

| Оглавление |

Предисловие.	13
Об авторе	18
I. Сила внутри вас.	19
Введение. Увеличить и улучшить мозг — это доступно каждому!	20
Но как это сделать?.	23
Чем больше, тем лучше	24
Центр исследований мозга в одной книге.	26
1. Ваш удивительный разум: растущая машина	31
Это твой мозг, малыш!	36
Макет вашего мозга: Мыслеград	41
Вот и все... Или еще не все?.	43
Мозг пожилого человека	45
Изучение мозга	46
2. Как вырастить мозг	51
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
3. Как разработать индивидуальный трехмесячный план оздоровления мозга	73
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 B ₁₂	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
6. Что делать, чтобы мозг работал размеренно и четко	155
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
7. Нарращивание «мышечной массы» мозга	179
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
8. Ваш план в действии	216
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

III. Факторы усыхания мозга, с которыми вам не по пути. . . 261

9. Усыхание мозга за одну ночь	265
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
10. Стресс и депрессия как факторы усыхания мозга.	284
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
11. Большой живот — маленький мозг	305
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
12. Инсульты разной степени тяжести	325
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
13. Изношенный мозг	341
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
14. Размывание кварталов и дорог города-мозга	363
Тупиковый путь к вершине	364
Как алкоголь разрушает мозг	365
Мозг во время запоя.	367
Процесс восстановления.	370
IV. Что нас ждет впереди	373
15. Неужели это Альцгеймер?	374
«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
16. Назад в будущее.	395
Исторический экскурс	396
Маятник качается...	400
...маятник возвращается.	402
Динамический многоугольник	404
Оздоровление мозга: перспективы	406
И все это касается именно вас.	410