

ИГОРЬ ПРОКОПЕНКО
НАШ МОЗГ
В ЭПОХУ КАТАКЛИЗМОВ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
МОЗГОМ?

ОТКУДА БЕРУТСЯ
СНЫ?

В ЧЕМ СЕКРЕТ
ГЕНИАЛЬНОСТИ?

YouTube-канал
«ТЕРРИТОРИЯ
БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ
с Игорем Прокопенко»



Игорь Станиславович Прокопенко

Наш мозг в эпоху катаклизмов

Серия «Невероятная наука с Игорем Прокопенко»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63482648
Игорь Прокопенко Наш мозг в эпоху катаклизмов:
ISBN 978-5-04-113359-7

Аннотация

Мы собрали новейшие открытия нейрофизиологии и нейробиологии, которые не просто перевернут ваше представление о работе нашей нервной системы, а буквально позволят вам изменить свою жизнь.

- Похудеть, не вставая с дивана? Как заставить наш мозг работать на нас.
- Съешь еще одну конфетку! Зачем нашему мозгу нужно, чтобы мы ели больше сладкого.
- Почему в следующий раз вам надо крепко подумать, прежде чем пропустить за праздничным столом рюмочку-другую?
- Зачем детям учить математику, можно ли вырастить гения и что делать, если ребенок не успевает в школе?
- Почему наука считает, что каждый человек знает свое будущее?

- Откуда берутся мысли, и почему мозг в этом процессе – не при чем?

Прочитали? А теперь посмотрите! Самые интересные главы этой книги автор показывает в видеоформате на своем YouTube-канале «ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ ЗАБЛУЖДЕНИЙ с Игорем Прокопенко».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Как я бросил курить,	6
Глава 1	10
Можно ли похудеть, не вставая с дивана?	10
Почему хорошие дети плохо учатся?	16
Желудок – второй мозг	18
Мозг и обжорство	20
Почему желанных женщин называют «сладкими»?	29
Глава 2	35
Сколько граммов для мозга безопасны?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Игорь Прокопенко

Наш мозг в эпоху катаклизмов

Фото автора на обложке Ю. Дручинина

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

© Anna Violet, Apword, arka38, Blamb, Cara-Foto, Designua, Everett Collection, Featureflash Photo Agency, lev radin, Love You Stock, LOVE YOU, Mazur Travel, Naci Yavuz, Natata, s_bukley, UfaBizPhoto, VectorMine, Worraket, Zolotarevs / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Прокопенко И.С., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Как я бросил курить, или Как пользоваться своим мозгом (Вместо предисловия)

...Я много лет хотел бросить курить, и много лет у меня не получалось. Я давал слово, терпел, выбрасывал сигареты, а потом срывался и, махнув на гордость, шел и выковыривал вчерашние бычки... Однажды я даже всерьез отчаялся... Глядя на свое отражение в прозрачном обезьяннике курилки, я с тоской подумал: *«Вот так, Игорёк... Похоже, вся жизнь твоя так и пройдет с сигаретой в зубах...»* Первый раз тогда я почувствовал, что в жизни я могу почти всё. А вот бросить курить – не могу... Это осознание бессилия было неожиданным и неприятным...

С самого начала я решил, что не буду прибегать к «костылям». Я не пойду кодироваться, не буду лепить пластыри, сосать леденцы, считать до ста, пока перехочется... Я хотел бросить курить сам. И я – бросил... Я курил тридцать лет, а бросил – за одну секунду... Я курил по две пачки в день, я не мог без сигареты написать строчки, выпить чашку кофе. Да что там, я приходил утром с зарядки и закуривал. А тут – как отрезало! Будто я никогда в жизни не держал сигарету в

руках... Я победил и скажу честно: на такую легкую победу я не рассчитывал...

С тех пор прошло десять лет. Вы спросите, как я это сделал? Я вам скажу. Я с собой договорился! И я вычислил главное: во-первых, **нельзя бросить, когда бросил и терпишь**... Это путь в никуда. Можно терпеть годами и все равно сорваться. И второе – **чтобы не терпеть, надо не хотеть**... И тогда я себе сказал: **Мне надоело!** Я не хочу курить в кабинете, бегать в курилку... Не хочу – когда не выпьешь кофе без сигареты и не напишешь строчки... не хочу – запах никотинового перегара изо рта... не хочу кашлять по утрам, не хочу, наконец, вредить здоровью... Надоело! И вот это «надоело» – к моему огромному изумлению – как будто выключило во мне тумблер, который отвечал за тягу к сигарете. Я и сейчас не курю. Не потому, что вредно, а потому что – не хочу!

Что я вам хочу сказать дорогие мои читатели и зрители!

Эту историю я рассказал, потому что на собственном примере я понял: **резервы наших возможностей – безграничны**. Если вы сами с собой сможете договориться и придумать свои «не хочу» и «надоело» – любые задачи будут по плечу... И неважно, хотите ли вы похудеть или научиться получать удовольствие от жизни... построить карьеру или пробежать марафон... простить обидчика или научиться не бояться «короны»... Важно только понять, как работают эти механизмы. Где искать тумблеры, отключающие вредные

привычки, неуверенность, робость, лень?

Собственно, книга, которую я вам предлагаю, – о том как, с точки зрения практической науки, устроен наш мозг и наше сознание... На что мы можем рассчитывать, договариваясь с собой о решении важных и неотложных задач в эпоху глобальных перемен?

Дорогие читатели! Здесь и далее на страницах книги вас ждут qr-коды, в которых зашиты ссылки на мои видеозаписи с самыми интересными материалами о работе мозга. Чтобы перейти к видео, наведите камеру своего смартфона на этот рисунок – большинство современных устройств автоматически распознают qr-коды¹.

С уважением,

Игорь Прокопенко

¹ Если ничего не происходит, вам необходимо установить на свой смартфон специальное приложение QR-code Scanner. Найдите его в магазине приложений, либо обратитесь за помощью к родным, которые на «ты» с новыми технологиями. Кроме того, вы можете найти на сайте Youtube канал «Территория без заблуждений» с Игорем Прокопенко. Все видео вы найдете там.



Глава 1

Как пользоваться мозгом?

Можно ли похудеть, не вставая с дивана?

Похудеть, не вставая с дивана, можно. Это не шутка. Недавно ученые, изучающие мозговую деятельность, открыли механизм, который действительно позволяет худеть силой мысли. В качестве примера, они приводят невероятную историю, американца Вэнса Хиндсома. Внимание ученых этот человек привлек тем, что в еще в 2017 году он весил 215 килограммов. Однако за полгода – сбросил 50 килограммов, а еще через год он стал весить уже 115 килограммов. Уникальность его похудения заключалась в том, что этот полный джентльмен не изнурял себя диетами, тяжелыми физическими нагрузками. Он не бегал и не приседал. Он просто сутками сидел и смотрел, как худеет другой человек.

Худел знаменитый американский комик Берт Крайшер. Этот комик известен в США тем, что выкладывает на YouTube шуточные ролики, в которых разыгрывает сценки из жизни обычного человека... Не очень спортивного, любящего хорошо покушать, выпить пива, поваляться на диване.

Однажды комик Берт разыграл сценку в которой, по правде, в реальном времени он худел. Цель ролика была благой. Берт хотел доказать, что любой человек, если задается целью, – может изменить свою жизнь к лучшему, благодаря ежедневным занятиям, диете и силе воли. Процесс своего похудения артист фиксировал и ежедневно выкладывал на YouTube – до мельчайших деталей (вы можете найти эти ролики в Интернете). Что ест, какие упражнения делает, как с каждым днем меняется его вес...

Оказывается, в нашем мозге есть особые нервные клетки, которые действительно позволяют худеть, не вставая с дивана.

В конце youtube-похудания это уже был совсем другой человек. Стройный, подтянутый, помолодевший и похудевший. Вот эти-то ролики похудения Берта Крайшера и смотрел по многу часов подряд наш двухсот пятнадцати килограммовый герой. Просто смотрел, потому что из-за своего колоссального веса, он не только не мог бегать, но поначалу даже и ходить... А потом, случилось невероятное, глядя в телевизор, Вэнс начал худеть. Результат вы уже знаете. Но как это можно объяснить? Ответ нашелся недавно, благодаря открытию в области нейробиологии.

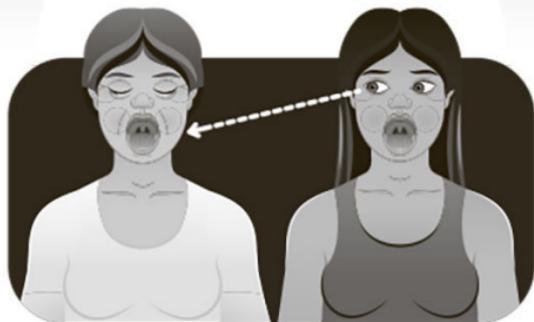
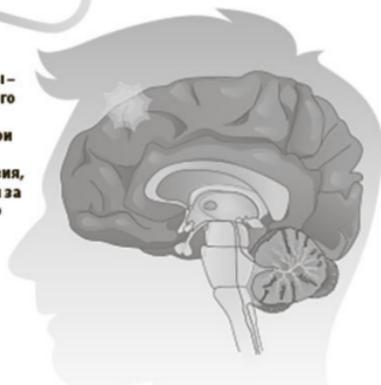
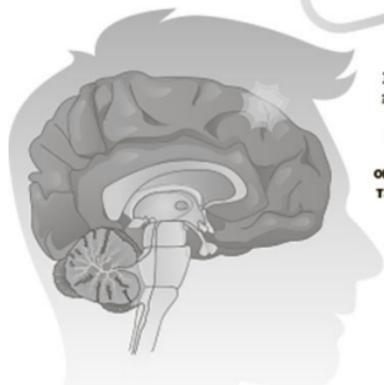
Оказывается, в нашем мозге есть особые нервные клетки, которые действительно, позволяют худеть, не вставая с дивана.

Но чтобы понять, как они работают – нам придется пого-

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ



Зеркальные нейроны – это нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим животным.



Секрет зеркальных нейронов, или – Зачем она дразнится?

Все началось с того, что итальянские ученые во главе с известным нейробиологом **Джакомо Риццолатти** проводили опыты с обезьянами. Опыт заключался в том, что новорожденной обезьяне ученые показывали язык. Не спешите смеяться! Это глубоко научный эксперимент. Показывая язык обезьяне, ученые надеялись, что обезьянка ответит тем же. И не ошиблись! Конечно, никакого открытия в этом нет, поскольку всем известно, что обезьянки любят дразниться. Однако ученых интересовало другое.

Как устроен сам механизм мыслительной деятельности обезьяны, который заставляет ее копировать поведение? Упорство итальянских нейробиологов было вознаграждено. В мозге обезьяны им удалось обнаружить особую группу нейронов, которые отвечают за повторение движений другого существа, когда обезьянка на него смотрит. Нейроны, вызывающие эффект передразнивания назвали «**зеркальными нейронами**». Это открытие стало настоящей сенсацией.

Однако вскоре американцы, во главе с индийским профессором-неврологом **Вилейануром Рамачандраном** пошли еще дальше. Они исследовали уже не обезьян, а человека. Выяснилось, что, во-первых, **зеркальные нейроны у человека** тоже есть. А во-вторых, в нашем мозге их – просто невероятная концентрация. В это трудно поверить, но 20 % от общего числа нейронов нашего мозга – те самые зеркаль-

ные нейроны. То есть они произвольно срабатывают, когда мы просто следим за действиями другого человека.

Например, когда мы что-то берем в руки, то у нас активизируются нейроны на определенном участке головного мозга... Но примерно 20 процентов этих нейронов точно так же срабатывают, когда мы просто смотрим, как другой человек тоже что-то берет в руки... Однако самая главная сенсация была все-таки впереди. Оказалось, что вместе с активизацией зеркальных нейронов при наблюдении за действиями другого человека изменяется и гормональный фон организма и даже активизируются мышцы! Поэтому, с точки зрения мозга, человек действительно бежит, когда смотрит на бегущего человека. И чем больше этих зеркальных нейронов, тем значительнее этот эффект.

Нужно помнить:

на сколько быстрее можно похудеть, если все делать вместе? – Наука отвечает: как минимум, на 20 процентов. Ровно на столько, сколько в наших мозгах содержится зеркальных нейронов.

Конечно, в жизни не все так просто. И большинство из нас для того, чтобы добиться результата, должны все делать своими собственными ручками и ножками. Пример же американца Вэнса, который худел, глядя, как это делал другой человек, – это, конечно, исключение. Но оно только подтверждает это открытие. Разгадка его похудения оказалась проста. Выяснилось, что мозг Вэнса содержит аномально высо-

кое количество зеркальных нейронов. Настолько высокое, что он действительно смог похудеть, не вставая с дивана.

Таким образом, получается, что когда мы наблюдаем действия других людей, наш мозг заставляет все системы организма настраиваться на это действие и мысленно повторять. И это очень важно для каждого из нас.

Давайте делать это вместе!

А теперь – практическое значение этого открытия. Запомним! Любые занятия, будь то аэробика, или обучение иностранным языкам – проходят гораздо эффективнее, если вы занимаетесь – в группе... Если вы имеете возможность наблюдать и повторять действия преподавателя, а также тех, кто занимается рядом с вами – вы лучше усвоите материал, а значит – достигните большего результата. В конце концов, вы гораздо **быстрее похудеете**, если будете бегать, прыгать, приседать и даже обедать – **вместе с друзьями**, подругами, коллегами... Лучше всего, конечно, это делать – с любимыми людьми, но это уже другая история.

На сколько быстрее можно похудеть, если все делать вместе? – Наука отвечает: как минимум, на 20 процентов. Ровно на столько, сколько в наших мозгах содержится зеркальных нейронов.

Почему хорошие дети плохо учатся?

Однако зеркальных нейронов у человека может быть не только много, но и мало. И это уже – другая реальность и другая проблема. Открытие зеркальных нейронов позволило лучше понять **механизм аутизма**. Выяснилось, что у таких людей зеркальных нейронов – аномально мало. Именно в этом причина трудной социализации и обучения аутистов.

Нужно помнить:

Такому ребенку новые знания и навыки даются гораздо труднее, чем всем остальным. Он не тупой и не ленивый, просто ресурс его возможностей, в данном случае – количество зеркальных нейронов, значительно меньше, а значит – для того, чтобы выполнить стандартное задание, ему нужно приложить усилий гораздо больше, чем остальным.

Еще один вывод из этого открытия: если ваш ребенок плохо учится, плохо усваивает материал в школе, это далеко не всегда означает лень или нежелание учиться. С большой долей вероятности у него – дефицит зеркальных нейронов, а значит, методы обучения таких детей должны быть скорректированы с учетом этого фактора. Работая с такими детьми, важно повышать не градус давления и требовательности, а – мотивацию. Такому ребенку должно быть **ОЧЕНЬ** интересно, или зачем-то ему или ей это должно быть **ОЧЕНЬ** нуж-

но... Например, желая получить пятерку по алгебре, ребенку придется трудиться больше остальных, но он сможет порадовать бабушку... Или получит новый планшет. Мотивация важна – любая.

Нужно помнить:

Такому ребенку новые знания и навыки даются гораздо труднее, чем всем остальным. Он не тупой и не ленивый, просто ресурс его возможностей, в данном случае – количество зеркальных нейронов, значительно меньше, а значит – для того, чтобы выполнить стандартное задание, ему нужно приложить усилий гораздо больше, чем остальным.

Желудок – второй мозг

Желудок сегодня ученые называют вторым мозгом. Это – не шутка. И это значит, что поговорка «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок» реабилитирует и желудок, и мужчин...

Вы удивитесь, но желудком мы думаем не меньше, чем головой.

Желудочно-кишечный тракт дублирует мозг по ряду физиологических параметров, и это – установленный наукой факт. У желудка есть свой **гематоэнцефалический барьер**. Функция его колоссальна: он не допускает вредные вещества до энтеральной нервной системы². Так же желудочно-кишечный тракт, как и кора головного мозга, своей эндокринной системой выделяет огромное количество гормонов. Вы удивитесь, но:

- **95 % всего серотонина (гормон хорошего настроения) выделяется у нас в желудочно-кишечном тракте.**
- **Теперь вы понимаете, почему умные женщины вначале кормят мужчину, а уж потом – все остальное...**

Два мозга связаны между собой гормональными и про-

² **Энтеральная нервная система** – часть вегетативной **нервной системы**, регулирующая работу гладких мышц внутренних органов, обладающих сократительной активностью.

чими связями. Поэтому для эффективной работы головного мозга, наш второй «мозг» в животе должен работать как часы. Ему абсолютно необходим режим. То есть завтрак, обед и ужин в одно и то же время. И самое главное – не наедаться перед сном! Иначе это может привести к тому, что наши мозги почти поменяются местами!

Нейронная система кишечника устроит настоящую атаку на наш головной мозг.

Эта связь была описана еще **Зигмундом Фрейдом**: если мы испытываем болезненные ощущения в желудочно-кишечном тракте, то мы видим страшные сновидения. То есть связи однозначно есть, но понятно, что этот второй мозг не может принимать решения, не может решать задачи и в этом – главное отличие желудочно-кишечного тракта от нашего головного мозга.

Мозг и обжорство

Потому что ночью – надо спать. Если не спите вы, не спит и ваш мозг. Раньше считалось, что ночной аппетит – признак слабой воли, а тот, кто ест по ночам – раб желудка. Последние новости от нейрофизиологов свидетельствуют: желудок ни при чем. Мы крадемся по ночам к холодильнику, потому что мы – просто рабы своего мозга. Это он заставляет нас есть... Почему?

Сегодня учеными установлена прямая зависимость между отсутствием сна и чувством голода. Оказывается, чем меньше мы спим ночью, тем больше нам хочется есть... Запомните, если человек спит не более четырех часов в сутки, в его организме бешеными темпами начинает вырабатываться гормон голода – **грелин**... Именно этот гормон бьет прямымиком в мозг, а мозг заставляет нас срочно искать углеводы, чтобы нейтрализовать воздействие грелина, потому что этот гормон голода разъедает мозг – почище кислоты... Но есть нюанс. Вы заметили, что если мы не спим ночью, то нам хочется не просто есть... Нам хочется – сладкого! Все правильно.

Грелин нейтрализуется углеводами, но еще лучше он нейтрализуется – сахаром... Потому нас тянет ночью – на сладенькое... Съесть какую-нибудь тягучую конфету, сладкую булочку, а в идеале – выпить бутылку кока-колы.

Еще одна новость. Кока-кола – идеальное средство от разъедания мозга коварным грелином ночью... Кола вкусна.

Одно плохо: в «пузыре» кока-колы – недельный объем потребления сахара... Сахар, как известно, – «белая смерть», но нашему мозгу на это наплевать. Он требует сахара, потому что ему плохо, как алкоголику во время похмелья... Ему плохо, и ему нужно срочно выпить, хотя он понимает, что нельзя...

Мозг и сладкое ночью – нет новости печальнее на свете.

МОЗГ И КОНФЕТКИ

Сладкое провоцирует ожирение. Это известный факт, но мало кто знает, что дальше... А дальше – сахарное ожирение. Это оно дает снижение иммунитета. В результате получаем диабет второго типа...

Вы знаете самый верный признак надвигающегося диабета? Это – жировой пояс на животе. У человека просто исчезает талия. Она равномерно заплывает жиром, как будто на живот, бока и поясницу лепят толстый слой пластилина. Живот не выпирает. Просто исчезает талия, и человек начинает смахивать на грушу... Иметь некрасивую фигуру, похожую на грушу – полбеда. Беда – это когда вместе с некрасивой фигурой вы получаете диабет.

Причин диабета, безусловно, много. Но одна из них заключается в том, что ночью вместо того, чтобы спать, вы ра-

ботаете... страдаете от того, что не сложилась жизнь... смотрите телек... разбираетесь в себе...

Однако мозгу неважно, что вы делаете ночью (если только это – не «ночь любви», там задействованы другие гормоны). Важно, что вы не спите. А раз не спите, вы читаете – есть... Орешки, конфетки, колбаса с сыром. Колбаса... Вроде не особо вредно. Однако помним, что в современной колбасе – сахара почти как в кока-коле...

Круг замкнулся, мы бежим от себя – до себя...

Причин диабета, безусловно, много. Но одна из них заключается в том, что ночью вместо того, чтобы спать, вы работаете... страдаете от того, что не сложилась жизнь... смотрите телек... разбираетесь в себе...

Еще одно неприятное открытие ученых. Как только человек начинает прибавлять в весе, он начинает – меньше спать... Запомните эту информацию. Каждый дополнительный сантиметр на талии ворует от десяти до тридцати минут сна ежедневно... Вы думаете, вы просто стали просыпаться чуть раньше?... Нет. Ваш мозг говорит: ты стал немного полнее, я – немного спокойнее. Хватит лежать, пойдём что-нибудь съедим. И вы встаете и идёте. **Конечно, в вашей жизни были лучшие времена...**

ПОЧЕМУ МЫ СРЫВАЕМСЯ?

Вспомните моменты в своей жизни, когда вы, взявшись за ум и сжав волю в кулак, начинали худеть! *Спорт. Кашка.*

Режим. Зеркало. Я влезла в блузку, в которой была на выпускном. – Кто молодец?...

Приятные воспоминания, не правда ли... Зафиксируйте их в своем мозгу. Пусть этот момент наивысшего триумфа для нас останется «крючком», мы к нему еще вернемся. Сейчас – про плохое...

Однажды приходит момент, когда, испытав все самые сильные эмоции, связанные с безупречностью вашего духа и тела, вы говорите себе: *Я сделал(а) это... Может, чуть-чуть расслабиться? Жизнь проходит, а я так давно не попробовал тортика с кремом, жареной картошки на сале, сладкого шампанского под перестук дождя по подоконнику...*

И тогда вы берете маленькую конфетку...

Вы думаете, вы сильная (сильный)! Одна конфетка и все... Нет. Ваш мозг в этот момент – сильнее вас... Он заставил вас съесть эту конфетку, значит – вы проиграли. Можете спрятать вашу блузку подальше, она теперь вам долго не понадобится...

Что же произошло? В принципе, ничего страшного... Просто ваша фигура, ради которой вы терпели все эти лишения, перестала для вас быть источником положительных эмоций, как прежде. И мозг заметил это – раньше вас. А если вы перестали получать кайф от самого факта похудения, то кончился и гормон счастья. Мозгу стало скучно...

Когда уходит счастье?

Давайте посмотрим.

- Во-первых, ваши друзья, коллеги, близкие – больше не восхищаются вашей постройневшей фигурой. Просто все уже увидели и восхитились. – Минус одна капля дофамина...

- Во-вторых, вы перемеряли все вещи, которые были для вас референсом, а по второму кругу – уже не то? – Минус еще одна капля...

- В-третьих, и это, пожалуй, главное! Вы похудели... Вам идет всё в обтяжку... Вы выглядите на десять лет моложе... Но это не решило ваших проблем... Похудалка – это всего лишь похудалка, не меньше, но и не больше... Вы не нашли своего принца? Вас по-прежнему не ценят на работе? Вы по-прежнему не можете позволить себе улететь на Багамы? – Минус вся канистра гормона счастья...

А если нет гормона счастья, то нет счастья и в жизни... Было, но кончилось.

И вот тогда ваш мозг, окинув взором опустевшие трибуны, говорит вам: *Какого черта... Все ушли, давай по конфетке...*

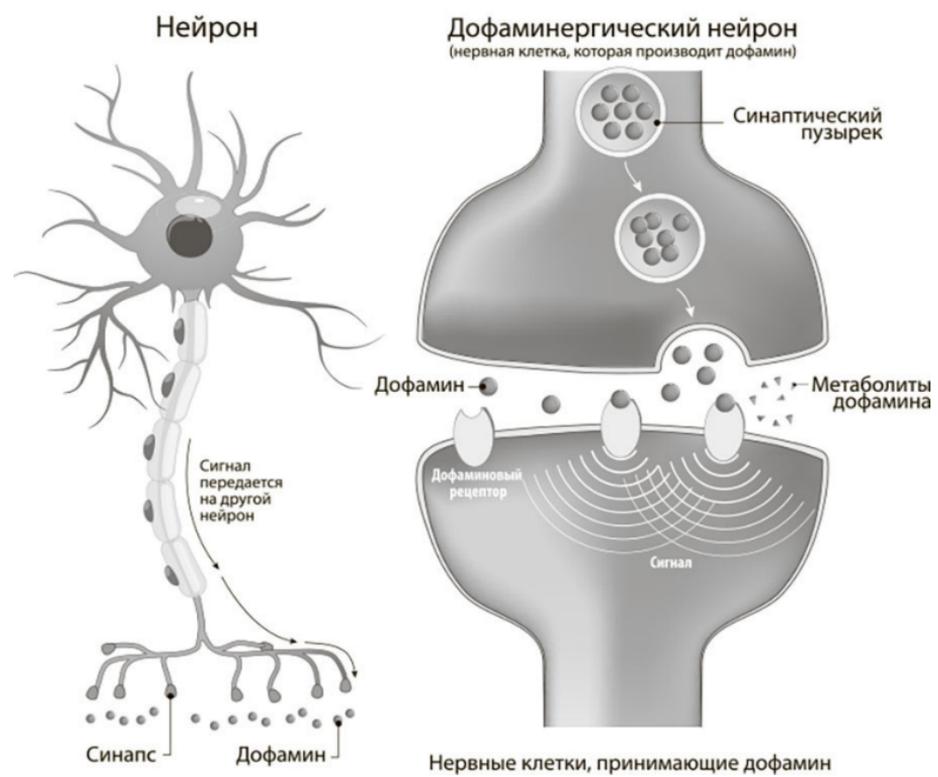
И вы опять берете эту несчастную конфету... Что получаете? Вы – ничего. Но ваш мозг... Он получает свою капельку счастья и спокойно ложится спать... Собственно, ради этого он и затеял весь этот спектакль...

Мы ведь знаем: наш мозг потребляет гормоны в чистом виде. И ему совершенно неинтересно, каким

способом вы его получили. Честно трудились и выиг-
рали конкурс красоты... Или «закинулись» килограмм-
мом конфет, да и отвернулись к стенке.

Я пью, все мне мало...

ДОФАМИН



Не знаю, стоит ли сейчас напоминать о том, что как только

человек начинает набирать вес, мозг начинает стремительно утрачивать чувствительность к сладкой пище. Почему? Потому что при ожирении, в первую очередь, ломаются нейронные связи, отвечающие за **чувство меры**... В результате мозг снимает ограничения на потребление сладкого, а это приводит к тому, что когда сладкого хочется всё больше и больше – процесс набора веса становится неуправляемым...

Заинтересованным на заметку:

Наркотическая зависимость и склонность к ожирению лечатся одинаковыми медицинскими препаратами.

Собственно, тот, кто хотя бы раз бросал курить или пить (не дай Бог, конечно, дожить до такой необходимости) – знает, что после длительного воздержания курить начинаешь больше. Пить – беспорядочнее. Кушать (есть) начинаешь все подряд... Это происходит не потому, что у нас нет силы воли, а потому что мозг, однажды вкусив воздержания, стремится восполнить упущенное счастье – суррогатом... Именно поэтому он предпочитает закрывать глаза, когда мы тянемся к тысячной сигарете, сотой рюмке и еще одной конфетке (но это точно – последняя)...

Собственно, все что я рассказал в этой главе женщинам, в полной мере касается и мужчин. И нам, и вам **«достаточно одной конфетки»**.

Вместо вывода:

Думаю, после всех неприятных вещей, которые мне при-

шлось рассказать в этой части нашего расследования, Вы, уважаемые читатели и зрители, – и сами понимаете, что нужно делать.

Бойся настроения – «Да ну нах...»

- Во-первых, сладкое есть вредно. Есть, конечно, безопасные нормы, но, как говорится, советы дают тем, кто не может их выполнить. Тем, кто может – советы не нужны...

- Во-вторых, устраивая себе самоограничения в сладком, жирном или чрезмерном, с самого начала четко осознайте свою мотивацию: – вы идете на самоограничения, чтобы **хорошее – сделать лучше?** (Похудеть? Накачаться? Перейти с текилы на кальвадос?) – Или это – **вопрос жизни и здоровья** (диабет, алкоголизм и другие недуги)? Это поможет вам определить меру ответственности. Сразу взвесить свои возможности и заранее оценить последствия срыва.

- В-третьих, и это – самое важное! Приступая к значительным усилиям по устройству жизни «по-новому», очень важно помнить, что обязательно наступит момент, когда захочется сказать: «Да, ну нах... Я и так уже все доказал...». Помните, вашему мозгу нужны не ваши успехи, а ваш гормон удовольствия, к которому он всегда будет стремиться самым коротким путем... Вычислите этот момент, который называется «да ну нах»... Будьте к нему готовы и перетерпите. Дадите слабинку – придется все начинать сначала. Перетерпите, будет все... И принц, и работа, и Багамы... Поэтому, зорко следите, чтобы блузка по-прежнему приносила

радость. Остальное приложится.

МОЗГ И САХАРОК

Мозги, то есть, ум... Раньше считалось, что никакой связи между поеданием сладкого и плохой учебной (рабочей) – нет. Наоборот, считается, что сладкое – для ума... Сегодня выясняется, что связь между сладким и глупым есть, и самая прямая. Оказывается, переизбыток сахара в организме опасен не только с точки зрения ожирения. Согласно последним данным ученых, сладкая еда не повышает, а снижает умственные способности. Почему? Потому что она создает иллюзию сытости и комфорта нашему мозгу. В результате, мозг перестает активно работать и погружается в сладкое забытие. Учиться – неохота... Работать – неохота... Охота лежать на диване, жрать что-нибудь сладкое и ничего не делать... А если в какой-то момент такого сладкого безделья рука сама потянется за бокалом чего-нибудь легенького, знайте – все идет по плану. Сахар и алкоголь – близнецы-братья... Неслучайно, механизм возникающей зависимости от сахара, алкоголя, наркотиков практически идентичен.

Заинтересованным на заметку:

Наркотическая зависимость и склонность к ожирению лечатся одинаковыми медицинскими препаратами.

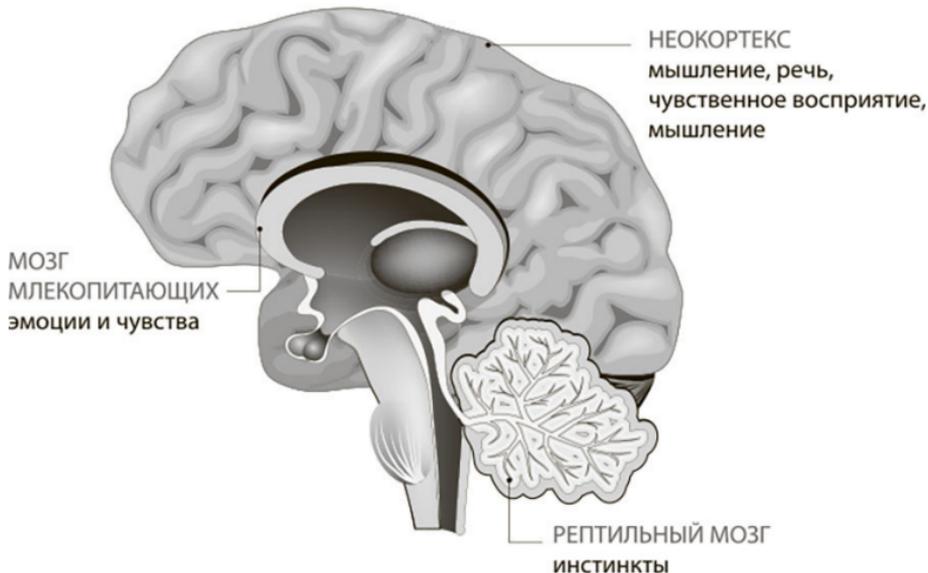
Почему желанных женщин называют «сладкими»?

Потому, что сексуальное влечение вызывает самый мощный выплеск гормона счастья. Однако сахар тоже вызывает выброс гормона счастья... Поэтому, с точки зрения химических процессов, мозгу все равно – целует мужчина любимую женщину или жует булочку с пудрой... Поэтому у героини Мерилин Монро в бессмертном фильме «В джазе только девушки» было ласковое прозвище – Сахарок... И правда, такие девушки – это очень сладко...

Однако не так глуп наш мозг, чтобы не отличить сахарные губки от сахарной пудры... На сладкие губки мозг мужчины реагирует возбуждением самой древней части нашего мозга. Она называется – **рептильный мозг**. Это от него мы получаем самый первый импульс – схватить обладательницу губок за самую обольстительную часть тела и немедленно утащить в уголок, по пути отмахиваясь от соперников... А что вы хотите... Не самой воспитанной части нашего мозга – сто миллионов лет... Это мозг «старого солдата» эпохи динозавров (вымерли 70 миллионов лет назад)... Он и не должен знать слов любви. Он живет грубыми инстинктами и занят тем, что качает литрами – сперму и адреналин, собственно – все... Такой мозг страшно оставлять без присмотра... Так никто и не оставляет...

Чтобы в этом убедиться, давайте посмотрим, как выглядит наш головной мозг на схеме...

ЭВОЛЮЦИЯ МОЗГА



Видите, во впадинке черепной коробки – Маленький... Твердый... Согнулся, того и гляди выпрыгнет? Он самый – **рептильный мозг**. Это он, лишь только почувствует запах женщины, как сразу начинает подбивать нас – ущипнуть ее за попу...

А теперь посмотрите, что это расположено сразу над рептильным мозгом?... Очень похоже на женскую руку в тонкой перчатке, которая обхватила со всех сторон, его малень-

кую, вечно возбужденную головку, и крепко держит, как будто приговаривая: *«Только попробуй, засранец...»*

Все правильно, это – другая, более разумная часть нашего мозга, **лимбическая**. Во-первых, она моложе. Ей всего 50 миллионов лет... Во-вторых, она, в отличие от альфа-самца эпохи динозавров, очень ответственная... Лимбическая система мозга отвечает за дисциплину, за поведение в коллективе, за умение обучаться, а еще – за семью... Поэтому, крепко сжимая рептильную сущность «старого солдата», она все его кобелиные выходы старается сводить к минимуму... И если позволяет увлечься, то только под жестким контролем... Лимбическая система отвечает за «осознание настоящего», а потому, если дает добро своему «динозавру» на шалости, то сама заботится и о наличии души, и о штампе в паспорте...

Как мудро все придумано! – восхитимся мы... Почему же порой так глупо у нас происходит в жизни? Потому что матушка-природа однажды пришла к выводу, что такая идиллия для человека – верный путь на кладбище эволюции и воткнула нам в одно место шило – в виде еще одной, третьей части нашего мозга...

Она – самая молодая часть нашего мозга. Ей всего два миллиона лет и отвечает она за непослушание... У нее еще много сомнительных качеств, но самое главное, она плохо влияет на мужскую – рептильную – часть мозга, сочиняя для него всякие бесстыдные фантазии, что заставляет забыть о

возрасте, приличиях и гигиене даже самых рассудительных «динозавров»... Вот эту самую юную и хулиганистую часть нашего мозга ученые и назвали красивым именем – **Неокортекс**... Почти как девушка в «Бегущем по лезвию»...

Есть интересная гипотеза, согласно которой, не будь в нашей черепной коробке лимбической системы, отвечающей за здравый смысл, – рептильный мозг альфа-самца и фонтанирующий фантазиями неокортекс отлично бы поладили, превратив нашу жизнь в сплошной фейерверк веселья наслаждений и бесконечного секса...

Посмотрим на схему нашего мозга... Видите? Ситуация – серьезнее, чем кажется. Ее, этой части нашей «соображалки», как говорил Михаил Задорнов – очень много. Неокортекс – своими извилинами в кудряшках, забил нам все мозги... В результате, рептильный альфа-самец – в щенячьем ступоре... Лимбическая аристократка – нервно хрустит пальчиками в сторонке... В голове – полный бардак... Но, если неокортекс так все портит, зачем нужен этот выскочка? Спросим у нейрофизиологов и они ответят: для роскоши и для болтовни... Оказывается, именно неокортекс – единственная во всем живом мире часть мозга, которая имеет роскошь фантазировать, придумывать, изобретать... При этом – болтает без умолку, потому что именно она отвечает за нашу речь...

Вроде бы с пользой неокортекса определились, но есть

проблема. Неокортекс никак не синхронизирован с остальным мозгом... Он сам принимает решения и сам рулит процессами, не советуясь и не ставя ни в грош старшие части мозга. Из-за этого мы порой не ведаем, что творим... Вы думаете, это мы совершаем кучу глупых поступков?... Покупаем ворох ненужного хлама, делаем в самых дурацких местах татуировки, женимся на многодетных филиппинках? Нет, это – самая безбашенная часть нашего мозга пудрит нам голову... Но есть нюанс.

Ученые утверждают, что благодаря этой взбалмошности самой юной части нашего мозга – человек и стал человеком, хотя – и не без недостатков...

Есть интересная гипотеза, согласно которой не будь в нашей черепной коробке лимбической системы, отвечающей за здравый смысл, – рептильный мозг альфа-самца и фонтанирующий фантазиями неокортекс, отлично бы поладили, превратив нашу жизнь в сплошной фейерверк веселья наслаждений и бесконечного секса... Перспектива заманчивая, не правда ли?.. Правда, – говорят ученые... Жизнь человечества при таком раскладе действительно была бы очень сладкой. Правда – недолгой... Впрочем, история не терпит сослагательного наклонения...

Теперь о самом сладком...

Оказывается, **неокортекс – главный потребитель сладкого.** Эта часть нашего мозга, в принципе, питается исключительно сладким, поскольку сахар стимулирует фанта-

зию... А ничто так не возбуждает мозг, как фантазия и обещание райского наслаждения... Вот почему понравившимся женщинам мы подсознательно дарим конфеты, ведем в кондитерские, угощаем сладким шампанским... И вот почему самых желанных женщин мужчины называют «**сладкими**»...



Видео 1

Прочитали? А теперь посмотрите! Самые интересные главы этой книги автор показывает в видеоформате на своем YouTube-канале «ТАЙНЫ ЗАБЛУЖДЕНИЙ с Игорем Прокопенко»

Глава 2

Алкоголь в моей голове

Сколько граммов для мозга безопасны?

Современная наука категорична: любая доза алкоголя – даже через шесть недель после употребления – продолжает разрушать мозг. Об этом стало известно после завершения многолетнего исследования испанских ученых. Причем в этом открытии ключевое словосочетание – **любая доза...** Неважно это 50 граммов или бутылка... Спиртное с одинаковой силой разъедает мозг. И речь идет не об алкоголиках, а о таких людях, как мы с вами, которые выпивают по поводу и по чуть-чуть...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.