

нии с женщинами, которые не ведут половой жизни или имеют редкие эпизоды близости). Интересно, что в некоторых устоявшихся парах регулярность цикла была высокой у женщин, занимающихся сексом около трех раз в неделю. В своей книге доктор Катлер пишет, что между репродуктивным здоровьем и частотой секса существует связь. Вот несколько примеров.

Фертильность. Частая половая активность может увеличить фертильность (способность к зачатию), регулируя менструальный цикл женщины.

ШАГ К ДЕЙСТВИЮ

Прежде чем решиться на дорогостоящее лечение бесплодия, попробуйте чаще заниматься сексом.

Регулярность менструального цикла. Есть данные, что у женщин, которые занимаются сексом хотя бы раз в неделю, цикл более регулярный.

Облегчение боли при менструации. Из 1900 женщин 9% сообщали, что они занимались мастурбацией в предыдущие три месяца, чтобы облегчить менструальные спазмы.

Беременность. Обзор 59 исследований, проведенных с 1950 по 1996 год, показал, что половая активность во время беременности сама по себе не вредит плоду, если нет никаких других факторов риска (таких, как болезни, передающиеся половым путем). Кроме того, одно исследование показало, что половая активность во время беременности может служить защи-

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Амен Дэниэл

ИЗМЕНИ СВОЙ МОЗГ — ИЗМЕНИТСЯ И ТЕЛО!

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *В. Нестерова*
Художественный редактор *О. Сапожникова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
TAW4, wacomka, YamabikaY, Kate Macate, bejo, kmsdesen, Minaeva Emma,
momo sama, PinkPueblo, Chipmunk131 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tauap belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 07.06.2024. Формат 60x90¹/₁₆.
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,0.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-102077-4



9 785041 020774 >



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](https://www.instagram.com/bombora.ru) [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.me/bombora)

■ **ЧИТАЙ·ГОРОД**

Литрес ≡

Я ТАК ЧИТАЮ



Дэниэл Амен

**ИЗМЕНИ
СВОЙ МОЗГ—
ИЗМЕНИТСЯ
И ТЕЛО!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922.1

ББК 88.53

A61

Daniel G. Amen, M.D.
CHANGE YOUR BRAIN,
CHANGE YOUR BODY

Copyright © 2010 by Daniel G. Amen, M.D.

*Внимание! Информация, содержащаяся в книге,
не может служить заменой консультации врача.
Перед совершением любых рекомендуемых действий
необходимо проконсультироваться со специалистом*

Амен, Дэниэл.

A61 Измени свой мозг — изменится и тело! / Дэниэл Амен ; [перевод с английского И. В. Веревкиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 496 с.

ISBN 978-5-04-102077-4

Главное условие красивого тела — здоровый мозг! Известный нейробиолог и автор бестселлеров Дэниэл Дж. Амен, объединив данные последних научных исследований и результаты более 20 лет врачебной практики, в этой книге рассказывает, как улучшение работы мозга поможет вам стать стройнее, избавиться от вредных привычек, повысить иммунитет и выглядеть гораздо моложе своего возраста. Вы не только научитесь использовать влияние мозга на тело в свою пользу, но и получите множество полезных рекомендаций о питании, тренировках, витаминах и пищевых добавках. Постройте тело своей мечты, используя силу науки!

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-102077-4

© Веревкина И.В., перевод на русский язык, 2011
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

«Дэниел Амен снова доказал, что он один из самых необычных врачей-практиков. Как он верно объясняет в новой книге «Измените свой мозг — изменится и тело!», мозг — это главный центр контроля, отвечающий не только за наши мысли и чувства, но и за внешность. Что еще важнее, Амен дает проверенные клинической практикой советы по подбору питания, которое улучшает работу мозга. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь — вам необходимо прочитать эту книгу».

*Барри Сирс,
доктор медицины, автор The Zone*

«Подарите эту книгу себе, своим близким и своему лечащему врачу. Она может спасти вашу жизнь, улучшить ее качество и мотивировать вас на помощь тем, кого вы любите».

*Эрл Р. Хенслин,
доктор психологии, автор «Когда мозг радуется»*

«Удивительная книга! Легко читать, трудно оторваться, она полна озарений, фактов и советов, помогающих детям и взрослым».

*Майкл Гуриан, автор «Удивительные девочки»
и «Удивительные мальчики»*

«Доктор Амен много лет вдохновляет меня улучшать мозг. Я училась у него и остаюсь его поклонницей. Если улучшение мозга поможет улучшить фигуру, то над этим стоит поработать».

Лиза Гиббонс, ведущая телешоу

«Эта увлекательная книга написана простым языком. Основываясь на научных открытиях, доктор Амен приводит индивидуализированные планы действий по улучшению взаимодействия мозга и тела, помогая вам оптимизировать каждый аспект своего здоровья и благополучия».

*Хайла Касс, доктор медицины,
соавтор «Несколько недель до отличного здоровья»*

«Эй, народ, здоровье в нашем обществе катится под откос. Мы можем многое исправить. Удивительная книга доктора Амена рассказывает, как получить красивое и здоровое тело. Я рекомендую!»

*Билл Косби,
актер, режиссер и музыкант*

«Книга «Измените свой мозг — изменится и тело!» интегрирует все аспекты здоровья мозга с функциональной медициной, чтобы вы начали жить полной жизнью, насыщенной любовью, страстью, ясными целями, настойчивостью и крепким здоровьем, а побочным результатом этой системы будет идеальный вес. Рекомендую без оговорок».

*Луис Кади, основатель и руководитель
Института по изучению человеческого благополучия Кади*

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 тело28

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.....57

Глава 3. РЕГУЛИРУЕМ ВЕС

Мозг поможет вам достичь оптимальной массы тела77

Глава 4. РЕГУЛИРУЕМ ПИТАНИЕ

Питайтесь свой мозг так, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе..... 113

Глава 5. ДВИГАЕМСЯ!

Упражняйте тело, чтобы усилить мозг 150

Часть третья

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — И СДЕЛАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ

Глава 6. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Сигналы от мозга успокаивают и разглаживают кожу 175

Глава 7. СБАЛАНСИРУЕМ ГОРМОНЫ

Регулируйте гормоны, чтобы вернуть время вспять..... 188

Глава 8. ОЗДОРАВЛИВАЕМ СЕРДЦЕ

Используйте мозг, чтобы укрепить и успокоить сердце 217

Глава 9. УЛУЧШАЕМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И ЗАРЯЖАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Повысьте уровень энергии, чтобы решительно идти к цели 235

Часть четвертая

ИЗМЕНИТЕ МОЗГ — ЛЮБИТЕ И ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Глава 10. НОРМАЛИЗУЕМ СОН	
Дайте отдых мозгу ради стройной фигуры и гладкой кожи	255
Глава 11. СНИМАЕМ СТРЕСС	
Почему отдохнувший мозг помогает иммунитету и красоте	276
Глава 12. УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ	
Помните то, что вы должны сделать в течение дня.....	306
Глава 13. ОБНОВЛЯЕМ МЫШЛЕНИЕ	
Найдите свой путь к стройности, молодости и счастью.....	332
Глава 14. РАЗЖИГАЕМ СТРАСТЬ	
Занятия любовью изменят ваш мозг и тело	355
Глава 15. ОЗДОРАВЛИВАЕМ МОЗГ	
Лечите расстройства психики, чтобы избежать физических болезней	374
Глава 16. ГАРМОНИЗИРУЯ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕМ НА СОСТОЯНИЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ	
Мы непосредственно воздействуем на физическое и ментальное здоровье окружающих.....	400
Приложение 1.	
15 ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ	406
Приложение 2.	
ОПРОСНИК КЛИНИКИ ДОКТОРА АМЕНА «УЗНАЙТЕ СВОЙ ТИП МОЗГА»	410
Приложение 3.	
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	418
Библиография	459
Примечание об источниках	487
Благодарности.....	488
Об авторе	489
AMEN CLINICS INC.....	491