ВНИМАНИЕ

Выходит так же с названием Нестареющий мозг.

The end of Alzheimer's. The first program to prevent and reverse cognitive decline
Dale E. Bredesen, MD

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.

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

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

Бредесен, Дейл.

Б87 Протокол Альцгеймера : первая научная программа, позволяющая сохранить когнитивные функции мозга, и восстановить утраченные прежде навыки / Дейл Бредесен ; [перевод с английского Л. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. : ил. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

В последнее время вам кажется, что иногда мозг работает не так хорошо, как хотелось бы...

Вы не можете быстро отреагировать, когда к вам внезапно с чем-то обращаются. С трудом воспринимаете смысл услышанного или прочитанного. Бывает, что никак не можете вспомнить что-то хорошо вам известное. Мысли прерываются. Светлые идеи в голову не приходят. Вы не можете ни на чем надолго сосредоточиться. Проводите время, витая в облаках, а это плохо влияет на работу и решение повседневных задач.

Все это признаки когнитивных нарушений. В своей книге Дейл Бредесен описывает 36 известных на сегодня факторов, которые напрямую влияют на работу мозга, и исключив которые, можно помочь себе никогда не заболеть болезнью Альцгеймера и другими видами деменции.

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 Дейл

ПРОТОКОЛ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Первая научная программа, позволяющая сохранить когнитивные функции мозга, и восстановить утраченные прежде навыки

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

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В электронном виде книги издательства вы можете купить на **www.litres.ru**

ЛитРес: один клик до книг

12+

ISBN 978-5-04-161775-2

9 785041 617752 >

ЧИТАЙ ГОРОД

book 24.ru Официальный интернет-магазин издательской группы "ЭКСМО-АСТ"

ISBN 978-5-04-161775-2

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 29.12.2021.
Формат 70x100 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,63.
Тираж экз. Заказ

© Миронова Л., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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 Чаттержи, почетный бакалавр наук, MbChB, MRCP, MRCGP.

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 B_{12}, B_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 Е 144

Витамин B_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 153

и синдром хронического воспалительного ответа 153

Митохондриальная функция 155

Индекс массы тела 156

Генетика 157

Количественное нейропсихологическое 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

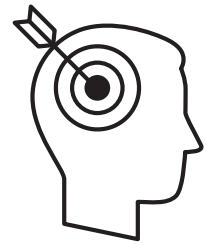
Глава 12. Сопротивление переменам: Макиавелли встречается с Фейнманом 261

Приложения 275
Приложение A. Какие продукты выбирать, а каких — избегать 277
Приложение B. Несколько слов об измерении кетонов 281
Приложение C. 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 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.

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.

В фильме «Все еще Элис» (2014 год) профессор лингвистики является носительницей 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

все новые и новые вершины в области молекулярной биологии и неврологии. Они распутали сложный клубок процессов, которые ведут к образованию рака, и научились блокировать многие из них, выявили химические и электрические реакции в головном мозге, лежащие в основе мышления и эмоциональных ощущений, разработав эффективные, хотя и неидеальные, препараты для лечения депрессии, шизофрении, тревоги и биполярного расстройства. Конечно, нам есть куда стремиться и что подкорректировать в нашей фармакопее. И все же в отношении почти всех заболеваний возникает твердая уверенность, что ученые смогли понять базовые принципы и находятся на правильном пути. Природа раскрыла правила игры, хотя не обойдется и без дополнительных трудностей. Но болезнь Альцгеймера — совсем другое дело.

Природа выдала нам книгу, написанную исчезающими чернилами и отредактированную злобными гремлинами, которые переписывают ее каждый раз, когда мы отворачиваемся. Поясню: опыты на лабораторных грызунах неоспоримо свидетельствуют, что болезнь Альцгеймера является результатом накопления в головном мозге липких разрушающих синапсы бляшек, состоящих из частичек белка, под названием бета-амилоиды. Согласно все тем же исследованиям бета-амилоиды формируются в ходе ряда процессов. А значит, чтобы предотвратить или вылечить болезнь Альцгеймера, достаточно воспрепятствовать этим процессам или разрушить бета-амилоидные* бляшки. Начиная с 1980-х годов, большинство нейробиологов мира возводят данную идею, получившую название «амилоидная гипотеза», в догму. В свое время ее создатели получили многомиллионные премии, бесчисленные почести и престижные должности. Сложившаяся тенденция оказала колоссальное влияние на выбор статей, публикуемых в ведущих медицинских журналах (предпочтение отдается тем, которые освещают амилоидную гипотезу), и на утверждение грантов Национальным институтом здравоохранения США, главного спонсора биомедицинских исследований.

Но дело в том, что при испытании лекарств, созданных с оглядкой на амилоидную гипотезу, результаты оказались одновременно удручающими и ошеломляющими. В ходе клинических испытаний человеческий головной мозг не реагировал на вещества так, как ожидалось. И дело было совсем не в том,

* Для простоты в дальнейшем я буду называть бета-амилоиды сокращенно амилоидами.