





**САБИНА БРЕННАН**

**ПСИХОЛОГ**

**ОМОЛОДИ  
СВОЙ МОЗГ  
ЗА 100 ДНЕЙ**

**Как улучшить память  
и сохранить здоровье  
до глубокой старости**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.95  
ББК 87.3  
Б87

Sabina Brennan  
100 DAYS TO A YOUNGER BRAIN:  
Maximize your Memory, Boost your Brain Health and Defy Dementia

Copyright © Sabina Brennan, 2019.  
This edition is published by arrangement with  
The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC.

**Бреннан, Сабина.**

Б87 Омолоди свой мозг за 100 дней. Как улучшить память и сохранить здоровье до глубокой старости / Сабина Бреннан ; [перевод с английского О. А. Нужиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Мозговой заряд. Книги для тренировки самых важных навыков).

ISBN 978-5-04-116849-0

Считается, что нарушения памяти, внимания и мышления встречаются только у старшего поколения. Но это не так. Сегодня все более молодые люди могут заметить эти проблемы и у себя. Поэтому очень важно поддерживать здоровье мозга на протяжении всей жизни, и не имеет значения, в каком возрасте вы захотите начать.

Нейробиолог и психолог Сабина Бреннан разработала 100-дневную программу, которая поможет как можно дольше сохранять ваш мозг молодым. Автор предлагает посвятить каждую неделю развитию самых важных факторов, влияющих на здоровье мозга: сон, стресс, состояние сердца, мироощущение, социальная, умственная и физическая активность. В каждой главе вам предложат пройти тесты, которые помогут оценить нынешнее состояние мозга и разработать план по улучшению и поддержанию здоровья. В этой книге вы найдете большое количество практических советов и упражнений, которые с легкостью сможете включить в свой распорядок дня.

**УДК 159.95  
ББК 87.3**

**ISBN 978-5-04-116849-0**

© Нужина О.А., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Дэвиду, за все



# Оглавление

Вступление	8
Как пользоваться этой книгой	13
Глава 1. Инвестируйте в здоровье мозга	15
Глава 2. Накапливайте резервы	24
Глава 3. Цените сон	49
Глава 4. Контролируйте стресс	84
Глава 5. Будьте общительны и активируйте свой мозг	116
Глава 6. Заботьтесь о своем сердце	155
Глава 7. Будьте активны	191
Глава 8. Измените мироощущение	219
Глава 9. Создайте свой мозг	259
Примеры	280
Заметки	295
Список литературы	299
Разрешения	309
Благодарности	312
Об авторе	314

# Вступление

Из этой книги вы узнаете основы работы мозга и откроете для себя множество способов сохранить и улучшить его здоровье в любом возрасте. Вы узнаете, как оптимизировать свою память и повысить устойчивость к травмам или таким болезням, как деменция, и как можно компенсировать их последствия. Выполняя предложенную здесь программу, вы заполните серию тестов, которые покажут состояние вашего мозга на данный момент, и расскажут, что вы делаете правильно, а что стоит исправить.

Не имеет значения, открыли ли вы эту книгу, потому что обеспокоены состоянием своей памяти, боитесь ли, что у вас разовьется деменция, или же просто цените свой мозг и хотите о нем позаботиться, здесь вы найдете большое количество практических советов и упражнений, которые с легкостью сможете включить в свою ежедневную рутину.

Наш мозг — основа личности. Он отвечает за все действия человека. Здоровье мозга — не мимолетная прихоть, и если подумать, то вплоть до этой секунды мы не придавали значения обследованию нашего самого сложного и самого важного органа.

Эта книга не о том, как повысить свои умственные способности. Она о том, как быть достаточно умным, чтобы вкладываться в здоровье своего мозга. Мы говорим о физическом и психическом здоровье. Мы говорим даже о здоровье зубов и сердца. Мне кажется странным, что еще никто не затрагивал тему здоровья мозга. В конце концов, этот орган нужен нам для всего. Нет ничего, что можно было бы сделать без его участия. Я надеюсь, что эта книга вдохновит вас на то, чтобы каждый день заботиться о состоянии своего мозга точно так же, как вы ежедневно ухаживаете за своими зубами.

Я поступила в университет в 42 года. Спустя шесть лет выпустилась с дипломом по психологии, степенью доктора наук и страстью к здоро-

вью мозга. Работая когнитивным нейробиологом(1)<sup>1</sup> и руководителем своей исследовательской программы по изучению деменции на факультете нейробиологии в Trinity College в Дублине, я узнала о невероятных исследованиях мозга. Во многом благодаря достижениям в области нейровизуализации<sup>2</sup> ученые добились феноменального прогресса в понимании функций мозга и представлении о влияющих на него заболеваниях.

Но что-то меня не устраивало. Ученые проводили невероятную работу, но они тратили слишком много времени, обсуждая с коллегами свои исследования на узкоспециализированных конференциях и в научных журналах, большая часть из которых недоступны для широкой публики. Конечно, это необходимо для научного прогресса, однако некоторые люди могут посчитать научную литературу о здоровье мозга сложной для понимания. Вот почему мне захотелось написать эту книгу.

Здесь я расскажу, как поддерживать такие важные функции, как, например, память в старости. Следование здоровому образу жизни для мозга подобно инвестированию в его капитал: делая разумный выбор, вы создадите резервы, которые сможете «обналичить» в будущем, если столкнетесь со старением, травмами или болезнями.

Возьмем, к примеру, болезнь Альцгеймера(2). Мозг, страдающий от этой патологии, высыхает и атрофируется(3), теряя свои клетки и ткани. Никто точно не может назвать причины смерти клеток мозга, но сейчас ученые предполагают, что ими являются белковые сгустки бета-амилоида<sup>3</sup> (амилоидные бляшки<sup>4</sup>) и скрученные нити тау-белка<sup>5</sup> (нейрофибриллярные клубки<sup>6</sup>).

---

<sup>1</sup> Цифрой в скобке обозначается номер сноски. Подробнее см. в разделе «Как пользоваться этой книгой». — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Общее название нескольких методов, позволяющих визуализировать структуру, функции и биохимические характеристики мозга. — *Прим. пер.*

<sup>3</sup> Бета-амилоид — небольшой пептид, который выполняет важные физиологические функции, например защищает мозг от потенциальных патогенов. После выполнения своих функций в норме пептид утилизируется. — *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Амилоидные бляшки — большие скопления пептидов, формирование которых связано со снижением когнитивных функций мозга. — *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Тау-белок — протеин, чаще всего встречается в нейронах центральной нервной системы. Отвечает за стабилизацию микротрубочек, по которым происходит транспортировка клеточных органелл. — *Прим. ред.*

<sup>6</sup> Нейрофибриллярные клубки — скопления тау-белка, которые образуются при склеивании отдельных белков друг с другом. Обнаруживаются при болезни Альцгеймера, деменции и др. — *Прим. ред.*

Вполне логично предположить, что наличие этих бляшек и клубков будет говорить о появлении таких симптомов Альцгеймера, как потеря памяти и спутанность сознания. Но это ошибочно. У вас может быть эта болезнь, но не будет симптомов! И это еще одна из причин, которая вдохновила меня на написание этой книги.

Позвольте мне объяснить. Один из четырех человек с патологией устойчив к болезни. Из исследований нам известно, что примерно у 25% людей мозг имел достаточные отклонения, чтобы им поставили диагноз посмертно, но он не был достаточно поражен для определения диагноза при жизни. Это означает, что, при наличии болезни, видимые симптомы отсутствовали. В таких случаях сознание оставалось ясным, и люди продолжали нормально функционировать вплоть до своей смерти.

Мы называем такую устойчивость резервом. Ваш мозг тоже способен быть устойчивым к болезни, если вы поможете ему, начав придерживаться здорового образа жизни. Более того, вы можете пополнять эти резервы на протяжении всей своей жизни.

Давайте представим себе двух 50-летних мужчин, Джейка и Питера. У Джейка большой резерв (высокий уровень устойчивости), а у Питера маленький (низкий уровень устойчивости). У обоих симптомы болезни Альцгеймера появились в одно и то же время. Для лучшего понимания картины предположим, что оба умерли в 75 лет.

Питер, как человек с маленьким резервом, имеет явные признаки болезни, которые со временем только усугубятся. Расстройства его когнитивных функций(4) прогрессируют, переходя от легкой степени к средней, затем к тяжелой и, в конце концов, к смерти. Питер скончается в 75 лет.

С другой стороны, у Джейка, как у человека с большим резервом, не проявляется никаких видимых симптомов. Его болезнь все еще развивается, но большой резерв помогает справляться с ней и компенсировать физический ущерб, нанесенный мозгу. Предположим, что в возрасте 75 лет Джейк попал в смертельную аварию. Когда его обследуют, он будет в числе тех 25% людей, которые имеют достаточную патологию в своем мозге для постановки диагноза, но когнитивные функции которых не были повреждены на момент смерти.

Стоит отметить, что, если бы Джейк остался жив, его резервы со временем были бы истощены. В таком случае симптомы Альцгеймера обязательно бы проявились. Однако, в отличие от Питера, болезнь которого развивалась постепенно, ухудшение состояния Джейка было

бы быстрым и драматичным, как падение со скалы: в какой-то момент он испытал бы резкое ухудшение когнитивных функций, минуя легкую и среднюю стадии.

Резерв не является счастливым билетом, но если вы создадите его при помощи полезных для мозга привычек, то сможете отсрочить проявление симптомов деменции и дольше сохранять контроль над своими умственными способностями.

Такая устойчивость имеет отношение не только к нейродегенеративным заболеваниям. Она может оптимизировать ежедневную работу мозга и защитить его когнитивные функции от травм, инсультов и таких болезней, как рассеянный склероз(5), который может возникнуть в возрасте от 20 до 35 лет. Наш мозг также обладает невероятной способностью адаптироваться и меняться в течение всей жизни. Эта гибкость, которую мы называем нейропластичностью(6), позволяет нам узнавать новое, приспосабливаться к изменениям в жизни и окружающей среде, а также компенсировать болезни и травмы.

Рассмотрим способность мозга к регенерации на примере инсульта. Инсульт происходит, когда поток крови не поступает в определенную часть мозга. Сразу после него появляются пластичные изменения, которые помогают мозгу компенсировать нарушения и могут существенно способствовать восстановлению некоторых функций, например движения. Компенсация последствий травмы осуществляется через активацию альтернативных путей, которые работают параллельно с поврежденными. Восстановление после инсульта включает в себя повторное обучение двигательным функциям с помощью новых компенсаторных механизмов.

Инсульт – главная причина приобретенной инвалидности. Девять из 10 случаев можно предотвратить, уменьшив их риск с помощью правильного для мозга образа жизни. Диапазон степени восстановления после инсульта у пациентов огромен. Хотя причина настолько большого количества последствий не ясна, существует мнение, что образ жизни играет здесь не последнюю роль. Об этом вы подробнее узнаете в первой главе.

Таким образом, эта программа также поможет вам развить здоровые для мозга привычки, которые смогут значительно облегчить последствия инсульта и различных травм мозга. Если у вас уже имеется диагностированная деменция или большой риск развития другой патологии мозга, как, например, болезнь Альцгеймера или рассеянный склероз, то следование советам и построение индивидуального плана по здоровью мозга позво-

лят вам минимизировать симптомы и сохранить вашу дееспособность во время болезни. Здоровье мозга важно, особенно с учетом того факта, что каждый третий человек может быть поражен деменцией, инсультом или двумя болезнями сразу.

Моя миссия заключается в том, чтобы значительно увеличить количество людей, устойчивых к заболеваниям мозга и способных иметь более счастливую, независимую и долгую жизнь. Я считаю, что, как и в любой хорошей книге, последняя глава жизни должна быть самой лучшей. Я хочу заставить вас думать и говорить о здоровье своего мозга. Я хочу, чтобы ваша забота о нем была такой же постоянной, как и забота о зубах.

Книга **«Омолоди свой мозг за 100 дней»** изменит ваш образ жизни, открывает путь к здоровым для мозга решениям, даст практические советы на каждый день, которые помогут держать мозг в тонусе и оптимизировать его работу, создать резервы, улучшить его пластичность и снизить риски деменции. Настало время насладиться *хорошими новостями* о здоровье мозга.

# Как пользоваться ЭТОЙ КНИГОЙ

**Первая глава** объясняет, почему нужно вкладываться в здоровье своего мозга.

**Вторая глава** рассказывает, как работает наш мозг и как можно создать резервы, чтобы улучшить его здоровье.

**Главы с третьей по восьмую** представляют собой программу «Омолоди свой мозг за 100 дней» и описывают факторы, которые важны для здоровья мозга: сон, стресс, сердце, мироощущение, социальная, умственная и физическая активность. В каждой главе вы будете выполнять тесты, которые помогут определить нынешнее состояние вашего мозга. С помощью этой информации и результатов пройденных тестов вы сможете установить цели и составить план по улучшению качества активов<sup>1</sup> и уменьшению рисков развития патологий. Возле некоторых терминов есть номер сноски (например, нейробиолог(1)), их объяснения под соответствующим номером вы найдете на странице ....

**Третья глава** – **1–7-й дни:** *Создайте свой План и Журнал сна.*

**Четвертая глава** – **8–14-й дни:** *Создайте свой Журнал стресса и план по нему.*

---

<sup>1</sup> Здесь автор использует экономический термин «активы» – вложения, ресурсы, от которых компания ожидает экономической выгоды. Таким образом автор проводит аналогию между мозгом и компанией, говоря, что здоровье мозга требует инвестиций в него. – *Прим. ред.*

- Пятая глава** — **15 и 16-й дни:** *Создайте свой Журнал социальной и умственной активности и план по нему.*
- Шестая глава** — **17–23-й дни:** *Создайте свой Журнал здоровья сердца и план по нему.*
- Седьмая глава** — **24–30-й дни:** *Создайте свой Журнал физической активности и план по нему.*
- Восьмая глава** — **31-й и 32-й дни:** *Создайте свой Журнал мироощущения и план по нему.*
- Девятая глава** — **33-й день:** *Создайте общий Журнал здоровья мозга.*  
**34-й день:** *Постройте индивидуальный План по оздоровлению мозга.*  
**35–100-й дни:** *Введите здоровые для мозга привычки в свою ежедневную рутину и начните следовать своим планам.*

Исследования показывают, что требуется примерно 66 дней для того, чтобы выработать новую привычку, поэтому я даю такое количество времени, чтобы вы могли оздоравливать свой мозг ежедневно.

## 100-дневный дневник

---

Формирование здоровых привычек необходимо для результата. Чтобы помочь вам, я включила сюда 100-дневный дневник, куда вы можете записывать полезные действия, выполненные в рамках программы.

Вы достигнете большого успеха, если обязательно будете каждый день выполнять хотя бы одну рекомендацию. Поставьте ежедневное напоминание на телефоне, отметьте в календаре, оставьте записку на холодильнике или возле вашей зубной щетки, чтобы не забыть.

Сделайте это прямо сейчас.

Каждый день записывайте свои действия. Ведение дневника поможет вам выработать привычку заботиться о своем мозге.

# 1

## Инвестируйте в здоровье мозга

*Каждый человек, если он того пожелает,  
может стать скульптором своего мозга.*

Сантьяго Рамон-и-Кахаль (1852–1934)

Все мы каждый день чистим зубы, но ни один из нас не беспокоится о своем мозге.

Безумие, да?

Забота о зубах важна, ведь они нам нужны, чтобы есть, разговаривать и улыбаться. Но мозг нам нужен абсолютно для всего. Нет ничего, что мы могли бы сделать без его участия. Вы не сможете прочитать эту книгу, перевернуть эту страницу, сесть или встать без помощи мозга. Если подумать, без него мы и зубы почистить не сможем. Именно поэтому здоровье этого органа очень важно.

### **Почему важно вкладываться в здоровье мозга**

Вы точно были умным ребенком, если в раннем возрасте смогли понять сложный концепт инвестиций. Например, если сразу выработать привычку чистить зубы, посещать стоматолога и держать диету, то в будущем