

**Нийл Д. Барнард**

---

**СИЛНИТЕ ХРАНИ ЗА МОЗЪКА**

**Ефикасен план в 3 стъпки  
за защита на мозъка и усилване на паметта**

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

**NEAL D. BARNARD**

**POWER FOODS FOR THE BRAIN**

**AN EFFECTIVE 3-STEP PLAN TO PROTECT**

**YOUR MIND AND STRENGTHEN YOUR MEMORY**

**With Recipes by Christine Waltermeyer and Jason Wyrick**

Grand Central Life & Style

New York, Boston

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2013 by Neal D. Barnard, MD

Recipes copyright © 2013

by Christine Waltermeyer and Jason Wyrick

© Жана Ценова, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-409-9

НИЙЛ БАРНАРД

# СИЛНИТЕ храни за МОЗЪКА

Ефикасен план в 3 стъпки  
за защита на мозъка и усилване на паметта

С РЕЦЕПТИ ОТ КРИСТИН УОЛТЪРМАЙЪР  
и ДЖЕЙСЪН УАЙРИК

Превод от английски  
*Жана Ценова*



*На д-р Дейвид и д-р Александра Дженкинс,  
които осветляват пътя на другите*

Съдържащата се в книгата информация не замества необходимостта от консултация с лекар. По въпросите, отнасящи се до вашето здраве и по-конкретно до онези, за които е нужно поставянето на диагноза или наблюдение от специалист, ви съветваме да се обърнете към личния си лекар.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Бележка към читателите .....	7
Благодарности.....	9
Увод.....	11

### **Първа глава.**

Засили паметта си, укрепи мозъка си .....	21
---	----

#### **Първа стъпка**

#### **Приложи на дело храните, даващи сила / 43**

### **Втора глава.**

Храни, които ни защитават от токсични метали.....	45
--	----

### **Трета глава.**

Храни, които ни защитават от вредните мазнини и холестерола.....	70
---	----

### **Четвърта глава.**

Храни, които изграждат витаминната ни защита .....	95
---	----

#### **Втора стъпка**

#### **Укрепи мозъка си / 115**

### **Пета глава.**

Упражнения за ума, които изграждат нашия когнитивен запас.....	117
---	-----

**Шеста глава.**

Физически упражнения, които защитават мозъка ни .....	129
--	-----

**Трета стъпка****Победете заплахите за паметта / 147****Седма глава.**

Изградете силата на паметта си чрез съня .....	149
---	-----

**Осма глава.**

Лекарства и медицински състояния, които влияят на паметта .....	162
--	-----

**Прилагане на плана / 181****Девета глава.**

Меню за укрепване на мозъка .....	183
-----------------------------------	-----

**Десета глава.**

Победи лакомията .....	209
------------------------	-----

**Единадесета глава.**

Менюта и рецепти .....	223
------------------------	-----

**Приложение 1.**

Лекарства и добавки за третиране разстройствата на памет- та .....	299
---	-----

**Приложение 2.**

Съставки, които може би са ви непознати .....	307
---	-----

Показалец .....	311
-----------------	-----

## БЕЛЕЖКА КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ

Надявам се тази книга да задълбочи знанията ви по толкова важните за всеки човек проблеми на здравето и да ви предложи средства за тяхното решаване. Преди да започнем, нека ви обърнем внимание на две важни неща.

Посетете своя лекар. Разстройствата на паметта са нещо сериозно. Важно е да получите навременна оценка на състояние си и адекватни грижи. Освен това бих ви посъветвал да говорите с лекаря си, преди да предприемете каквато и да било промяна в своя начин на хранене. Не защото промяната на диетата е непременно нещо опасно. Тъкмо напротив. Коригирането на менюто е добра идея. Но на хората, които приемат лекарства – за диабет или за високо кръвно налягане например, – много често им се налага да променят лекарствата си, когато подобрят диетата си. Понякога може дори изобщо да ги спрат. Недейте да правите това сами. Консултирайте се с лекаря си, за да намалите количествата на лекарствата или изобщо да ги спрете, ако и когато моментът е подходящ.

Освен това говорете с лекаря си, преди да започнете нова практика. Ако водите заседнал начин на живот, ако имате някакви сериозни здравни проблеми, ако е необходимо да свалите доста килограми или ако сте на възраст над четирийсет, нека той провери дали можете да се заемете с практиката и с каква честота да я водите.

Хранете се пълноценно. Начинът на хранене, изложен в книгата ми, вероятно ще подобри общото ви състояние и освен това ще повлияе положително на ваши конкретни здравословни

проблеми. Дори при това положение обаче е необходимо непременно да се храните пълноценно. Моля, прочетете внимателно десета глава. По-конкретно се уверете, че приемате необходимите ви всеки ден мултивитамини или друг безопасен източник на витамин В<sub>12</sub>, като например обогатени зърнени закуски или обогатено соево мляко. Витамин В<sub>12</sub> е изключително важен, ако искаме да имаме здрави нерви и здрава кръв.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Дължа огромна благодарност на много хора, които помогнаха за осъществяването на този проект. Първо благодаря на нашия екип от учени, които с течение на годините изградиха основните ни концепции за здравето и храненето. Това са Марк Склар, дм<sup>1</sup>; Андрю Никълсън, дм; Габриеле Търнър-Макгрийви, дфн<sup>2</sup>; Джошуа Коен, дм; Кавита Раджасекхар, дм; Улка Агарвал, дм; Суручи Мишра, дфн; Пол Попън, дфн; Сузан Левин, диетолог; Джоузеф Гонзалес, диетолог; Джиа Сю, дфн; Хедър Катчър, дфн; Лиза Гльоде, диетолог; Ърнест Нобъл, дм; Джил Екарт, правоспособен консултант по холистично здравеопазване, и Амбър Грийн, диетолог.

Благодаря и на многобройните изследователи, работещи в други научни центрове, чийто труд разкри силата на храните, които влияят на здравето, взето по-общо, и на мозъка по-конкретно. Особено благодарен съм на Марта Клер Морис от Медицинския център към университета „Ръш“, благодарение на чиято усърдна работа се разкриха нови възможности за защита на мозъка. Дейвид Дж. А. Дженкинс, дм от университета в Торонто продължава да е водеща фигура в новаторското из-

---

<sup>1</sup> MD (от англ.) – доктор по медицина. Научна и образователна степен, която се присъжда на докторанти след успешно защитаване на докторска дисертация. Не бива да се бърка с образователната степен магистър по медицина (лекарите, които у нас наричаме доктори). Степените, които не са известни на български, превеждам за по-голяма яснота. – Б.пр. (Всички бележки под линия с изключение на изрично посочените са на автора.)

<sup>2</sup> PhD (от англ.) – доктор на философските науки. – Б.пр.

следване на проблемите на храненето и неговият труд помага непосредствено на безброй хора.

Кристин Уолтърмайър и Джейсън Уайрик приложиха големите си кулинарни умения, за да реализират научните концепции, изложени в книгата, в чудесни рецепти.

Джон Макдугъл, дм и Мери Макдугъл бяха за мен непрестанно вдъхновение и извор на знание. Те неуморно отговаряха на множеството въпроси, които изникваха у мен по време на писането.

Особена благодарност изказвам на лекарите, на учените и на останалите специалисти, които направиха критичен обзор на ръкописа. Това са Лорънс А. Хансън, дм; Ерика Д. Драйвър-Дънкли, дм; Травис Дънкли, дфн; Леонид Школник, дм; Клифърд Шостал, дм; Никхил Кулкарни, дм; Хоуп Фердовсян, дм; Каролин Трап, магистър по храненето, старша сестра, специалист по лечение на диабета, консултант по лекуване на диабета; Еди Бройда, магистър по хирургия; Бренда Дейвис, диетолог; Дъг Хол; Лин Морър; Шайна Чаймс и Джилиан Гибсън.

Благодаря на Елсуърт Уеърам, дм и на Дуетин Грейвлин, дм за това, че ми позволиха да споделя техния опит и да се възползвам от тяхната мъдрост. Благодаря на Кейл Крофт за прекрасните илюстрации и на Крис Евънс, дфн от университета в Гламорган, Уелс, че ми помогна да подкрепя ръкописа си с исторически факти и по тоя начин да му придам колорит.

Огромна благодарност на редакторката ми Даяна Барони и на литературната ми агентка Дебра Голдстайн за ентузиазираната им подкрепа и съветите. Благодарение на тях идеите ми стигнаха до хората и така те могат да подобрят здравето си.

И накрая благодаря на всички членове на Лекарския комитет за отговорна медицина за тяхната безгранична изобретателност и енергия, с която разпространяват знанията за запазване на доброто ни здраве.

## УВОД

---

Не бяха нито много спретнати, нито много чисти... докато свиреха, пушеха, ядяха, говореха и се преструваха, че се удрят един друг. Обръщаха гръб на публиката, крещяха ѝ и се смееха на разни майтапи, които си пускаха.<sup>1</sup>

---

Ето как описва Брайън Епстайн „Бийтълс“, когато ги вижда за пръв път през 1961 г. в един ливърпулски клуб. Облечени в кожени якета и джинси, четирите момчета от дъното на обществото не са успели да привлекат вниманието на нито една звукозаписна компания от Великобритания.

Да, мърляви са. Но имат енергия и магнетизъм, невероятен устрем и огромна амбиция. Не могат да четат нотите, но имат неустоим саунд. Макар че никога не е бил мениджър на група, Епстайн решава да им помогне да постигнат успех и ги взема под крилото си. Замъква ги при един лондонски шивач и хвърля 40 лири. Изкарва ги от кожените якета и от джинсите и ги облича в благоприлични костюми. Край на зализаните „мазни“ коси; време е за нов стил. Забранява им да ядат, да пушат и да псуват на сцената и ги кара да се научат да се покланят на публиката в края на изпълненията си. Намира им изяви, урежда им реклама и се грижи за плащането на всички сметки.

След девет месеца „Бийтълс“ прави първия си хит в британските поп класации, а след две години покорява света.

---

<sup>1</sup> Epstein B. *A Cellarful of Noice*. Pocket Books, New York, 1967, 1998.

Причината, поради която ви разказвам тази история, е, че и във вашия мозък бушуват неспокойни нужди, желания, пориви и амбиции. Вашите „ранни бийтълси“, да ги наречем така, живеят дълбоко в центъра на вашия мозък – в хипоталамуса. Този орган с размери на фъстък е мястото, където се зараждат гладът, жаждата, половото желание и гневът. И ако той се нуждае от нещо, въпросното нещо е мениджърът.

Когато се раждате, вашият хипоталамус вече сигнализира за своите нужди. Но вие само можете да плачете и да махате с ръце и крака.

Вашият Брайън Епстайн се намира във външните слоеве на мозъка ви – в мозъчната кора. Тя поема вашето мърляво, разхайтено аз и всички негови желания, пориви и амбиции и организира нещата. Помага на отчаяния хипоталамус да чака търпеливо, когато храната е на път. Решава вашите проблеми и ви ръководи, така че да получите онова, което желаете, а не само да тропате с крака. С времето вашият мениджър съзрява и развива по-сложни начини да получавате онова, от което се нуждаете и което харесвате.

Към 27 август 1967 г. на върха на класациите се намират осемнайсет песни на „Бийтълс“ и групата е във вихъра на своята популярност. Но това е ден, в който всичко се променя. Брайън Епстайн е открит мъртъв в апартамента си. Той е на трийсет и две. И за „Бийтълс“ неговата смърт ще бъде началото на края. Групата започва да се кара. Спорят. Разногласията стават хронични и големи. Лишени от ръководител, момчетата губят сплотеността си и най-успешната музикална група за всички времена се разпада. Всеки член тръгва по свой път.

Вътре в мозъка ви се надига вашият съдбовен 27 август. Точно когато вашето знание и опит са максимални и семейният ви живот, а може би и финансовата ви сигурност най-сетне са стабилизирани, точно в този момент ви заплашва рискът да загубите своя мениджър. Случи ли се това, ще откриете, че не можете да си спомняте някои неща, или ще имате проблеми, когато разсъждавате по разни въпроси. Понякога ситуацията стига дотам, че вече не сте в състояние да контролирате своето дезорганизирано, буйно, лишено от мениджър вътрешно аз. В

деня, в който мениджърът в мозъка ви престане да функционира, животът такъв, какъвто ви е познат, свършва.

Тази книга ни информира как да запазим своя мениджър жив и здрав. Тя е посветена на паметта и на бистротата на ума, както и на това как да ги поддържаме здрави през целия си живот.

## КАКВО СЕ СЛУЧВА В МОЗЪКА МИ?

Всичко започва с някоя случайна грешка. Не се сещате за име или дума – за нещо, което прекрасно знаете, но просто не можете да намерите в паметта си. По-късно това се случва пак и пак. Започвате да се чудите какво не е наред. Успокоявате се, че може би сте преуморени или в прекалено голям стрес и когато се наспите хубаво, всичко ще си дойде на мястото.

Но може би има нещо повече. Разстройствата на паметта засягат страшно много хора. Те се тревожат, казано по-мекко. Да не си в състояние да си спомниш името на приятел, твърде често да си губиш ключовете, да забравяш купища факти и събития и може би най-лошото от всичко – другите да *забелязват*, че ти, изглежда, имаш проблеми: всичко това никак не е приятно.

А може би проблемът не е само в паметта. Понякога може да усетите, че мисленето ви просто не е толкова ясно, колкото е било по-рано. Събирате цифрите в чековата си книжка или четете статия във вестника и усещате, че мозъкът ви сякаш е блокирал.

И понякога когнитивните проблеми са много сериозни. Един от всеки петима американци на възраст от 75 до 84 години развива болестта на Алцхаймер. Над 85 години тази болест засяга почти половината американци. Ужасяващо чести са и инсултите, които могат да унищожат способността ни да говорим, да се движим и да мислим.

Ние може да се безпокоим за най-различни неща, отнасящи се до бъдещето ни, но най-голямата ни тревога е да не загубим умствените си способности. Работим усилено, създаваме семейства, спестяваме пари и най-сетне имаме време да си по-

чинем и да се наслаждаваме на живота. Обаче тогава на сцената излиза загубата на паметта и ни лишава от всичко, за което сме мечтали.

Да загубим паметта и умствените си способности означава да се лишим от своите най-важни способности. Тогава лека-полека започваме да се изплъзваме от семейството си. Нещата, които сме вършили заедно, биват изтрити. Ако процесът се проточи с години, както се случва често, той може накрая да обремени тежко семейството ни и да го изтощи физически, емоционално и финансово.

Слабата памет не е просто „част от живота“, която човек следва да приеме като безспорен факт. И определено не е автоматична част от остаряването.

Представете си да имате остра памет – и добра концентрация и внимание – през целия си живот. Вместо да се извинявате за имената, които не си спомняте, да се сецате за нужните ви думи толкова лесно, колкото е било винаги. Вместо да ви връхлетят разстройствата на паметта, присъщи на третата възраст, умът ви да си остава бистър и силен.

Моят научен екип проучва ролята на храните за запазване на здравето в продължение на много години. Помогнали сме на много хора да отслабнат и да намалят нивата на холестерола. Разработихме метод за спазване на подходяща диета при диабет, който е по-ефикасен от предишните диети и понякога води дори до изчезване на болестта. Освен това развихме програми за работното място и за лекарските кабинети, целящи да помогнат на хората да променят начина си на хранене, за да подобрят здравето си.

Успоредно с нашите изследвания други изследователски екипи изучаваха мозъка и начина, по който специфични фактори от областта на храненето могат да повлияят на риска за заболяване от алцхаймерова болест, инсулт и други сериозни мозъчни болести, както и изненадващите въздействия на определени храни върху по-често срещани когнитивни разстройства.

В Чикаго учени от Медицинския център към университета „Ръш“ наблюдаваха хиляди хора, за да установят по кое се различават онези, които запазват здравето и остротата на ума си цял живот, от тези, които ги загубват. Те установиха, че ключът

е в определени аспекти от начина на хранене и на живот. Други учени от Съединените щати, от Европа и от Азия проведоха подробни изследвания на специфични хранителни вещества, които или защитават, или атакуват мозъка. Междувременно нови техники за сканиране на мозъка позволяват на учените да проучват мозъците на живи хора, за да разберат как функционира мозъкът, по начини, които бяха невъзможни за нас само допреди няколко години. Специални тестове започнаха да показват кой човек ще бъде застрашен от когнитивни проблеми с напредването на годините.

Стана ясно, че разработените от моя научен екип промени в режима на хранене, целящи съхранението на физическото здраве, и онези, които други учени определят като изключително важни за здравето на мозъка, са забележително сходни. Специфични храни и модели на хранене имат мощен защитен ефект.

Нещо повече. Възможно е мозъкът да се тренира по прости начини, които с времето укрепват връзките между мозъчните клетки. Освен това прости физически упражнения ни позволяват да противодействаме на свиването на мозъка, което се наблюдава при повечето възрастни хора.

По мое мнение е изключително важно хората да узнаят за тези открития максимално бързо. Ето защо написах тази книга и разработих тази програма. Факт е, че днес знаем повече от всякога как работи паметта ни. Известни са ни и причините, предизвикващи разстройствата на паметта, били те по-дребни пропуски, „старчески забравяния“ или опустошаващи заболявания като алцхаймеровата болест и инсулта. И все пак повечето хора нямат никаква представа за това. Те може да имат доста ясна представа как да се предпазят от рак на белите дробове и как да намалят риска от инфаркт на сърцето, но нямат абсолютно никаква идея, че е възможно човек да предпазва и мозъка си.

Съществуват прости, ефикасни стъпки, които можете да предприемете още сега. Книгата, която държите в ръцете си, ще ви покаже как да приложите тази информация в практиката и ще ви помогне да запазите паметта си и да укрепите мозъка си.

## Три стъпки за защита на мозъка

Не е трудно да се възползвате от постиженията на учените. Ето три стъпки, които можете да предприемете, за да защитите мозъка си:

**Първа стъпка:** използвайте силни храни, за да подкрепите мозъка си по необходимия за него начин. Избирайте храните, като имате предвид следните три неща:

Първо, нужно е да се защитите от токсините, които се съдържат в храните и във водата, консумирани от нас всеки ден. Те се срещат изненадващо често и е изключително важно да знаете къде се намират и как да ги избягвате.

Второ, определени естествени мазнини са изключително важни за функционирането на мозъка, докато други са вредни. Ще видим кои какви са и в кои храни се намират. Верният баланс е важен за оптималното функциониране на всяка мозъчна клетка.

Трето, определени витамини побеждават свободните радикали и други съставки, които биха могли да увредят мозъчните клетки. Ще видим кои храни и добавки ни осигуряват необходимите ни хранителни вещества.

Изграждането на здравословно меню е най-важното нещо, което можете да направите. В края на краищата всяка минута от деня вашите мозъчни клетки се къпят, буквално казано, в хранителните вещества – или в токсините, – които сте поели чрез храните.

**Втора стъпка:** знаехте ли, че можете да тренирате мозъка си? Прости упражнения на ума укрепват връзките в мозъка ви. Те са изненадващо лесни, забавни и ефикасни. Ще ви помогнат да развиете режим за върхови постижения.

Физическите упражнения са също много ефикасни. Те укрепват както сърцето, така и мозъка. Ефектът от физическите упражнения е толкова голям, че снимки на ЯМР могат да демонстрират видима разлика в структурата на мозъка след относително кратък период от време. Ще узнаете кои упражнения са най-полезни за мозъка и защо.



Трета стъпка: тук е важно да победите често срещаните физически заплахи за вашата памет и да запазите и усилите мозъка си. Ще разгледам по-конкретно две теми: нарушенията на съня и определени лекарства и медицински състояния.

Сънят е изключително важен за интегрирането на спомените. Много когнитивни разстройства могат да се обяснят с общи нарушения на съня. Ще видим как да се решат всички проблеми, така че да можете да се възползвате от естествената интегративна сила на съня.

Обикновени лекарства и медицински състояния могат да нарушат мисловните ви процеси понякога до такава степен, че погрешка да ви бъде поставена диагноза алцхаймер – докато не се определи причината. Ще ви покажа изненадващ списък от често срещани причинители и ще ви обясня какво е нужно да се направи срещу тях.

Независимо дали желаете просто да повишите способностите на мозъка си, да отстраните всекидневните грешки или да намалите риска от разболяване от алцхаймерова болест и от инсулт, нужно е да приложите всяка една от тези три прости стъпки, за да запазите за дълго време своята оптимална форма. Ако следвате съветите, които ще ви предложи, както и ако приложите на практика плановете за менюта и отличните рецепти, които ще споделя с вас, лесно ще изпълните стратегията си за укрепване на мозъка.

## **ВРЕМЕ ЗА ПРОМЯНА**

Милиони семейства се тревожат какво ще им донесе бъдещето. По време на стаж ми по неврология и психиатрия в медицинското училище „Джордж Вашингтон“ във Вашингтон за пръв път се срещнах с пациенти, които усещаха, че вече не владеят своите ум и нервна система. Някои страдаха от тежка загуба на паметта, причинена от алцхаймер. Други бяха прекарвали инсулт. Трети показваха прогресивни нервни симптоми, причинени от множествена склероза или други заболявания. Малко бяха нещата, които можехме да направим, за да им помогнем, и

не знаехме нищо, което би могло да предотврати възникването на тези проблеми.

Дори и днес повечето хора – включително и много лекари! – не познават техниките, за които ще прочетете тук. И макар че всички лекарства, целящи да забавят яростната атака на паметовите разстройства, са безполезни, малко лекари и пациенти са запознати с най-новите изследвания, разкриващи голямата сила на храненето. Повечето нямат и представа, че изборът на храна би могъл да има съществено значение.

Тази книга променя това състояние на нещата. Факт е, че можем да предприемем много мерки, за да предотвратим загубата на паметта, както и да подобрим здравето на хората, които просто искат да се чувстват в оптимална форма.

Простите избори могат да укрепят и защитят мозъка ви, да ви дадат енергия, да подобрят съня и цялостното ви здравно състояние. Ще ви покажа как.

## НАУКАТА РАСТЕ ЧРЕЗ СПОРОВЕТЕ

Неотдавна ми дадох да разгледам книга, в която се обясняваше как да оцелеем в дивата пустош. В нея се съобщаваха полезни неща. Например се посочваше, че ако случайно човек се окаже на самотен остров, за него ще е напълно безопасно да яде диви малайски ябълки, докато плодът на дървото *панги* може да го убие. Ако намери обикновени ягоди, те са чудесна храна, обаче приличащата външно на тях *duchesnea* е отровна. Казваше се, че е важно той да различава ядивната гъба първо от смъртоносната пантерка. След няколко страници осъзнах, че нямам никаква представа как бих се справил в подобна ситуация, и изпитах чувство на благодарност, че на улицата срещу дома ми има магазин за хранителни стоки.

Храненето е тема, която ни обърква. Разни хора тълкуват нещата по разни начини. Що се отнася до изследванията на храненето и неговото влияние върху мозъка, учените не са на едно мнение. Някои искат да изчакат, преди да предложат каквито и да било промени в начина на хранене. Те смятат, че е необходи-

мо да се извършат още изследвания, за да могат да се изкажат категорично.

Други, включително и аз, сме на мнение, че не можем да си позволим лукса да чакаме. Когато планирате каква да бъде днешната ви вечеря, по един или по друг начин се излагате на риск. Нужно е да разполагате с най-добрата достъпна за вас информация. Както ще видите, тази информация е ефикасна и лесно приложима. Или поне по-лесно приложима, отколкото да се опитвате да идентифицирате плода на дървото *панги*.

## **ВСИЧКИ СТРАНИЧНИ ДЕЙСТВИЯ СА ДОБРИ**

Когато приложите откритията, изложени в настоящата книга, с цел да защитите своя мозък, може да забележите не само че усещате ума си остър. Освен това може да откриете, че от ден на ден кантарът ви показва все по-добри числа. Холестеролът и кръвното ви налягане може да се подобрят, а ако имате диабет, той също може да покаже по-добри показатели. Ако имате артрит или други хронични болки, може да забележите, че те отслабват. Ето я силата на здравословното хранене!

Надявам се, вместо да търсите думите, за които не се сещате, или вместо да се тревожите за паметта си, да започнете да търсите по-трудни кръстословици, да се обаждате по телефона на стари съученици, чиито имена добре си спомняте, и да планирате следващата си пешеходна разходка из Скалистите планини.

Надявам се да се радвате на отлично здраве и да се наслаждавате на всички храни, които ви го дават.



## ПЪРВА ГЛАВА.

# ЗАСИЛИ ПАМЕТТА СИ, УКРЕПИ МОЗЪКА СИ

В предишните ми книги, посветени на здравето и храненето, разказах за научните открития, направени от моя екип и от други учени. Изложих информацията тематично, така че да помогна на хората да се преборят с диабета, с високия холестерол, с хроничната болка и с други проблеми на здравето. Тази книга обаче няма да започна с нашите научни изследвания. Ще я започна с разказ за моето семейство.

Бащата на майка ми беше лекар в малко градче от щата Айова. По негово време домашните посещения и ражданията у дома са били всекидневна практика за лекаря. Начинът му на хранене, подобно на този на останалите от семейството, е бил типичният за този щат, т.е. той се е хранил предимно с месо и картофи, а пресните зеленчуци и плодове са били застъпени по-слабо в менюто му. В далечните времена отпреди масовото разпространение на здравните застраховки пациентите невинни са разполагали с пари, за да му плащат за услугите. Затова хората често му плащали с кокошка или парче говеждо.

Когато беше на около шейсет години, дядо ми преживя първия си инфаркт. И скоро след него поведението му започна да се променя. Съзнанието му се обърка. Понякога излизаше навън, сякаш без да знае къде отива. Колите спираха, понеже той пресичаше улиците, без да се съобразява с трафика. Веднъж един моторист го позна и го върна у дома. С времето положението се влоши. Той стана агресивен и се принудихме да го вкараме в болница, където почина от друг инфаркт.

Никога не разбрахме дали проблемите му се дължаха на алцхаймерова болест, на серия от инсулти или на нещо друго. Негова-

та жена, моята баба, живя по-дълго, но и нейната памет отслабна. „Когато стигна до края на статията във вестника, вече съм забравила началото ѝ“ – ми казваше тя. Дупките в паметта започнаха да се разрастват и тя бе неспособна да се ориентира. Настъпи трагичен упадък и тя изпадна в тежка форма на деменция.

Родителите на баща ми преживяха същата съдба – постепен упадък, все по-сериозни и по-сериозни когнитивни проблеми, стигащи до степен, при която на практика не реагираха на околния свят. Вегетираха по този начин години, преди да умрат.

Но нека разкажа за по-новите събития в семейството. Скоро след като завърших медицина, започнаха безпокойствата ми за майка ми. По онова време паметта ѝ бе наред. Проблемът бе в холестерола. Тя и баща ми живееха във Фарго, Северна Дакота, където заедно с петте си деца се наслаждаваха на всички прелести на типичната за северозападните щати храна. Резултатите от нея се видяха в изследванията им за холестерола.

Промяната в начина на хранене щеше да помогне, но ми беше много трудно да убедя скъпата си, упорита майчица. Тя се опита да въведе някои промени в кухнята чак когато личният ѝ лекар я заплаши, че ще ѝ предпише лекарство за сваляне на холестерола, което да пие до края на живота си. И в нейна защита ще кажа, че тя се отказа от ястията с много холестерол, от млечните продукти, от яйцата и от мазните храни и се храни вегетариански в продължение на седем седмици, преди да посети отново лекаря. Тогава той не можа да повярва на промяната, която установи. Холестеролът ѝ беше паднал с близо 80 пункта, което според него *сигурно* било резултат от грешка в лабораторията! Но ефектът бе истински и майка ми вече не се нуждаеше от лекарства.

Тя продължи да се храни здравословно и подмами и баща ми да усвои здравословни навици. На семейните събирания майка ми и аз приготвяхме здравословни ястия и с всички сили се стараехме да отхвърлим приноса на членове на семейството, които оставаха верни на нашите не твърде здравословни севернодакотски традиции.

След известно време родителите ми постъпиха в дом за стари хора. А там здравословното хранене не беше приоритет. Администрацията бе на мнение, че хората на „златна възраст“ не се интересуват от здравословно хранене, и на всяко хранене се

сервираха ястия с месо и сирене. Родителите ми скоро се върнаха към нездравословната диета и ядяха всичко сложено на масата.

Холестеролът на майка ми отново силно се покачи. С времето тя разви сериозно запушване в едната от двете каротидни артерии, които водят до мозъка. И започна да се оплаква, че губи паметта си.

Баща ми също започна да се оплаква от разстройства на паметта. Тъй като те станаха по-сериозни, му направиха серия от изследвания, никое от които не показва причина, поддаваща се на лечение. Деменцията му се влоши и той се превърна в безмъглен, едва ли не ням, и неподвижен човек.

Дали всички проблеми на семейството ми бяха генетични? Или беше виновен начинът им на хранене, типичен за северозападните щати, а може би и липсата на физически упражнения? Дали не им липсваха важните хранителни вещества, които защитават мозъка?

По онова време никой от нас не знаеше как да защити мозъка. Дори и днес повечето хора – включително и много лекари! – никога не са чували за стъпките в храненето и за упражненията, подобряващи функционирането на мозъка и намаляващи риска от загуба на паметта. Ето защо написах тази книга.

Позволете ми да ви предложи кратък обзор на нашите постижения.

## Връзки

Задавали ли сте си някога въпроса какъв е процесът, чрез който си спомняте дадено име, лице, факт или песен? Или как вашият мозък координира всички движения, които правите, когато карате колело или кола, така, сякаш това е втората ви природа? Какъв е процесът, чрез който си спомняме плана на дома ни или на квартала ни?

Когато мозъкът ни полага в паметта нов спомен, той не създава нова мозъчна клетка – неврон, – за да сложи там дадения факт. Той по-скоро прави нови връзки – наричат ги *синапси* – между мозъчните клетки. Или укрепва вече съществуващите

връзки. Образно казано, слабият еднолентов мост, по който могат да минат един или двама пешеходци, става мост с две платна, мост с четири платна или пък магистрала с осем платна.

Нашият мозък възприема преживяванията ни, осмисля ги и после решава кое е необходимо да задържи и кое може да остави да си замине. Важните събития и емоционалните моменти се запазват, докато ежеднезната прогноза на времето, телефонният номер на някакъв ресторант и часовете на филмите отиват в кошчето за отпадъци.

В този процес сънят играе изключително важна роля. Когато спим, нашият мозък интегрира спомените ни и внимателно ги подрежда, така че да можем да ги намерим по-късно.

За беда мозъчните вериги са крехки. Те често се повреждат поради липса на определени хранителни вещества, от недостиг на сън или заради страничните ефекти на дадено лекарство. Понякога синапсите се счупват. Тогава може да имаме проблеми с това да се сетим за дадено име или дума, за които сме сигурни, че се намират някъде в банката на паметта ни, само че не знаем къде. И при някои хора разстройствата на паметта стават сериозни.

## ОПУЩЕНИЯ НА ПАМЕТТА

Ако паметта ви куца и засича? Ако забравяте по-често от нормалното?

Ако ви се случва това, е важно да знаете, че съществува изненадващо богата гама от неща, които могат да причинят дерайлиране на паметта и да обгърнат в мъгла мисленето ви – проблеми, които често са лесно идентифицируеми и лечими. Понякога просто е необходимо да коригирате навиците си на сън. Много хора страдат от хроничен недостиг на сън, често без да съзнават това, а то оказва забележими въздействия върху функционирането на паметта им.

Друг път е необходимо да обърнете внимание на лекарствата, които вземате. Както ще видим в осма глава, обикновени лекарства могат да увредят сивото ви вещество. Понякога дадено лекарство не причинява проблем, когато се употребява



самò, но причинява всевъзможни проблеми, когато е предписано в съчетание с други.

Съществуват и много медицински проблеми, които въздействат на мозъка – от недостиг на витамини до тироидни проблеми. Ето защо е необходимо да си направите медицински преглед. Ще ви покаже какво е нужно да проверите, за да можете да коригирате проблема.

## ЛЕКИ КОГНИТИВНИ РАЗСТРОЙСТВА

Ако разстройствата на паметта продължават и не се открие никаква причина за тях, вашият лекар ще означи проблема с наименованието *леко когнитивно разстройство*. Това понятие означава ситуация, в която се справяте отлично в останалите отношения – способни сте да общувате, да се грижите за себе си и да се радвате на живота, – но паметта и мисленето ви не са така остри, както са били. Може да сте малко по-бавни, когато плащате сметките или когато правите баланса на чековата си книжка, и може да забравяте да си вземете дрехите от химическото. Може да се затруднявате да се сетите за имена и думи. Освен това може да имате проблеми при решаване на задачи, планиране на неща или фокусиране на вниманието.

Как можем да ви кажем дали лекото когнитивно разстройство ще премине в нещо по-сериозно? Отговорът е, че в началото не можем. Картината се изяснява едва с течение на времето.

Вашият лекар ще иска да следи как се развива състоянието ви. Вероятно ще ви направи някои прости тестове, например ще ви помоли да запомните дадено име и адрес – Иван Петров, улица „Христо Ботев“, Разград<sup>1</sup> – и да го възпроизведете след няколко минути. Или ще ви покаже три обикновени предмета – да речем, молив, телбод и книга, – ще ги сложи на разни места в стаята и после ще ви помоли да си спомните всеки предмет и неговото местоположение. Лекарят иска да провери вашата способност да учите и да запомняте нова информация, защото

---

<sup>1</sup> В оригинала са дадени типични американски имена и адрес. – Б.пр.

тя е индикатор за това каква е вероятността да се очакват по-сериозни проблеми.<sup>1</sup>

Понякога след тези бързи тестове следва по-обстойно изследване, което може да се повтаря в зависимост от нуждата. Някои изследователи включват особени проверки, с които се опитват да предскажат кои пациенти ще развият болест на Алцхаймер. Вземайки проба от гръбначно-мозъчната течност, те търсят два белтъка, наречени *бета-амилоид 42* и *тау*.<sup>2</sup> Ниското ниво на бета-амилоид 42 позволява да се допусне, че бета-амилоидът, който е свързан с алцхаймеровата болест, се е натрупал в мозъка. Високото ниво на тау-белтъка позволява да се допусне, че невроните са увредени.

С помощта на ЯМР или на други методи на сканиране на мозъка те могат да потърсят дали не е налице свиване на мозъка (особено в онази част на мозъка, която се нарича хипоталамус), намалена мозъчна дейност или признаци, че в мозъка се е натрупал амилоид.

Ако имате леко когнитивно разстройство, е необходимо да приложите всяка една от стъпките, изложени в следващите глави, за да възстановите, доколкото е възможно, функцията и да предотвратите по-нататъшната загуба.

## ФРАНСИС И МЕРИ ЛУ

Франсис и по-малката ѝ сестра Мери Лу са родени в Милуоки, Уисконсин, и са живели там цял живот. Наследили са от родителите си голяма бакалница и са работили в нея. Устроили са се добре.

И двете съобщават, че около 60-те си години се усещат с по-слаб ум от преди. При Мери Лу настъпва разстройство на памет-

---

<sup>1</sup> Albert MS, DeKosky ST, Dickson D, et al. The diagnosis of mild cognitive impairment due to Alzheimer's disease: Recommendations from the National Institute on Aging and Alzheimer's Association workgroup. *Alzheimers Dement.* 2011; 7:270–279.

<sup>2</sup> De Jager CA, Oulhaj A, Jacobi R, Refsum H, Smith AD. Cognitive and clinical outcomes of homocysteine-lowering B-vitamin treatment in mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2011; Jul 21. doi: 10.1002/gps.2758. [Epub ahead of print].

та, което се влошава с времето. Тя усеща, че често не е в състояние да си спомни имена, а понякога ѝ убягват и наименованията на обикновени предмети. Освен това открива, че вече не притежава отличните аритметични способности, които е имала като по-млада, и че не може да задържа вниманието си на фокус. Отчасти в резултат на тези проблеми тя напуска работата си. През годините е намирала тези проблеми за досадни, а лекарят ѝ ги е определил като леко когнитивно разстройство. Обаче болестта ѝ не се влошава и не стига до алцхаймер и тя продължава да живее в същата къща, където е живяла през изминалите четирийсет години.

Ситуацията на Франсис е различна. Тя също забелязва, че често се нуждае от повече време, за да се сети за имена, но не наблюдава никакви други проблеми и дори затрудненията ѝ с имената не се увеличават. Сега е в средата на осемдесетте и продължава да работи в семейния магазин на предишната си позиция.

По-късно ще разгледаме на какво може да се дължи разликата в опита на тези две жени.

## БОЛЕСТ НА АЛЦХАЙМЕР

Не всеки, който страда от леко когнитивно разстройство, развива алцхаймерова болест, но много хора стигат дотам. Болестта на Алцхаймер се среща изключително често сред по-възрастните. Факт е обаче, че понастоящем се намираме в повратна точка от нейното изследване. Появиха се нови мощни средства за намаляване на вероятността за заболяване. За беда терапията на хората, които вече страдат от алцхаймер, изобщо не е такава, каквато трябва да бъде, но изследванията ни позволяват да предложим ефикасна превантивна стратегия, която ще ви изложи в следващите глави.

Когато възникне, алцхаймеровата болест атакува онези центрове на мозъка, които се занимават с ученето, паметта, разсъждаването и езика.<sup>1</sup> Ето кои са най-честите симптоми:

---

<sup>1</sup> Jean L, Bergeron ME, Thivierge S, Simard M. Cognitive intervention programs for individuals with mild cognitive impairment: Systematic review of the literature. *AM J Geriatr Psychiatry*. 2010; 18:281–296.