

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ПОРАЗИТЕЛЬНО



ДОННА ДЖЕКСОН НАКАЗАВА  
автор бестселлера «Осколки детских травм»

# Ангел и убийца

**УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ  
ЖУРНАЛИСТСКОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ**  
о микрочастице мозга,  
изменившей лечение депрессии,  
тревоги и болезни Альцгеймера

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 612.82

ББК 28.703

H21

Donna Jackson Nakazawa  
THE ANGEL AND THE ASSASSIN

Copyright © 2020 by Donna Jackson Nakazawa  
All rights reserved. This translation is published by arrangement  
with Ballantine Books, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

**Наказава, Донна Джексон.**

H21 Ангел и убийца : увлекательное журналистское расследование о микрочастице мозга, изменившей лечение депрессии, тревоги и болезни Альцгеймера / Донна Джексон Наказава ; [перевод с английского К. А. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-193276-3

Новая книга автора бестселлера «Осколки детских травм» расскажет о революционном научном открытии, которое навсегда изменит подход к лечению болезни Альцгеймера, депрессии и других нарушений в работе мозга.

Долгое время считалось, что роль микроглии — крошечной клетки мозга — второстепенна. Но недавние исследования доказали, что она поддерживает хрупкий баланс физического и душевного здоровья, а под воздействием стрессов, различных травм и вирусов провоцирует поражения мозга — от проблем с памятью и тревожных состояний до болезни Альцгеймера и депрессии. Однако в определенных условиях микроглия способна стать ангелом-спасителем, исцеляющим мозг.

В этой книге известный научный журналист Донна Джексон Наказава не только рассказывает, как правильно «перегрузить» микроглию, но и дает надежду на выздоровление миллионам людей.

УДК 612.82

ББК 28.703

© Савельев К.А., перевод  
на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-193276-3

## Отзывы на книгу

---

«Ангел и убийца» — увлекательное погружение в мир невоспетых героев (и злодеев) внутри нашей головы: микроглий — иммунных клеток мозга, виновных в возникновении депрессии и болезни Альцгеймера. Это единственное исследование, которое дает читателям возможность взглянуть за кулисы науки, чтобы раскрыть тайны этих микрочастиц и понять, как функционирует мозг. Донн Джексон Никлз в демонстрирует журналистский подход к проблеме, научно понимание исследования и осознание того, как высоконасыщенный тематикой, с точки зрения пациента.

*Сьюзан Кэлахан,  
автор бестселлера «Разум в огне»*

С потрясающей точностью Донн Джексон Никлз в предельно увлекательную и захватывающую историю научных открытий, переворачивающих многовековую привычную догматику и принципиально меняющих медицину. «Ангел и убийца» открывает необыкновенные перспективы и вселяет надежду во времена стремительно растущего числа «микроглиальных» заболеваний, включая депрессию, тревогу, болезнь Альцгеймера и зависимость. Это книга, меняющая парадигму для всех нас.

*Кристина Бетхелл,  
доктор медицинских наук, профессор,  
Школа общественного здравоохранения Джонса Хопкинса* | 5

«Ангел и убийца» — редчайшая из книг: сочетание увлекательного повествования и удивительно честной научной журналистики. Это книга, которой можно наслаждаться и делиться.

*Марк Хайман, доктор медицинских наук,  
автор бестселлера «Еда: что, черт возьми, мне есть?»*

Я не могу придумать более интересной и волнующей темы, чем микроглии. Долгое время роль этих клеток понималась неверно, в то время как их огромная власть над здоровьем мозга делает их дежурными излечителями многих. «Ангел и убийца» — интересная, увлекательная и провидческая книга.

*Терри Уэлс, доктор медицинских наук,  
автор «Уэльского протокола»*

Знахотливую и увлекательную книгу ... Донн Джексон Николз предлагает революционно новый взгляд на иммунную систему мозга и ее взаимодействие с иммунной системой всего остального организма. Он называет это универсальной микроглиальной теорией болезни. Основные научные исследования и новые методы лечения способны предотвратить и облегчить депрессию, тревогу и болезнь Альцгеймера, а также различные аутоиммунные расстройства. Большая часть информации, приведенная здесь, была для меня новой и открыла более оптимистичный взгляд на будущее медицины.

*Эндрю Уэйл, доктор медицинских наук,  
автор бестселлера «Самоисцеление»*

Понимание способности микроглии как исцелять мозг, так и вредить ему — одно из величайших научных открытий современности. Донн Джексон

Н к з в воплощ ет эту головокружительную историю в яркую, захватывающую и доступную для понимания реальность. Я возглавляю большие надежды на практическое применение того, о чем он пишет.

*Эми Майерс, доктор медицинских наук,  
автор бестселлера «Аутоиммунные заболевания»*

Немногие non-fiction авторы могут предстать историей научного исследования столь красочно, что читатель с каждым словом чувствует волнение от нового открытия. Донн Джексон Н к з в — одна из них. Ее книга рассказывает об одном из самых интригующих и революционных открытий в медицине. Крошечная клетка мозга когда-нибудь повлияет на всю нашу жизнь и жизнь наших семей, изменит способ лечения психических заболеваний и разрушительных последствий стресса.

*Шеннон Браунли,  
старший вице-президент Института Лоуна*

«Ангел и убийца» знаменитая книга с самыми маленькими клетками нашего мозга — микроглиями, независимо разъясняя новые поразительные открытия о них. Они не только меняют наше представление о неврологических и психических расстройствах — от депрессии и тревоги до болезни Альцгеймера, — но и влияют на то, что мы понимаем под «сознанием». Донн Джексон Н к з в — сильный рассказчик и профессиональный журналист. Ее вдохновляющий рассказ об этих революционных достижениях науки позволит поколениям исследователей, клиницистов и простых людей на долгие годы изменить взгляд на здоровье. К к | 7

психотерапевт, психиатр, врач, ученый и педагог, я не хожу в этой книге нечто способное удовлетворить самые зветные ожидания. Bravo!

*Дэниел Сигел, доктор медицинских наук,  
клинический профессор медицинской школы  
Калифорнийского университета*

«Ангел и убийца» — одна из тех удивительных медицинских книг, в издание которых почти невозможно поверить: как долго упускалось из виду влияние крошечной клетки, как она стала неотъемлемой частью нашего понимания неврологии и иммунологии, как она трансформировала самые базовые представления о том, кто мы такие, как люди. Книга особенно важна для женщин, которые сталкиваются с депрессией, болезнью Альцгеймера и аутоиммунными расстройствами гораздо чаще мужчин.

*Пегги Орештейн,  
автор бестселлера «Золушка съела мою дочь»*

«Ангел и убийца» — это взорвающий взгляд на науку, который меняет наше понимание целого ряда заболеваний, поражающих женщин, особенно депрессии, тревоги и болезни Альцгеймера. Восходящая к столетиям дуэли разум и тело в педиатрической медицине, эта книга — важное напоминание о том, как много в физиологии человека до сих пор остается загадкой.

*Майя Дюзенбери, автор книги «Причинять вред:  
правда о том, как плохая медицина  
и ленивая наука пренебрегают женщинами,  
ставят им неправильные диагнозы  
и оставляют больными»*



«Ангел и убийца» — обязательное чтение для каждого, кто заинтересован в уходе о здоровом мозге. Приготовьтесь подружиться со своими микроглиями!

*Луан Бризендин, доктор медицинских наук*

Мы живем во времена новой эры здоровья мозга, в которой есть новые возможности для его защиты и восстановления. Для психотриани, в частности, — способность выявлять и лечить нейровоспаление — нет ничего стоящим переломным моментом в игре. Донн Джексон Никлз вкрасноречиво описывает эти впечатляющие достижения. «Ангел и убийца» — это потрясающий, вдохновляющий и своевременный призыв к действию.

*Сюзанна Тай, директор лаборатории нейронаук  
Клиники Мэйо и старший научный сотрудник  
Института мозга в Кливленде*

«Ангел и убийца» — провокационный и красноречивый рассказ о передовом исследовании, которое доказывает тесную связь между разумом и телом и меняет наше мышление относительно синдромов стресса, зависимости, депрессии и слезобумия. Книга не только дает надежду и открывает путь вперед для пострадавших, но и задает основу для смены парадигмы клиницистов и исследователей ближайших десятилетий.

*Рут Лэниус, доктор медицинских наук,  
профессор психиатрии, директор Отдела исследований  
посттравматических стрессовых расстройств  
Университета Западного Онтарио*

Донн Джексон Никлз — писатель гениальный и ученый рассказ о микроглиях, клетках мозга, которые можно было бы назвать Золушками. Оказывается, | 9

что микроглии, некогда считавшиеся простыми дом-  
работницами, могут играть главную роль в широком  
спектре расстройств — от депрессии до слабоумия.  
Описывая революционные открытия, которые дают  
нам новый взгляд на мозг как на орган иммунной  
системы, Инсел также объясняет возможные вари-  
анты использования достижений науки в решении  
проблем расстройств мозга.

*Томас Инсел, доктор медицинских наук,  
президент компании Mindstrong Health  
и бывший директор Национального института  
психического здоровья*

## Предупреждение

---

ЭТО НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ КНИГА. Для защиты личной информации имен людей, упомянутых в ней, были изменены, типичные обобщены, реальные эпизоды переработаны. Во многих случаях я обсуждаю исследования в период их проведения, не делясь публикацией результатов.

Кроме того, несколько научных открытий, о которых я рассказываю, были совершены примерно в одно и то же время, но, так как я описываю события, связанные с ними, которые произошли в разное время, я привожу их в определенном порядке.

Книжка не заменяет профессиональные медицинские консультации, не может помочь поставить диагноз или назначить лечение. Всегда обращайтесь к своему лечащему врачу или к другому квалифицированному специалисту по вопросам конкретных заболеваний и методов их лечения.



*Посвящается Клэр*



# Содержание

---

---

ПРОЛОГ

**Когда тело атакует мозг** | 17

ГЛАВА 1

**Случайный нейробиолог** | 34

ГЛАВА 2

**Подняться на десять футов  
из сорокафутового колодца** | 56

ГЛАВА 3

**Огонь по своим внутри мозга** | 75

ГЛАВА 4

**Микроглия повсюду** | 95

ГЛАВА 5

**Мост к мозгу** | 117

ГЛАВА 6

**«Кажется, новых решений  
не осталось»** | 132

ГЛАВА 7

**Современная эпидемия мозга** | 149

ГЛАВА 8

**Хакинг мозга** | 178