

РЕЦЕНЗИЯ ВЯЧЕСЛАВА ДУБЫНИНА

Современные физиология и медицина при описании множества событий (в норме и в ходе развития заболеваний) делают акцент на взаимодействии нервной, эндокринной и иммунной систем. Именно так можно понять, откуда берутся тревога и депрессия, переедание и аутизм, аллергии и бесплодие, гипертония и зависимость от алкоголя. Автор книги, отталкиваясь от этого глобального подхода, устремляется еще глубже — на уровень клеточного метаболизма, и говорит о тех процессах, которые лежат в основе функционирования нейронов и лейкоцитов, клеток щитовидной железы и надпочечников. В фокусе внимания — митохондрии, их способность производить энергию, взаимодействовать с активными формами кислорода, оказывать регуляторные эффекты внутри цитоплазмы — в том числе долгосрочные (эпигенетические). В результате книга позволяет по-новому и очень глубоко взглянуть на самые разные проблемы здоровья человека — не только психического, но и связанного с сердечно-сосудистой системой, кишечником, воспалением. Читать ее чрезвычайно увлекательно, автор обобщает и анализирует массу обзоров последних лет, легко переходя от системных аспектов (педагогических, социальных, психологических) к активности отдельных генов и белковых молекул; от рассуждений философского уровня к практическим рекомендациям, связанным со сном, питанием, физической нагрузкой. Хотите собрать вместе ваши знания о деятельности мозга и организма, хотите преумножить их в рамках интереснейшей, стройной и современной концепции? Эта книга для вас!

*ВЯЧЕСЛАВ АЛЬБЕРТОВИЧ ДУБЫНИН,
доктор биологических наук, физиолог,
профессор кафедры физиологии человека и животных
Биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова,
писатель*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ЭНЕРГИЯ МОЗГА»

«Энергия мозга» — это грандиозный прорыв в понимании психических заболеваний от ведущего психиатра Гарварда. Доктор Палмер предлагает революционный план для людей, страдающих депрессией, тревогой, биполярным расстройством, по сути, почти любым заболеванием мозга. Открытия нейробиологии заставили нас пересмотреть вопросы психического здоровья и дали надежду области, которая прежде не могла облегчить страдания больных. Если у вас есть ментальные проблемы (а у кого их нет?), то эта книга может раз и навсегда изменить вашу жизнь.

МАРК ХАЙМАН,
доктор медицины, старший советник
Центра функциональной медицины Кливлендской клиники

«Энергия мозга» объясняет механизм, связывающий между собой огромный спектр всевозможных психических заболеваний. Эта новая парадигма, несомненно, приведет к появлению результативных методов лечения распространенных психических заболеваний, для которых стандартные фармацевтические подходы оказались малоэффективными. Работа Кристофера Палмера приносит незаменимую пользу как пациентам, так и их лечащим врачам.

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР,
доктор медицины, автор книги «Еда и мозг¹»,
бестселлера по версии New York Times

Доктор Палмер проникательно и провокационно рассматривает происхождение психических расстройств. Его работа изменит подходы к лечению болезни... и наше питание.

ДЖЕЙСОН ФАНГ,
доктор медицины, нефролог
и автор бестселлеров на тему здоровья

Более двух десятилетий доктор Палмер организовывал встречи мировых лидеров психиатрии для обучения клиницистов инновациям в этой области. Он ставит под сомнение общепринятые теории, предлагая новую, смелую идею в своей книге «Энергия мозга», которая учит нас искать простые решения человеческих проблем. С работой доктора Палмера следует ознакомиться всем профессионалам в области психиатрии, так как в ней приводится

¹ Перлмуттер Д. Еда и мозг: что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

конструктивная критика основных недостатков этой сферы. Книгу нужно прочитать каждому, чтобы понять, что они могут сделать (и не сделать) для своего психического здоровья. С базовыми оздоровительными мерами знакомы все, однако требуется мужество, чтобы взять на себя ответственность за здоровье своего организма и мозга.

ЛОИС В. ЧОЙ-КЕЙН,
доктор медицины, магистр медицины,
директор Института личностных расстройств Гундерсона
и доцент психиатрии Гарвардской медицинской школы

Психиатрия никогда не будет прежней. Чтобы решить проблему психических заболеваний и метаболических болезней, медицине следует углубиться в изучение биохимии. Кристофер Палмер выдвигает гипотезу, подкрепляет ее данными и, по моему скромному мнению, находит идеальный рецепт лечения: кормите мозг тем, в чем он действительно нуждается.

РОБЕРТ Х. ЛУСТИГ,
доктор медицины, заслуженный профессор педиатрии
Калифорнийского Университета в Сан-Франциско
и автор книги «Metabolical»

После эпизода биполярного расстройства в возрасте девятнадцати лет наш сын наблюдался у более чем сорока психиатров, которые в общей сложности назначили ему двадцать девять различных лекарств, однако лишь кетогенная метаболическая терапия смогла вернуть ему контроль над своим разумом и жизнью. Метаболический подход доктора Палмера способен оказать радикальное влияние на мировую эпидемию психических расстройств. Его книга «Энергия мозга» просто обязательна к прочтению.

ДЭВИД БАЗУКИ,
основатель и генеральный директор компании Roblox,
соучредитель Baszucki Group, и Ян Эллисон Базуки, автор книги
«A Small Indiscretion» и соучредитель Baszucki Group

Книга доктора Криса Палмера «Энергия мозга» предлагает столь необходимый новый взгляд на психическое здоровье, который может произвести революцию в нашем мышлении, исследованиях и лечении психических заболеваний. Это гарантированный бестселлер, который вы не захотите отложить, и книга, которая может изменить вашу жизнь или жизнь вашего близкого. Просто поразительно, как скрупулезно и детально доктор Палмер рассматривает сложные вопросы психического здоровья. Он использует навыки клинического психиатра, закончившего Гарвард, в своей работе, предугадывая следующий вопрос читателя, а затем вплетая его в повествование, которое

представляет собой идеальное сочетание научной лекции и сборника сказок. Наполненная блестящими аналогиями, поражающими воображение статистическими данными, увлекательными научными деталями и трогательными историями пациентов, эта книга — обязательна к прочтению. Будучи сам доктором наук и студентом Гарвардской медицинской школы, я искренне хотел бы, чтобы эта работа вошла в список обязательной литературы для всех будущих врачей. Если это произойдет, то я не сомневаюсь, что уже через одно поколение мы станем свидетелями резкого снижения уровня распространения метаболических болезней, включая психические расстройства. Эта книга изменит жизни многих людей.

*НИКОЛАС НОРВИЦ,
доктор естественных наук в области
нейрообмена веществ (Оксфордский университет)
и студент Гарвардской медицинской школы*

Если вас когда-либо разочаровывали довольно невнятные объяснения природы психических заболеваний, то эта революционная книга для вас. Палмер, практикующий психиатр, не ограничивает себя имеющимися знаниями в этой области и смело идет дальше, чем большинство исследователей. Он приводит убедительные аргументы в пользу того, чтобы отбросить все, чему нас учили раньше о причинах, диагностике и лечении психических расстройств. Вместо этого он выводит крошечные митохондрии, которые когда-то были простыми бактериями, в центр сцены и отправляет читателя в захватывающее интеллектуальное путешествие, открывающее новую эру в психиатрии.

*ЗОЛТАН САРНЯИ,
доктор медицины, доктор естественных наук,
профессор и руководитель лаборатории нейropsychиатрии,
Университет Джеймса Кука, Австралия*

Мы многого не знаем о взаимосвязи между обменом веществ, здоровьем и болезнями. К счастью, доктор Кристофер Палмер отважно берется за решение проблемы психических расстройств, сосредоточившись на базовых принципах, а именно на постулате: обмен веществ лежит у истоков здоровья мозга, а здоровье мозга — в основе нашего лучшего будущего. Нам следует немедленно начать применять на практике знания, изложенные в книге, потому что психические расстройства распространяются с пугающей скоростью, особенно среди детей.

*СЮЗАН А. МАСИНО,
доктор философии, профессор прикладных наук
и нейробиолог Тринити-колледжа*

Доктор Кристофер Палмер написал обязательный к прочтению учебник для всех, кто задумывается о происхождении и лечении психических болезней. Эта книга поможет вам разобраться, почему обмен веществ и митохондрии играют ключевую роль в поддержании здоровья мозга... Это призыв к действию для радикального изменения общепринятого подхода к лечению психических проблем. Прочитайте эту книгу — и учитесь у одного из лучших.

*АНА К. АНДРЕАЦЦА,
доктор естественных наук, профессор фармакологии
и психиатрии, Университет Торонто, основатель и научный директор
Митохондриальной инновационной инициативы*

Доктор Палмер удивительным образом подводит итог имеющейся научной литературе и предлагает пронизательный тезис о патоэтиологической и потенциально терапевтической роли обмена веществ в нервно-психических заболеваниях. Тезис и рамки, предложенные доктором Палмером, открывают множество профилактических и терапевтических возможностей в психиатрии и делают нас на шаг ближе к эффективному лечению психических болезней.

*РОДЖЕР С. МАКИНТАЙР,
доктор медицины, FRCPC, профессор психиатрии
и фармакологии Университета Торонто, Канада*

Благодарю доктора Криса Палмера за написанную им книгу о революционных прорывах, происходящих в психиатрии — медицинской дисциплине, которая слишком долго была подвержена чрезмерной стигматизации. «Энергия мозга» обязательна к прочтению каждому из нас, поскольку у всех, без исключения, есть близкий человек, страдающий от тяжелого психического расстройства. Наконец-то перед нами забрезжил свет в конце туннеля.

*САНДЖИВ ЧОПРА,
MBBS, MACP, FRCP, профессор медицины
в Гарвардской медицинской школе и автор нескольких бестселлеров*

Книга доктора Палмера «Энергия мозга» словно взяла меня за руку и мягко провела по самому сложному медицинскому пути, приводя к самым шокирующим и в то же время невероятно логичным выводам. Даже не будучи ученым, я смог следить за каждым шагом этого путешествия и был просто заворожен. Редкая способность доктора Палмера объяснять сложные научные и медицинские концепции в светской терминологии делает их доступными для очень широкой аудитории. Его аргументация тщательно и основательно выстроена. Постоянное использование примеров из практики также значи-

тельно облегчает понимание. Визуализация обмена веществ путем сравнения его с автомобильным движением просто великолепна. Повернуть «Титаник» понимания психического здоровья от генетических к метаболическим основам нелегко, но «Энергия мозга», как мне кажется, сделала грандиозный шаг в этом направлении.

*ДЖИМ АБРАХАМС,
директор Фонда кетогенной терапии Чарли*

Из клинической практики мне ясно, что то, что мы едим и пьем, влияет на работу нашего мозга и на наше психическое здоровье, однако я никогда не понимал, почему так происходит. Доктор Палмер находит этому блестящее объяснение в своей новаторской работе!

*ЭРИК К. ВЕСТМАН,
MD MHS, директор клиники кетомедицины в Дьюке*

Со времен основополагающих теорий психодинамики (Зигмунд Фрейд) и бихевиоризма (Джон Уотсон) не появлялось смелых, революционных идей, способных объяснить нарастающую эпидемию психических расстройств, наблюдаемую по всему миру и по всем возрастным группам. Новаторская теория доктора Криса Палмера заключается в том, что первостепенные причины психических заболеваний, вероятно, кроются в аномалиях энергообменных процессов мозга, а для улучшения состояния пациентов и даже населения в целом могут быть эффективно использованы различные диетические и метаболические подходы. Книга «Энергия мозга» обязательна к прочтению для всех, кого заботит здоровье мозга и психики.

*ДЖОНГ М. РО,
доктор медицины, профессор нейронаук и педиатрии
Калифорнийского университета в Сан-Диего*

Эта книга предназначена только для ознакомительных целей и не может заменить собой профессиональную медицинскую консультацию. Автор и издатель отказываются от любой ответственности за прямые или косвенные последствия использования любой информации из данной книги. По поводу вашей конкретной медицинской ситуации вам следует проконсультироваться со специалистом.

КРИСТОФЕР М. ПАЛМЕР

ЭНЕРГИЯ МОЗГА

теория развития **ВСЕХ**
психических заболеваний,
объясняющая их общую причину

УДК 616.8
ББК 56.1
П14

BRAIN ENERGY
by Christopher M. Palmer, MD

Copyright © 2022 by Christopher Palmer
Published by arrangement with BenBella Books, Inc.,
and Folio Literary Management, LLC.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
arleksey / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
thesomeday123, Omelchenko, vs148, Alex Blogoodf / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Палмер, М. Кристофер.

П14 Энергия мозга. Теория развития всех психических заболеваний, объясняющая их общую причину / Кристофер М. Палмер ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Ментальное здоровье. Книги для тех, кому нужны рекомендации и поддержка).

ISBN 978-5-04-242932-3

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ
ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ
ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЁТ УСТАНОВЛЕННУЮ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Как не заглушать симптомы психических расстройств лекарствами, а вылечить саму первоначальную причину? Перед вами первая уникальная комплексная теория происхождения ВСЕХ психических расстройств, которая раскроет корень психических заболеваний. Оказывается, это проблемы с обменом веществ в клетках мозга. Его митохондриям нужна энергия, и если ее недостаточно, то начинают развиваться расстройства.

Кристофер Палмер, доктор медицинских наук Гарвардского университета, даст рекомендации и новые пути лечения, которые применимы к различным психическим заболеваниям, включая тревогу, депрессию, СДВГ, алкоголизм, расстройства пищевого поведения, биполярное расстройство, аутизм и даже шизофрению.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-242932-3 © Иван Чорный, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Посвящается моей матери

*Мои тщетные попытки спасти тебя
от разрушительного воздействия психического заболевания
разожгли во мне огонь, который горит до сих пор.
Мне жаль, что я не смог разобраться во всем этом раньше,
чтобы помочь тебе. Покойся с миром.*

