

■ **выбор** **редакции** ■

ДЭНИЭЛ ДЖ. АМЕН

ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ-

ИЗМЕНИТСЯ И ТЕЛО!



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 159.922.1
ББК 88.53
А 61

Daniel G. Amen, M.D.
CHANGE YOUR BRAIN, CHANGE YOUR BODY
Перевод с английского *Инны Веревкиной*
Художественное оформление *Петра Петрова*

Амен Д. Дж.

А 61 Измени свой мозг — изменится и тело! / Дэниэл Дж. Амен ;
[пер. с англ. И.В. Веревкиной]. — М. : Эксмо, 2013. — 544 с.

ISBN 978-5-04-158591-4

Дэниэл Дж. Амен, доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр, эксперт по компьютерной томографии мозга, утверждает: здоровый мозг — это ключ к улучшению внешнего и внутреннего состояния тела. Эта книга основана на последних научных исследованиях и двадцатилетнем врачебном опыте автора в созданных им клиниках (Amen Clinics Inc.), где он со своими коллегами исследует работу мозга с помощью новейших технологий сканирования. В шестнадцати главах-советах содержится подробная практическая информация о том, как благодаря улучшению работы мозга добиться оптимального веса, сделать кожу более здоровой и красивой, выглядеть моложе, избавиться от вредных привычек, сократить уровень стресса, укрепить иммунитет, решить многие проблемы со здоровьем, улучшить сексуальную жизнь. Дается подробная информация о продуктах питания, витаминах и пищевых добавках, улучшающих работу мозга.

Независимо от того, находитесь ли вы в начале пути по созданию тела своей мечты или уже добились определенных результатов, эта книга поможет вам перейти на новый уровень, потому что ваш мозг начнет работать на вас в полную силу.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© 2010 by Daniel G.Amen, M.D.
© Веревкина И.В., перевод
на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

ISBN 978-5-04-158591-4

МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этой книге представлена информация, которая стала итогом многолетней практической работы и клинических исследований, проведенных автором.

Сведения, изложенные здесь, имеют общий характер и не заменяют осмотр или лечение компетентным врачом.

Если вы считаете, что вам необходима медицинская помощь, пожалуйста, покажитесь врачу как можно скорее.

Имена и обстоятельства героев историй изменены для защиты анонимности пациентов.

Все права защищены.

*Посвящается моему деду Дэниелу Ара,
который помог мне выбрать свой путь,
и моему внуку Элиасу — неиссякаемому
источнику моего вдохновения*

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая

БАЗОВЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОЗГЕ

Введение. НЕДОСТАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ

Усильте мозг, чтобы обрести и сохранить прекрасное тело..... 13

Глава 1. СВЯЗЬ МОЗГА С ТЕЛОМ

Десять базовых принципов, позволяющих изменить мозг и тело 27

Часть вторая

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ МОЗГ, ИЗМЕНИТСЯ И ВЕС

Глава 2. РАЗВИВАЕМ СИЛУ ВОЛИ

Используйте мозг, чтобы научиться придерживаться целей
и сдерживать порывы, мешающие их достижению..... 59

Глава 3. РЕГУЛИРУЕМ ВЕС

Мозг поможет вам достичь оптимальной массы тела 82

Глава 4. РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ

Питайтесь свой мозг так, чтобы выглядеть
и чувствовать себя моложе..... 123

Глава 5. ДВИГАЕМСЯ!

Упражняйте тело, чтобы усилить мозг 164

Часть третья

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — И СДЕЛАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ

Глава 6. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Сигналы от мозга успокаивают и разглаживают кожу 193

Глава 7. СБАЛАНСИРУЕМ ГОРМОНЫ

Регулируйте гормоны, чтобы повернуть время вспять..... 208

Глава 8. ОЗДОРОВЛИВАЕМ СЕРДЦЕ

Используйте мозг, чтобы укрепить и успокоить сердце 241

Глава 9. УЛУЧШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Повысьте уровень энергии, чтобы решительно идти к цели 262

Часть четвертая
**ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — ЛЮБИТЕ
И ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ**

Глава 10. НОРМАЛИЗУЕМ СОН

Дайте отдых мозгу ради стройной фигуры и гладкой кожи 285

Глава 11. СНИМАЕМ СТРЕСС

Почему отдохнувший мозг помогает иммунитету и красоте 308

Глава 12. УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ

Помните то, что вы должны сделать в течение дня 342

Глава 13. ОБНОВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕ

Найдите свой путь к стройности, молодости и счастью 372

Глава 14. РАЗЖИГАЕМ СТРАСТЬ

Занятия любовью изменят ваш мозг и тело 399

Глава 15. ОЗДОРАВЛИВАЕМ МОЗГ

Лечите расстройства психики,
чтобы избежать физических болезней 420

**Глава 16. ГАРМОНИЗИРУЯ СВОЕ СОСТОЯНИЕ,
ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕМ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

Мы непосредственно воздействуем
на физическое и ментальное здоровье окружающих 449

**Приложение 1. 15 ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ**

..... 456

**Приложение 2. ОПРОСНИК AMEN CLINICS
«УЗНАЙТЕ СВОЙ ТИП МОЗГА»**

..... 460

Приложение 3. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

..... 468

Библиография 514

Благодарности 538

Об авторе 540

AMEN CLINICS INC. 542