

ЭМИЛИ ШТАЙНБАХ
нейробиолог

ПРОТОКОЛ МОЛОДОСТИ



КАК ЗА НЕСКОЛЬКО ШАГОВ
АКТИВИРОВАТЬ МОЗГ,
УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ
И УВЕЛИЧИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов

Эмили Штайнбах

**Протокол молодости. Как за
несколько шагов активировать
мозг, ускорить метаболизм и
увеличить уровень энергии**

«ЭКСМО»

2025

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Штайнбах Э.

Протокол молодости. Как за несколько шагов активировать мозг, ускорить метаболизм и увеличить уровень энергии / Э. Штайнбах — «Эксмо», 2025 — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов)

ISBN 978-5-04-246339-6

Замечаете, что с годами увеличивается лишний вес, ухудшается память, появляется больше проблем со здоровьем? Хроническая усталость, стресс и проблемы с пищеварением стали вашими постоянными спутниками? Вы можете подумать: «Всему виной возраст, ничего не поделаешь». На самом деле ваше физическое и ментальное здоровье губят неправильные ежедневные привычки! Эта книга поможет вам за 10 простых шагов прийти к здоровому образу жизни. Вы сможете контролировать свой аппетит, избавиться от лишних килограммов, улучшить память и интеллектуальные способности, снизить риск воспалительных заболеваний. – Почему мы чувствуем зависимость от вредной пищи? – Для чего и как применять интервальное голодание? – Как бороться с приступами переедания? – Какие меры эффективны против деменции и болезни Альцгеймера? – Как практиковать медитацию? Все ответы в этой книге!

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-246339-6

© Штайнбах Э., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Предисловие	7
Эта книга – результат многолетних исследований и моего личного опыта	10
Мы представляем собой нечто вроде экосистемы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Эмили Штайнбах
Протокол молодости. Как за несколько шагов активировать мозг, ускорить метаболизм и увеличить уровень энергии

VOTRE SANTÉ OPTIMISÉE: Le protocole quotidien qui va changer votre vie by Emilie Steinbach.

© Hachette Livre (Marabout) 2025

В коллаже на обложке использованы иллюстрации: Chiaciolla, chocolat-10, Rawpixel.com, Aleksandra_Bakina / Shutterstock / FOTODOM. Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM.

© Бондаревский Д. В., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Посвящается Матъе

Предисловие

Если вы открыли эту книгу, значит, вероятно, хотите научиться улучшать свой образ жизни и питание для оптимизирования физического, психического и когнитивного здоровья, а также ощущения комфорта в своем теле. Вы сделали правильный выбор.

Научные знания, которыми я собираюсь с вами поделиться, имеют решающее значение и способны принести целый ряд преимуществ, если воспользоваться ими последовательно. Они могут буквально изменить вашу жизнь – в каком угодно возрасте и при любом состоянии здоровья. Речь идет не только об улучшении своего самочувствия, но и о том, чтобы как можно дольше сохранять бодрость духа и предотвращать появление проблем со здоровьем. Новые привычки, которые вы начнете усваивать сегодня, определяют ваше благополучие завтра. Они помогут вам улучшить настроение, восстановить полноценный сон, усилить ощущение энергии; повысить ваши интеллектуальные способности: от памяти до концентрации внимания и не только. Они помогут вам контролировать аппетит, вернуть и поддерживать оптимальный вес.

Недавние научные исследования показывают, что, изменив таким образом свой образ жизни в возрасте от тридцати до сорока, вы можете прибавить до десяти лет здоровой жизни¹ (как физической, так и психической²), а начав в двадцать лет – даже еще больше! Если вы приобретете эти привычки в пятьдесят лет, научитесь лучше контролировать изменения в теле, а также бессонницу, вызванную гормональными колебаниями, связанными с перименопаузой; в семьдесят лет вы сможете улучшить работу мозга даже при уже имеющемся когнитивном снижении³. Эти новые привычки также могут замедлить потерю интеллектуальных способностей на семь с половиной лет и снизить риск возникновения болезни Альцгеймера на 53 %⁴.

В этой книге дается настоящий протокол образа жизни для достижения оптимального уровня здоровья.

Я не предлагаю вам *очередное* чудодейственное средство, способное устранить причину всех проблем со здоровьем. Речь идет о комплексе взаимосвязанных практик, воздействующих на организм в целом. Ведь, хотя мозг часто считают дирижером, регулирующим наше поведение, вы узнаете, что он не управляет им в изоляции, а постоянно взаимодействует с другими органами – например, с кишечником и его микробиомом⁵ или с жировой тканью, – и что каждая клетка и частица нашего тела находится в постоянном обмене. Большинство из нас даже не представляет себе, насколько тесно происходит это взаимодействие и какие последствия могут иметь сбои одного из этих органов и нарушения их каналов связи.

А наш образ жизни – то есть совокупность всех наших ежедневных привычек: то, как мы питаемся, двигаемся, отдыхаем, работаем, размышляем, развлекаемся, вступаем в социальные отношения, вплоть до нашего способа мышления и наших убеждений – значительно нарушает это равновесие, оказывая отрицательное воздействие на здоровье. Он – причина настоящей пандемии так называемых «болезней цивилизации» западного типа, которые все чаще

¹ Fadnes и др., 2023; Fadnes и др., 2022.

² Jacka и др., 2017; Dauwan и др., 2019; Staudacher и др., 2024 а и b; Leppamaki и др., 2002; Li и др., 2022; Schuch и др., 2018; Scott и др., 2021; Sarris и др., 2015; Parlera и др., 2019; Francis и др., 2019; Bayes и др., 2022; Aucoin и др., 2021; Malmir и др., 2023; Noetel и др., 2024.

³ Smith и др., 2010; Martinez-Lapiscina и др., 2013; Wei и др., 2023; Mavros и др., 2016; Valls-Pedret и др., 2015; Ngandu и др., 2015; Nucci и др., 2024; Iso-Markku и др., 2022; Lopez-Ortiz и др., 2021; Zhang и др., 2022.

⁴ Morris и др., 2015 а и b; Neuffer и др., 2024; Livingston и др., 2020; Deckers и др., 2014.

⁵ *Кишечный микробиом* – это совокупность микроорганизмов, обитающих в нашем пищеварительном тракте. Он участвует в переваривании пищи, защищает нас от патогенных агентов и оказывает значительное влияние на наше здоровье. (Прим. пер.: наряду с более редким термином «микробиом» используются его синонимы: «микробиота» и «микрофлора».)

поражают людей⁶. Среди них есть более или менее заметные заболевания, словно различные части айсберга. Надводная часть, о которой все говорят и которую все видят, – это ожирение (и все остальные так называемые «кардиометаболические» заболевания, такие как диабет, гипертония, болезни печени и др.), которые к две тысячи тридцатому году будут затрагивать больше половины населения планеты⁷, что повышает риск развития множества других болезней. Немного глубже скрыта другая часть – наш gut feeling⁸, все эти «проблемы с животом» (хронические боли, нарушения кишечного транзита, вздутия и т. д.), от которых страдает множество людей, но мы начинаем лучше понимать эти процессы сегодня благодаря значительному прогрессу науки. Еще глубже – пугающий рост психических расстройств (депрессия, тревожные расстройства и др.), которые все еще во многом остаются табу и следствием нашего образа жизни. И наконец, на самой большой глубине скрывается то, о чем почти никто из нас не догадывается: наш образ жизни влияет даже на интеллектуальные способности⁹ и на риск развития тяжелых нейродегенеративных заболеваний, отнимающих у нас самые дорогие воспоминания и самостоятельность и до сих пор не поддающихся лечению, например болезнь Альцгеймера. Тем не менее, мы все можем начать что-то делать для минимизирования риска развития этих заболеваний. Когда мы с ними сталкиваемся, становимся морально сильнее, чем нам кажется, и все это благодаря науке. Мы способны оптимизировать наше здоровье.

На первый взгляд это может показаться вам сложным, особенно в мире, где нас со всех сторон перегружают советами и якобы «волшебными» решениями. Однако не беспокойтесь. В этой книге я буду сопровождать вас в течение целого дня – в десять этапов – предельно просто и доступно. Вы узнаете, как улучшить свой утренний график, чтобы наполниться энергией и обрести хорошее настроение; как оптимизировать состав первого приема пищи с целью контроля аппетита и веса и сохранения мотивации; как стимулировать работу мозга, повышая его эффективность и предотвращая ухудшение его состояния; как тренировать мышцы для возможности поддержания вас в хорошей физической форме до конца жизни. Я также помогу вам выработать ритуалы, которые научат управлять стрессом и облегчат засыпание, в том числе благодаря правильному составу вечернего приема пищи, чтобы спать крепко как сурок. Я покажу вам все небольшие, разумные и простые изменения, они легкоусвояемые и способны постепенно преобразить вашу жизнь. Понемногу. Без лишних ограничений и лишения удовольствий, ведь я и сама больше всего люблю дарить себе радость! Открыв эту книгу, вы начали первый день своей трансформации.

Прежде чем перейти к самой книге, я хочу сказать, что менять привычки непросто – это не сводится лишь к вопросу силы воли. Вам следует относиться к себе бережно и заботиться о состоянии организма. Этот процесс требует времени, и привычки нужно менять очень постепенно для возможности закрепления их в наиболее комфортных условиях. Спешить тут совершенно не нужно, скорее наоборот! Одним хватит нескольких недель, другим потребуется несколько месяцев. Я буду рядом в качестве проводника. Кроме того, ваш новый образ

⁶ В мировом масштабе в 2020 году 8 из 10 основных причин смерти приходились на неинфекционные заболевания в странах со средним уровнем дохода и 9 из 10 – в странах с высоким уровнем дохода (ВОЗ, «10 основных причин смертности», 2020; IHME, Global Burden of Diseases Study, 2021).

⁷ Finkelstein и др., 2012.

⁸ Термин gut feeling является распространенным выражением в повседневной речи и обозначает инстинктивные ощущения, интуицию, убеждения и решения, не имеющие рациональных оснований. В общей медицине это понятие было предложено учеными в Нидерландах в 2009 году. Французское определение, близкое к фламандской версии, включает два основных значения: чувство тревоги («что-то не так») и чувство уверенности («все сходится»). Ряд исследований показал его значимость в моделях медицинского принятия решений, особенно в условиях диагностической неопределенности. – *Прим. пер.*

⁹ Чтобы упростить термины для читателя, я буду использовать выражение «интеллектуальные способности» вместо «когнитивные способности», которые обозначают наши процессы высшего интеллекта. Когнитивные способности – это умственные навыки, которые позволяют мыслить, понимать, учиться, запоминать, рассуждать и решать проблемы.

жизни может вызвать непонимание у людей из вашего окружения – относитесь к ним доброжелательно, и, возможно, как знать, вы сможете помочь и им тоже!

Для каких целей написана эта книга?

Эта книга – результат многолетних исследований и моего личного опыта

Я доктор биологических наук в области интегративных дисциплин, у меня два магистерских диплома по когнитивным и фундаментальным нейронаукам со специализацией в нейронутрициологии. В течение нескольких лет я проводила исследования кишечной микрофлоры, ожирения, сна и биологии наших митохондрий¹⁰. Неоднократно работала с пациентами в клинических условиях – в частности, в эндокринологии и неврологии. Думаю, я прошла свой академический путь и реализовала проекты не только из-за любви к науке, но и для того, чтобы доказать другим и, пожалуй, прежде всего самой себе, что я чего-то стою.

Все детство мне неоднократно предрекали, что у меня ничего не получится. Моим родителям советовали забрать меня из обычного лицея¹¹, настоятельно не рекомендовали поступать в университет. Врачи предупреждали, что мне будет очень трудно вести привычную для многих жизнь, удержаться на работе и даже создать счастливые отношения. Я поверила в это. Долгое время действительно была уверена, что никогда не смогу быть счастливой и успешной, как сейчас. Мне кажется, что этот внутренний травматичный опыт – вера в то, что я ничего не стою, – всегда будет со мной.

Я отношусь к числу тех людей, которых принято иногда называть «нейроатипичными». У меня с раннего возраста диагностировали целый ряд нарушений: дислексию, дискалькулию и, главное, синдром дефицита внимания с выраженной гиперактивностью (СДВГ). Все было для меня настоящим кошмаром: мне было очень трудно сохранять концентрацию, у меня не было друзей, я не занималась никаким командным спортом из-за проблем с координацией, не могла усидеть на месте и чаще писала то, что думала, вместо записывания конспекта на уроке. На протяжении всего обучения я сталкивалась с тем, что на меня навешивали ярлыки и старались держать на расстоянии.

К десятилетнему возрасту мне назначили лечение и произошло настоящее чудо. Мой почерк буквально в течение суток стал ровным и разборчивым. Я смогла сдавать экзамены на тех же условиях, что и остальные ученики, и наконец-то начала лучше учиться. Травля со стороны других детей прекратилась, и у меня появились первые друзья. Это лекарство, ставшее для меня своего рода «костылем», помогло мне закончить школу и обрести уверенность в себе – по крайней мере, на некоторое время. К сожалению, сон и мое психическое здоровье постепенно ухудшались – у меня все чаще появлялись мрачные мысли и сильная тревожность, которые не давали спать по ночам и преследовали меня вплоть до университета. Когда я прекращала принимать препарат на летние каникулы, это вызывало у меня ужасающие приступы паники, дрожь, циклическую рвоту – настолько плохо я себя чувствовала¹². Даже дважды оказывалась в больнице, где мне давали выпить маленькую рюмку голубого напитка, который мгновенно останавливал приступы тревоги и отключал эмоции.

¹⁰ Митохондрии – это энергетические станции наших клеток. Они играют важнейшую роль в здоровье, старении и развитии хронических заболеваний. Это делает их перспективным и чрезвычайно значимым объектом для будущих медицинских исследований.

¹¹ В Бельгии система среднего образования включает два типа лицеев – общеобразовательного и профессионально-технического профиля.

¹² Установить причину этих приступов сейчас не представляется возможным. Но гораздо позже некоторые наблюдавшие меня врачи сказали, что это были симптомы отмены лекарства, которое я принимала уже несколько лет. Хочу уточнить: я ни в коем случае не критикую стимуляторы ЦНС. Без них, вероятно, все было бы гораздо хуже – возможно, меня даже не было бы уже в живых. У них есть побочные эффекты, но каждый опыт уникален, и каждое решение должно приниматься осознанно и строго под контролем врача. Мне просто кажется, что тогда я хотела, чтобы мне предложили и другие способы улучшения самочувствия, а не только таблетку, чтобы сделать меня такой, как все, независимо от последствий.

Я как-то держалась, выживала¹³, пока примерно в шестнадцать лет не открыла для себя довольно интуитивно, что мое психическое здоровье, работа мозга и, следовательно, мой СДВГ сильно зависят от... содержимого моей тарелки.

Неожиданно и необъяснимо у меня появилось очень сильное желание изменить рацион: прежде всего я перестала хотеть привычные завтраки – в основном тосты с джемом или разными намазками, а также хлопья. Я отказалась есть мясо или рыбу, которые мне подавали вечером, и попросила оставлять это на утро.

Мой «папа-кормилец» (так его официально называли в нашей «девчоночьей» семье) стал оставлять для своей маленькой «ненасытной обжорки» контейнеры с наклейками. И я, подобно маленькой хищнице, в семь утра с жадностью набрасывалась на вчерашний стейк, рыбное филе или сосиску с овощами и немного бобовых, цельнозерновых круп или протеинового хлеба¹⁴. Мое тело требовало остатки шпината и киноа с хорошим куском лосося под соусом из красного перца вместо тостов с медом, кусочек курицы с лимоном или креветки из паэли, поданной на ужин, вместо миски мюсли. Я начала чувствовать себя лучше. У меня ослабло чувство голода. Если раньше мне было чрезвычайно трудно оставаться сосредоточенной и не заснуть на уроках утром, то теперь у меня появилось больше энергии и это поддерживало меня весь день и побуждало стараться; настроение, а значит, и сон заметно улучшились, и все это вошло в привычку. Я гораздо эффективнее управляла своими интеллектуальными способностями. Почувствовала себя настолько хорошо, что решила окончательно отказаться от лекарства.

Параллельно я начала активно заниматься спортом, отдавая предпочтение кардиотренировкам и таким силовым нагрузкам, как кроссфит, бег, спиннинг, классический танец. На самом деле мне было крайне необходимо выплеснуть энергию, в прямом смысле прыгая во все стороны. Чем больше я занималась, тем сильнее росло мое чувство гордости и уверенности в себе. Каждый день я чувствовала себя полной энергии и гораздо более спокойной. Когда на меня накатывала тревога, я отправлялась на пробежку и часто мне действительно становилось лучше.

В то же время мной занялась замечательная команда нейропсихологов, которые помогли радикально изменить восприятие собственных способностей, поверить в себя и наконец почувствовать заинтересованность в себе как в человеке. Спустя несколько лет я уже была новой Эмили, оказавшейся в университетской среде, совершенно непохожей на ту, что знала раньше – с доброжелательными преподавателями, наконец ставшими замечать меня и предлагать интересные проекты для стажировок, а однажды – даже докторские программы. Разумеется, у меня все еще случались приступы страха, особенно во время экзаменов¹⁵ и на каждом новом жизненном этапе. Но в целом я ощущала, что наконец выхожу из состояния тяжелых душевных страданий и нахожу успокоение от тревог. Это было мое второе рождение!

Меня очень интересовали науки – единственная область, в которой я всегда чувствовала себя уверенно, – и особенно желание понять все о человеческом теле и, прежде всего, о мозге. Во время учебы в университете, когда я последовательно углублялась в психологию, нейронутрициологию и фундаментальные нейронауки, исследовала микрофлору и влияние образа жизни на здоровье в целом, открыла для себя следующее: то, что я интуитивно начала делать

¹³ Пользуясь случаем, мне бы хотелось выразить глубокую благодарность моим родителям и сестрам: их безграничная любовь, поддержка на каждом этапе и постоянная забота о том, чтобы я чувствовала свою значимость, стали для меня опорой и помогали идти дальше.

¹⁴ Это был палео-хлеб из соседней пекарни, специально созданный для женщин «на диете», с высоким содержанием клетчатки и белка.

¹⁵ На первом университетском экзамене – мне было тогда восемнадцать лет – я спала рядом с мамой, и от ужаса меня тошнило до той самой минуты, когда передо мной положили экзаменационную работу.

еще в подростковом возрасте, имеет прочные научные основы¹⁶. Я также поняла, что мозг – это не маленькая изолированная коробочка, произвольно управляющая моим поведением.

Я осознала, что решающее влияние на функционирование мозга и тела оказывал мой образ жизни: от того, что лежало на моей тарелке и в какое время я ела, до физических нагрузок, социальной среды и качества сна. Те изменения, которые я осуществила, помогли мне вернуть контроль над своей жизнью, почувствовать, как заметно укрепляется мое психическое здоровье, построить более устойчивые и здоровые отношения, поверить в себя, смело браться за амбициозные проекты... И самое главное, просто быть счастливой.

Так я решила полностью посвятить себя этой теме. Я мечтала создать инструмент, позволявший бы другим максимально раскрыть свой потенциал и наслаждаться жизнью во всей ее полноте. Завершив обучение, я запустила свои социальные сети под именем The-BrainGutScientist и основала компанию Feed Your Brain® с целью передачи своих знаний, а также наработок других исследователей через различные материалы, медиа и лекции, в том числе для сотрудников компаний по всей Европе. И я продолжаю этот путь с книгой, которую вы держите в руках.

¹⁶ Хочу подчеркнуть: все, о чем я говорю, – это лишь мой личный опыт, пережитый в детстве и подростковом возрасте. Это не научные данные и не результаты исследований. Личный опыт не является истиной сам по себе, и было бы ненаучно и легкомысленно возводить его в правило или делать на его основе обобщенные выводы. Настоящее исследование никогда не может строиться на наблюдениях за одним человеком с субъективным восприятием.

Мы представляем собой нечто вроде экосистемы

Я доктор наук в области интегративной биологии – относительно новой сферы медицинских и научных исследований, исследующей организм в целом, изучая, как органы, клетки и факторы окружающей среды взаимодействуют и влияют на здоровье. Эта дисциплина стремится понять баланс и взаимосвязи между всеми системами нашего организма. Почему мой психологический стресс может способствовать хроническому воспалению и повышать риск развития депрессии? Почему ультрапереработанные продукты вызывают у нас зависимость? Как может быть, что мышшь становится зависимой от сахара? Какие существуют объяснения тому, что мы «запрограммированы» испытывать моральное удовлетворение, когда упорно продолжаем тяжелую физическую активность (знаменитый runner’s high, или «эйфория бегуна» – [см. здесь](#)) или когда едим сладкое? Интегративная биология изучает взаимодействие между органами: как жировая ткань и мозг обмениваются сигналами? Каким образом избыточное накопление жира способно полностью нарушить аппетит и, что парадоксально, почему чувство голода не уменьшается, а наоборот, только усиливается и потеря веса становится практически невозможной? И почему, когда я испытываю сильную тревогу, у меня возникает тошнота и даже рвота¹⁷

¹⁷ На все эти и многие другие вопросы я отвечу в этой книге.

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.