


Д Э Й Л Б Р Е Д Е С Е Н

доктор медицины, специалист в области нейродегенеративных заболеваний

НЕСТАРЕЮЩИЙ МОЗГ

ГЛОБАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТКРЫТИЕ
ОБ ИСТИННЫХ ПРИЧИНАХ СНИЖЕНИЯ
УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ,
ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ОБРЕСТИ ЯСНОСТЬ УМА,
ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ И СПАСТИ МОЗГ
ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Dale E. Bredesen, MD

THE END OF ALZHEIMER'S. THE FIRST PROGRAM TO PREVENT AND REVERSE COGNITIVE DECLINE

Copyright 2017 by Dale E. Bredesen
Illustrations by Joe LeMonnier

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

The Licensee will include any and all disclaimers that appear on the Licensor's copyright page of the Book
in the Licensee's editions of the Work.

Научный редактор: *Гаврилова С.И.* — профессор, доктор мед. наук,
руководитель отдела гериатрической психиатрии и отделения болезни Альцгеймера
ФГБНУ Научный центр психического здоровья

Бредесен, Дэйл.

B87

Нестареющий мозг: глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера / Дэйл Бредесен ; [пер. с англ. Л. Н. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

Многие из нас знают кого-то, кто пережил рак. Но до настоящего времени мы не знали никого, кто бы смог пережить болезнь Альцгеймера. Долгие годы снижение когнитивных навыков рассматривалось как необратимый процесс. Но в 2017 году группа ученых во главе с доктором Бредесеном произвела революцию в мире медицины, создав протокол ReCODE.

УДК 616.8
ББК 56.1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ОТКРЫТИЯ ВЕКА: НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

Бредесен Дэйл
НЕСТАРЕЮЩИЙ МОЗГ

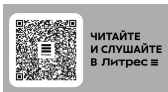
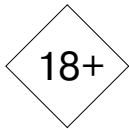
Глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*. Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении переплета использована иллюстрация:
Anita Ponne / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
chanripat, a SK, Iconic Bestiary, bioraven / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ISBN 978-5-04-094865-9



ЧИТАЙ ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зоиной, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Франшиза: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зояға ерекесі, 1-күй, 1-қабат, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-адрес: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ Алматы»

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и продавец по всему Казахстану на территории

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дембровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өкілет шәһиндік

қабаттау иеленетін кәсіп «РДЦ Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-50/51/52. E-mail: RDC-almaty@yandex.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» —
www.eksmo.ru/certification

Төңкеріс, реттеу туралы РФ заңнамасына сай басшылығын сайыстың растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Проздано в Российской Федерации

Росси Федерациясында өндірлеті

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 12.09.2025. Формат 70x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,63.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



Хочешь стать автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ

КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-094865-9

© Миронова Л., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Отзывы о книге

«Эта книга — результат колоссальной работы. Доктор Бредесен заставляет нас взглянуть на тяжелое заболевание не как на загадочный и необратимый процесс, а как на состояние, которое можно предупредить и даже обратить вспять».

— Дэвид Перлмуттер, MD, автор бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» «Еда и мозг» (Grain Brain) и «Кишечник и мозг» (Brain Maker).

Книга доктора Бредесена — это авторитетное и обнадеживающее руководство к действию, которое поможет пациентам предотвратить и обратить вспять болезнь Альцгеймера, независимо от того, являются ли они носителями гена ApoE4 или нет. Эта книга позволит людям преодолеть страх и начать бороться».

— Сара Готфрид, MD, автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» Younger («Моложе»).

«Доктор Дейл Бредесен — высокопрофессиональный нейробиолог и невролог, сумевший в ходе инновационных исследований разработать безопасный и эффективный метод предотвращения и лечения болезни Альцгеймера, который перевернет наше представление об этой форме деменции».

— Джеффри Бланд, PhD основатель Института функциональной медицины, Кливлендская клиника.

«Доктор Бредесен вселяет в людей великую надежду на излечение от болезни, которая долгие годы была равносильна смертному приговору. Ранние исследования, проведенные Бредесеном, показывают, что болезнь Альцгеймера можно предотвратить и обратить вспять на начальной стадии развития».

— Доктор Лирой Худ, MD, PhD, лауреат Национальной медали США, которую он получил из рук президента Барака Обамы в 2011 году, основатель Института системной биологии.

«Медицинским работникам и простым людям, интересующимся мозгом и его здоровьем, непременно следует прочитать эту эпохальную книгу. Ей суждено стать истоком революции в области нейробиологии».

— Майкл Мерзенич, PhD, лауреат Премии Кавли 2016 года за достижения в области нейробиологии.

«Эту книгу следует прочесть всем, кто желает уберечь себя, родных или своих пациентов от этого страшного заболевания».

— Натан Прайс, PhD, профессор.

«В течение нескольких лет в своей практике я применял методы, предложенные доктором Бредесеном, и могу с уверенностью сказать, что они способны уберечь вас, ваших родных и друзей от «смертельного приговора».

— Стивен Гандри, MD, медицинский директор Национального института болезней сердца и легких, автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Парадокс растений» (The Plant Paradox).

«Эта книга кардинальным образом меняет традиционный подход к лечению болезни Альцгеймера. Впервые в истории люди с подобным диагнозом и те, кто находится в группе риска, получают не призрачную, а реальную надежду».

— Крис Крессер, MS, LAc, автор бестселлера Нью-Йорк Таймс «Диета Палео» (The Paleo Diet).

«Перед нами новый этап в развитии медицины. Доктор Бредесен превращает научные знания в мудрость, которая способна излечить миллионы людей... и в конце концов искоренить болезнь Альцгеймера».

— Патрик Ханауэй, MD, медицинский директор и руководитель исследований, Центр функциональной медицины, Кливлендская клиника.

«Экспериментальная программа, которая способствовала смягчению симптомов заболевания и позволила многим пациентам вернуться к нормальной жизни».

— Мария Шривер, участница шоу Today.

«Это первая попытка собрать воедино последние научные открытия и составить практический план, способный обратить вспять болезнь Альцгеймера и кардинальным образом улучшить состояние и работу мозга. Если вы еще не растеряли свои мозги, прочтите эту книгу».

— Марк Хайман, MD, директор Центра Функциональной Медицины, Кливлендская Клиника, а также автор бестселлера «Нью-Йорк Таймс» «Ешьте жиры и худейте» (Eat Fat, Get Thin).

«Феноменальная книга. Исследования доктора Дейла Бредесена — самое изумительное, с чем мне приходилось сталкиваться за годы практики. Они затрагивают невероятно важную медицинскую проблему современности и дают возможность не только понять особенности сложного, тяжелого заболевания, но и научиться его предотвращать. Эту книгу обязательно стоит прочесть. Борясь с заболеванием века, доктор Дейл Бредесен меняет наше представление о всех существующих хронических заболеваниях. Настоящий шедевр».

— Ранган Чаттерджи, почетный бакалавр наук, MChB, MRCP, MRCP.

Посвящаю эту книгу жене,
доктору Аиде Лашин Бредесен, врачу от Бога,
которая познакомила меня с миром
функциональной и интегративной медицины
и поделилась своим опытом в данной сфере,
а также любимым дочкам Таре и Тэсс.

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Болезнь Альцгеймера: проблемы и решения

Глава 1. Профилактика деменции	13
Глава 2. Нулевой пациент	29
Глава 3. Что чувствуют люди, вновь вернувшиеся к нормальной жизни?	39
Глава 4. Как вызвать у себя болезнь Альцгеймера: учебное пособие	47
Предотвращение и уменьшение воспаления	51
Оптимизация гормонов, трофических факторов и питательных веществ	55
Выведение токсинов	57

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Болезнь Альцгеймера: раскладываем все по полочкам

Глава 5. На грани отчаяния: из лаборатории в клинику и обратно	61
Клеточный суицид. Безболезненный, но приводящий ко многим изменениям	65
Эврика!	68
Что такое болезнь Альцгеймера на самом деле	72
Бешеные коровы и вампиры	77
Пристрастие к лекарствам	89
Глава 6. Ген Бога и три типа болезни Альцгеймера	95

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Диагностика и индивидуальный терапевтический подход

Глава 7. «Когноскопия». Что вам угрожает?	117
Гомоцистеин	121
Витамины В ₁₂ , В ₆ и фолиевая кислота	123
Инсулинорезистентность — фактор риска развития болезни Альцгеймера	124
Воспаление, хроническое системное воспаление и болезнь Альцгеймера	126
Витамин D ₃	128
Гормональный статус — противоречивый, но очень важный	129
Металлообнаружение. И не только в аэропортах	134
Сонное царство: сон и апноэ во сне	141
Холестерин и другие липиды	143
Витамин E	144
Витамин В ₁ (Тиамин)	145
Проницаемость желудочно-кишечного тракта (синдром дырявой кишки)	145
Проницаемость гематоэнцефалического барьера (барьер между кровью и мозгом)	148
Непереносимость глютена и зерновых	150
Аутоантитела	151
Токсины, тип 3 болезни Альцгеймера и синдром хронического воспалительного ответа	153
Митохондриальная функция	155
Индекс массы тела	156
Генетика	157
Количественное нейropsychологическое тестирование	158
Нейровизуализация, спинномозговая жидкость и электрофизиология	159
Тесты нового поколения для оценки когнитивного снижения	161
Важно знать	164
Финансовая сторона вопроса	167
Подводим итоги: «когноскопия»	168

Глава 8. Протокол ReCODE: восстановление когнитивных функций	173
Гомоцистеин	178
Инсулинорезистентность	179
Диета Анти-Альцгеймер: Кетофлекс 12/3	180
Преимущества регулярных физических нагрузок	192
Обещание сна	193
Этот удивительный стресс	198
Гимнастика для мозга	200
Воспаление	200
Лечим кишечник	202
Гормональный баланс	207
Гомеостаз металлов	213
Токсины	215
Глава 9. Успех и социальные сети: распорядок дня на примере двух пациентов	221

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Максимизируем успех

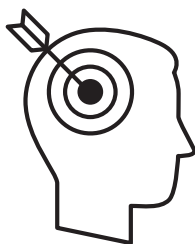
Глава 10. Собираем все воедино: у вас получится	235
Глава 11. Никто не говорил, что будет легко. Обходные пути и решения	251
Глава 12. Соппротивление переменам: Макиавелли встречается с Фейнманом	261
Приложения	275
Приложение А. Какие продукты выбирать, а каких — избегать	277
Приложение В. Несколько слов об измерении кетонов	281
Приложение С. Анализ ДНК в компании 23andME	283
Как открыть файл с геномом	284
Приложение D	285

Благодарности	291
Примечания	295
Алфавитный указатель	301

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Болезнь Альцгеймера:
проблемы и решения





ГЛАВА ПЕРВАЯ

Профилактика деменции

«Борясь с существующей реальностью,
вы ничего не измените. Чтобы прийти к переменам,
создайте новую модель, тогда необходимость
в старой отпадет сама собой».

РИЧАРД БАКМИНСТЕР ФУЛЛЕР

Невозможно оставаться в стороне, когда весь мир трубит об огромной опасности болезни Альцгеймера (БА): она неизлечима, смертельна и до сих пор не существует эффективных методов ее предотвращения. По иронии судьбы именно она уносит жизни большинства лучших неврологов мира. Правительственные организации и фармацевтические компании возлагают надежду на гуру биотехнологий и выделяют миллиарды долларов на разработку и тестирование препаратов от болезни Альцгеймера, но, несмотря на это, 99,6% всех изобретений терпят полный провал на стадии испытания. Если вы возлагаете надежду на оставшиеся 0,4% — ведь, по сути, нам будет достаточно одного эффективного лекарства, то вынужден вас разочаровать. Ассоциация Альцгеймера возвращает нас с небес на землю. «Начиная с 2003 года не был одобрен ни один препарат от болезни Альцгеймера, а современное лечение не способно замедлить

и остановить ухудшение состояния пациента». Четыре доступных ныне препарата «могут лишь смягчить симптомы, например потерю памяти и спутанность сознания», и то только «на короткое время».

Возможно, вы пытаетесь вспомнить, когда в последний раз Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration) одобрило очередное чудо-средство от болезни Альцгеймера. Не можете? Неудивительно. Из 244 экспериментальных препаратов, протестированных в период между 2000 и 2010 годами, только один — мемантин — был сертифицирован в 2003 году. И, как я подробнее расскажу далее, его сложно назвать высокоэффективным.

Удручающая картина. Понятно, почему болезнь Альцгеймера равносильна смертному приговору. Однажды мужчина, чья супруга медленно умирала от этой страшной болезни, тяжело вздохнув, сказал мне: «Нам много раз говорили, что вот-вот появится препарат, способный остановить деменцию, но, видимо, никому ничего не нужно. Поверьте, жить ТАК изо дня в день — худшее, что можно себе представить».


Болезнь Альцгеймера стала бичом современного общества. Ее обсуждают в газетах, блогах, подкастах, на радио и телевидении, в кино, причем не только в документальных фильмах, но и в художественных. Мы читаем и слышим все новые и новые истории о пациентах с болезнью Альцгеймера, и каждая, увы, с трагическим концом. Она пугает нас сильнее, чем любое другое заболевание, и это небезосновательно. Во-первых, болезнь Альцгеймера единственная — вы не ослышались: единственная! — из десяти самых распространенных причин смерти в США, против которой нет эффективного оружия борьбы. Под словом «эффективный» я не подразумеваю ничего чудодейственного. Если бы у нас появилось лекарство или терапия, способные хотя бы немного улучшить жизнь больных (не говоря о полном излечении), я бы был на седьмом небе от счастья. А вместе со мной и те, кому был поставлен страшный диагноз, кто находится в группе риска и чьи близкие страдают болезнью Альцгеймера. Но такого препарата нет. Более того, не существует лечения субъективных или умеренных когнитивных нарушений (два состояния предшествующих болезни Альцгеймера), которое в процессе усовершенствования могло бы полностью избавить мир от этой заразы.

За последние двадцать лет ученые смогли значительно продвинуться вперед в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией, ВИЧ/СПИДом, кистозным фиброзом, но к моменту написания данной книги (т.е. к 2017 году) болезнь Альцгеймера оставалась неизлечимой, причем отсутствовали методы ее профилактики и замедления. Вы, наверное, знаете, как критики высмеивают ТВ-шоу и фильмы о детях-ангелочках и их «святых» родителях, сумевших победить рак с помощью современного препарата, и хорошо помните эти моменты, когда они, живые и здоровые, появляются на экране прямо перед финальными титрами. Очень сентиментально. Что касается болезни Альцгеймера, то мы тоже будем обливаться слезами, если нам покажут хотя бы отдаленное подобие счастливого конца.

Вторая причина, по которой это заболевание наводит на людей дикий ужас, связана с тем, что она «не только» смертельна. На свете много смертельных болезней. Помните шутку: «Жизнь — смертельно вредно». Так вот, болезнь еще страшнее. За годы, а иногда за десятилетия до того, как человек отдает Богу душу, болезнь крадет у него человеческие качества и терроризирует всю семью. Память, способность мыслить, жить полной и независимой жизнью навсегда утрачиваются, он медленно, но верно погружается в психологическую бездну, перестает узнавать родных и близких, забывает прошлое, не воспринимает окружающий мир и самого себя.

В фильме «Все еще Элис» (2014 год) профессор лингвистики является носителем мутированного гена, идентифицированного в 1995 году. Он провоцирует развитие болезни Альцгеймера в среднем возрасте. Вы, наверное, слышали о крупных успехах онкологов, которым удалось выявить ассоциирующиеся с опухолями гены и разработать препараты с учетом сделанных открытий. Что касается болезни Альцгеймера, то научные достижения 1995 года даже на миллиметр не сдвинули дело с мертвой точки.

Это заболевание имеет еще одну существенную особенность. В течение последних пятидесяти лет ученые смело покоряют



Каждый из нас знает кого-то, кто победил рак, сумел выжить после инфаркта или инсульта. Но до этого исследования не существовало ни одного человека на земле, кто смог бы справиться с болезнью Альцгеймера.
