

Сангжай Гунта

Кристин Лобърз

12 седмици за по-буден ум

ПРОГРАМА

Превела от английски
НАДЕЖДА РОЗОВА

ОБСИДИАН

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод

Поставете себе си – и своя ум – на първо място 13

Първа част

Какво означава да имате буден ум цял живот 27

Шест стълба за буден ум 33

Първи стълб: хранене 33

Втори стълб: движение (не само тренировки) 41

Трети стълб: почивка (в будно състояние) 49

Четвърти стълб: възстановителен сън 53

Пети стълб: откривателство 57

Шести стълб: общуване 61

**Мобилизирайте се и се подгответе за пътя,
който предстои 67**

Втора част

Програма „Буден ум“ по седмици 87

Първа седмица

Летящ старт в кухнята 93

Втора седмица

Движете се повече 117

Трета седмица

Подарете на мозъка си възстановителен сън 131

Четвърта седмица

Намерете своя отбор 139

Пета седмица	
Опознавайте живота	147
Шеста седмица	
Активирайте антидоти на стреса	151
Седма седмица	
Открийте своя поток	167
Осма седмица	
Правете нещо, което ви плаши (всеки ден)	173
Девета седмица	
Водете си бележки, намерете решение и редактирайте . . .	179
Десета седмица	
Стъпете здраво на земята и начертайте план	191
Единайсета седмица	
Самоанализ	199
Дванайсета седмица	
Прочистване, рециклиране и повторение	209
На добър път!	215
<i>Благодарности</i>	219
<i>Бележки</i>	221
<i>За автора</i>	229

Нашият мозък предопределя кои сме и как възприемаме света. Благодарение на него изпитваме радост и удивление и създаваме жизненоважни връзки с другите. Той ни формира като личности и създава усещане за собственото ни „аз“. Ние разчитаме на мозъка си да взема правилни решения, да планира, да ни подготвя за бъдещето. Той дори разказва истории под формата на сънища, докато спим. И умее да се приспособява към различна среда, да познава колко е часът, да формира спомени.

Най-общо казано, човешкият мозък е най-сложното нещо, познато във Вселената – тоест познато на самото себе си.

ЕДУАРД О. УИЛСЪН

Мозъкът е невероятно пластичен. Той не остава неизменен.¹ Може да се променя и пренастройва в съответствие със своята среда, която зависи в основна степен от това как избирате да живеете живота си.² Пластичността на мозъка е двупосочна. С други думи, почти толкова лесно е да бъдат предизвикани промени, които увреждат паметта и когнитивните способности, колкото и такива, които ги подобряват. Може да усъвършенствате или влошите състоянието на мозъка си посредством различно поведение и различен начин на

мислене. Лошите навици създават невронни пътища, които още повече ги засилват. Отрицателните мисли и постоянните тревоги предизвикват в мозъка промени, които са свързани с депресията и тревожността. И обратното, положителната нагласа и полезните поведенчески навици поддържат оптимална функция на мозъка и укрепват невронните мрежи, които бихте искали да съхраните. Повтарящите се психични състояния, нещата, върху които съсредоточавате вниманието си, преживяванията и реакциите ви към различни ситуации се превръщат в невронни особености.

Концепцията е известна като Теорията на Хеб³. Често се описва от невроучените като разбирането, че „невроните са свързват заедно, ако се изстрелват заедно“. Знаем, че връзките между невроните имат способността да се променят като мека пластмаса и че тези модификации – и добри, и лоши – се случват непрекъснато въз основа на собствените ни поведенчески модели и преживявания. Добрата новина е, че вие имате много повече власт над начина на изстрелване и свързване на вашите неврони, отколкото вероятно съзнавате. Дори само докато четете тази страница, осъзнавате и усещате властта, която имате над суперкомпютъра в черепа си, и в мозъка ви настъпват положителни промени.

От всички въздействия, които могат да увредят мозъка и да увеличат риска от невродегенеративни процеси и когнитивен упадък, най-силното е биологичен процес, за който вероятно вече сте чували: възпалението. И по-конкретно, хроничното възпаление, свързано с остаряването (*inflammaging*), е в сърцевината на всички, предизвикващи дегенерация, условия: от тези, които увеличават риска от деменция, като диабет и съдови болести до онези, които са пряко свързани с мозъка, като депресията и болестта на Алцхаймер.⁴ Вече от десетилетия учените обсъждат влиянието на възпалението в засегнатия мозък, но бум от нови изследва-

ния показва, че то е не само един от болестотворните процеси в мозъка, предизвикващи влошаването, но и причинителят на тези процеси. През последните няколко години бяха публикувани изследвания, които показват, че хроничното възпаление в средата на живота е свързано с когнитивни нарушения и болест на Алцхаймер на по-късен етап.⁵ Макар че възпалението защитава тялото да се справи с наранявания или травми, когато въпросната система непрекъснато отделя химически вещества и възбужда имунната система, това се превръща в проблем. Представете си пожарникарски маркуч, който продължава да бълва вода и след като е угасил пожара. Водата, която преди е била полезна, става разрушителна.

Многообещаващи лекарства за превенция или лечение на деменцията продължават да се провалят по време на клинични изпитвания, а наративът около болестта се променя. През 2020 г. влиятелното сп. *Lancet* публикува актуализиран доклад за превенция на деменцията, интервенцията и грижите за такива болни.⁶ Докладът, публикуван първоначално през 2017 г. от екип лекари, епидемиолози и специалисти от областта на здравеопазването, изрежда следните рискови фактори: ниско образование, високо кръвно налягане, слухови затруднения, тютюнопушене, пълнота, депресия, липса на физическа активност, диабет и недостатъчно общуване. През 2020 г. докладът добавя още три рискови фактора въз основа на значителен обем от нови доказателства: прекалена консумация на алкохол, сериозна мозъчна травма и замърсяване на въздуха. Авторите стигат до изумително заключение: „Дванайсетте изменяеми рискови фактора са отговорни за около 40 процента от случаите на деменция по света, които следователно могат да бъдат предотвратени или отложени“. Красноречив извод. Представете си да елиминирате 40 процента от случаите на деменция по света само чрез промяна на ежедневните навици.

През 2022 г. в списанието на Американската медицинска асоциация беше публикувано друго изследване, което посочва още един подлежащ на промяна рисков фактор: влошеното зрение.⁷ Изводите в това най-ново изследване са изумителни: около 100 000 настоящи случая на деменция само в Съединените щати вероятно са щели да бъдат предотвратени, ако хората имаха добро зрение. Връзката между зрението и когнитивните способности не е очевидна на пръв поглед, но както изтъкват авторите на изследването, системата от неврони поддържа функцията си посредством стимулиране на сетивните органи, а при липсата на стимул невроните загиват и променят мозъчната структура. Очите се лекуват относително лесно с помощта на съвременните технологии за подобряване на зрението и премахване на катаракта. Всички рискови фактори се застъпват. Качеството на слуха и зрението ви например влияе върху това доколко активно участвате в различни дейности, общувате и изобщо живеете.

С оглед на всичко това има шест стълба, които ще ви помогнат да поддържате ума си буден и ще намалят всички тези подлежащи на промяна рискови фактори, а така – и вероятността от хронично възпаление. Нека ги разгледаме накратко, защото те ще ви направляват при ежедневно практическо изпълнение на програмата. Ако си изградите ежедневи навици, които се съобразяват с шестте стълба на мозъчното здраве, значи сте на прав път.

Шест стълба за буден ум

ПЪРВИ СТЪЛБ: ХРАНЕНЕ

Вярно е – вие сте това, което ядете. Връзката между храненето и мозъчното здраве отдавна е станала по-словична. Най-накрая обаче разполагаме с доказателства, които показват, че консумирането на определени храни и ограничаването на приема на други може да помогнат да предотвратите влошаването на паметта и на мозъчните функции, да предпазите мозъка от болести и да оптимизирате неговата работа. Ето кои са героите: студеноводни риби, растителни протеини, пълнозърнести храни, зехтин екстра върджин, ядки и семена, богати на фибри плодове и зеленчуци – всички те са типични за така наречения средиземноморски хранителен режим, за който най-вероятно сте чели и преди. А злодеите са: всичко с високо съдържание на захар, наситените мазнини и трансмастните киселини, типични за стандартния американски хранителен режим. Правилното хранене е по-важно от всякога сега, когато вече знаем, че този режим влияе на здравето на мозъка ни (и на цялостното ни здравословно състояние). Човешкият чревен микробиом – милиардите бактерии, които живеят в червата – играе огромна роля и

за мозъчните ни функции. Храната, която поемаме, подобрява микробиомната физиология и влияе дори на мозъка. Връзката между чревния микробиом и мозъка е убедително установена и редица невроучени наричат червата „втори мозък“.

През 2015 г. се появи диетата *MIND* за здравословно остаряване на мозъка, която се основава на дългогодишно проучване на храненето, стареенето и болестта на Алцхаймер, проведено от учени от Института за здравословно остаряване „Ръш“.⁸ Диетата е създадена въз основа на два популярни хранителни режима – средиземноморския и *DASH* (Диетични подходи при хипертония), адаптирани, за да се включат научно обосновани промени в хранителния режим, които подобряват здравето на мозъка. *MIND* е ефектен акроним, зад който се крие *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay* (Намеса за забавяне на невродегенеративния упадък чрез средиземноморски – *DASH*, подход). В диетата няма нищо изненадващо: тя препоръчва зеленчуците (особено зеленолистните), ядките, горските плодове, пълнозърнестите продукти, рибата, птичето месо, зехтина и, за онези, които се интересуват, виното, но изключва червеното и преработеното месо, маслото и маргарина, сиренето, сладкишите, пържените и бързите храни. Ще се учудите обаче колко добре въздейства на мозъка въпросната диета. Контролирано изследване на този хранителен режим в продължение на десет години върху почти хиляда души показва, че човек може да предотврати в измерими стойности когнитивните нарушения и риска от болестта на Алцхаймер. Хората, които попадат в най-ниската една трета на резултатите от диетата *MIND* (което означава, че не са следвали режима стриктно), имат най-ускорени когнитивни нарушения. При хората в горната третина на резултатите влошаването на когнитивните функции става най-бавно. Разликата между най-ниската и най-високата третина по

отношение на когнитивните нарушения е около седем и половина години. Аз бих се лишил от седем и половина години остаряване. Сигурен съм, че и вие.

Хората в най-високата една трета от резултатите от диетата се отличават с 53 процента по-нисък риск от алцхаймер, а при тези от средния сегмент на резултатите също има 35-процентно намаляване на опасността да развият тази болест. Следващи изследвания потвърждават силното въздействие на диетата, включително едно проучване, публикувано в края на 2021 г., което показва, че участниците в първото проучване, които следвали режима *MIND* умерено, не са имали когнитивни проблеми на по-късен етап от живота си.⁹

Няма една-единствена храна, която да е ключът към доброто здраве на мозъка, но съчетанието от здравословни храни ще ви помогне да го предпазите от атаки. Никога не е рано да започнете. Помислете. Храната, която сте поемали като млади, полага основите за защитата на мозъка ви на по-напреднала възраст. Непрекъснато изтъквам този факт. Никога не е твърде късно да започнете да прилагате промените в начина на живот, които препоръчва тази книга, но това не означава, че следва да чакате. Мой близък приятел току-що навърши шейсет. Не преувеличавам: той е един от най-здравите и физически силни хора, които познавам. Най-забележителното е, че той не отделя много време за физически упражнения и дори не размишлява особено по този въпрос. Просто движението е рутинна част от ежедневието му – целодневното движение. То открай време е ключов житейски навик за него. Животът на приятеля ми е свидетелство, че е много по-лесно да поддържаш нещо, отколкото да го ремонтираш, когато се развали. Важи за дома ви, за автомобила, за тялото и за мозъка ви.

Сбогувайте се със строгите диети, чието спазване е нереалистично. Хранителният режим *MIND* предлага само рамка, в която вие сами ще можете да включвате

ястия, отговарящи на предпочитанията ви, без да се отклонявате от пътя към подобряване на умственото здраве. Става дума за начин на хранене, а не за строги предписания: яж това, не яж онова. Храната следва да поддържа тялото, така е, но освен това трябва да носи удоволствие. Аз от време на време нарушавам режима си и се наслаждавам на някои храни, без да се чувствам виновен. В тази книга няма място за вина, защото многократно съм чувал колко вредно за мозъка е точно това чувство.

По време на програмата ще се съсредоточим над думата „хранителен“, не толкова над „режим“, и ще се стремим да следваме протокола **Б.У.Д.Е.Н.**, който взема най-доброто от доказано полезен „режим“ и предлага цялостен план за хранене, който можете да персонализирате:

Б: Без захар и сол; придържайте се към основите на хранителния си режим. Става дума за метод, предложен от Световния съвет по здраве на мозъка в неговия доклад „Храна за мозъка“, за определяне на качествените храни, които трябва да консумираме редовно, тези, които трябва да консумираме умерено или да ограничаваме.¹⁰

У: Уверете се, че пиете достатъчно вода.

Д: Добавете повече омега-3 мастни киселини от хранителни източници.

Е: Елиминирайте големите порции.

Н: Направете си план.

Когато хората ме питат кое е най-важното правило за оптимизиране на мозъчните функции, аз посочвам първата буква – Б – от горния акроним. Безспорно е, че всички ние трябва да намалим приема на сол и захар. Това е най-лесният начин да се насочим към по-здра-