».

«Д-р Амен является, безусловно, одним из национальных лидеров в сфере передовых исследований и клинической практики. Он обладает даром делать понятными для каждого сложные пути достижения здоровья мозга и реализации его потенциала... Эта книга — подарок для поколения «бэби-бума», столкнувшегося сейчас с проблемой, как прожить остаток своей жизни, а также для молодых родителей, желающих обеспечить наилучшие условия роста для своих детей и подростков. Здесь каждый сможет найти много полезной информации».

*Эрл Р. Хенслин (Earl R. Henslin),  
доктор психологии, автор «This Is Your Brain on Joy»<sup>1</sup>*

«Рассказывая о принципах работы мозга с колыбели до глубокой старости, д-р Амен создал незаменимое руководство, позволяющее управлять эмоциями, познанием, личными отношениями и даже нашей духовной жизнью. Это — всеобъемлющая, вдохновенная и доходчивая книга, в которой наиболее сложный материал изложен в доступной и, что еще важнее, практически применимой форме».

*Хила Касс (Hyla Cass),  
доктор медицины, соавтор «Natural Highs»<sup>2</sup>*

«Руководство по эксплуатации нашего драгоценного мозга. Если у вас есть мозг — купите эту книгу!»

*Марк Хайман, доктор медицины,  
автор ряда бестселлеров, в том числе «UltraMetabolism» («Ультра-  
Метаболизм»)*

<sup>1</sup> Название можно перевести как «Это ваш мозг в радости».

<sup>2</sup> Название можно перевести как «Природный кайф» (сленговое название наркотических веществ естественного происхождения, улучшающих настроение и умственные способности).

Отцу

Я люблю тебя.





# Содержание

## Часть 1

### **ЗДОРОВЫЙ МОЗГ – ЯСНЫЙ УМ**

<b>Глава 1. ВАШ МОЗГ: РАБОТА НА УСПЕХ ИЛИ НА ПОРАЖЕНИЕ?</b>	
Почему одни достигают своей мечты, а другие — нет.....	13
<b>Глава 2. ОТ ЗДОРОВОГО МОЗГА – К ЯСНОМУ УМУ</b>	
Ключевые стратегии .....	24
<b>Глава 3. «ЗАВИСТЬ К МОЗГАМ»</b>	
Повседневные привычки, которые мешают вам жить .....	45
<b>Глава 4. КОРОТКИЕ ЗАМЫКАНИЯ, ТАЙНО РАЗРУШАЮЩИЕ ВАШУ ЖИЗНЬ</b>	
Как определить слабые места своего мозга .....	79
<b>Глава 5. КАК Я ЛЕЧИЛ БЫ ВАС, ЕСЛИ БЫ ВЫ БЫЛИ ЧЛЕНАМИ МОЕЙ СЕМЬИ</b>	
Четыре круга здоровья и исцеления, или Чем хороши натуральные средства .....	109
<b>Глава 6. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ–1</b>	
Синдром дефицита внимания .....	125
<b>Глава 7. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ–2</b>	
Синдром тревожности и депрессия .....	159
<b>Глава 8. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ–3</b>	
Проблемы с памятью, бессонница и болевой синдром .....	180

## Часть 2

### **ЯСНЫЙ УМ – ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МЕЧТЫ**

<b>Глава 9. ЗАЖГИТЕ СВОЮ СТРАСТЬ</b>	
Включите нейронные цепи, которые работают на успех .....	201
<b>Глава 10. СОТВОРИТЕ СВОЕ ЧУДО</b>	
Используйте мозг для поиска своей мечты и воплощения ее в реальность .....	228
<b>Глава 11. СВОЕВРЕМЕННО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОРМОЗА</b>	
Усиливайте свой внутренний контроль .....	252
<b>Глава 12. ПРИМИТЕ ПРАВДУ</b>	
Освободите себя от лжи, загрязняющей ваш мозг .....	275

<b>Глава 13. ВЫЙДИТЕ ИЗ КЛИНЧА</b>	
Повышение способности мозга к изменениям и адаптации.....	294
<b>Глава 14. РАЗВИВАЙТЕ МЕНТАЛЬНУЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ</b>	
Стрессоустойчивость мозга.....	320
<b>Глава 15. СОЗДАЙТЕ «МОЗГОВОЙ ТРЕСТ»</b>	
Укрепите социальные связи.....	355
<b>Глава 16. НЕ БОЙТЕСЬ МЫСЛИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО</b>	
Не позволяйте другим делать это за вас.....	384
<b>Глава 17. СОЗДАВАЙТЕ ДОЛГОСРОЧНОЕ ДОВЕРИЕ</b>	
Посылайте сигналы честного человека .....	415
<b>Приложение А</b>	
<b>ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ</b> .....	431
<b>Приложение Б</b>	
<b>ПОЧЕМУ ОФЭКТ?</b> .....	435
<b>Словарь терминов</b> .....	443
<b>Список литературы</b> .....	446
<b>Благодарности</b> .....	465
<b>Об авторе</b> .....	466
<b>Amen Clinics, Inc.</b> .....	467
<b>Алфавитный указатель</b> .....	468

ЧАСТЬ 1

---

ЗДОРОВЫЙ МОЗГ —  
ЯСНЫЙ УМ



## Глава 1

---

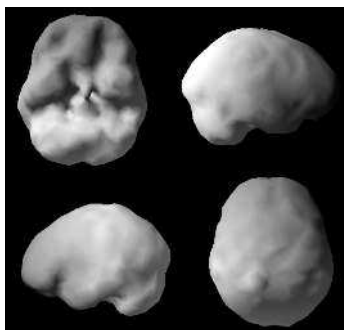
# ВАШ МОЗГ: РАБОТА НА УСПЕХ ИЛИ НА ПОРАЖЕНИЕ?

**Почему одни достигают своей мечты,  
а другие — нет**

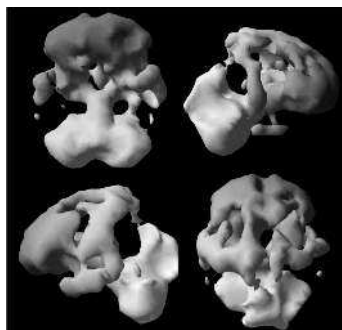
**Б**олее 20 лет в наших клиниках *Amen Clinics* мы занимаемся проблемами человеческого мозга. К нам обращаются люди всех возрастов — от маленьких детей до глубоких стариков. Они приходят к нам, чтобы понять, в чем состоит их проблема, и получить лечение. В своей работе мы используем сложную томографическую технологию визуализации (сканирования) мозга. Кроме того, если это возможно, применяем различные натуральные средства. Таким образом мы помогаем людям преодолевать такие проблемы как синдром дефицита внимания (СДВ), тревожность, депрессия, всевозможные зависимости и приступы ярости. Но не только их. Наш томографический анализ свидетельствует о том, что в результате лечения люди становятся более вдумчивыми, творческими, энергичными, эффективными, собранными.

Изучив почти 50 000 томограмм, я убедился, что восстановление сбалансированной работы мозга — это основа жизни, полной счастья, здоровья, благополучия и мудрости. И если, прочитав эту книгу, вы действительно поймете, как заботиться о своем мозге и развивать его, ваша жизнь станет лучше независимо от возраста.

Один из вопросов, который мне часто задают: разум существует отдельно от мозга или нет? Очевидно, нет. Разум и мозг полностью зависят друг от друга.



**Рис. 1.1.** Здоровый мозг.  
Полноценная, равномерная,  
симметричная активность



**Рис 1.2.** Болезнь Альцгеймера.  
Повреждение задней половины  
мозга

Давайте, например, подумаем вместе о болезни Альцгеймера, которая, без сомнения, является заболеванием мозга. Рисунки 1.1 и 1.2 представляют две томограммы мозга, полученные методом однофотонной эмиссионной компьютерной томографии (ОФЭКТ). Это томограммы, сделанные в наших клиниках. ОФЭКТ называют функциональным сканированием, поскольку она отображает мозг в процессе его функционирования. Метод измеряет мозговой кровоток и показатели активности разных участков мозга. Рисунок 1.1 — мозг здорового человека. Рисунок 1.2 — мозг женщины, страдающей болезнью Альцгеймера. Пустоты указывают на очень низкую активность в нескольких важных зонах мозга.

Теряют ли люди с болезнью Альцгеймера свой разум? Да, теряют по мере того, как заболевание прогрессирует. Когда человек утрачивает ткань головного мозга, у него нарушается память и способность к ясному мышлению.

Теперь давайте рассмотрим случай травмы мозга. Рисунок 1.3 демонстрирует мозг солдата, получившего ранение в Ираке

в результате взрыва. Этот солдат был демобилизован из армии в первый же год после инцидента, поскольку постоянно ввязывался в драки с сослуживцами. Причем это началось после того, как он получил травму. Влияет ли повреждение мозга на способность человека нормально общаться с другими людьми? Несомненно! Стоит повредить мозг, и повреждается разум, а вместе с ним практически все остальное в жизни человека.



**Рис. 1.3.** Травма мозга солдата.  
Обратите внимание на повреждения  
в передней части мозга

Но что будет, если мы улучшим деятельность мозга? Повлияет ли это на разум? Вот пример. Дженни, 62 лет, пришла на прием с жалобами на дислексию и СДВ. Она страдала от этих проблем всю свою жизнь, была среди отстающих и в школе, и на работе, вечно ощущала себя дефективной и глупой. Она дважды была разведена и отрешена от своих детей. Я лечил сына Дженни от СДВ, а затем он помог ей. Благодаря правильно поставленному диагнозу и лечению, Дженни стала чувствовать себя значительно лучше и смогла наладить отношения со своими детьми (см. рис. 1.4 и 1.5).