

Samopomoč proti Alzheimerjevi bolezni

Alzheimerjeva bolezen, najpogostejša oblika demence, je v razvitem svetu postala že tretji najpogostejši vzrok smrti.

Kako zdravniki zdravijo Alzheimerjevo bolezen

Uradna medicina zdravi to bolezen z zdravili, ki zgolj upočasnijo njeno napredovanje, ne morejo pa je pozdraviti. Za uradno medicino je namreč Alzheimerjeva bolezen neozdravljiva.

Metoda ReCODE. Nevrolog dr. Dale Bredesen pa je v znanstvenih revijah (2014, 2016, 2018) objavil članke in leta 2017 tudi knjigo *The End of Alzheimer*, v katerih je opisal 119 primerov trajnega izboljšanja te bolezni po svoji metodi ReCODE. Ta temelji predvsem na celovitem izboljšanju načina življenja in prehrane, ki zajema kar 36 dejavnikov.

Celovit opis metode ReCODE dobite v slovenskem prevodu knjige dr. Bredesena (slovenski naslov je »ADIJO, ALZHEIMER«), ki je izšel jeseni 2020. Po njem so začeli zdraviti leta 2012. Prva pacientka se je že po treh mesecih povsem znebila znakov demence.

Poleg zahtevnosti je problem te metode, da zahteva sodelovanje posebej specializiranih zdravnikov oz. institucij, ki jih v Sloveniji zaenkrat ni.

Metoda FMT (Fecal Microbiota Transplantation). Gre za presaditev črevesne mikrobiote, pri kateri v specializiranih institucijah presadijo črevesne bakterije zdravega človeka v črevesje bolnega. Tako zdravijo različne kronične bolezni. Kot ugotavlja nevrolog dr. David Perlmutter (2017), je namreč pomemben vzrok nevrodegenerativnih obolenj prepustnost črevesne stene. Ta nastane zaradi neuravnotežene črevesne biote. Ena od zahtevnejših metod uravnoteženja črevesne biote je FMT, ki jo uporabljajo tudi za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni.

Raziskovalna skupina dr. Sondosa T. Nassarja (2022) je povzela izsledke 13 študij, pri katerih so s FTM poskušali pozdraviti Alzheimerjevo bolezen pri živalih in ljudeh. V dveh raziskavah so se po presaditvi črevesne mikrobiote pri miših izboljšali pomnjenje, orientacija in drugi kazalci. Tudi rezultati FTM pri ljudeh so spodbudni, čeprav učinki niso enako izraziti pri vseh. Med znanstvenimi opisi posameznih primerov izstopa izkušnja 82-letnega moškega, ki je na 30-stopenjski lestvici pomnjenja (test MMSE) pred posegom dosegel 20 točk (24 in manj pomeni demenco). Zdravo črevesno mikrobioto je darovala njegova soproga. Dva meseca po FTM je na testu dosegel 26, štiri mesece po presaditvi pa kar 29 točk.

Od klinik, ki izvajajo FMT, sta Sloveniji razmeroma blizu kliniki na Reki (Hrvaška) in v Bratislavi; slednja ima s tem več izkušenj.

Prav je, da vemo, kako nam zdravniki lahko pomagajo pri Alzheimerjevi bolezni in po možnosti tudi poiščemo strokovno pomoč. A v tem prispevku se osredotočam na metode samopomoči, saj si moramo znati tudi sami pomagati, če nas ali naše bližnje doleti ta bolezen.

Postopek uvedne samopomoči

Osnovni namen tako imenovane »uvedne samopomoči« ni zdraviti Alzheimerjevo bolezen, pač pa bolnika okrepiti. Mnogo Alzheimerjevih bolnikov je namreč tako oslabeledih, da ne morejo skrbeti zase, ne slediti zahtevnemu programu ozdravitve ReCODE ali se morda napotiti po strokovno pomoč v tujino. Avtor tega štirifaznega postopka sem jaz in ne gre za del metode ReCODE, pač pa kvečjemu za krepilni uvod vanjo.

Od 1 do 3 mesecev trajajoč postopek uvedne samopomoči zajema štiri faze. Osnovno vodilo pri vsaki od njih je, da se počutje ne poslabša, kar je znak, da odmerek živila/dopolnila ni prevelik.

Uživanje olja MCT (srednjeveržnih trigliceridov)

Pomemben dejavnik nastanka Alzheimerjeve bolezni je sladkor. Pri večini teh bolnikov je v mitohondrijih nevronov okvarjen beljakovinski kompleks za predelavo sladkorja. Zato so nevroni energetsko podhranjeni. Ni pa pokvarjen »mehanizem« za predelavo maščob brez vejice oz. njihovih sestavin – ketonov. Te organizem najlaže pridobi z uživanjem olja MCT, ki se ga dobi tudi v uprašeni obliki. Zdravnica Mery T. Newport ga je sprva začela dajati svojemu zelo dementnemu soprogu v obliki kokosovega masla (tri in pol poravnane žlice v jutranji obrok kosmičev). Test je pokazal, da se mu je spomin bistveno izboljšal že v nekaj urah: za 4 točke na 30-stopenjski lestvici (Newport, 2011). Zato v mojem postopku uvedne samopomoči proti Alzheimerjevi bolezni začnemo z jemanjem MCT olja. Lahko ga zamešamo v katerokoli hrano. Če je sladkor pomemben vzrok bolezni, se utegne izboljšanje pokazati že v nekaj urah. Sicer pa ketoni v krvi pripomorejo k regeneraciji nevronov.

Prva faza (od 3 dni do enega tedna): Ne spremenimo prehrane, pač pa ji le dodamo 2-4 žlice čistega olja MCT (srednjeveržnih trigliceridov) na dan, kar je ekvivalentno 3,5 do 7 poravnanih žlic kokosovega masla (ta vsebuje 60% MCT maščob). Začnimo previdno. Enemu od dnevnih obrokov dodajmo sprva le 1 žlico MCT olja ali slabi dve poravnani žlici kokosovega masla.

Druga faza (1-3 tedne): Nadaljujemo z uživanjem MCT olja ali kokosovega masla kot v prvi fazi. Dnevno uživamo 5 do 8 tablet optimalne kombinacije aminokislin OKA.

Aminokislina OKA učinkovito krepijo mišice, ki so pri dementnih osebah oslABLJENE (kaheksija) in je kot najlažje presnovljivo beljakovinsko sredstvo tudi zelo dober vir surovin za regeneracijo nevronov.

Tretja faza (1-2 tedna): V prehrano dodamo (poleg MCT olja oziroma kokosovega masla in OKA) še bio probiotični napitek EM. Večkrat dnevno uživamo čistega, razredčenega z vodo ali sokom, v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj. Koristno je, če ob tem uživamo tudi prebiotike in s tem še povečamo koristni učinek probiotika. Raziskave namreč kažejo, da pomnjenju koristi že uživanje prebiotikov (Kang, Zivkovic, 2021).

Četrta faza: (1-6 tednov) V prehrano dodamo (poleg MCT olja ali kokosovega masla, OKA in probiotika EM) še močan antioksidant FHES (4-6 kapsule na dan). Namesto tega se lahko odločimo za kombinacijo dveh antioksidantov: dopoldan od 2,5 do 5 dl vode z molekularnim vodikom, popoldan pa 2-4 kapsule FHES.

Dodamo tudi modrozeleno alge (spirulina, AFA, klorelo) v odmerku, ki ga priporoča proizvajalec.

Dodamo omega 3 maščobne kisline (EPA,DHA) v odmerku 1,5 g do 2 g na dan (Bredesen, 2020).

Tako lahko trajno dopolnjujemo prehrano.

Primer uspešne uvodne samopomoči

»Moja 85-letna mama je bila vse življenje vitalna, zdrava in samostojna«, nam je leta 2020 izpovedala svojo domačo izkušnjo gospa, ki ima mamo na Primorskem. »Letos spomladi smo se zavedli, da se z njo dogaja nekaj hudega. Bila je zelo brezvoljna. Menili smo, da gre za hudo depresijo. Po nekaterih znakih, ki jih je dolgo skrivala pred nami, smo ugotovili, da je postala dementna: ni se hotela preoblačiti, malo in veliko potrebo je opravljala kar v hlače, včasih se je hotela podelati v predal, včasih na fotelj ...

Težave so izbruhnile ravno v času epidemije COVID-19, ko je bil njen zdravnik težko dosegljiv. Predpisali so ji tablete, po katerih je bila čisto zmedena in je težko govorila, zato smo jih ji nehali dajati. Tablete za odvajanje vode, ki jih je morala jemati zaradi srčnega popuščanja, je opustila, voda se je prenehala izločati in če je v začetku aprila ne bi spravili v bolnišnico, bi umrla.

Prav takrat sem naletela na knjižico dr. Ostana o beljakovinah. Obrnila sem se nanj in po njegovem nasvetu sem 23. aprila mami začela dajati MCT olje in optimalno kombinacijo aminokislin OKA. Priznam, da v začetku nisem verjela v učinkovitost prehranskih dodatkov, ki jih priporoča dr. Ostan, a vedela sem, da nimam kaj izgubiti. Prvi teden sem ji dajala po eno žličko po obroku in količino postopoma povečevala. V enem tednu je prišla na dve žlički in končno na tri jedilne žlice olja. Poleg tega je jemala po tri tablete OKA zjutraj in po dve zvečer. Rezultat je bil neverjeten: že po dveh ali treh dneh uživanja olja in OKA je mama prišla iz najhujše depresije.

Po dveh tednih, 6. maja, sem ji začela dajati še FHES. Prve dni polovičko, nato celo kapsulo. Postopoma sem odmerek povečala na eno kapsulo zjutraj, dve pri kosilu in eno zvečer. Od 10. maja pa je začela piti še bio probiotik EM – najprej po 0,3 dl zjutraj in opoldne, potem tudi zvečer.

Molekularni vodik (H₂) proti Alzheimerjevi bolezni

Pitno vodo lahko obogatimo z molekularnim vodikom tako, da v njej raztopimo posebno tableto. Skupina kitajskih strokovnjakov pod vodstvom dr. Y.T. Lin (2022) je objavila rezultate 7-mesečnega preizkusa na miših, ki so jim umetno povzročili Alzheimerjevo bolezen. V testni skupini so miši uživale vodo, obogateno s H₂, v kontrolni pa navadno vodo. Pri miših, ki so uživale H₂, se je stanje bolezni bistveno izboljšalo. Povečalo se je število sinaps, ki pri tej bolezni sicer propadajo, zmanjšala se je prisotnost patogenih beljakovin tau in amiloidov β, zmanjšal se je obseg senilnih plošč, zmanjšalo se je za demenco značilno vnetje v možganih, zmanjšalo se je neravnotežje črevesne biote, ki je tudi vir vnetij v možganih. Preizkus je pokazal, da sta se pomnjenje in orientacija miši izboljšale. K temu je pripomoglo tudi izboljšanje proizvodnje energije v nevronih miši, ki so uživale H₂. Predhodni preizkusi so pokazali, da uživanje H₂ poveča proizvodnjo energije (ATP) za 50 % (Guez et al., 2022). Ker mineralni prašek FHES, ki je po meritvah Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani podobno bogat z antioksidantskim vodikom kot voda, obogatena s H₂, in poveča proizvodnjo energije (ATP) kar za 500 % (Stephanson, Flanagan, 2004), se zdi da je pri krepitvi organizma smotrno kombinirati oba antioksidanta.

V drugi polovici maja, približno en mesec po začetku jemanja, se je stanje vidno izboljšalo. Mama je spet postala prisebna in se je tudi telesno toliko okrepila, da je lahko začela skrbeti zase, je samostojno, tudi na stranišče je začela hoditi samostojno. Zaveda se, kaj je počela v času krize. Zdaj je sicer drugačna kot je bila pred nastopom težav (ne kuha), ampak napredek od tistega stanja, ki je bilo res grozno, je bil hiter in kar neverjeten. Lahko rečem, da ji je 'terapija' s prehranskimi dodatki najbrž rešila življenje.»

Uvodna samopomoč gospe sicer ni odpravila demence. Čeprav vsebuje živila, ki dokazano delujejo proti demenci, naj poudarim, da je bila zasnovana predvsem za krepitev organizma, ne pa za zdravljenje demence. Omogoča, da je posameznik po okrepitvi sposoben opraviti tudi zahtevnejše korake po vzoru metode ReCODE, ki jih opisujem v nadaljevanju oz. poiskati strokovno pomoč v tujini za zdravljenje po metodah ReCODE ali FMT.

Nadaljna samokrepitev – po vzoru metode ReCODE

Bredesenov protokol ReCODE za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni zahteva optimizacijo načina življenja in prehrane. Kot rečeno, predvideva tudi sodelovanje za to usposobljenega zdravnika, ustrezne zdravstvene preiskave, v nekaterih primerih zdravnik priporoča tudi uživanje posebnih zdravil. Vsega tega v tem prispevku ne opisujem. Navajam le napotke, ki jih dr. Bredesen daje vsem Alzheimerjevim bolnikom in se nanašajo le na izboljšanje načina življenja in prehrane. V tem smislu so ukrepi, ki jih navajam v nadaljevanju le samopomoč po vzoru ReCODE, ne pa celovito zdravljenje po tej metodi.

Življenjski slog. Vsak dan popijmo kaka 2 litra vode ali nesladkanega zeliščnega čaja. Telesno bodimo aktivni 5-6 krat na teden po 30 do 60 minut. Spimo 7-8 ur na dan; dr. Bredesen priporoča 0,5 do 3 mg melatonina pred spanjem. Pri stresnem življenju se sproščajmo z meditacijo, glasbo, bivanjem v naravi ... Bodimo mentalno aktivni. Uravnajmo telesno težo: indeks telesne mase naj bo med 18 in 25.

Prehrana. Izogibajmo se hrani, ki vsebuje *gluten*. Prehrana naj bo trajno tipa *Ketoflex 12/3*. Pri njej čim bolj omejimo uživanje sladkorjev in škrobnih živil. Večina užitih živil naj bo nadzemna zelenjava. Med nenasičenimi maščobami so priporočljivi oljčno olje, avokado in oreščki, med nasičenimi pa MCT olje oz. kokosovo maslo. Sadje jemo v omejenih količinah in izbiramo manj sladkega z glikemičnim indeksom 35 ali manj. Ne jejmo vsaj (zaporednih) 12 ur na dan (če smo gensko nagnjeni k demenci pa 14 do 16 ur) in zadnji obrok pojemo najkasneje tri ure pred spanjem. Omejevati moramo vnos običajne beljakovinske hrane (nadomestimo jo s 5-8 tablet OKA na dan – opomba I.O.).

Trajna prehranska dopolnila. Jemljimo po 2 g *magnezija* (magnezijev trionat) pred spanjem, 100 mg *CoQ10* (ubikinola) na dan, 10-20 mg PQQ, 100 mg *resveratrola*, 100 g *nikotinamid ribozida*, 1,5 do 2 g omega 3 (v obliki DHA in EPA), dvakrat na dan po 250 mg *liposomskega glutaciona* ter dovolj *probiotikov in prebiotikov*. Protokol priporoča tudi uživanje zelišč kot so ašvaganda, brahmi (bacopa monnieri), gotu kola (centella asiatica) in druge.

Upajoč na učinkovito strokovno pomoč pri zdravljenju demence

Ni gotovo, da bosta opisani metodi samopomoči proti demenci učinkoviti. Poleg tega za mnoge ni enostavno slediti zgornjim navodilom iz metode ReCODE. Po naših izkušnjah se starejši ljudje, ki so bili vse življenje vajeni uživati ogljikove hidrate, težko odrečejo taki hrani. Opažamo odpor tudi do uživanja toliko različnih dopolnil oz. zelišč (v zgornjem seznamu iz metode ReCODE jih je kar 16). A vseeno poskušajmo upoštevati, v skladu z možnostmi, čim več navedenih navodil. Smiselno je tudi, da po možnosti kombiniramo te napotke s priporočili iz sistema uvedne pomoči. Upati je, da kombiniranje različnih krepih sredstev ohrani ali celo okrepi zaznavne sposobnosti do pozne starosti.

Naša znanka je pred dobrim desetletjem opazila, da ji kratkoročni spomin peša. Takrat je že redno jemala aminokislino OKA, bio probiotik EM in FHES. Pa je v prehrano vključila še MCT olje, molekularni vodik, omega 3 (EPA, DHA), melatonin za boljše spanje, hrano uživa le v časovnem oknu 6-8 ur na dan, vsaj tri ure pred spanjem ne je, ogljikovih hidratov uživa manj kot prej, a se jim ni povsem odpovedala, povprečno pešači vsaj pol ure na dan. Redno bere knjige. Sedaj, ko ji je 90 let, njen kratkoročni spomin res ni brezhiben, a živi normalno, skrbi za svoje rože in, kolikor zmore, za zelenjavni vrt. Ko je nedavno poprosila svojega zdravnika za preveritev morebitne dementnosti, je na testu dosegla 26 od 30 možnih točk (25 točk in več je po tem testu normalno).

- Viri:
- Bredesen, D. E., (2014). Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. *Aging*, 6(9):707-717; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221920/>, 2. 8. 2019.
- Bredesen, D. E., Amos, E.C., Canick, J., Ackerley, M., Raji, C., Fiala, M., Ahdidan, J. (2016). Reversal of cognitive decline in Alzheimer's disease. *Aging*, 8(6):1250-1258; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27294343>, 2. 8. 2019.
- Bredesen, D. E. (2017). *The end of Alzheimer's: The first program to prevent and reverse cognitive decline*. New York: Avery.
- Bredesen, D. E., Sharlin, K., Jenkins, D., Okuno, M., Youngberg, W., Cohen, S. H., Stefani, A., Brown, R. L., Conger, S., Tanio, C., Hathaway, A., Kogan, M., Hagedorn, D., Amos, E., Amos, A., Bergman, N., Diamond, C., Lawrence, J., Rusk, H. N., Henry, P., Braud, M. (2018). Reversal of cognitive decline: 100 patients. *J Alzheimers Dis Parkinsonism*, 8(5):450; dosegljivo na: <https://www.omicsonline.org/open-access/reversal-of-cognitive-decline-100-patients-2161-0460-1000450-105387.html>, 2. 8. 2019.
- Bredesen, D. E. (2020). *Adijo, Alzheimer: Prvi program za preprečevanje in zdravljenje kognitivnega upada*. Ljubljana: Domus LITISIA.
- Guez, D. (2022). How ATP is produced in the mitochondria and the benefit of molecular hydrogen. *Hydrogen technologies*; 18. marec; dosegljivo na: <https://hydrogentechnologies.com.au/how-atp-is-produced-in-the-mitochondria-and-the-benefit-of-molecular-hydrogen/>, 18.11.2022.
- Kang, J.W., Zivkovic, A.M. (2021). The Potential Utility of Prebiotics to Modulate Alzheimer's Disease: A Review of the Evidence. *Microorganisms* 9, 2310. <https://doi.org/10.3390/microorganisms9112310>
- Lin, Y.T., Shi, Q.Q., Zhang, L., Yue, C.P., He, Z.J., Li, X-Xi., He, Q.J., Liu, Q., Du, X.B. (2022). Hydrogen-rich water ameliorates neuropathological impairments in a mouse model of Alzheimer's disease through reducing neuroinflammation and modulating intestinal microbiota. *Neural Regeneration Research* 17(2):p 409-417; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8464006/>, 30.3. 2023.
- Nassar, S.T., Tasha, T., Desai, A., Bajgain, A., Ali, A., Dutta, C., Pasha, K., Paul, S., Abbas, M.S., Venugopal, S. (2022). Fecal Microbiota Transplantation Role in the Treatment of Alzheimer's Disease: A Systematic Review. *Cureus*. 14(10):e29968; dosegljivo na <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381829/>, 2. 4. 2023.
- Newport, M. T. (2011). *Alzheimer's disease: What if there was a Cure?: The story of ketones*. Laguna Beach (CA): Basic health publications, Inc.
- Perlmutter, D. (2017). *Zdravi možgani: Moč črevesnih mikrobov za iz zaščito vaših možganov – za vse življenje*. Ljubljana: UMco.
- Stephanson, C., Flanagan, P.G. (2004). Differential Metabolic Effects on Mitochondria by Silica Hydride Using Capillary Electrophoresis. *J Med Food* 7(1), 79-83.