

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	11		
Глава 1 : Романсът между червата и мозъка	20		
Глава 2 : Депресия: пробиотици, омега-3 и средиземноморската кухня	40		
Глава 3 : Тревожни разстройства: ферментирани храни, гъетични фибри и митът за триптофана	73		
Глава 4 : Посттравматично стресово разстройство (ПТСР): глутамати, сини боровинки и <i>старите приятели</i> бактериите	101		
Глава 5 : Синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието (СХДВ): глутен, казеин и полифеноли	122		
Глава 6 : Деменция и <i>мозъчна мъгла</i> : микрозеленчуци, розмарин и гъетата <i>Майнд</i>	139		
		Глава 7 : Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР): ацетил-цистеин (NAC), глицин и клопките на орторексия невроза	167
		Глава 8 : Безсъние и умора: капсаицин, лайка и противовъзпалителна гъета	190
		Глава 9 : Биполарно разстройство и шизофрения: L-теанин, здравословни мазнини и кетогенната гъета	214
		Глава 10 : Загуба на либидо – окситоцин, сминдух и други афродизиаи	245
		Глава 11 : Готвене и хранене за мозъка	268
		РЕЦЕПТИ	284
		БЛАГОДАРНОСТИ	339
		БЕЛЕЖКИ	342

ВЪВЕДЕНИЕ

На пръв поглед нутрициологията и психиатрията не са най-хармоничната двойка. Когато си представяте Зигмунд Фройд с неговата лула, настанил се удобно на кожения си диван, едва ли бихте си помислили, че граска рецепта за печена съомга, вместо за лекарство. Доколкото знам, психиатърът изпраща пациентите си вкъщи с препоръки за медикаменти или със съвети за други видове терапия, но не и с напътствия за това как храната би им помогнала за проблемите, довели ги в неговия кабинет. И макар че днес много хора се отнасят изключително сериозно и дори педантично към храната, която слагат в стомасите си – как се отразява на сърцето, на околната среда и най-вече на линията – никой не се замисля за влиянието ѝ върху мозъка.

Наистина, отначало връзката между храненето и психичното здраве изглежда непонятна, но всъщност с нея се обясняват много от душевните заболявания в съвременното здравеопазване. Въпреки напредъка на медицинските знания и техника днес както душевните разстройства, така и физическите неразположения, причинени от неправилни навици за хранене, нарастват с обезпокоителни темпове. Ежегодно всеки пети възрастен американец се диагностицира с психично заболяване, а на даден етап от живота си 46% от всички американци отговарят на критериите за подобна диагноза. От затлъстяване страдат 37%, 32,5% са с наднормено тегло, което прави приблизително 70% над оптималното. Около 23,1 милиона

американци са болни от диабет, като е изчислено, че още 7,2 милиона, засегнати от заболяването, не са диагностицирани. Това прави общо 30,3 милиона души, което е почти 10% от населението.

Подобно на сложната връзка между червата и мозъка, която е ядрото на тази книга, диетата и менталното здраве са неразривно свързани и тяхната връзка е двупосочна: липсата на правилен хранителен режим води до увеличаване на психичните проблеми, а психичните проблеми на свой ред водят до нездравословни навици на хранене. Докато не подобрим храната си, никое количество лекарства или психотерапия не са в състояние да възпрат пороя от психични проблеми в обществото.

Колкото е важно да се възстанови връзката между храненето и душевното здраве на социално равнище, толкова решаващ обрат би предизвикало това и на индивидуално ниво – при това не само за хората, диагностицирани с психични страдания. Дори онези, които никога не са се лекували от депресии или панически разстройства, положително се чувстват понякога потиснати или тревожни. Всички сме преживявали травми и мании, по-сериозни или по-маловажни. Всички искаме да запазим вниманието си остро и ума си бистър. Всички се нуждаем от сън и от удовлетворяващ сексуален живот.

В тази книга ще ви посоча начини, по които да използвате храненето, за да постигнете благополучие във всеки аспект от душевното си здраве.

Щом хората узнаят, че съм психиатър, нутрициолог и квалифициран шеф готвач, често предполагат, че готвя от млади години, а интересът ми към медицината се е събудил по-късно. Но всъщност се научих да готвя на сравнително късна възраст. Израснала съм в голямо южноазиатско семейство, заобиколена от баби, лели, майка, а после и свекърва, всички от които

превъзходни готвачки. Ето защо на мен самата никога не ми се е налагало да готвя! Майка ми – лекар с две специалности и невероятен кулинар, ме запали по сладкарството и вероятно именно в прецизното отмерване на съставките се корени любовта ми към науката. Иначе с удоволствие оставям кухненската работа на други.

Когато се преместих в Бостън, за да следвам психиатрия в *Харвард*, се почувствах откъсната от обичта и топлината на голямото си семейство и от вкусната храна, която отпъждествях с родината. Разбихах, че трябва да се науча да готвя, за да се почувствам у дома си на новото място. Съпругът ми – блестящ във всяко отношение, вече владееше готварското изкуство, но аз го изгоних от кухнята (поне той се шегува така – в действителност беше безценен съветник и безмилостно честен дегустатор) и започнах да изпробвам няколкото рецепти, които знаех.

За да получа вдъхновение, се потопих в спомени за баба Пинтаун, както наричахме майката на майка ми. Тъй като мама по цял ден беше в университета, оставяше ме при баба и аз я гледах как готви. На три години надничах крадешком в кухнята, понеже ми бе забранено да се доближавам до нейната печка. Започвахме деня с това да берем от градината свежи зеленчуци, сетне ги приготвяхме за обяд и слагахме масата. През цялото време си разказвахме истории, а после се отдавахме на следобедна дрямка.

През първите ни години в Бостън кабелната телевизия бе непостижим лукс, затова гледах обществена телевизия и така се натъкнах на страхотната Джулия Чайлд, която ме посвети в тайните на френската кухня с нейните кремообразни омлети. Тя ми вдъхна увереност, че умея да готвя, и ми правеше компания по време на дългите самотни часове, докато мъжът ми довършваше докторската си дисертация. Постепенно готвенето

се превърна в неделима част от мен, а докато бях специалист – в островче на отмора от всекидневието.

Готварската ми страст си остана все така силна и когато започнах психиатричната си практика. Тогава съпругът ми предложи да постъпя в Кулинарния институт на Америка. Обучението там много ми хареса, но не успях да го съчетая с лекарската си работа в Бостън. Ето защо се записах в една прекрасна местна школа – Кеймбриджкото училище за кулинарни изкуства, и реших твърдо да се посветя в еднаква степен на психиатрията и на готварството, като ги съчетая.

Бързо разбрах, че за разлика от секси медицинските грами по телевизията, които са на светлинни години от реалния живот в болниците, светът на професионалните готвачи е също толкова суров, колкото го представят: крясците и ругатните на шефа, макар и не толкова груби, колкото на Гордън Рамзи. Въпреки стреса нищо не може да се сравни с чувството на удовлетворение, когато меренгът ти се получи съвършен, когато усетиш наситения вкус на идеално пригответеното консоме или на ефирния пастет, преди да се втвърди.

През цялото това време още работех активно в болницата. Сега, като погледна назад, се чудя как съм се справяла. Често вземах със себе си книгите на вечеря, за да зубря за писмените изпити в кулинарното училище. А за документацията, имейлите, рецептите и телефонните разговори отделях дълги часове след училище. Успях някак. Сега виждам, че страстта ми към двата свята ме е окрилявала, защото наистина обичам психиатрията, колкото готвенето.

През този период се чувствах все по-очарована и от хранителната стойност на отделните храни и продукти. Когато пациентите ми се оплакваха, че са напълнели заради антидепресантите, които им бях предписала, аз им напомнях колко сметана и захар съдържа голямото капучино, което си купуват

от *Дънкин донътс*. За да разширя знанията си за храненето и да придам по-голяма тежест на съветите си относно диетата в моята клинична практика, след завършване на кулинарното училище се записах и в курс по нутрициология.

Въоръжена със знанията си по психиатрия, хранене и кулинарни изкуства, продължих да включвам в клиничната си дейност техники по хранене и начин на живот и така усъвършенствах собствения си холистичен и интегриран подход към психиатрията. Този метод се превърна в основа на работата ми и доведе до разкриването на Отделение по хранителна психиатрия в Масачузетската обща болница – първата по рода си подобна клиника в САЩ.

Въпреки цялата ми подготовка и опит обучението ми по хранителна психиатрия още не беше завършено, докато не изпитах силата ѝ на собствен гръб. Преди няколко години се намирах в луксозна хотелска стая в *Бевърли хилс* и наблюдавах танцуващите по стената слънчеви петна. Наслаждавах се на приятния унес с хубава книга в ръка и се готвех да потъна в сладка следобедна дрямка. Със съпруга ми се радвахме на дългоочакван и заслужен дълъг уикенд в чест на рождения му ден – събитие, което с времето прерасна в ежегоден ритуал, във възможност да се дистанцираме от всекидневието и да си починем.

Докато се намествах удобно за дрямката, отпуснах книгата на гърдите си и без да искам, закачих място, което обикновено нямаше причина да докосвам. Усетих някаква бучка. Отначало помислих, че така ми се е сторило заради умората, но след като опипах гърдата по-внимателно, подскочих уплашено в леглото. Определено беше бучка – рак. Искаше ми се да се усъмня в медицинските си способности, ала не можех.

У дома, в Бостън, само след седем дни ми поставиха диагнозата. Седмицата премина във вихрена поредица от тестове и термини. Бях благодарна, че имах достъп до едни от най-добрите медицински грижи в света. Въпреки огромната подкрепа, която получих от колегите и приятелите си, за първи път в живота се изправях срещу нещо, което изобщо не бях очаквала. Никой не се събужда една сутрин и не си казва: *Днес е денят, в който вероятно ще се разболея от рак*. Чувствах се напълно безпомощна. Напрягах си ума да разбера къде съм сбъркала, но здравите ми интуитивни корени ми помогнаха да погледна на ситуацията от друг ъгъл. Баба ми и майка ми ме бяха учили: *Това е част от кармата и трябва да я приемеш. Посрещни я смело и я носи с достойнство, вярвай в Бог и всичко ще бъде наред*. И когато със семейството ми бяхме съкрушени и потънали в сълзи, тези думи отново се оправдаха.

Все пак ми беше трудно да се справям с емоциите си. Компетентността на психиатър не ми помагаше ни най-малко да подредя хаоса в главата си. За първи път в живота ми на лекар изходът на една болест не зависеше от мен. Не ми оставаше друго, освен да протягам ръка, за да ми вземат кръв, а скоро щях да я протягам и за агресивната интравенозна химиотерапия. Люшках се между отчаяние и паника и чувството, сякаш емоциите ми са замразени. Не изпитвах нито страх, нито радост; не можех да се смея, нито да плача. Единствено вцепенение до мозъка на костите.

Когато се събудих сутринта на първата терапия, реших да изпия чаша успокояващ чай от куркума. Не можех да се отърся от мисълта как животът ми внезапно се бе преобърнал на 180 градуса. Бях притеснена и уплашена, а се опитвах да бъда храбра. Известни ми бяха всички травмиращи странични ефекти, които ми предстоеше да изпитам, дори лечението ми да се окажеше успешно. Когато натиснах копчето, за да включа

чайника, в мозъка ми все едно светна електрическа крушка: *Умея да готвя, познавам тялото си и мога да си помогна чрез онова, което ям*.

От гледна точка на специалиста по хранителна психиатрия това заключение навярно беше елементарно, но като пациент нещата ми изглеждаха съвършено различни, още повече че досега се бях радвала на добро здраве. Във всеки случай реших да се погрижа за тялото и духа си с помощта на храненето, все едно какво щеше да ми причини ракът.

Следващите 16 месеца преминах през интензивен курс на химиотерапия, през операция и облъчване. На всеки химиотерапевтичен сеанс колегата онколог ме питаше какво съм си донесла за ядене този ден. Отварях чантата си с обяда и изваждах хранително смути от пробиотичен йогурт, горски плодове, бадемово мляко, кефир и тъмен шоколад. Благодарение на навиците ми за хранене никога не ми прилошаваше. Теглото ми се колебаеше, тъй като страничните ефекти на различните медикаменти ту намаляваха, ту увеличаваха апетита ми, но аз ядях храните, които обичах, дори лекарствата да променяха вкуса им.

Докато ракът яростно атакуваше тялото ми, аз се чувствах учудващо здрава и пълна с енергия, макар че всъщност химиотерапията би трябвало да ме омаломощи. Признавам, че ми беше по-трудно да запазя душевното си здраве, но – повтарям! – храната, която консумирах, ми помогна неимоверно да поддържам настроението си балансирано и позитивно. Намалих кафето и отказах виното; ядях пресни плодове, които предварително измивах, почиствах и нарязвах у дома. Приготвях си богат на фибри и протеини дал (индийска супа от жълта леща) със съдържащ фолати спанак (стр. 311). Всеки четвъртък вечер си позволявах вкусен и лековит домашен горещ шоколад, за да се погледзя малко след терапията. Умишлено избирах храни, които

не са натоварени с нездравословни калории. Тъй като заради умората не можех да спортувам, редовно практикувах бързо ходене; това също повдигаше духа ми, понеже движението стимулира ендорфините – хормоните на щастието. Ядях, за да притъпя страха си от ежеседмичната химиотерапия в четвъртъците и да подобря настроението си, когато наближиха мрачните зимни бостънски дни.

Това, че душевното ми здраве укрепна благодарение на препоръките, които бях давала на пациентите си, ме мотивира. Наистина трябваше *да облека думите в дела*, както се казва. Да проверя върху себе си дали тези мерки могат да смекчат тревогата ми, да допринесат за спокойния ми сън и да повдигнат настроението ми. Не бях сигурна, че стратегията ми ще доведе до успех, но имах чувството, че заради пациентите и себе си съм длъжна да подложя собствения си терапевтичен план на изпитание.

Ракът изостри и осъзнатостта ми и ме накара да се замисля по-сериозно за начина си на живот. Бях запозната с медитацията от ранно детство, тъй като родителите ми и други роднини я практикуваха. Всекидневно прилагаха и принципите на аюрведа, а балетът, танцът и изобщо движенията бяха неотменна част от живота. Ракът ме принуди да осъзная, че в напрегнатите години на следването и професията съм занемарила някои от тези здравословни навици. Майка ми ме убеди от сега нататък да медитирам редовно. Мъжът ми и най-добрата ми приятелка ми напомниха за годините, когато се бях занимавала с танци, и ме насърчиха да се запиша в курсове по фитнес балет. Стресът от усилените, изпълнени с труд години беше взел своя дан на клетъчно ниво, затова вече знаех колко важен е здравословният начин на живот за съществуването ни. Няма само едно измерение или само едно нещо – всеки от нас е цялостна, завършена личност и холистичният начин на

живот е ключът. Докато за оздравителния процес от основно значение е хранителната психиатрия, то битовите аспекти също са жизненоважни.

Преди да го напиша, не бях разказвала много за борбата си с рака. Междувременно лечението ми приключи и косата ми отново порасна (слава богу!). Крепи ме надеждата за ремисия, както и съзнанието, че всичко, което ям, влияе на чувствата ми.

Целият този опит – произходът, образованието, работата ми на лекар, времето, прекарано в кухнята, болестта – ме вдъхнови да напиша тази книга. Надявам се, че на следващите страници не само ще ви запозная с вълнуващата област на хранителната психиатрия, но и ще ви помогна със съветите си да максимизирате невероятната сила на своя мозък чрез храната.