

# | Оглавление |

Предисловие. . . . .	13
Об авторе . . . . .	18
<b>I. Сила внутри вас. . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Введение. Увеличить и улучшить мозг — это доступно</b>	
<b>каждому! . . . . .</b>	<b>20</b>
Но как это сделать?. . . . .	23
Чем больше, тем лучше . . . . .	24
Центр исследований мозга в одной книге. . . . .	26
<b>1. Ваш удивительный разум: растущая машина . . . . .</b>	<b>31</b>
Это твой мозг, малышка! . . . . .	36
Макет вашего мозга: Мыслеград . . . . .	41
Вот и все... Или еще не все?. . . . .	43
Мозг пожилого человека . . . . .	45
Изучение мозга . . . . .	46
<b>2. Как вырастить мозг . . . . .</b>	<b>51</b>
Четыре направления роста мозга. . . . .	53
Что стимулирует рост мозга. . . . .	58
Большой мозг — это выгодно! . . . . .	63
Увеличьте свой мозг и... интеллект? . . . . .	66
Резерв мозга в действии. . . . .	67
<b>3. Как разработать индивидуальный трехмесячный план</b>	
<b>оздоровления мозга . . . . .</b>	<b>73</b>
Выходите на старт и настраивайтесь на победу! . . . . .	75

Оценка активности вашего мозга. . . . .	.77
О чем говорят цифры . . . . .	.79
Точка отсчета . . . . .	83
Предупреждение . . . . .	89
Подробнее о том, как здоровье мозга связано со здоровьем других органов. . . . .	90
Основные симптомы и заболевания, которые оказывают пагубное влияние на работу мозга. . . . .	.91
Психические состояния, оказывающие пагубное влияние на здоровье мозга . . . . .	.97
Обследование организма . . . . .	98
Как правильно расставить приоритеты. . . . .	101
Мозгометр. . . . .	103
Гонка начинается, выбирайте маршрут! . . . . .	103

## II. Факторы роста мозга. . . . . 107

4. Разминка перед гонкой за здоровым мозгом . . . . .	108
Здоровый гиппокамп . . . . .	110
Здоровая кора . . . . .	116
Совокупный эффект . . . . .	117
Наша цель — альфа-активность . . . . .	119
Быстрее? Сильнее?. . . . .	120
Физическая активность и инсульт . . . . .	121
Ваш маршрут. . . . .	123
5. Как увеличить мозг: рецепт, который вам подходит . . . . .	125
Ваш мозг и диета . . . . .	126
Откажитесь от пончиков . . . . .	128
Кислоты омега-3: добавляем в рацион ДГК. . . . .	131
ДГК — вещество особой важности . . . . .	132
Полезные флавоноиды . . . . .	137
Витамины, полезные для мозга . . . . .	144
Витамин В <sub>12</sub> . . . . .	145
Витамин D. . . . .	146

Витамин Е . . . . .	147
Другие добавки: в ожидании вердикта . . . . .	147
Гинкго билоба . . . . .	148
Кокосовое масло . . . . .	148
Отказываться ли от бокала вина . . . . .	148
Ваш маршрут . . . . .	152
<b>6. Что делать, чтобы мозг работал размеренно и четко . . . . .</b>	<b>155</b>
Мантра ом, или Как увеличить мозг с помощью медитации . . . . .	157
Медитация как фактор роста мозга . . . . .	159
Внимание к вниманию оправдывает себя . . . . .	160
Изменение структуры мозга . . . . .	162
Сколько времени посвятить медитации . . . . .	168
Нейрофидбэк: укрощение альфа-волн . . . . .	169
Другие способы успокоить мозг . . . . .	172
Игра на барабанах . . . . .	172
Тайцзи и йога . . . . .	173
Религия . . . . .	174
Новое отношение к жизни . . . . .	174
Ваш маршрут . . . . .	176
<b>7. Нарращивание «мышечной массы» мозга . . . . .</b>	<b>179</b>
Как растет ваш мозг . . . . .	182
Растущий гиппокамп . . . . .	183
Рост других отделов мозга . . . . .	187
Что используется, то не потеряется . . . . .	188
Практика... чего именно? . . . . .	192
Сила общения . . . . .	193
Мозг чемпиона . . . . .	195
Как мы запоминаем информацию . . . . .	202
Полезные советы . . . . .	206
Лучше запоминается... запоминающееся! . . . . .	206
Добавьте эмоций . . . . .	207
Запоминайте информацию «по кусочкам» . . . . .	208

Придумайте ассоциацию . . . . .	208
Напрягите память . . . . .	209
Как применить все это на практике:	
один из приемов запоминания . . . . .	209
Занятия, стимулирующие умственную деятельность . . . . .	212
Ваш маршрут . . . . .	213
<b>8. Ваш план в действии . . . . .</b>	<b>216</b>
Неделя 1 . . . . .	219
Физическая активность. . . . .	220
Питание . . . . .	220
Уравновешенность . . . . .	222
Стимуляция умственной деятельности. . . . .	222
Если вам от 20 до 40. . . . .	224
Если вам от 40 до 60. . . . .	225
Если вам за 60. . . . .	226
Неделя 2 . . . . .	227
Физическая активность. . . . .	227
Питание . . . . .	228
Уравновешенность . . . . .	228
Стимуляция умственной деятельности. . . . .	228
Неделя 3 . . . . .	230
Физическая активность. . . . .	230
Питание . . . . .	231
Уравновешенность . . . . .	231
Стимуляция умственной деятельности. . . . .	232
Неделя 4 . . . . .	234
Промежуточная проверка результатов . . . . .	236
Неделя 5 . . . . .	237
Неделя 6 . . . . .	239
Неделя 7 . . . . .	241
Неделя 8 . . . . .	241
Промежуточная проверка результатов . . . . .	248
Неделя 9 . . . . .	249
Неделя 10. . . . .	251

Неделя 11 . . . . .	251
Неделя 12 . . . . .	253
Программа окончена! . . . . .	254
<b>III. Факторы усыхания мозга, с которыми вам не по пути . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>9. Усыхание мозга за одну ночь . . . . .</b>	<b>265</b>
Что такое сон . . . . .	266
Синдром обструктивного апноэ сна:	
усыхание мозга из-за нехватки кислорода . . . . .	269
Задержка дыхания — задержка роста мозга . . . . .	271
Опасность замедленного действия . . . . .	275
Бессонница: опасность для мозга . . . . .	276
Что происходит в мозге . . . . .	277
Как связаны сон и диета . . . . .	279
Идем на поправку: как компенсировать ущерб от расстройств сна . . . . .	280
Хороший сон — долгосрочный вклад в здоровье мозга . . . . .	283
<b>10. Стресс и депрессия как факторы усыхания мозга . . . . .</b>	<b>284</b>
Немного стресса не помешает . . . . .	285
Стрессу быть или не быть? . . . . .	286
Большой стресс — большие проблемы . . . . .	287
Полагаете, стресс вас не коснулся? . . . . .	291
Депрессия изменяет мозг . . . . .	294
Как избавиться от последствий стресса . . . . .	297
Стареющий мозг . . . . .	299
Смех как лекарство . . . . .	301
Путь к хорошему самочувствию . . . . .	302
<b>11. Большой живот — маленький мозг . . . . .</b>	<b>305</b>
Лишний вес: проблемы усугубляются . . . . .	306
Что происходит в голове . . . . .	308
Мыслеград рушится . . . . .	311

Как влияет на мозг высокий уровень холестерина . . . . .	315
Как мозг влияет на ваш вес . . . . .	318
Лечение: борьба с лишним весом . . . . .	321
<b>12. Инсульты разной степени тяжести . . . . .</b>	<b>325</b>
Чем выше давление, тем быстрее усыхает мозг . . . . .	327
Проблема для любого возраста? . . . . .	329
Инсульт убивает мозг . . . . .	330
Признаки инсульта . . . . .	332
В Мыслеграде рушатся дороги и целые кварталы . . . . .	333
Внимание: опасность инсульта! . . . . .	335
Группа риска . . . . .	336
Как победить инсульт . . . . .	338
<b>13. Изношенный мозг . . . . .</b>	<b>341</b>
Что такое черепно-мозговая травма. . . . .	343
Что происходит в мозге . . . . .	345
Когда становится трудно думать . . . . .	349
Травмоопасные виды деятельности . . . . .	353
Возвращаемся в игру? . . . . .	355
Профилактика травм . . . . .	356
Процесс восстановления. . . . .	358
<b>14. Размывание кварталов и дорог города-мозга . . . . .</b>	<b>363</b>
Тупиковый путь к вершине . . . . .	364
Как алкоголь разрушает мозг . . . . .	365
Мозг во время запоя. . . . .	367
Процесс восстановления. . . . .	370
<b>IV. Что нас ждет впереди . . . . .</b>	<b>373</b>
<b>15. Неужели это Альцгеймер? . . . . .</b>	<b>374</b>
«Какая вечеринка?» . . . . .	375
Почему возникает болезнь Альцгеймера . . . . .	378
Эта сложная диагностика: неявный Альцгеймер . . . . .	381

Диагностика в действии . . . . .	386
Процесс можно замедлить?. . . . .	388
Профилактика и лечение . . . . .	392
Вернемся на вечеринку. . . . .	393
<b>16. Назад в будущее. . . . .</b>	<b>395</b>
Исторический экскурс . . . . .	396
Маятник качается... . . . .	400
...маятник возвращается. . . . .	402
Динамический многоугольник . . . . .	404
Оздоровление мозга: перспективы . . . . .	406
И все это касается именно вас. . . . .	410