

МОЗГ ВНЕ ВОЗРАСТА

МОЗГ ВНЕ ВОЗРАСТА

ПРОТОКОЛЫ И СВИДЕТЕЛЬСТВА ЛЮДЕЙ,
ПОБЕДИВШИХ АЛЬЦГЕЙМЕР

ДЕЙЛ Е. БРЕДЕСЕН,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

Издательство АСТ

УДК 616.8

ББК 56.1

Б87

THE FIRST SURVIVORS OF ALZHEIMER'S
Dale Bredesen

Бредесен, Дейл.

Б87

Мозг вне возраста : протоколы и свидетельства людей, победивших Альцгеймер / Д. Бредесен ; [перевод с английского И. Мизининой]. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 288 с. — (Достоверная медицина).

ISBN 978-5-271-48703-3

В книге собраны личные истории людей, которым поставили диагноз «болезнь Альцгеймера» и которые смогли излечиться от ее симптомов. Герои книги расскажут, какую роль в лечении играет метаболизм, физическая нагрузка и диета. На какой стадии болезни еще не поздно начать лечение? Какие исследования нужно пройти перед тем, как приступить к лечению и можно ли победить наследственную предрасположенность к болезни Альцгеймера?

УДК 616.8

ББК 56.1

© Leigna Hodnet, 2019

© Д.Бредесен, текст, 2021

© И.Мизинина, перевод, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

ISBN 978-5-271-48703-3

*Эта книга посвящена
Деборе, Кристин, Джулии, Марси, Салли, Эдварду и Фрэнку:
ваши смелость, усердие и широта взглядов
проложили дорогу для того, чтобы выжили миллионы, —
спасибо вам от всех нас.*

Ни издатель, ни автор не дают профессиональных советов и не предоставляют услуг заинтересованному читателю. Идеи, процедуры и предложения, содержащиеся в этой книге, не имеют своей целью замену консультации у вашего врача. Все, связанное с вашим здоровьем, требует медицинского наблюдения. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за любой вред, якобы нанесенный какой-либо информацией или какими-либо предложениями, содержащимися в этой книге.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------|----|
| Введение. Сложности перевода | 9 |
| Урок Диснейленда | 22 |

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОН БОЛЬШЕ НЕ ЗВОНИТ ПО ТЕБЕ.

Первые победившие болезнь Альцгеймера рассказывают свои истории

| | |
|--|-----|
| Глава 1. История Кристин. Ноль лучше, чем ничего | 31 |
| Вниз, в кроличью нору | 36 |
| Возвращение мозга | 41 |
| Глава 2. История Деборы. Папина дочка | 52 |
| Глава 3. История Эдварда. | |
| Перегнуть болезнь Альцгеймера | 81 |
| Глава 4. История Марси. Помощь при бедствии | 91 |
| Метод хелации | 99 |
| Глава 5. История Салли. Провалившееся испытание | 105 |
| Проявление болезни Альцгеймера | 108 |
| Начальное проявление болезни Альцгеймера | 109 |
| Средняя стадия проявления Альцгеймера | 113 |
| Текущая стадия проявления болезни Альцгеймера | 117 |
| Будущая стадия болезни Альцгеймера | 126 |
| Глава 6. История Фрэнка. Заметки от сеньора | 130 |
| Глава 7. История Джулии. «Удачи вам в этом» | 137 |
| Заблудилась в медицинском лабиринте | 142 |
| Нашла путь назад | 148 |
| Мой ежедневный протокол | 159 |

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПО НАПРАВЛЕНИЮ К МИРУ ЖИВЫХ

| | |
|---|---------|
| Глава 8. Вопросы и противоречия. | |
| Тренинг с сопротивлением | 179 |
| Глава 9. Ложные представления, неправильное понимание и мизантропия | 190 |
| Глава 10. Когнитивный спад. Самооценка и полное восстановление | 200 |
| 1. Энергия | 204 |
| 2. Чувствительность к инсулину | 207 |
| 3. Трофическая (пищевая) поддержка | 209 |
| 4. Лечение воспаления и профилактика дальнейшего воспаления | 212 |
| 5. Лечение патогенов, оптимизация микробиома | 215 |
| 6. Детоксикация | 216 |
| 7. Стимуляция | 222 |
| 8. Иммунная поддержка | 222 |
| 9. Снижение амилоида-бета | 223 |
| 10. Синаптогенез и регенерация | 224 |
| Выводы | 225 |
| Глава 11. Адаптация, применение: могут ли отзываться другие заболевания? | 227 |
| Глава 12. Пандемия на два фронта | 239 |
| Глава 13. Улучшение «нормальной» когнитивной деятельности. Быть собой на 100 % | 246 |
| Как создать и сохранить хороший мозг | 252 |
| Фармакопея, полезная для мозга | 253 |
| Глава 14. Эту революцию не покажут по телевидению (и не возместят расходы) | 266 |
| Конфедерация врачей | 268 |
| Примечания | 276 |
| Предметный указатель | 285 |

СЛОЖНОСТИ ПЕРЕВОДА

Если вы хотите идти быстрее, идите один.

Если вы хотите идти дальше, идите вместе.

Африканская пословица

Представьте себе, будто вам сказали, что у вас болезнь Альцгеймера. Поскольку это довольно распространенное заболевание, есть большой шанс, что это случится с кем-то, кого вы любите или кого люблю я. Теперь представьте, что вместо заключения о том, что надежды нет, вам говорят, что это легко лечится и что вы не потеряете нормальных когнитивных способностей. Более того, ваши дети будут уверены в том, что они сами, их дети и все последующие поколения вашей семьи могут избежать болезни Альцгеймера. Такой поворот судьбы изменит всю вашу жизнь и отразится на последующих поколениях. Это и было целью перевода исследований, которыми мы с коллегами занимались более тридцати лет, в терапевтический подход.

Вы помните, когда вы впервые услышали о неизлечимой болезни, которая наконец стала излечимой? На протяжении своей истории мы, люди, побеждали одну болезнь за другой часто с помощью биохимических исследований, иногда изучая разрозненные сообщения о клинических случаях в традиционной медицине,

а также посредством прочих вещей, связанных со слепой удачей. Однако вне зависимости от методики каждая победа над болезнью сначала кажется чудом: смертельный приговор вдруг отменяется для тысяч или даже миллионов людей, — каждый получает надежду на выздоровление и на будущее. События такого рода символизируют один из наиболее приятных аспектов того, что значит быть человеком, и они никогда не перестают вдохновлять меня.

В 1940-х годах у подростка Наджива из индийской деревни вдруг началась лихорадка, возникла головная боль, и он впал в бессознательное состояние. На повозке, запряженной волами, его отвезли в город, где доктор поставил диагноз: бактериальный менингит. В то время считалось, что это заболевание быстро приводит к смерти. Однако на сей раз доктор сказал родителям Наджива: «Еще неделю назад я ничего не мог бы сделать для вашего сына, но из Англии только что прибыло новое лекарство. Называется пенициллин». Наджив полностью вылезился, и это более чем важно для всех нас: его сын сейчас один из самых талантливых из всех известных мне исследователей в области биомедицины, работа которого дает надежду на эффективное антивирусное лечение — не только COVID-19, заражение которым сейчас приобрело масштаб пандемии, но и других последующих коронавирусных пандемий. Это блистательный успех в деле спасения жизни на Земле.

Разработка Эдвардом Дженнером первой вакцины против оспы (считается, что Дженнер спас больше жизней, чем любой другой человек в истории человечества),

или открытие Бантингом и Бестом инсулина (что спасло миллионы людей с диабетом), или применение Дэвидом Хо тройной терапии для эффективного лечения ВИЧ — каждый из этих первооткрывателей отвоевал надежду у безысходности, каждый оказал влияние на реальность, в которой мы живем изо дня в день, создал бесконечные возможности, прежде не существовавшие, и безвозвратно изменил будущее.

Семерых излечившихся, о которых вы прочитаете в этой книге, тоже можно назвать первооткрывателями.

Вы услышите рассказ Кристин — самого первого человека, который принял наш протокол («нулевой пациент»). Она видела, как мать скатывается в деменцию, и доктор тогда сказал Кристин, что ее ожидает та же судьба, а надежды на лечение нет. Что чувствует каждый из нас, слыша такие слова от врача?

Вы прочитаете рассказ Деборы, которая страдала, наблюдая за тем, как ее любимые отец и бабушка умирают от Альцгеймера, а затем она пережила настоящий ужас, заметив у себя те же симптомы и задумавшись о том, что унаследуют ее дети.

Вы узнаете об Эдварде, которому сказали, что нужно закрыть бизнес и привести дела в порядок.

И о Марси, у которой скопилось множество штрафов за парковку, потому что она не могла вспомнить, как оплачивать ее в паркоматах.

И о медсестре-инструкторе Салли, которая рассказывала студентам, что эффективного лечения от болезни Альцгеймера не существует, а затем сама заболела и не дала положительных результатов, участвуя в испытании лекарственных препаратов.

И о Фрэнке, который планировал написать книгу, хронологически фиксирующую его собственный путь к деменции.

И наконец, о Джулии, которая спросила опытного невролога, не может ли тот помочь ей избежать ухудшения в будущем, и услышала: «Удачи вам в этом».

Мысли, волнения, эмоции и окончательный триумф, испытанные выжившими, описаны здесь с такой глубиной чувств, которую способны передать лишь те, кто перенес заболевание и смог это выразить.

Все эти первооткрыватели всё еще участвуют в испытании. Они прошли позитронно-эмиссионную и магнитно-резонансную томографии, изучили истории своих семей и прогнозы докторов, пытливых и неленивых, которые помогли им найти новое решение, выявив скрытые причины когнитивного упадка и проявив настойчивость в соблюдении лечебного протокола.

Благодаря этим первым излечившимся сейчас виден путь для миллионов нуждающихся как в профилактике, так и в лечении когнитивного упадка. Наши первооткрыватели меняют наш образ мысли относительно заболеваний такого рода, наше отношение к предотвращению и лечению болезни Альцгеймера и предшествующих ей состояний, таких как УКН (умеренные когнитивные нарушения) и СКН (субъективные когнитивные нарушения).

Но почему мы шли к этому так долго? Болезнь Альцгеймера была впервые описана в 1906 году, однако первые люди, выжившие после лечения, появились лишь в 2012 году, то есть столетие спустя. Почему так поздно? Фундаментальная разница между тем, как пациентов лечили с 1906-го по 2012 год (к несчастью, этим методом

в основном всё еще пользуются до сих пор), и тем лечением, которое применяли ко всем выздоровевшим, очевидно: при всех прежних курсах лечения пациенты получали жесткое предписание принимать препарат арисепт (*Aricept*), который никак не влияет на причины, вызывающие когнитивное расстройство.

В противовес этому каждого преодолевшего болезнь Альцгеймера и исследовали на наличие факторов, вызвавших само заболевание. Затем для влияния на эти факторы был разработан индивидуальный, точный медицинский протокол, названный нами РеКОД (*ReCODE*) (для лечения когнитивного упадка).

Некоторые пациенты имели не выявленные инфекции. Например, у Марси, как вы узнаете из ее истории, была не выявленная инфекция от укуса клеща — довольно распространенного вида *Ehrlichia*, — и лечение ее наряду с другими множественными факторами оказалось важным для получения отличного результата. Салли подвергалась воздействию микотоксинов (токсинов, которые производят некоторые виды плесени), и устранение их стало существенной частью успеха.

Каждый из излечившихся, голос которых вы «услышите», имел разный набор факторов, поэтому оптимальный протокол для всех тоже был разным.

Понимание того, что сложные хронические заболевания, такие как болезнь Альцгеймера, нужно лечить, исследовав все скрытые факторы, кажется очевидным. Попытки лечить болезнь Альцгеймера вслепую подобны попыткам посадить космическую капсулу на Луне, задав ей произвольное направление и скрестив пальцы. Однако в этом и заключается стандартная методика многих центров по лечению Альцгеймера во всем мире. Почему?

Ответ содержится в африканской пословице: «Если вы хотите идти быстрее, идите один. Если вы хотите идти дальше, идите вместе». Это прекрасный совет во многих случаях, но что будет, когда вы идете вместе и вам, действительно, нужно пойти далеко, а вы идете в *неправильном направлении*? Тогда вы вместе окажетесь от цели дальше, чем были в начале пути, и будете уходить от нее всё дальше и дальше. К тому же проблему усугубляет то, что группа, с которой вы вместе двигаетесь, пытается убедить себя, что идет в *правильном* направлении, несмотря на все доказательства того, что это не так. Более того, все члены группы связали источники своего существования с этим неверным направлением: с поисками основного финансирования, с разработкой лекарств, с успехами фармацевтики, с важными для карьеры публикациями, с биотехническими открытиями, с получением грантов, с культом самовосхваления и т. д. И курс фактически невозможно изменить. То, что в идеале начиналось как наука и медицина, трансформировалось в политику, а в политике правда — слабое оружие.

Есть хорошая новость (на самом деле очень хорошая), которая заключается в том, что исследование, на котором основывается лечение болезни Альцгеймера, является фундаментальным, воспроизводимым и даже элегантным. О патологии, эпидемиологии, микробиологии и биохимии болезни Альцгеймера известно много, и эти сведения опубликованы в более чем 100 000 биомедицинских докладах. А потому у нас есть инструменты, необходимые для игры в шахматы с дьявольским Альцгеймером: исследования основательны, данные точны, следовательно, мы много знаем о стратегии дьявола и его ходах, но *перевод* всех этих данных в эффективное

лечение и профилактический протокол оборачивается неудачей. К несчастью.

Поскольку мы все последовали этим необдуманном путем, в стороне осталось целое поле методов лечения Альцгеймера и рекомендаций по профилактике заболевания! Эксперты советуют нам не проверять свой генетический статус в отношении ApoE4 — самого распространенного генетического риска для болезни Альцгеймера, потому что мы все равно не можем с этим «ничего» сделать. Но спросите более 3000 человек на веб-сайте *ApoE4. Info*, которые делятся своими стратегиями по профилактике (подавляющее большинство их являются теми или иными вариантами разработанного нами РеКОД-протокола). Эксперты утверждают, что «ничего нельзя предотвратить, повернуть вспять или задержать в болезни Альцгеймера». Однако прошедшие экспертную оценку публикации множества групп противоречат этому утверждению¹.

Нам говорят, что легкие когнитивные проблемы — это «скорее всего, не Альцгеймер, поэтому не стоит волноваться... а если у вас болезнь Альцгеймера, то с этим все равно ничего нельзя сделать, поэтому нет смысла обращаться к врачу в начальной стадии». А делать нужно наоборот: на самом деле скрыто протекающие изменения в нашем мозге начинаются за двадцать лет до диагностирования болезни Альцгеймера, и есть огромное количество мер, которые можно предпринять как для профилактики, так и для излечения — именно это и доказали перенесшие заболевание. Чем раньше вы начнете, тем быстрее достигнете улучшений. И даже если вы ощущаете легкие когнитивные расстройства, не связанные