

dr Bruce Fife

Jak pokonać Alzheimera

Parkinsona, SM
i inne choroby
neurodegeneracyjne

Zapobieganie, leczenie,
cofanie skutków



Przedmowa – lek. med. Russell L. Blaylock

dr Bruce Fife

Jak pokonać Alzheimera

**Parkinsona, SM
i inne choroby
neurodegeneracyjne**

**Zapobieganie, leczenie,
cofanie skutków**



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Zuzanna Kaszkur

Wydanie III
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-537-5

Dziękujemy współtwórcom Wikimedia za udostępnienie zdjęć na stronach 33, 36, 41, 42, 51, 56, 61, 66, 73, 109, 140, 141, 174, 188, 205, 208, oraz dr Mary Newport za zdjęcia na stronach 272 i 273.

Tytuł oryginału: Stop Alzheimer's Now!: How to Prevent & Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis & Other Neurodegenerative Disorders
Copyright © 2011, Bruce Fife

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	9
Rozdział 1. Czy istnieje lekarstwo na Alzheimera?	17
Rozdział 2. Ludzki mózg	29
Rozdział 3. Różne oblicza neurodegeneracji	41
Rozdział 4. Przedwczesne starzenie a neurodegeneracja	71
Rozdział 5. Insulinooporność a neurodegeneracja	91
Rozdział 6. Urazy	107
Rozdział 7. Leki i narkotyki	115
Rozdział 8. Toksyny środowiskowe	137
Rozdział 9. Toksyczne metale	157
Rozdział 10. Infekcje	181
Rozdział 11. Związek ze stanem uzębienia	203
Rozdział 12. Cholesterol jest zdrowy	219
Rozdział 13. Ketonowy cud	249
Rozdział 14. Fakty na temat tłuszczów	277
Rozdział 15. Najlepsze pożywienie dla mózgu	301
Rozdział 16. Niedożywienie i choroby neurodegeneracyjne	325
Rozdział 17. Wspomagacze mózgu	341
Rozdział 18. Terapia niskowęglowodanowa	369
Rozdział 19. Plan walki z Alzheimerem	401
Rozdział 20. Przepisy	419
Aneks A. Test sprawności umysłowej	455
Aneks B. Skala oceny choroby Parkinsona	459
Aneks C. Leki, których powinni unikać seniorzy	467
Aneks D. Licznik węglowodanów netto	475
Literatura	491

W Jak pokonać Alzheimera... dr Bruce Fife proponuje strategię żywieniową opartą na zrozumieniu metabolizmu, która pomoże nie tylko przy chorobie Alzheimera, ale i przy wielu innych chorobach. Zdecydowanie polecam przeczytać tę książkę!

dr Sofie Hexeberg

To ważna książka, która w bardzo przystępny sposób opisuje podstawowe biochemiczne i fizjologiczne procesy zachodzące w naszym ciele. W ten sposób obala wiele mitów na temat przyczynowości większości chorób degeneracyjnych. Niezwykle ważne jest omówienie tematu tłuszczów, często szkalowanego źródła wartości odżywczych, oraz podważenie poglądu, jakoby przyczyną wielu chorób był brak jakiegoś czynnika farmaceutycznego.

lek. med. Jean R. Eckerly

Książka Jak pokonać Alzheimera... dra Bruce'a Fife'a jest lekturą obowiązkową dla każdego, kogo dotyczy choroba Alzheimera. Kompleksowo analizuje czynniki, które są przyczyną aktualnej epidemii Alzheimera oraz wyjaśnia jak zmiany w diecie i spożywanie oleju kokosowego mogą zasadniczo zmienić bieg tej choroby.

**lek. med. Edmond Devroey, The Longevity Institute,
www.longevinst.org**

Jak pokonać Alzheimera... czyni krok milowy w badaniach nad chorobą Alzheimera, ujawniając fakt, że Alzheimer, jak i inne choroby mózgu, jest zaburzeniem związanym ze stanem zapalnym i w związku z tym można go skutecznie leczyć, a potencjalnie także całkowicie mu zapobiegać, likwidując stan zapalny poprzez lepsze odżywianie i zdrowszy tryb życia. Dziękuję doktorowi Fife'owi za napisanie książki, która może zainspirować ludzi, by baczniej przyjrzeeli się temu, co jedzą.

lek. med. Catherine Shanahan,

Dr Fife napisał wspaniałą pracę naukową na temat średniołańcuchowych trójglicerydów i leczenia chorób neurodegeneracyjnych, w tym: choroby Alzheimera (demencji), stwardnienia zanikowego bocznego (SLA) i choroby Parkinsona. To nowatorskie dzieło obowiązkowo powinien przeczytać każdy pracownik służby zdrowia, jak również członkowie rodzin i przyjaciele osób dotkniętych tymi chorobami. Wyniki skrupulatnie przeprowadzonych badań opisanych w książce dra Fife'a są naprawdę niesamowite.

lek. med. Jeffrey Grill

Niniejsza książka opisuje, prosto i zrozumiałym językiem, mechanizmy, które niszczą organizm przy niedożywieniu. Pomaga też zrozumieć związki między niedotlenieniem, zaburzeniami w gospodarce węglowodanowej organizmu i toksycznością środowiskową a neurodegeneracją. Zalecenia dietetyczne autora są wartościową pomocą przy terapii żywieniowej przewlekłych chorób degeneracyjnych. Polecam tę pouczającą książkę zarówno lekarzom, jak i osobom, które chciałyby po prostu lepiej zrozumieć funkcjonowanie ludzkiego mózgu.

**dr med. Igor Bondarenko, zastępca dyrektora ds. badawczych
w Oceania University of Medicine**

Dr Bruce Fife w książce Jak pokonać Alzheimera... zebrał różnorodne fakty na temat neurodegeneracji, toksyn środowiskowych, stanów zapalnych, tłuszczów i cholesterolu w jedną pracę, ukazującą nowy pogląd na zdrowie umysłowe; pogląd zbudowany na solidnych podstawach naukowych. Korzystając z nieprzebranych zasobów swojej wiedzy, dr Fife uczynił przerażający temat choroby Alzheimera zrozumiałym i przedstawił nam dowody działania łatwo dostępnego lekarstwa – kokosa. Zachęcam do przeczytania tej książki i do skorzystania z rad w niej zawartych!

**dr Fabian M. Dayrit, dziekan School of Science & Engineering,
pracownik wydziału chemii na Ateneo de Manila University**

Przedmowa

Jestem dość często proszony o napisanie przedmowy do nowowydawanych książek, więc staram się być wybredny i zgadzam się tylko w niektórych przypadkach. Kiedy dr Fife poprosił mnie o napisanie przedmowy do książki *Jak pokonać Alzheimera...* odpowiedziałem, że najpierw musiałbym przeczytać tekst, by zobaczyć, czy zgadzam się z jego poglądami. Wysłał mi go bez wahania.

Gdy zacząłem przeglądać poszczególne rozdziały z zadowoleniem zauważyłem, że dr Fife nie tylko przeczytał mnóstwo naukowej i medycznej literatury dotyczącej degeneracji ludzkiego mózgu, ale również, że naprawdę rozumie mechanizmy prowadzące do wyniszczających zaburzeń, takich jak otępienie alzheimerskie, choroba Parkinsona, czy choroba Lou Gehriga (SLA).

Przez wiele lat neurobiolodzy byli zaskoczeni występowaniem takich chorób neurodegeneracyjnych jak Alzheimer czy Parkinson. Choroby te przeciwstawiały się wszelkim wysiłkom zrozumienia, czemu u pewnej liczby osób rozwija się ognisko degeneracyjne, a u innych rozległa degeneracja mózgu i czemu częstotliwość występowania choroby zwiększa się z wiekiem.

Wydawało się, że związek z tymi zaburzeniami ma bardzo wiele różnych czynników, na przykład ekspozycja na metale ciężkie (rtęć i ołów), metale lekkie (aluminium, kadm), pestycydy/herbicydy, środki grzybobójcze, a także urazy głowy, infekcje, czy dziedziczenie niektórych genów (APOE4). Pomimo zebrania ogromnych ilości danych i badań patologicznych nad tysiącami ludzkich mózgow dotkniętych chorobą, neurobiolodzy nadal wiedzą zbyt mało, by wyjaśnić to zjawisko.

Mimo że zdają sobie sprawę, że pewne mikroskopijne zmiany patologiczne są często znajdowane przy każdej z chorób degeneracyjnych, niewiele rozumieją na temat mechanizmów i przyczyn tych zmian.

Wiedzą na przykład, że anormalnej budowy cząsteczki białka zwanego beta-amyloidem, kumulują się w niektórych częściach mózgu dotkniętego chorobą Alzheimera i że neurotubule w jego dendrytach mają nieprawidłowe zmiany (nazywane splątkami neurofibrilarnymi – zbudowanymi z hiperfosforylowanych białek tau). Ale co powoduje te zmiany?

Pomimo dziesiątek milionów dolarów funduszy naukowych wydawanych na badania nad biochemią beta-amyloidów i białek tau, otrzymano niewiele odpowiedzi. Tymczasem, każdego roku diagnozuje się miliony nowych przypadków chorób neurodegeneracyjnych i, co bardzo martwi, pojawiają się one coraz częściej, szybko wkraczając do coraz młodszych grup wiekowych – oznacza to, że coraz młodszy ludzie, nawet około czterdziestki, zaczynają cierpieć na choroby demencyjne, niegdyś zarezerwowane wyłącznie dla osób w podeszłym wieku.

Z niniejszej książki czytelnik dowie się skąd bierze się wzrost częstotliwości występowania tych wyniszczających zaburzeń neurologicznych. W ostatnim dziesięcioleciu neurobiolodzy dokonali kilku zadziwiających odkryć. Najważniejszym z nich jest to, które pokazuje, że z wiekiem w naszych mózgach pojawia się coraz więcej stanów zapalnych, w niektórych przypadkach dochodzą do zatrważającej liczby. To właśnie u takich osób występuje największe ryzyko rozwinięcia się którejś z chorób neurodegeneracyjnych.

Książka dra Fife'a poprowadzi czytelnika przez ten gąszcz informacji, czyniąc go zrozumiałym i logicznym. Ludzki mózg jest strukturą niezwykle skomplikowaną, która nadal wymyka się naszemu poznaniu. Inaczej niż w przypadku pozostałych organów, funkcjonowanie mózgu jest zależne od niesamowitych wzajemnych oddziaływań bilionów połączeń, dziesiątek tysięcy reakcji biochemicznych, struktur biofizycznych o niezwykle złożoności i wzajemnej zależności neuronów, komórek glejowych, neuroprzekaźników, neuromodulatorów i neuropeptydów, z których większość podlega bezustannym zmianom.

Najważniejsze dla zrozumienia przyczyn chorób degeneracyjnych jest zrozumienie unikalnego systemu odpornościowego mózgu, kontrolowanego przez interakcje komórek odpornościowych mózgu, mikroglejów i astrocytów, z komórkami odpornościowymi całego organizmu: makrofagami, monocytami i limfocytami T.

Normalnie komórki odpornościowe mózgu pozostają w spoczynku, do czasu aż coś zakłóci pracę mózgu. Wtedy, pobudzone przez jakiś czynnik, komórki odpornościowe rzucają się do akcji. Podczas działania mogą wylewać ze swego wnętrza bardzo niszczycielskie odpornościowe cytokiny, ekscytotoksyny oraz ogromne ilości wolnych rodników i produktów peroksydacji lipidów – niektóre z nich to naprawdę paskudne typy. Ich celem jest zabicie bakterii, wirusów, czy grzybów atakujących mózg. W zwyczajnych okolicznościach taki atak szybko zostaje opanowany i komórki mikroglejowe przechodzą do naprawiania szkód, których same musiały narobić powstrzymując inwazję – to znaczy sprzątają zniszczenia uboczne (nazywane uszkodzeniami towarzyszącymi).

Jest oczywiste, że podobny proces zachodzi przy różnych chorobach neurodegeneracyjnych, w tym przy demencji alzheimerowskiej, otępieniu czołowo-skroniowym, otępieniu z ciałami Lewy’ego, otępieniu naczyniowym, płasawicy Huntingtona, SLA, stwardnieniu rozsianym, a nawet przy utracie pamięci z wiekiem. Z kilku powodów system odpornościowy mózgu jest aktywowany, ale zamiast potem się wyłączyć tak jak powinien, on dalej uwalnia wyniszczające cytokiny, ekscytotoksyny i wolne rodniki. Proces ten może trwać dziesiątki lat.

Z książki dra Fife’a czytelnik dowie się o zasadniczym znaczeniu produkcji energii dla mózgu w toku tych wydarzeń. Większość energii komórkowej, również w neuronach, produkowana jest przez mitochondria. Mitochondria są także źródłem większości wolnych rodników i produktów peroksydacji lipidów. Dziś już wiadomo, że spadek produkcji energii w mitochondriach pojawia się dziesięciolecia przed wystąpieniem jakichkolwiek symptomów neurologicznych – to znaczy przed pojawieniem się problemów z pamięcią, dezorientacji czy splątania.

Jedno z badań nad mężczyznami o średniej wieku 55 lat, mającymi gen APOE4, odkryło wyraźne osłabienie produkcji energii mitochondrialnej w ich komórkach, w tych fragmentach mózgu, które zwykle atakowane są przez chorobę Alzheimera. I to dziesiątki lat przed pojawieniem się choroby. A nawet bardziej zaskakujące wyniki dało badanie metabolizmu mózgu u młodych mężczyzn, ze średnią wieku 30,7 lat, będących nosicielami genu APOE4. Ujawniło ono, że nawet w tak młodym wieku produkcja energii mitochondrialnej w tych samych częściach ich mózgow była znacznie upośledzona. W ten sposób stanowczo

stwierdzono, że metabolizm energii mózgu zaczyna słabnąć dziesiątki lat przed ujawnieniem się jakichkolwiek objawów choroby. Tu ważne staje się pytanie: co powoduje, że nasze mitochondria zawodzą?

Obecnie żyjemy w otoczeniu trujących chemikaliów w środowisku, to znaczy w wodzie pitnej, powietrzu, którym oddychamy i jedzeniu, które spożywamy. Poważne dowody wskazują, że wiele z tych chemikaliów osłabia zdolność mitochondriów do produkcji energii. Wiadomo również, że wiele z tych chemikaliów reaguje ze sobą wzajemnie zwiększając swoją toksyczność – są synergistyczne. Oznacza to, że jeśli neurotoksyczne substancje chemiczne w dawkach niższych niż uznane za trujące zostaną zmieszane, stają się w pełni toksyczne. Agencja Ochrony Środowiska, czy Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków rzadko w swoich ocenach biorą pod uwagę i sprawdzają możliwości synergizmu.

Rtęć, ołów, kadm, fluor, aluminium oraz wiele pestycydów, herbicydów i środków grzybobójczych jest trujących dla mitochondriów. Wszyscy jesteśmy narażeni na działanie każdej z tych trucizn. Nikt przed nimi nie ucieknie. Istnieją również przekonujące dowody wskazujące, że wszystkie te trucizny powodują stany zapalne w mózgu nieustannie aktywując komórki mikrogleju. Jakie zaburzenie neurologiczne zostanie przez to wywołane, zależy od tego, jaka grupa mikroglejów zostanie pobudzona. Najwyższa koncentracja tych komórek występuje w istocie czarnej śródmózgowia (choroba Parkinsona) i w częściach atakowanych przez chorobę Alzheimera.

Jak na ironię, wykazano również, że wywoływanie stanu zapalnego, jak na przykład przy szczepionkach, może zwiększyć neurotoksyczność wielu tych trucizn środowiskowych – szczególnie pestycydów. Wiadomo też, że receptory dla neuroprzekaźników pobudzających i cytokiny prozapalne interferują (oddziałują na siebie wzajemnie) zwiększając ekscytotoksyczność. Stworzyłem termin immunoekscytotoksyczność, by opisać niszczące współdziałanie stanu zapalnego w mózgu i ekscytotoksyczności. Istnieją przekonujące dowody, że to właśnie immunoekscytotoksyczność odgrywa najważniejszą rolę w większości chorób i zaburzeń neurologicznych, między innymi w chorobach neurodegeneracyjnych, udarach, stwardnieniu rozsianym, urazach głowy i infekcjach mózgu. To wyjaśnia, dlaczego tak wiele czynników można powiązać z tymi chorobami.

Istnieje również związek tego zjawiska z dysfunkcją mitochondriów. Wiadomo, że ekscytotoksyczność jako taka uszkadza działanie mitochondriów, dramatycznie zwiększając stres oksydacyjny i peroksydację lipidów oraz uszkadzając niezbędną migrację mitochondriów z ciała komórki neuronu do synapsy. Co ciekawe, stan zapalny w mózgu ma podobny skutek. Stwierdzono, że immunoekscytotoksyczność powoduje powstawanie wszystkich zjawisk typowych dla chorób neurodegeneracyjnych, w tym akumulacji beta-amyloidów i splotków neurofibrilarnych.

Zostało już dobrze zbadane, że supresja czynności mitochondriów, wywołana dowolnym czynnikiem, w ogromnym stopniu zwiększa ekscytotoksyczność. Może być tak, że dysfunkcja mitochondriów poprzedza sam proces immunoekscytotoksyczności i wzmacnia go, gdy ten już się pojawi. To wyjaśnia dlaczego u ludzi z anomaliami mitochondrialnymi mózg może przez wiele lat normalnie funkcjonować zanim ujawnią się symptomy demencji. Badania dowiodły, że samo umiarkowane ograniczenie działania mitochondriów rzadko osłabia działanie mózgu. Ale z czasem stres oksydacyjny i peroksydacja lipidów wywołane dysfunkcją mitochondriów może zniszczyć połączenia między komórkami i dendryty w stopniu, który zaczyna upośledzać działanie mózgu. W tym stadium aktywowane są mikrogleje, które nakręcają ten patologiczny proces poprzez immunoekscytotoksyczność.

Jak tłumaczy niniejsza książka, pobudzając organizm do produkcji większej ilości ketonów i dostarczając mu ketonów z trójglicerydów średniołańcuchowych można nie tylko w znacznym stopniu usprawnić produkcję energii w mitochondriach, ale jednocześnie, jak dowodzą niektóre badania, ograniczyć w nich produkcję wolnych rodników. Wykazano też, że ketony mają silne właściwości przeciwzapalne i skutecznie chronią mózg przed ekscytotoksycznością.

Choć zwiększenie poziomu ketonów jest sprawą kluczową dla naprawienia problemów związanych z metabolizmem i immunoekscytotoksycznością, jeszcze większą ochronę zapewni organizmowi połączenie zmiany diety z zastosowaniem specjalnych suplementów, co opisane zostało w tej książce. Na przykład dowiedziono, że kurkumina chroni przed ekscytotoksycznością, zmniejsza stany zapalne w mózgu i zapewnia silną ochronę przed niektórymi z najbardziej szkodliwych dla mó-

zgu form reaktywnych tlenu i azotu; w obliczu tych zagrożeń witaminy antyoksydacyjne są bezsilne. Niektóre flawonoidy roślinne wykazują podobne działanie, na przykład apigenina, luteolina, hesperydyna, kwas elagowy czy katechiny zawarte w herbacie.

Książka zrobiła na mnie wrażenie nie tylko z powodu poziomu swojej uczoności, ale również przez szczegółowe omówienie wagi, jaką powinno się przywiązywać do kontrolowania przewlekłych infekcji, szczególnie tych w obrębie jamy ustnej. Właśnie takie infekcje są jednym z głównych powodów rozpoczęcia i napędzania procesu immunoekscytotoksyczności w mózgu. Jak udowadnia dr Fife, olej kokosowy w znacznym stopniu ogranicza infekcje w obrębie jamy ustnej, jak i również inne infekcje układowe. Innym ważnym elementem ochrony zdrowia jest witamina D3. Sporządzony przez dra Fife'a opis tematu peptydów antydrobnoustrojowych wytwarzanych przez witaminę D3 jest jednym z najlepszych opisów tego zagadnienia, jakie kiedykolwiek czytałem.

I wreszcie niniejsza książka to więcej niż rozprawa naukowa na temat neuropatologicznych czynników wywołujących choroby neurodegeneracyjne. Dr Fife nakreśla szczegółowy plan walki z tymi zaburzeniami, plan, który dokładnie zgadza się z tym, co wiemy na temat tych chorób i który jest łatwo realizować. Zachęcałbym każdego, komu zagraża możliwość zetknięcia się z chorobą neurodegeneracyjną (czyli w dzisiejszych czasach w zasadzie wszystkim), do szczegółowego przeczytania tej książki. Jest ona prawdziwą skrzynią skarbów zawierającą bezcenne informacje i praktyczne porady.

lek. med. Russell L. Blaylock, dietetyk kliniczny
Theoretical Neurosciences Research LLC
Profesor wizytujący na Wydziale Biologii,
na University of Belhaven w Jackson, w stanie Mississippi
www.blaylockwellness.com
www.russellblaylockmd.com

Lek. med. Russell L. Blaylock jest specjalistą neurochirurgiem i byłym adiunktem klinicznym neurochirurgii na University of Mississippi. Napisał trzy książki: *Excitotoxins: The Taste that Kills*, *Health and Nutrition Secrets That Can Save Your Life* oraz *Naturalne strategie w walce z rakiem*; był też współautorem *Cellular and Molecular Biology of Autism Spectrum Disorders*. Jest członkiem zespołu redaktorskiego *Journal of the American Nutraceutical Association* oraz *Journal of American Physicians and Surgeons*. Obecnie jest wizytującym profesorem biologii na University of Belhaven w Jackson, w stanie Mississippi oraz prezesem spółki Theoretical Neurosciences Research, LLC.

1

Czy istnieje lekarstwo na Alzheimera?

Wszystko jest w głowie

Alzheimer to przerażająca choroba, która nie tylko odziera ludzi ze wspomnień, ale również odbiera im zdolność myślenia, rozumowania, dbania o siebie i funkcjonowania w społeczeństwie. To choroba, która nie oszczędza nikogo, dotykając bogatych i biednych, wykształconych i niewykształconych, sławnych i zwyczajnych ludzi. Wszystkich traktuje równo.

Były prezydent Stanów Zjednoczonych Ronald Reagan zmarł po dziesięcioletniej walce ze skutkami wyniszczającej umysł choroby Alzheimera. W dniu 5 listopada 1994 roku, w odręcznie napisanym liście, Reagan oznajmił, że cierpi na Alzheimera we wczesnym stadium. „Zaczynam teraz podróż” – pisał – „która zawiedzie mnie do zmięczenia mojego życia... Żałuję tylko, że nie ma żadnego sposobu, bym mógł oszczędzić Nancy tego bolesnego doświadczenia”.

Później Nancy Reagan wspominała o swoich cierpieniach, gdy stan zdrowia jej męża się pogarszał: „Długa podróż Ronniego zawiodła go w końcu w odległe miejsce, gdzie nie potrafię już do niego dotrzeć. Nie możemy dzielić wspólnych wspomnień naszych wspólnych 52 lat. Wydaje mi się, że to jest w tym wszystkim najtrudniejsze”.

Sarah Harris zna aż za dobrze ten żal związany z chorobą Alzheimera. Jej mąż Ernie ma tylko 56 lat, ale choruje od trzech lat i wymaga już jej stałej opieki: karmienia, mycia, ubierania, a nawet szczotkowania zębów. „Pewnego dnia obudził się, spojrzął na mnie i powiedział: Kim jesteś?” – wspomina Harris. „To chyba najbardziej druzgocąca rzecz, jaka może się człowiekowi przydarzyć”.

Milionom ludzi lata zmięczenia życia zmieniają się w wycieńczającą wędrówkę przez ciemność. Nie ma lekarstwa, obecne sposoby leczenia mogą jedynie dać nadzieję na spowolnienie rozwoju choroby.

Obecnie, terapia lekowa jest jedyną dostępną opcją. Antonio Vasquez miał 60 lat, gdy objawy Alzheimera zaczęły przejawiać się w jego życiu. Stracił pracę w piekarni, ponieważ ciągle przypalał ciasteczka z czekoladą, zapominając, że wstawił je do piekarnika. Później gubił się w drodze na rozmowy o pracę, wędrując w kółko wokół własnego osiedla. Antonio bierze lek często przepisywany na Alzheimera, który nazywa się Aricept i ma osłabiać symptomy choroby, ale nie zatrzymuje jej rozwoju, ani nawet go nie spowalnia. Skutki uboczne to między innymi mdłości, wymioty, biegunka, bóle głowy, bezsenność, ogólne bóle i zawroty głowy, rzadziej mogą też wystąpić skurcze mięśni, zmęczenie, depresja, zapalenie stawów, przebarwienia skóry i omdlenia. Ostatnie badania nad lekiem wskazują również na wzrost ryzyka zgonu. Korzyści z przyjmowania leku są bardzo niewielkie i w sumie niezauważalne, skoro nie jest on w stanie wyleczyć choroby ani nawet zatrzymać jej rozwoju. Wady natomiast przeważają. Co innego można zrobić?

Terapia lekowa nie spodobała się Sue i Donowi Millerom. U Dona chorobę zdiagnozowano, gdy miał 55 lat. „Przed Alzheimerem miałem bardzo bystry umysł” – twierdzi Don. „Miałem wysokie IQ, które po prostu dosłownie runęło w dół”.

Don budował karierę w zarządzaniu finansami, gdy nagle odkrył, że nie może już wydawać reszty ani płacić rachunków. Diagnoza lekarska była dla niego szokiem.

„Pamiętam kiedy poszliśmy na drugą wizytę, a on spojrział na nas i powiedział: Braliście pod uwagę możliwość, że to Alzheimer? – Można nas było zbierać z podłogi” – opowiada Sue Miller. „Przecież to choroba starszków!”

Choć u większości ludzi choroba jest diagnozowana po 70. roku życia, Alzheimer może też uderzyć w osoby w średnim wieku. W obliczu długiej, przewlekłej utraty pamięci i zdolności umysłowych, Millerowie rozważają nową formę leczenia – terapię genową. Procedura polega na wszczępieniu pewnych białek wzrostu głęboko do wnętrza mózgu. Naukowcy wierzą, że czynniki powodujące rozrost nerwów mają potencjalną zdolność ożywienia obumierających komórek mózgu i spowolnienia procesu starzenia.

Eksperyment oznacza, że Don będzie musiał przejść wywiercanie otworów prowadzących w głąb mózgu, ryzykując ból, krwawienie, nie-

odwracalne uszkodzenie mózgu, a nawet śmierć. „Nie jestem ryzykantką” – mówi Sue Miller. „Ale z drugiej strony, nie ma innej możliwości. I właśnie to jest tak frustrujące, nie można nic innego zrobić”.

Dla Millerów to niezwykle bolesny wybór między poddaniem Dona pewnemu acz powolnemu postępowi Alzheimera, a niepewnością i ryzykownym wyścigiem odkryć medycznych. Żadne z tych rozwiązań nie dodaje otuchy.

Głowa do góry! Jeśli macie przyjaciół lub bliskich, którzy zmierzają w kierunku Alzheimera lub chcecie ochronić siebie samych przed zapadnięciem na tę wyniszczającą chorobę, jest nadzieja! Nie musicie zażywać leków ani przechodzić skomplikowanych operacji mózgu. Rozwiązanie związane jest z dietą i konkretnymi wspomagającymi mózg produktami żywieniowymi, które mogą powstrzymać bieg choroby i w większości wypadków, przynieść znaczną poprawę, czyli coś, czego jeszcze żaden lek ani żadna terapia nie była w stanie uczynić.

Wiele osób cierpiących na Alzheimera korzysta z tego programu odnosząc fenomenalne zwycięstwo.

„To było tak, jakby ktoś włączył żarówkę w mojej głowie”.

„Czuję się jak nowy człowiek”.

„Odzyskałem moje życie”.

To kilka komentarzy wygłoszonych przez ludzi, którzy skorzystali z programu nakreślonego w tej książce. Ludzie ci odzyskują utracone funkcje poznawcze i pamięć, doświadczają poprawy umiejętności kognitywnych, zwiększają interakcję z innymi, wykazują większą zdolność do nawiązywania rozmowy, odzyskują poczucie humoru, ponownie podejmują się ulubionych zajęć i mogą znowu cieszyć się życiem. Wiele osób stwierdziło poprawę wzroku, nawet ze stanów tak poważnych jak jaskra, czy zwyrodnienie płamki żółtej. Ma to sens, ponieważ oczy są przedłużeniem mózgu. W wielu przypadkach, gdy leczony jest mózg, zdrowieją i oczy.

Światowa epidemia

Ponad 35 milionów ludzi choruje dziś na demencję. Co roku w samych tylko Stanach Zjednoczonych diagnozuje się 260000 nowych przypadków, a na całym świecie: 4,6 miliona; to oznacza nowego chorego co

każde 7 sekund. Liczba dotkniętych chorobą osób podwoi się do 70 milionów, do roku 2030.

Choroba Alzheimera jest najbardziej rozpowszechnioną formą demencji. W Stanach Zjednoczonych jedna na osiem osób w wieku powyżej 65 lat i około połowa populacji w wieku od 85 lat wżwyż cierpi na chorobę Alzheimera. W co trzeciej rodzinie jest osoba, którą dotknęła ta choroba. Połowa seniorów w domach opieki choruje na Alzheimera lub jakąś inną odmianę demencji.

Zaraz za Alzheimerem, choroba Parkinsona, zaburzenie nerwowo-mięśniowe, jest drugą najbardziej rozpowszechnioną chorobą neurodegeneracyjną, dotykającą około 4 miliony ludzi na całym świecie. Kolejne miliony cierpią na stwardnienie zanikowe boczne, płasawicę Huntingtona i inne choroby neurodegeneracyjne.

Wiek jest najważniejszym czynnikiem ryzyka dla tych chorób neurodegeneracyjnych. Wraz ze wzrostem przewidywanej długości życia i starzeniem się populacji, spodziewamy się, że liczba dotkniętych chorobą ludzi dramatycznie się zwiększy. Pokolenie wyżu demograficznego w Stanach Zjednoczonych (urodzeni między 1946 a 1964 rokiem) wchodzi teraz w złote lata, wiek, w którym choroby neurodegeneracyjne zwykle dają o sobie znać.

Ostatnio w nagłówkach gazet zjawisko to nazwano nadciągającą „epidemią”. „Stoimy w obliczu zagrożenia”, mówi dr med. Daisy Acosta, dyrektor Alzheimer’s Disease International (ADI), międzynarodowego stowarzyszenia alzheimerowskiego. Wzrost zachorowań na Alzheimera, tak samo jak na Parkinsona i inne choroby neurodegeneracyjne, jest większy niż przypuszczano. Zachorowalność jest obecnie o 10 procent wyższa, niż przewidywali naukowcy jeszcze pięć lat temu. Jeśli tendencja wzrostowa się utrzyma, znacznie prześcignie i tak już złowieszcze przewidywania.

Zatrwożona tymi danymi ADI nakłania Światową Organizację Zdrowia, by ogłosiła demencję priorytetową kwestia zdrowotną i by rządy poszczególnych państw poszły za jej przykładem. Zaleca poważne inwestycje w badania naukowe, mające na celu odkrycie, co powoduje demencję i jak zwolnić, a może nawet zatrzymać, tę podstępłą chorobę mózgu, która stopniowo pozbawia cierpiących wspomnień i zdolności samodzielnego życia, by na końcu ich zabić.

Nie znane jest żadne lekarstwo; dzisiejsze leki tylko chwilowo osłabiają objawy. Naukowcy nie są nawet pewni co powoduje Alzheimera. US Alzheimer's Association (amerykańskie stowarzyszenie alzheimerskie) domaga się zwiększenia funduszy na badania do miliarda dolarów rocznie.

Mimo że zwiększenie ilości badań naukowych ewidentnie jest potrzebne, nie musimy czekać kolejnych 10, 20, czy 30 lat na skuteczny sposób leczenia. Taki sposób już istnieje. Trzeba tylko przekazać wiedzę o nim osobom, którym może on pomóc. Taki jest cel tej książki. To z niej czytelnik dowie się o podstawowych czynnikach prowadzących do postępu neurodegeneracji, przeczyta, które z czynników mają największy wpływ na zdrowie, a które występują najczęściej i co ważniejsze, nauczy się, co robić by zapobiegać chorobie, a nawet odwrócić jej bieg.

Rewolucyjny przełom

Steve Newport, księgowy po pięćdziesiątce, zaczął doświadczać problemów w pracy. Z upływem miesięcy stawał się coraz mniej zorganizowany, coraz bardziej podatny na błędy, sfrustrowany i przygnębiony. „Nie wiedziałem co się ze mną dzieje, byłem zagubiony” – opowiada Steve. W końcu trafił do neurologa, który zdiagnozował u niego wczesne stadium Alzheimera. Przepisał mu Aricept, pierwszy z kilku leków, które później jeszcze zażywał. Lekarstwa w niczym nie pomagały i jego stan się pogarszał. W końcu zaczęły mu drżeć ręce i twarz, a on sam miał problemy z utrzymaniem równowagi i chodzeniem.

Jego żona, dr med. Mary Newport, bezustannie szukała nowych sposobów leczenia, które mogłyby mu pomóc. Natrafiła na ogłoszenie, w którym poszukiwano ochotników do badań klinicznych nad nowym lekiem na Alzheimera. Wstępne badania dały wprost niewiarygodne rezultaty. Lek nie tylko powstrzymywał postęp choroby, ale przynosił też rzeczywistą poprawę pamięci, co wcześniej nie udało się jeszcze żadnemu innemu środkowi.

Próbowała zgłosić Steve'a do tych badań, lecz odrzucono jego kandydaturę, gdyż jego stan był już zbyt poważny. Uznano go za przypadek beznadziejny, któremu nie da się już pomóc, nawet za pomocą tego cudownego leku. „Byliśmy zdruzgotani” – opowiadała Mary.

Szukając informacji o nowym leku, dr Newport odkryła, że jego składnikiem aktywnym był szczególny rodzaj oleju, znany jako trójgliceryd średniołańcuchowy albo olej MCT. Olej MCT pochodzi z oleju kokosowego, który w 60 procentach składa się z trójglicerydów średniołańcuchowych. „Wtedy mnie olśniło” – opowiadała. „Czemu nie spróbować oleju kokosowego jako suplementu dietetycznego? Co mamy do stracenia?” Poszła więc do sklepu ze zdrową żywnością, kupiła olej kokosowy i zaczęła codziennie podawać go Steve’owi. W jakiś cudowny sposób, wydawał się „rozpraszać mgłę”. Piątego dnia nastąpiła ogromna poprawa.

„Powiedział, że poczuł się, jakby ktoś zapalił żarówkę”, mówi dr Newport. „Był ożywiony, uśmiechał się, żartował. Znowu był Stevem. Powrócił!”

W następnych miesiącach ustąpiło drżenie, znikły problemy ze wzrokiem, które uniemożliwiały mu czytanie, a Steve stał się bardziej towarzyski i zainteresowany otoczeniem. Nadal mówi urywanymi zdaniami, ale znów czyta, pracuje jako wolontariusz w szpitalu żony, a nawet kosi trawnik. Przed zmianą w diecie zwykle rozkładał na części kosiarkę, nalewał paliwa do zbiornika i zapominał o trawniku.

Steve Newport usłyszał diagnozę zaawansowanego stadium choroby Alzheimera dwa lata temu. Dziś, po zmianach w diecie, większość jego zdolności poznawczych i pamięci powróciła. Steve ma szczęście – jest mężem lekarki, która mogła właściwie nim pokierować.

„Mam żywy dowód, że to pomoże ludziom” – mówi dr Newport. „Chcę mówić o tym wszystkim, aby i im mogło pomóc”.

Terapia ketonowa

Sekret niezwyklego sukcesu Steve’a można przypisać terapii ketonowej. Ketony to specjalny typ paliwa wysokoenergetycznego produkowanego w wątrobie specjalnie w celu odżywiania mózgu. W normalnych warunkach mamy niewiele ketonów krążących we krwi, ale w szczególnych przypadkach poziom ketonów może się podnieść. Kiedy tak się dzieje, dostarczają one mózgowi dużą porcję energii zasilającą budowę nowej tkanki mózgowej.

Przy chorobie Alzheimera, komórki mózgowe mają trudności z metabolizowaniem glukozy, głównego źródła energii dla mózgu. Bez wy-

starczącej ilości paliwa, komórki mózgowe obumierają. Ketony zapewniają mózgowi energię, której potrzebuje nie tylko po to by przeżyć, ale by dobrze prosperować.

„Wiemy, że podając pacjentom ketony, możemy ominąć tę blokadę glukozy” – mówi dr med. Theodore VanItallie, emerytowany profesor z College of Physicians and Surgeons na Columbia University w Nowym Jorku. Prowadzi on badania nad ketonami od ponad 35 lat. „Ketony są wysokoenergetycznym paliwem odżywiającym mózg” – twierdzi VanItallie.

Kiedy człowiek nie jada pokarmów dostarczających glukozy, jak dzieje się w przypadku głodowania albo znacznego ograniczenia spożycia kalorii, organizm produkuje ketony ze spalanego tłuszczu, by zapewnić mózgowi energię potrzebną do przeżycia. Ketony mogą też być wytwarzane bezpośrednio z MCT, bez potrzeby głodzenia się. Trójglicerydy średniołańcuchowe przekształcane są w ketony w wątrobie. Jednym z naturalnych źródeł MCT jest mleko matki. Trójglicerydy są niezbędne do odpowiedniego wzrostu i rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego u noworodków.

MCT używa się w medycynie do dostarczania energii wcześniakom, pacjentom po zabiegach, niedożywionym i osobom mającym problemy z wchłanianiem. Używają ich sportowcy, by osiągać lepsze wyniki i zwiększyć wytrzymałość oraz osoby będące na diecie, by kontrolować apetyt i stymulować spalanie tłuszczu. Badania pokazują, że trójglicerydy mogą też mieć wpływ na działanie serca i odporność organizmu. Większość korzyści z nich czerpanych płynie właśnie ketonów, po przetworzeniu ich w wątrobie.

Ketony mają potężny leczniczy wpływ na mózg, normalizując jego działanie i wprowadzając homeostazę. Terapia ketonami jest od ponad 90 lat z sukcesem wykorzystywana w leczeniu epilepsji. To jedyne znane lekarstwo, które rzeczywiście może wyleczyć z epilepsji.

W 2005 roku dr VanItallie zastosował terapię ketonami u pięciu pacjentów leczących się na Parkinsona. Po 28 dniach drżenia i sztywnienia ustąpiły, a zdolność chodzenia poprawiła się aż o 81 procent. „Badania zakończyły się wielkim sukcesem” – mówi VanItallie.¹ Pokazały, że terapia ketonowa może być stosowana w leczeniu różnych chorób neurodegeneracyjnych, nie tylko Alzheimera czy epilepsji.

Terapia ketonowa okazała się przydatna. Armia Stanów Zjednoczonych wystąpiła do instytucji badawczych o znalezienie środka, który pozwoliłby żołnierzom na polu bitwy pozostawać psychicznie i poznawczo sprawnymi przez kilka dni przy ograniczonych zasobach lub braku pożywienia. Dr Kieran Clarke, profesor biochemii fizjologicznej z University of Oxford w Anglii, podjął to wyzwanie. Dr Clarke jest przewodniczącym Cardiac Metabolism Research Group (grupy badającej metabolizm mięśnia sercowego) w Oxford. „Opracowaliśmy taką dietę opartą na ketonach” – mówi dr Clarke. „Są one najbardziej wydajnym paliwem, jakie można znaleźć”. Ketony dają 28 procent energii więcej niż glukoza, mogą zwiększać wytrzymałość i funkcje poznawcze w ekstremalnych warunkach, takich jak na polu bitwy.

„Studiowaliśmy ketony od lat, obserwując ich oddziaływanie na funkcje serca i tym podobne” – mówi dr Clarke. „Wtedy amerykańska armia wystąpiła z pytaniem o sposób, który umożliwiłby wysyłanie żołnierzy na pole walki bez jedzenia przez pięć dni, tak aby pozostali w pełni władz umysłowych. Powiedzieliśmy, że tego nie da się zrobić, to niemożliwe, ale możemy wynaleźć dla nich takie jedzenie, które sprawi, że będą dużo bardziej wydajni niż normalnie i pomoże im jaśniej myśleć”. Armia odpowiedziała inwestując 12 milionów dolarów w badania Clarke’a.

Terapia ketonowa ma zastosowania poza polem bitwy. „Mamy nadzieję, że będziemy mogli jej użyć do leczenia choroby Alzheimera i Parkinsona” – mówi dr Clarke. „Dostarczając alternatywną formę energii, która omija jego defekt metaboliczny, może uda się uratować mózg”.

„Ketony to superpaliwo dla mózgu” – mówi dr med. Richard Veech, starszy pracownik naukowo-badawczy w National Institutes of Health w Bethesda, w stanie Maryland. Dr Veech pracuje nad ketonami od ponad 40 lat i opublikował wiele artykułów naukowych na ten temat. Mówi, że ketony mogą mieć działanie terapeutyczne wszędzie tam, gdzie komórkom zagraża brak energii, co dzieje się przy wielu różnych chorobach.

VanItallie, Clarke, Veech i wielu innych naukowców od lat wskazuje, że terapia ketonami mogłaby być skuteczna przy leczeniu Alzheimera, Parkinsona, stwardnieniu zanikowym bocznym (chorobie Lou Gehriga), płasawicy Huntingtona, epilepsji, stwardnieniu rozsianym (SM), autyzmie, cukrzycy typu 1 i 2, udarach, chorobach serca, urazach głowy,

depresjach, różnych typach demencji, zespole Retta, zespole Tourette'a, chorobie Ménière'a i kilku chorobach metabolicznych spowodowanych rzadkimi mutacjami oraz przy innych dolegliwościach.

„Te choroby wydają się całkowicie od siebie różne” – mówi dr Veech. Leczenie „wszystkich tych różnych dolegliwości jedną magiczną substancją brzmi nieprawdopodobnie” – dodaje. A jednak lekarze, który eksperymentowali z terapiami ketonowymi znają ich rezultaty i ten pomysł już nie wydaje im się taki dziwaczny.

Terapia ketonowa jest tak nowatorska, że większość lekarzy wie o niej niewiele albo nic. Mogli słyszeć o diecie ketogenicznej stosowanej przy leczeniu padaczki, ale to co innego. W rezultacie lekarze leczą choroby neurodegeneracyjne standardowymi medykamentami stosowanymi od lat, chociaż pomagają one mało albo wcale. Nie trzeba czekać aż lekarz nadrobi zaległości w wiedzy o najnowszych odkryciach z dziedziny nauki o ketonach. Terapię ketonową każdy może zacząć od razu, dzięki produktom dostępnym od ręki w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością albo najbliższym sklepie spożywczym. Wielu ludzi już z niej skorzystało i doświadcza jej niezwykłych skutków.

W mieście Sandy Hook w stanie Connecticut, osiemdziesięcioletnia Mary Hurst zaczęła znowu sama się ubierać. Zanim zaczęła zażywać olej w ogóle nie zdejmowała koszuli nocnej i szlafroka. Cały dzień przesiadywała w fotelu, niekomunikatywna, „była jak roślina” – mówi jej córka, Diane Standish.

„Ostatnio Hurst weszła do kuchni i otworzyła lodówkę, czego nie zdarzyło jej się zrobić już od lat” – opowiada Standish. „Spytałam ją, co robi”. Hurst odparła: „Biorę sobie kawałek ciasta, czy masz coś przeciwko temu?”

„Pamiętała, że dzień wcześniej kupiłam jej ciasto” – mówi Standish. „To cud!”

Robert Condap z San Leandro w stanie California, zaczął więcej mówić po spożyciu oleju kokosowego i olejów MCT. Gdy jego żona Gwen ostatnio suszyła sobie włosy, rzucił nawet sprośnym żartem. „Byłam bardzo podekscytowana” – opowiada Gwen. „To dawna część jego osoby, która teraz powraca”.

„Zdecydowałam się spróbować oleju kokosowego” – mówi Roxie Long, „bo zobaczyłam w wiadomościach, że stan pacjentów chorych na

Alzheimera niezwykle się poprawia po zażywaniu tego oleju. Kupiłam go dla mojego ojca, u którego niedawno zdiagnozowano Alzheimera. Teraz ojciec uważa, że Alzheimer minął! Sama też zażywam ten olej i czuję się świetnie, lepiej pod względem psychicznym i umysłowym!”

Emerytowany technik komputerowy, Dick Kerstiens z WestCliff w stanie Colorado, zaczął zażywać olej, gdy zobaczył jak pomógł on jego żonie, Betty. Betty doświadczyła pierwszych oznak Alzheimera pięć lat wcześniej, gdy miała 71 lat. Choroba postępowała, aż doprowadziła ją do stanu, w którym wymagała całodobowej opieki męża.

Po przeczytaniu artykułu dra Juliana Whitakera na temat sukcesów terapii ketonowej, Dick zaczął dwa razy dziennie podawać żonie olej. „W osiem dni” – opowiada Dick, „jej mowa zmieniła się z bełkotu w wyraźnie wymawiane słowa!” Był zdumiony. Dwa tygodnie później zaprosili do siebie na wieczór przyjaciół i Dick po raz pierwszy od niemal trzech lat usłyszał, jak jego żona się śmieje.

„Ta silna naturalna terapia, a możliwe że i lekarstwo na niektóre z najbardziej wyniszczających ludzkość chorób, było przez cały czas na wyciągnięcie ręki, nie rozpoznane przez nikogo oprócz firmy farmaceutycznej i kilku naukowców” – mówi dr med. Julian Whitaker, dyrektor Whitaker Wellness Institute w Newport Beach w stanie California. „Zalecam teraz terapię ketonową wszystkim moim pacjentom cierpiącym na Alzheimera, Parkinsona, demencję, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne (chorobę Lou Gehriga) i inne zaburzenia neurodegeneracyjne. Są również dowody wskazujące, że terapia może pomagać osobom z zespołem Downa, autyzmem, czy cukrzycą”.

Odrobina profilaktyki

Ta książka powstała nie tylko z myślą o osobach cierpiących na choroby neurodegeneracyjne, ale również dla tych, którzy chcą się ochronić przed zachorowaniem na którąś z tych wyniszczających przypadłości. Alzheimer i Parkinson nie pojawiają się z dnia na dzień. Rozwijają się latami, czasami dziesiątkami lat. Na przykład w chorobie Alzheimera, około 70 procent komórek mózgowych odpowiedzialnych za pamięć ginie *zanim* da się zauważyć jakiegokolwiek objawy. Gdy już pokażą się

symptomy, mózg jest w zaawansowanym stadium degeneracji i całkowite wyzdrowienie staje się niemożliwe.

Nie warto czekać, aż obumrze większa część mózgu, żeby zacząć temu przeciwdziałać. Stare powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć” jest bardzo aktualne w odniesieniu do neurodegeneracji. Można powstrzymać Alzheimera, Parkinsona i inne choroby neurodegeneracyjne zanim przejmą kontrolę nad życiem, ale trzeba zacząć już teraz. Utrzymanie obecnego stanu jest dużo prostsze niż próba przywrócenia go, gdy już się go straci.

Na szczęście, pełne przywrócenie pierwotnego stanu nie jest konieczne, by odzyskać możliwość „normalnego” funkcjonowania. Mózg ma niezwykle zdolność przystosowania i odnawiania połączeń. Jeśli komórki w jednej części mózgu obumrą, inne mogą przejąć ich funkcje. To dlatego wiele ofiar wypadków lub osób po udarach, które doświadczyły uszkodzenia mózgu, może nadal normalnie funkcjonować, nie tracąc nic na swojej inteligencji. Mózg zawiera również komórki macierzyste, które mogą utworzyć nową tkankę nerwową.

Terapia ketonowa może zapobiec postępowaniu choroby, a nawet pomóc w odbudowie zniszczonych lub straconych komórek. Ale sama terapia ketonowa nie jest kompletnym rozwiązaniem. Potrzebna jest również właściwa dieta, która zapewni stosowne składniki odżywcze, wyrówna poziom cukru we krwi i zmniejszy napływ szkodliwych substancji, które wspomagają proces neurodegeneracji.

Z niniejszej książki czytelnik pozna Plan Walki z Alzheimerem, program, który łączy terapię ketonową z dietą regenerującą mózg, by powstrzymać rozwój choroby i przywrócić utracone funkcje życiowe. Chociaż nazwałem go „Planem Walki z Alzheimerem”, równie dobrze mógłby się nazywać Planem Walki z Parkinsonem, Planem Walki z SLA albo Planem Walki z Płasawicą Huntingtona, ponieważ program ten sprawdza się równie dobrze przy różnych chorobach neurodegeneracyjnych.

Chociaż czynniki dziedziczne mogą wpływać na niektóre przypadki neurodegeneracji, to jednak dieta, styl życia i środowisko, są głównymi czynnikami decydującymi. Osoby, które mają rodziców, dziadków lub rodzeństwo cierpiące na neurodegenerację mają wyższy stopień ryzyka zachorowalności, niekoniecznie z przyczyn genetycznych, ale z powodu

życia w takim samym środowisku lub takich samych nawyków, które sprzyjają wystąpieniu choroby.

Badanie nad małżeństwami w starszym wieku wykazało, że gdy u jednego z partnerów wystąpi demencja, drugie ma sześć razy większe szanse samo zapaść na tę chorobę.² To wskazuje, że coś we wspólnym środowisku życia pary, a nie genetyka, jest główną przyczyną choroby. Jeśli jakiś członek naszej rodziny zapada na chorobę neurodegeneracyjną, my sami mamy podwyższone ryzyko zachorowalności.

Demencja i inne formy neurodegeneracji *nie* są częścią normalnego procesu starzenia. Nie wolno akceptować założenia, że zapadnie się na demencję w starszym wieku. Mózg jest w pełni zdolny do prawidłowego funkcjonowania przez całe życie, niezależnie od tego, jak długo człowiek będzie żył. Mimo że starzenie się jest czynnikiem ryzyka przy neurodegeneracji, nie jest jej przyczyną! Demencja i inne problemy neurologiczne są procesami chorobowymi, którym można zapobiec, i które można leczyć. Ta książka pokaże czytelnikowi, jak można utrzymać zdolności umysłowe przez całe życie.

Zachęcam do przeczytania niniejszej książki „od deski do deski”. Jednak jako że zawarte jest na jej stronach naprawdę wiele informacji, jeśli czytelnik jest zbyt niecierpliwy i chce dotrzeć do sedna najszybciej jak się da, najważniejsze wiadomości o programie zawarte są w rozdziałach od 12. do 19. Niemniej lepsze zrozumienie programu można zdobyć czytając całą książkę.

Słowem wstępu, rozdział 2. przedstawia podstawowe informacje na temat budowy mózgu. Rozdział 3. po krótko opisuje najpowszechniejsze choroby neurodegeneracyjne. Rozdziały od 4. do 11. opisują podstawowe czynniki powodujące neurodegenerację. Rozdziały od 12. do 15. opisują rolę, jaką tłuszcz i cholesterol odgrywają dla zdrowia mózgu, oraz tłumaczą, jak tłuszcz w diecie może leczyć albo uszkadzać mózg. W tych rozdziałach wprowadzam opis cudownej terapii ketonowej. Rozdziały 16-18 analizują rezultaty działania diety na zdrowie mózgu. Rozdział 19. zbiera w całość wszystkie ważne informacje z poprzednich rozdziałów i przetwarza je w Plan Walki z Alzheimerem. Wreszcie rozdział 20. proponuje kilka pomysłów na przepisy, które pomogą w osiągnięciu sukcesu z moim programem.



Dr Bruce Fife – pisarz, mówca, dietetyk, autor ponad 20 książek. Jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Autor bestsellerów *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*, *Płukanie ust olejem*.

Stare powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć” jest bardzo aktualne w odniesieniu do neurodegeneracji. Autor udowadnia, że można powstrzymać Alzheimera, Parkinsona, stwardnienie rozsiane i inne choroby układu nerwowego zanim przejmą kontrolę nad Twoim życiem. Ale już dziś musisz o to zadbać.

Ta książka to krok milowy w badaniach nad chorobą Alzheimera i pozostałymi chorobami mózgu. Są one wywoływane przez stany zapalne, więc można je skutecznie leczyć, a z pewnością całkowicie im zapobiegać poprzez odpowiednie odżywianie, zdrowy tryb życia i profilaktykę. Wystarczy, że zastosujesz przedstawiony w książce kompleksowy program, a na zawsze wyeliminujesz możliwość powstania tych chorób.

Demencja i inne choroby neurodegeneracyjne nie są częścią naturalnego procesu starzenia. Mózg jest w pełni zdolny do prawidłowego funkcjonowania przez całe życie. Jest najwspanialszym komputerem świata, a Ty jesteś idealnym programistą, który potrafi naprawić każdą usterkę.

Dziś zadбай o zdrowe jutro.

Patroni:

