

„Енергията на мозъка“, дело на водач психиатър от университета „Харвард“, прави значителен пробив в представите ни за психичните заболявания, като предлага революционна пътна карта за хора, страдащи от депресия, тревожност, биполарно разстройство или друго мозъчно разстройство. Достиженията на науката за мозъка ни принудиха да погледнем с други очи на психичното здраве и да запалим лъча на надеждата там, където мнозина все още очакват осезаемо облекчение на своите страдания. Ако сте изправени пред предизвикателства, свързани с психичното здраве (каквито всички познаваме), тази книга може да промени живота ви.

Д-р Марк Хаймън, старши съветник в Кливландския клиничен център по функционална медицина и 14-кратен най-продаван автор на „Ню Йорк Таймс“

С „Енергията на мозъка“ получаваме отдавна чакан обединителен механизъм, който е в основата на широк спектър от психични заболявания. Тази нова парадигма несъмнено ще намери приложение в ефикасни терапевтични интервенции при широко разпространени психиатрични състояния, които почти не се повлияват от стандартни фармацевтични подходи. Трудът на Кристофър Палмър дава средства за справяне с проблема както на пациентите, така и на техните лекари.

Д-р Дейвид Пърмъгър, автор на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“ „Тихите убийци на мозъка“¹

Д-р Палмър се вглежда провокативно и дълбоко в произхода на психичните разстройства, които е от първостепенно значение за подхода ни на лечение на тези заболявания... и за нашето хранене.

–Д-р Джейсън Фънг, нефролог и автор на три бестселъра за здравето²

Психиатрията никога няма да бъде същата. Лекарите трябва да прилагат основните принципи на биохимията, ако искат да излекуват психичните заболявания – а едновременно с тях и метаболитните. Кристофър Палмър формулира хипотеза, подкрепя я с данни и, по мое скромно мнение, изключително точно обобщава естеството на лечението: хранете мозъка с онова, от което се нуждае.

Д-р Робърт Х. Лустиг, почетен професор по педиатрия в Калифорнийския университет в Сан Франциско и автор на *Metabolical* („Метаболитно“)

¹ Пърмъгър, Дейвид. „Тихите убийци на мозъка“, изд. „Изток-Запад“, 2015 г. (Всички бележки под линия са на преводача.)

² Фънг, Джейсън. „Код – затлъстяване“, изд. „Изток-Запад“, 2018 г., „Код – диабет“, изд. „Изток-Запад“, 2019 г., „Код – рак“, изд. „Изток-Запад“, 2021 г.

Вече повече от две десетилетия под ръководството на д-р Палмър, водещи световни учени психиатри споделят знания с лекуващите лекари за новостите в областта. Неговата смела нова идея в „Енергията на мозъка“ отправя предизвикателство към статуквото, като ни съветва да търсим прости решения на човешките проблеми, тъй като химията е в състояние да промени единствено организма, но не и преживяванията. „Енергията на мозъка“ е книга, която всички специалисти по психиатрия трябва да прочетат и да възприемат като градивна критика към най-големите дефицити в нашата област. Всъщност тази книга трябва да бъде прочетена от всички хора, за да разберат, че могат както много да допринесат, така и изобщо да не направят нищо за психичното си здраве. Ясно е от само себе си какво трябва да правим, за да сме здрави, но е нужен кураж, за да се посветим на това да полагаме изключителни грижи за тялото си, а оттам – и за мозъка си.

Д-р Лоис У. Чой-Каин, директор на Института по личностни разстройства „Гъндърсън“ и асистент по психиатрия в Харвардския медицински колеж

Нашият син преживя биполярен епизод на 19-годишна възраст, след което го прегледаха над 40 специалисти по психично здраве и му предписаха 29 различни лекарства. Той си върна ума и живота обратно, чак след като се подложи на кетогенна метаболитна терапия под ръководството на д-р Крис Палмър. Метаболитният подход на д-р Палмър има революционния потенциал да овладее световната епидемия от психични проблеми. „Енергията на мозъка“ е задължително четиво.

Дейвид Базуки, основател и главен изпълнителен директор на „Роблокс“ и съосновател на „Базуки Груп“, и Джан Елисън Базуки, автор на романа *A Small Indiscretion* („Дребна авантюра“) и съосновател на „Базуки Груп“

Ако някога сте изпитвали съмнения в неподдаващите се на лесна обосновка обяснения за психичните заболявания, тази новаторска книга е за вас. Палмър, практикуващ психиатър, необременен от общоприетите познания в областта, смело стига по-далеч от повечето си колеги. Неговата теория, подплатена с впечатляващи доказателства, отхвърля преподаваното ни до днес за причините, диагностиката и лечението на психиатричните заболявания. На негово място в центъра на вниманието Палмър поставя миниатюрните митохондрии, които някога са били бактерии и ни повежда на вълнуващо интелектуално пътешествие, за да разкрие едно ново начало в психиатрията.

Д-р Золтан Сарняй, преподавател и директор на Лабораторията по психиатрична невронаука в университета „Джеймс Кук“ в Австралия

Д-р Кристофър Палмър е написал задължително четиво за всички, чиято цел е да разбират психичните заболявания и да ги лекуват. Тази книга ще ви покаже защо метаболизмът и митохондриите са жизненоважни за здравето на мозъка ви – това е призив към действие, за

да променим начина на лечение на психичните заболявания. Прочетете тази книга и се учете от един от най-добрите.

Д-р Ана С. Андреаца, професор по фармакология и психиатрия в Университета в Торонто и основател и научен директор на Инициативата за митохондриални иновации

Д-р Палмър прави несравним синтез на съществуващата литература и прокарва напредничава теза, в която застъпва патоетиологичната и потенциално терапевтична роля на метаболитите при лечение на невропсихиатрични заболявания. Тезата и рамката, предложени от д-р Палмър, осигуряват психиатрична превенция и набор от терапии за мнозина и ни отвещават стъпка по-близо до възможните начини за повлияване на болестите.

Д-р Роджър С. Макинтайър, професор по психиатрия и фармакология в Университета в Торонто, Канада

„Енергията на мозъка“ на д-р Кристофър Палмър е така необходимият нов поглед върху психичното здраве, който може да промени начина ни на възприемане, изследване и лечение на психичните заболявания. Това е сигурен бестселър – книга, която няма да искате да оставите и която може да промени вашия живот или този на любим човек. Нюансите, яснотата и чувствителността, с които д-р Палмър разисква сложната проблематика на психичните заболявания, са просто невероятни. В книгата намират приложение уменията му на клиничен психиатър, обучен в Харвард, който предсеща следващия въпрос на читателя и го вплита в разказ-смесица от научна лекция и действителни случаи. Пълна с брилянтни аналогии, изумителна статистика, впечатляващи научни открития и вълнуващи истории на пациенти, тази книга е абсолютно задължително четиво. От позицията си на доктор на науките и студент в Харвардския медицински колеж, бих искал тази книга да е задължително четиво за следващото поколение лекари. Ако това се осъществи, вярвам, че ще бъдем свидетели как случаите на метаболитни заболявания, включително проблемите на психичното здраве, ще започнат да намаляват в рамките на едно поколение. Тази книга ще промени живота на мнозина.“

Д-р Никълъс Норуиц, доктор на науките по неврометаболитни нарушения (Оксфордски университет) и студент в Харвардския медицински колеж

Има толкова много неща, които не знаем за връзката между метаболизма, здравето и заболяванията. За щастие, д-р Кристофър Палмър разсейва мъглата и обръща внимание на психичните разстройства, като се съсредоточава върху следните основни принципи: метаболизмът е в основата на мозъчното здраве, а мозъчното здраве е в основата на най-доброто ни бъдеще. Според мен се бавим с прочита на „Енергия на мозъка“ и внедряването ѝ в здравните политики, тъй като кризата с психичните разстройства се разраства, особено сред децата. Това далеч не е квантова физика, а невронаука.

Д-р Сюзън А. Масино, професор по приложни науки и изследовател на невронаука в колежа „Тринити“

Поздравления за д-р Крис Палмър и неговата великолепно, провокираща размисли книга за революционните нововъведения в психиатрията – дисциплина в медицината, носила незаслужено клеймо дълги години. Задължително четиво за всички нас, които несъмнено и без изключение имаме член от семейството или скъп приятел, борещ се с тежко психиатрично заболяване. Най-сетне има повод за оптимизъм и светлина в края на мрачния тунел.

Санджив Чопра, професор по медицина в Харвардския медицински колеж и автор на редица бестселъри

Лекарската ми практика ми е дала да разбера, че храните и напитките, които приемаме, оказват влияние върху мозъчната ни функция и психичното ни здраве, но никога не съм знаел защо това е така. Д-р Палмър изгражда брилянтна логика, за да обясни причината. Наистина основополагащ труд!

Д-р Ерик С. Уестман, директор на Клиниката по кетомедицина „Дюк“

„Енергията на мозъка“ на д-р Палмър сякаш ме хвана за ръка и внимателно ме преведе през едно от най-сложните пътешествия в медицината, за да стигна до най-пленителните и същевременно невероятно логични заключения. Макар и да не съм учен, аз успях да следя мисълта му и всяка стъпка от пътуването приковаваше вниманието ми. Рядкото му умение да обяснява сложни научни и медицински понятия на разбираем език прави книгата достъпна за много широка публика. Тезата му е построена внимателно и задълбочено. Причинно-следствените връзки са ясно очертани. Честата употреба на анекдоти и примери също е от полза. Представянето на метаболизма чрез сравнение с движение на автомобили в пътната мрежа е направо брилянтно. Няма да е лесно да обърнем тежкия кораб на разбирането ни за психичното здраве като нещо, обусловено от генетиката, към нещо, обусловено от метаболизма, но „Енергията на мозъка“ изглежда е рязък завой в правилната посока.

Джим Ейбрамс, директор на фондацията за кетогенни терапии „Чарли“

Това е първото смело и ново твърдение след основополагащите теории за психодинамиката (Зигмунд Фройд) и бихейвиоризма (Джон Уотсън), с потенциал да промени представите и да даде обяснение за растящата епидемия от психични заболявания в света сред хора от всички възрасти. Революционната теория на д-р Крис Палмър е, че психиатричните състояния вероятно се дължат на нарушения в метаболизма на мозъчната енергия и че диетичните и метаболитните подходи могат да се приложат в полза на пациентите, а дори и на обществото като цяло. „Енергията на мозъка“ е задължително четиво за всеки, който се интересува от здравето на мозъка и психичното здраве.

Д-р Джонг М. Ро, професор по невронауки и педиатрия в Калифорнийския университет в Сан Диего

Кристофър М. Палмър

ЕНЕРГИЯТА НА МОЗЪКА

*Революционен подход към менталното здраве и новите начини
за лечение на тревожност, депресия и други психични заболявания*

Тази книга е предназначена само за информация. Тя няма за цел да замести професионалната консултация с лекар. Авторът и издателят са изрично освободени от всякаква наказателна отговорност, възникнала пряко или косвено вследствие прилагането на информацията в книгата. Вашето конкретно медицинско състояние подлежи на установяване чрез консултация със здравен специалист.

Преводът е направен по изданието

Christopher Palmer

BRAIN ENERGY

*A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health—
and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More*

© 2022 by Christopher Palmer

Published by arrangement with BenBella Books, Inc., and Folio Literary Management, LLC.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1538-0

Кристофър М. Палмър

ЕНЕРГИЯТА НА МОЗЪКА

*Революционен подход към менталното здраве
и новите начини за лечение на тревожност,
депресия и други психични заболявания*

Превод от английски
Детелина Иванова



Съдържание

Увод	11
------------	----

ЧАСТ I

ОТ ПРИЧИНА КЪМ СЛЕДСТВИЕ

Глава 1	Работата ни не дава резултат: психичното здраве днес	19
Глава 2	На какво се дължат психичните заболявания и защо това е от значение?	31
Глава 3	Търсене на общ път	49
Глава 4	Възможно ли е всичко да е свързано?	62

ЧАСТ II

ЕНЕРГИЯТА НА МОЗЪКА

Глава 5	Психичните разстройства са метаболитни разстройства	75
Глава 6	Психични състояния и психични разстройства	86
Глава 7	Великолепните митохондрии	107
Глава 8	Дисбаланс в енергията на мозъка	123

ЧАСТ III

ПРИЧИНИ И РЕШЕНИЯ

Глава 9	Какъв е първоизточникът на проблема и какво можем да направим?	151
Глава 10	Второстепенна причина: генетика и епигенетика	157
Глава 11	Второстепенна причина: химични дисбаланси, невротрансмитери и медикаменти	167

Глава 12	Допринасяща причина: хормони и метаболитни регулатори.....	177
Глава 13	Второстепенна причина: възпаление.....	187
Глава 14	Второстепенна причина: сън, светлина и биологичен часовник на организма	194
Глава 15	Второстепенна причина: храна, периодично гладуване и храносмилателен тракт	203
Глава 16	Второстепенна причина: наркотици и алкохол.....	223
Глава 17	Второстепенна причина: физическа активност	230
Глава 18	Второстепенна причина: любов, тежки преживявания и цел в живота.....	236
Глава 19	Защо настоящите лечения действат?	250
Глава 20	Да свържем отделните части: разработване на метаболитен лечебен план за вас	253
Глава 21	Нов ден за психичното и метаболитното здраве	260
	<i>Благодарности</i>	263
	<i>За автора</i>	265
	<i>Бележки</i>	266
	<i>Показалец</i>	288

Увод

За над двайсет и пет години работа като психиатър и учен в областта на невронауките, както пациенти, така и членове на семействата им са ми задавали безброй пъти въпроса: какво води до психични заболявания? В началото на кариерата си давах обстойни отговори, благодарение на които създавах впечатление за ерудиция и компетентност. Говорех за невротрансмитери, хормони, генетика и стрес. Описах видовете лечение, които ще приложим и давах надежда, че ще доведат до подобрение. Няколко години по-късно обаче започнах да се чувствам като мошеник. Всъщност състоянието на хората не се подобряваше особено. Лечението понякога даваше резултат за няколко месеца или дори година-две, но в повечето случаи симптомите се завръщаха. В някакъв момент започнах да казвам на хората простичката истина: никой не знае причините за психичните заболявания. Въпреки че добре разбираме много рискови фактори, никой не е наясно как се съчетават те. Все се опитвах да вдъхна надежда, като уверявах хората, че имаме на разположение множество различни терапии и ще ги изпробваме една по една, докато не открием правилната. За съжаление, при много от пациентите ми така и не успяхме.

За мен всичко се промени през 2016 г., когато помогнах на пациент да отслабне. Том беше 33-годишен мъж с шизоафективно разстройство – кръстоска между шизофрения и биполарно разстройство. Всеки ден в продължение на тринайсет години човекът беше имал халюцинации, делюзии и психични терзания. Болестта му го измъчваше. Беше изпробвал седемнайсет различни лекарства, но никое от тях не му беше помогнало. Лекарствата го упояваха и намаляваха тревожността и възбудата, но халюцинациите и делюзиите продължаваха. Нещо повече – заради тях той беше наддал над 50 кг. Ниската самооценка го измъчваше отдавна, а фактът, че беше толкова пълен още повече утежняваше нещата. Беше станал почти отшелник и ежеседмичните ни срещи бяха сред малкото му излизания във външния свят. Отчасти заради това се съгласих да му помогна да отслабне: аз бях лекарят, с когото се виждаше най-често и той не искаше да го препратят към специалист, когото среща за пръв път. По-точно, за него беше свръхнеобичайно да предприеме каквото и да било, за да подобри

здравето си. Може би отслабването щеше да му помогне да придобие чувство за контрол над живота си. След като безуспешно експериментирахме с няколко подхода, решихме да изпробваме кетогенната диета – тя включва малко въглехидрати, средно количество протеини и много мазнини.

Няколко седмици по-късно Том не само отслабна, но започнах да наблюдавам забележителни и осезаеми промени в психиатричните му симптоми. Той вече не беше така депресиран и упоен. Започна по-често да установява зрителен контакт и тогава забелязах у него присъствие и искра, които никога преди не бях виждал. Най-удивителното е, че след два месеца сподели за частично отшумяване на дългогодишните му халюцинации, както и че преосмисля множеството си параноични конспиративни теории. Започна да осъзнава, че не са истина и вероятно никога не са били. Том отслабна със 70 кг, изнесе се от дома на баща си и завърши програма за професионална квалификация. Дори успя да изнесе импровизирано представление пред публика на живо, което не би било възможно преди диетата.

Бях поразен. Никога през цялата си кариера не бях виждал такова нещо. Възможно е намаляването на телгото да доведе до намаляване и на тревожността или депресията у някои хора, но този човек имаше упорито психотично разстройство, което не се повлияваше от лечение повече от десет години. Нищо от моите познания или опит не подсказваше, че кетогенната диета би премахнала симптомите му. Привидно нямаше причина това да е така.

Започнах да се ровя в медицинската литература и открих, че кетогенната диета е отдавнашно, доказано лечение за епилепсия. Тя може да спре припадъците дори когато лекарствата не успяват. Бързо осъзнах важна връзка – в психиатрията всъщност непрекъснато прилагаме различни лечения за епилепсия. Те включват медикаменти като валпроева киселина, топирамат, клоназепам, Неуронтин, Ламиктал, Диазепам и Ксанакс. Ако тази диета същевременно спира и припадъците, може би затова беше помогнала на Том. Въз основа на новата информация започнах да прилагам кетогенната диета като лечение и при други пациенти. Когато открих, че продължава да действа, започнах да си сътруднича с учени от цял свят, за да я проуча по-задълбочено, като изнасях лекции по темата и публикувах изследвания в академични журналы, за да демонстрирам ефективността ѝ.

Поставих си за цел да разбера по какъв начин и защо тази диета действа успешно при моите пациенти. Заедно с приложението ѝ при епилепсия, кетогенната диета се използва и за лечение на затлъстяване и диабет, а освен това я проучват и като възможно лечение за болестта на Алцхаймер. Отначало всичко това беше объркващо и леко отчайващо за разбиране. Защо едно лечение е ефикасно при всички тези заболявания, макар и само при някои хора? В крайна сметка, точно този въпрос отвори вратата към нещо много по-мощно от

проучването, с което бях започнал. Той ме принуди да разкрия връзките между различните разстройства и да внедря тези заключения в знанията ми на невроучен и психиатър. Когато най-сетне сглобих цялата картина, осъзнах, че съм се натъкнал на нещо, което надхвърля и най-смелите ми мечти. Бях разработил обединяваща теория за причините за всички психични заболявания. Наричам я Теория за енергията на мозъка.

Това не е книга за кетогенната диета – или за друга диета. Също така тя не се занимава само със сериозни психични заболявания – научните прозрения в тази книга са приложими и при лека депресия и тревожност. Всъщност, книгата може да промени начина ви на възприемане на всички човешки емоции и преживявания. Не ви предлагам простичък пенкилер за психичните заболявания, нито пък пропагандирам едно-единствено лечение. Неочакваният ефект от това конкретно лечение беше само първата стъпка към нов начин на разбиране на психичните заболявания. Тази книга ще сподели откритията си с вас, като ви отведе на пътешествие и се надявам, че то ще промени начина, по който възприемате психичните заболявания и психичното здраве. Ето бърз преглед на онова, което предстои:

- Ще започна с изложение къде се намираме понастоящем в областта на психичното здраве: кои са проблемите и въпросите, които ни измъчват и защо са важни.
- Ще научите нещо, което може да ви се стори шокиращо – психичните разстройства не са отделни понятия. Става въпрос за диагнози като депресия, тревожност, посттравматично стресово разстройство (ПТСР), обесивно-компулсивно разстройство (ОКР), синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ), алкохолизъм, пристрастяване към опиоиди, хранителни разстройства, аутизъм, биполярно разстройство и шизофрения. Има огромно припокриване на симптомите на различните разстройства и много хора са диагностицирани с повече от едно такова състояние. Даже и при разстройства, чиито симптоми се различават, биологичните, психологичните и социалните фактори-причинители се припокриват значително.
- Ще изследвам изненадващите връзки между психичните състояния и някои физически разстройства като затлъстяване, диабет, инфаркт, инсулт, болкови разстройства, болест на Алцхаймер и епилепсия. За да разберем какво в действителност причинява психичните заболявания, трябва да си изясним тези взаимовръзки.
- Ще обединим заключенията, за да докажем, че психичните разстройства са метаболитни разстройства на мозъка.
- За да разберете какво означава това е необходимо да разберете какво представлява метаболизмът. Той е много по-сложен, отколкото смятат повечето хора, но ще се опитам да го обясня колкото се може по-просто. Има мъ-

нички неща, наречени митохондрии, които са ключовият фактор. Метаболизмът и митохондриите могат да дадат обяснение за всички симптоми на психичните заболявания.

- Ще обсъдя по какво се различават нормалните психични състояния от психичните разстройства. Например, всички изпитваме тревожност, депресия и страх в различни моменти от живота си. Тези преживявания не са разстройства, а нормална част от живота ни. Но ако се случват в неточния момент или с прекомерен интензитет, границата между психично състояние и психично разстройство може да бъде премината. Ще разберете, че всички психични състояния, дори и нормалните, са свързани с метаболизма. Стресът например е психично състояние, което се отразява на метаболизма – той има метаболитна цена. Ако присъства в живота ни продължително време или е екстрем, може да доведе до психично заболяване. Същото се отнася за всичко, което оказва влияние върху метаболизма ви.
- Ще споделя с вас пет широкомащабни механизма за действие, които могат да обяснят клиничните и неврологичните наблюдения върху всички психични разстройства.
- Ще ви покажа, че всички известни фактори с принос към психичните заболявания, в това число генетичните особености, възпаленията, невротрансмитерите, хормоните, сънят, алкохолът и наркотиците, любовта, разбитото сърце, смисълът и целта в живота, травмата и самотата могат да бъдат пряко свързани с въздействие върху метаболизма и митохондриите. Ще ви покажа как всички тези фактори влияят върху метаболизма, който след това оказва въздействие върху функционирането на клетките и по-късно може да доведе до симптоми на психични заболявания.
- Ще научите, че всички прилагани понастоящем терапии за проблемите на психичното здраве, включително психологичните и социалните, най-вероятно действат, защото влияят върху метаболизма.
- Това ново разбиране за психичните заболявания води до нови лечения, които предлагат надежда за дългосрочно излекуване, а не само за отшумяване на симптомите. Понякога тези терапии може да изискват повече, отколкото да се изпие хапче, но си струват усилията. Изследванията и занапред ще откриват все повече нови лечения, но за щастие още днес имаме на разположение множество терапевтични възможности.

Нека да е ясно, че не съм първият, според когото метаболизмът и митохондриите са свързани с психичните заболявания. Всъщност, изводите ми са въз основа на десетилетни изследвания. Без предшествениците ми в научната медицина и тяхната основополагаща работа, тази книга нямаше да съществува. Ще споделя много от техните революционни проучвания на следващите страници. В тази книга обаче за пръв път са сглобени парчетата от пъзела и се представя една цялостна теория. Тя обединява направените дотук биологични,

психологични и социални изследвания и предлага обща рамка за обяснение и лечение на психичните заболявания.

„Енергията на мозъка“ не само дава отговорите, които отдавна търсим, а предлага и нови решения. Надявам се, че чрез нея ще бъде сложен край на страданията на милиони хора по света и техният живот ще се промени. Ако вие или любим човек сте засегнати от психично заболяване, може би ще промени и вашия живот.