

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