

Stoppa Alzheimer nu!



Bruce Fife

Stoppa Alzheimer nu!

Undvik, förebygg och bromsa demenssjukdomar

Översättning av Elsie Formgren och Sten Sundström

Optimal Förlag

Originalalets titel: Stop Alzheimer's Now! *How to Prevent and Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis, and Other Neurodegenerative Disorders*
Copyright © 2011 by Bruce Fife
All rights reserved.

Originally published in the United States of America by
Piccadilly Books, Ltd, P.O. Box 25203, Colorado Springs, CO 80936, USA

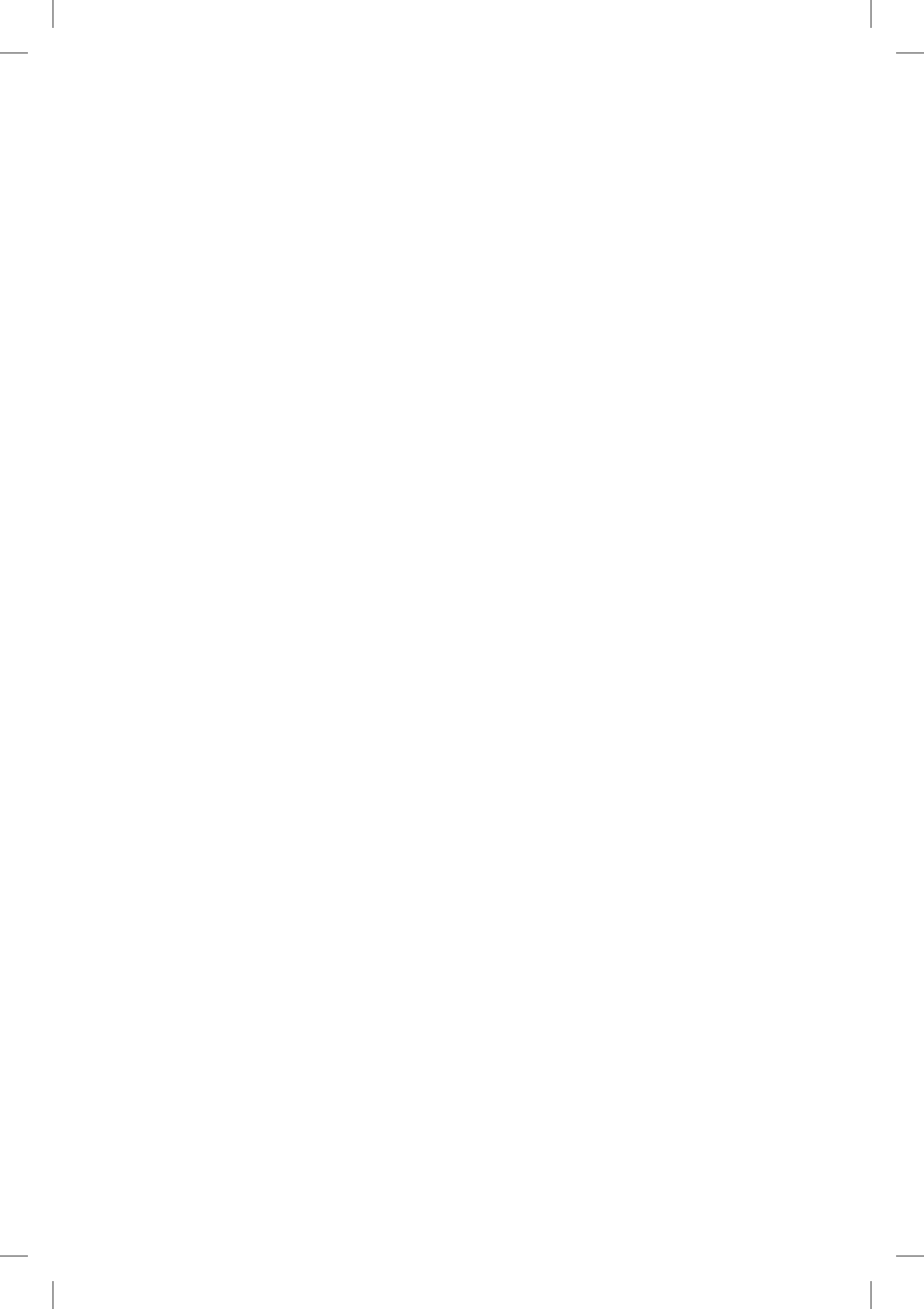
Stoppa Alzheimer nu!
Undvik, förebygg och bromsa demenssjukdomar
© svensk utgåva 2011, Pagina Förlags AB/Optimal Förlag
Översättning: Elsie Formgren och Sten Sundström
Omslag: Carl Reimers
Omslagsbild: Johnny Franzen/Getty Images
Inlagan är satt med Adobe Garamond Pro
Tryckt och inbunden av Scandbook AB, Falun, 2011

info@optimalforlag.se
www.optimalforlag.se
Pagina Förlags AB/Optimal Förlag
Box 2103, 174 02 Sundbyberg

Första tryckningen
ISBN: 978-91-7241-225-5

Innehåll

Förord	7	
Kapitel 1	Finns det ett botemedel mot Alzheimer?	13
Kapitel 2	Den mänskliga hjärnan	24
Kapitel 3	Olika former av neurodegeneration	35
Kapitel 4	För tidigt åldrande och neurodegeneration	61
Kapitel 5	Insulinresistens och neurodegeneration	77
Kapitel 6	Trauma	91
Kapitel 7	Läkemedel	97
Kapitel 8	Gifter i vår omgivning	116
Kapitel 9	Giftiga metaller	133
Kapitel 10	Infektioner	152
Kapitel 11	Tandhälsans betydelse	171
Kapitel 12	Kolesterol är bra för dig	185
Kapitel 13	Ketonmiraklet	212
Kapitel 14	Fakta om fett	238
Kapitel 15	Den optimala näringen för hjärnan	258
Kapitel 16	Näringsbrist och neurodegeneration	280
Kapitel 17	Mat som stärker hjärnan	293
Kapitel 18	Lågkolhydratkost som behandlingsmetod	317
Kapitel 19	Programmet för bekämpning av Alzheimer	344
Kapitel 20	Recept	360
Appendix A	Test för mental status	392
Appendix B	Bedömningsskala för Parkinsons sjukdom	395
Appendix C	Kolhydrattabell	402
Källhänvisningar		419
Sakregister		451



Förord

Jag blir ofta ombedd att skriva ett förord till nya böcker, men innan jag svarar ja, brukar jag först ta mig en ordentlig funderare. När dr Fife frågade om jag ville skriva förordet till den här boken svarade jag att jag gärna ville läsa manuset först, om det var möjligt. Jag ville försäkra mig om att jag var beredd att instämma i vad han ville förmedla med boken. Utan minsta tvekan lät han mig göra det.

När jag läste igenom kapitlen förstod jag snart att dr Fife inte bara hade läst en mängd vetenskaplig och medicinsk litteratur som ingående behandlade den mänskliga hjärnans degeneration, utan även att han hade en djup förståelse för de mekanismer som leder fram till dessa förödande sjukdomstillstånd, däribland Alzheimer, Parkinson och ALS (amyotrofisk lateralskleros).

Under många år har neuroforskare försökt ta reda på varför vi insjuknar i exempelvis Alzheimer och Parkinson. Dessa sjukdomar tycks undgå alla försök att klarlägga varför vissa människor utvecklar antingen lokal eller spridd degeneration av hjärnan, samt varför frekvensen verkar tillta med stigande ålder.

Det förefaller som att många faktorer kan kopplas till de här sjukdomarna, däribland exponering för tungmetaller (kvicksilver, bly), vissa lättmetaller (aluminium, kadmium), pesticider/herbicer/fungicider, trauma mot huvudet, infektioner och vissa ärvda gener (ApoE₄). Trots stora mängder data och patologiska undersökningar av tusentals drabbade hjärnor har forskarna på området fortfarande endast begränsade kunskaper om fenomenet.

Man har känt till att vissa patologiska förändringar föreligger i samband med respektive sjukdom, men man vet inte mycket om hur och varför dessa förändringar uppträder. Exempelvis vet man att en nedbrytningsprodukt som kallas beta-amyloidprotein ackumuleras i vissa delar av hjärnan hos den som utvecklat Alzheimer och att mikrotubulerna i dendriterna uppvisar en

abnormitet som kallas »mikrofibryllnystan«, vilka består av en hyperfosforylerad form av tau-proteiner. Men vad är det som orsakar dessa förändringar?

Man har spenderat tiotals miljoner dollar på studier av biokemin hos beta-amyloid och tau-proteiner, men endast få frågor har besvarats. Under tiden drabbas årligen miljoner människor av neurodegenerativa sjukdomar, och dessutom, vilket är mycket oroande, *ökar* förekomsten och letar sig snabbt nedåt i allt yngre åldersgrupper. Sjukdomar som tidigare förknippades med mycket gamla människor börjar nu drabba dem som inte ens fyllt femtio.

Den här boken handlar bland annat om varför neurologiska sjukdomar ökar i utbredning. Under det senaste decenniet har neuroforskarna gjort ett flertal överraskande upptäckter. En av de viktigaste är att i takt med att vi åldras ökar de inflammatoriska förekomsterna i hjärnan, och hos vissa personer är ökningen dramatisk, och det ökar i sin tur risken att drabbas av neurodegenerativa sjukdomar.

Boken vägleder läsaren genom all denna information på ett sätt som gör den både begriplig och logisk. Den mänskliga hjärnan är utomordentligt komplex i sin struktur och vi har fortfarande endast begränsade kunskaper om den. Till skillnad från många andra organ är hjärnans funktionalitet beroende av ett interagerande mellan miljarder kopplingar, tiotusentals biokemiska reaktioner, biofysiska strukturer av en ofattbar komplexitet och ett samspel mellan neuroner, gliaceller, neurotransmittorer, neuromodulatorer och neuropeptider, av vilka de flesta förändras kontinuerligt.

För att vi ska kunna förstå orsakerna till dessa neurodegenerativa sjukdomar behöver vi känna till något om hjärnans unika immunsystem, vilket kontrolleras av ett samspel mellan immunceller i hjärnan, mikroglia och astrocyter, samt immunceller från kroppen, makrofager, monocyter och T-celler.

Normalt befinner sig dessa immunceller i ett sorts vilotillstånd, såvida det inte inträffar någon störning, vilket i så fall aktiverar de här cellerna. När de är aktiva kan de frisätta kraftigt destruktiva cytokiner, excitotoxiner och stora mängder fria radikaler och ämnen som orsakar peroxidation av fettsyror. Deras uppgift är att döda bakterier, virus och svamp som har letat sig in i hjärnan. Under normala omständigheter begränsas snabbt attacken och mikroglia-cellerna övergår till ett tillstånd där de försöker reparera skadorna de orsakade i samband med kampen mot inkräktarna.

Det står numera klart att en liknande process föreligger i anslutning till flera typer av neurodegenerativa sjukdomar, däribland Alzheimer, frontotemporal demens, Lewykroppsdemens, vaskulär demens, Huntington, ALS, MS och även åldersrelaterad minnesstörning. Av ett flertal olika orsaker aktiveras hjärnans immunsystem, men i stället för att stängas av, på det sätt det borde göra, fortsätter det med att frisätta de destruktiva cytokinerna, excitotoxikerna och fria radikalerna. Detta kan fortgå i decennier.

I boken får du läsa om vilken avgörande betydelse den energi som hjärnan producerar i den här processen har. Det mesta av cellenergin, bland annat hos neuronerna, genereras av mitokondrierna. Det är också mitokondrierna som producerar merparten av de fria radikalerna och peroxidation av fettsyror. Nu känner vi till att en förlust av mitokondriernas energiproduktion uppträder många år innan några neurologiska symptom ger sig tillkänna, det vill säga innan minnesproblem, desorientering eller förvirring kan observeras.

I en studie av män med en genomsnittsålder på femtiofem år och vilka hade ApoE4-genen kunde man se en avsevärd nedsättning av mitokondriernas energiproduktion i de områden i hjärnan som påverkas vid Alzheimer. Detta var tiotals år innan sjukdomen bröt ut. Ännu mer uppseendeväckande resultat framkom vid en annan studie där man undersökte hjärnans metabolism hos yngre män – genomsnittlig ålder var knappt trettioett år – som bar på ApoE4. Även hos så pass unga personer fann man att mitokondriernas energiproduktion var märkbart försämrad i just dessa områden. Det är med andra ord klart fastställt att metabolismen i hjärnan börjar försämras flera årtionden innan några yttre symptom föreligger. Den stora frågan är vad det är som orsakar förstörelsen av mitokondrierna.

Idag har vi giftiga kemikalier i stort sett överallt i vår omgivning, till exempel i dricksvattnet, i luften vi andas och i maten vi äter. Det finns säkra indikationer på att många av dessa kemikalier försämrar mitokondriernas förmåga att framställa energi. Det är också känt att många av dem samverkar med varandra på ett sätt som förstärker toxiciteten hos respektive kemikalie. De är med andra ord synergiska. I praktiken innebär detta att när neurotoxiska kemikalier blandas blir resultatet toxiskt även när de enskilda kemikalierna förekommer i doser som understiger det som normalt orsakar toxicitet. Varken den amerikanska miljöskyddsstyrelsen EPA (Environment Protection Agency) eller den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten

FDA (Food and Drug Administration) brukar leta efter kemisk synergism när de gör sina undersökningar.

Kvikksilver, bly, kadmium, fluorid, aluminium, många pesticider, herbicider och fungicider är giftiga för mitokondrierna. Vi exponeras alla för dessa gifter. Därtill finns det övertygande belegg för att alla dessa gifter dessutom orsakar inflammationer i hjärnan genom ständig aktivering av mikroglia-celler. Vilken den resulterande neurologiska störningen blir beror på vilken typ av mikroglia-celler som har aktiverats. De största koncentrationerna av mikroglia-celler återfinns i svarta kärnan (substantia nigra) i mitthjärnan (Parkinson) och i de områden som påverkas av Alzheimer.

Märkligt nog har det också visat sig att inflammatorisk förekomst kan, precis som i samband med vaccination, öka neurotoxiciteten hos ett flertal gifter i den omgivande miljön, i synnerhet pesticider. Det är också känt att de excitatoriska neurotransmittorens receptorer och inflammatoriska cytokiner interagerar med varandra och därigenom förstärker excitotoxiciteten. Jag har myntat uttrycket »immunexcitotoxicitet« för att beskriva det här destruktiva interagerandet mellan inflammation i hjärnan och excitotoxicitet. Det finns säkra bevis för att immunexcitotoxicitet spelar en framträdande roll vid en mängd neurologiska sjukdomar och störningar/skador, däribland neurodegenerativa sjukdomar, stroke, MS, skallskada och hjärninfectioner. Detta förklarar varför så mycket kan sättas i samband med dessa tillstånd.

Här finns även en koppling till mitokondrisk dysfunktion. Det är känt att excitotoxiciteten i sig försvagar mitokondriernas funktionalitet, dramatiskt ökar den oxidativa stressen och peroxidationen av fettsyror samt försämrar mitokondriernas signaler från neuronens cellkropp till synapsen. Det intressanta är att inflammationer har samma effekt. Immunexcitotoxiciteten har också visat sig ligga bakom de neurodegenerativa sjukdomarnas karaktäristiska kännetecken, inklusive mikrofibrillnystan och ackumuleringen av beta-amyloid.

Dessutom är det klarlagt att mitokondrisk försvagning, oavsett orsak, i hög grad förstärker excitotoxiciteten. Det kan mycket väl vara så att en nedsättning av mitokondriernas funktionalitet föregår den immunexcitotoxiska processen och förstärker den när den väl uppträder. Detta förklarar varför personer med mitokondrisk abnormalitet kan uppvisa normal hjärnfunktio-

nalitet under så lång tid innan symptomen för demens ger sig tillkänna. Studier har visat att en måttlig reduktion av mitokondriernas funktionalitet i sig själv sällan har någon märkbart negativ effekt på hjärnan. Men på lång sikt kan oxidativ stress och peroxidation av fettsyror som triggas av mitokondrisk dysfunktionalitet skada kopplingarna och dendriterna i en omfattning som får effekt på hjärnans funktionalitet. På det stadiet aktiveras mikroglia-cellerna och upprätthåller sedan den patologiska processen genom immunexcitotoxicitet.

Genom att förmå kroppen att producera mer ketoner och genom att framställa ketoner från medellånga triglycerider (MCT-fett), inte bara förbättras den mitokondriska energiproduktionen dramatiskt, utan det får också, vilket flera studier har visat, mitokondrierna att producera färre fria radikaler. Dessutom har det visat sig att ketoner har starkt antiinflammatoriska egenskaper och att de effektivt skyddar hjärnan mot excitotoxicitet.

Att öka ketonnivån är nyckeln till att komma tillrätta med metabola och immunexcitotoxiska problem, men ännu mer skydd kan åstadkommas om man kombinerar vissa kostförändringar och användning av särskilda tillskott, vilket beskrivs i denna bok. Exempelvis har curcumin visat sig fungera som skydd mot excitotoxicitet, minska inflammationer i hjärnan och erbjuda ett kraftfullt skydd mot några av de skadligaste syre- och kväveoxidationerna, vilket antioxidanter från vitaminer inte klarar. Liknande effekter ger även ett antal flavonoider, exempelvis apigenin, luteolin, hesperitin, ellaginsyra samt katekiner som finns i te.

Något som jag blev särskilt imponerad av när jag läste den här boken var inte bara dess genomgående prägel av vetenskaplig noggrannhet, utan också hur den tar upp hanteringen av kroniska infektioner, i synnerhet orala. Dessa infektioner har ett nära samband med uppkomst av immunexcitotoxicitet. Precis som dr Fife förklarar har det visat sig att kokosolja i hög grad reducerar orala infektioner, utöver andra infektioner i kroppen och hjärnan. Ett annat viktigt skydd kan vi få med hjälp av vitamin D₃. Hans redogörelse för de antimikrobiella peptider som genereras av vitamin D₃ är bland de bästa jag läst.

Och till sist, den här boken är mer än bara en avhandling om neuropatologiska orsaker bakom neurodegenerativa sjukdomar. Dr Fife har även sammanställt en metod för att bekämpa dessa sjukdomar, en metod som i hög grad går i överensstämmelse med vad vi vet om dem, och den är enkel att

följa. Jag rekommenderar att alla som potentiellt kan drabbas av neurodegenerativa sjukdomar – vilket i princip gäller oss alla i dagsläget – noggrant läser denna bok. Den är en guldgruva med ovärderlig information och praktiska råd.

Dr Russell L. Blaylock
Theoretical Neurosciences Research, LLC
Gästprofessor i biologi
Belhaven-universitetet, Jackson, MS
www.blaylockwellness.com
www.russellblaylockmd.com

Russell L. Blaylock är neurokirurg och tidigare biträdande professor i neurokirurgi vid universitetet i Mississippi. Han har skrivit tre böcker: *Excitotoxins: The Taste that Kills*, *Health, Nutrition Secrets That Can Save Your Life*, och *Natural Strategies for Cancer Patients*, och är medförfattare till *Cellular and Molecular Biology of Autism Spectrum Disorders*. Dr Blaylock hjälper även till som redaktör för tidskrifterna *Journal of the American Nutraceutical Association* och *Journal of American Physicians and Surgeons*. Han innehar för närvarande en gästprofessur i biologi vid Belhaven-universitetet i Jackson, Mississippi och är ordförande i Theoretical Neurosciences Research, LLC.

Finns det ett botemedel mot Alzheimer?

Det handlar om hjärnan

Alzheimer är en fruktansvärd sjukdom som inte bara berövar en person på förmågan att minnas, utan även på förmågan att tänka, resonera, ta hand om sig själv och fungera socialt. Det är en sjukdom som inte gör skillnad på person och person. Den tar ingen hänsyn till om du är rik eller fattig, välutbildad eller inte välutbildad, berömd eller inte berömd. Alla kan drabbas.

Förre amerikanske presidenten Ronald Reagan avled efter en tioårig kamp mot Alzheimer. Den 5 november 1994 meddelade Reagan i ett handskrivet brev att han befann sig i ett tidigt skede av Alzheimer. »Jag påbörjar nu resan«, skrev han, »som kommer att ta mig till min levnads solnedgång ... Jag önskar bara att det fanns något jag kunde göra för att bespara Nancy den här smärtsamma upplevelsen.«

Senare berättade Nancy om sin sorg när makens hälsa försämrades: »Ronnies långa resa har slutligen fört honom till en avlägsen plats där jag inte kan nå honom. Vi kan inte längre dela de underbara minnena av våra femtiotvå år tillsammans. Och det är den svåraste biten.«

Sarah Harris känner alltför väl till den sorg som är förknippad med Alzheimer. Hennes man Ernie är endast femtiosex år men efter tre års sjukdom är hon nu tvungen att hjälpa honom med allt: hon matar honom, tvättar honom, hjälper honom med påklädningen och borstar till och med hans tänder. »En morgon när han vaknade såg han på mig och sade: ›Vem är du?‹ Det är nog det förfärligaste som kan hända en människa.«

För miljoner människor har ålderdomen blivit en plågsam vandring mot mörkret. Det finns inget botemedel och den aktuella behandlingen kan i bästa fall endast utlova att sakta ner sjukdomsförloppet.

För närvarande är olika läkemedel den enda behandlingsformen. Antonio Vasquez var sextio år när Alzheimer började inverka på hans liv. Han förlorade sitt jobb på bageriet efter att kakorna gång på gång brändes vid eftersom

han glömde bort att han ställt in dem i ugnen. Sedan gick han vilse på väg till jobbintervjuer och irrade runt i sitt bostadsområde. Antonio tar läkemedlet Aricept, som ofta används i samband med Alzheimer och som anses mildra symptomen men inte på något sätt kan stoppa sjukdomen eller bromsa sjukdomsförloppet. Dessutom ger det ofta biverkningar som exempelvis illamående, kräkningar, diarré, huvudvärk, sömnlöshet, värk samt yrsel och ibland även muskelkramp, trötthet, depression, artrit, missfärgningar av huden och svimningsanfall. I senare studier har det även visat sig att det medför en ökad risk att dö i förtid. De rapporterade fördelarna med läkemedlet är mycket små och vanligtvis omärkliga eftersom det inte kan vända eller stoppa sjukdomens fortskridande. Nackdelarna dominerar fullständigt. Men finns det då inget annat man kan göra?

Sue och Don Miller såg inte behandling med läkemedel som ett alternativ när Don fick diagnosen vid femtiofem års ålder. »Före Alzheimer hade jag ett mycket skarpt intellekt«, säger Don. »Jag hade en hög IQ som i princip bara störtdök.«

Don arbetade som ekonomisk rådgivare men märkte successivt att han fick problem med att hantera kontanter och betala räkningar. Läkarens diagnos kom som en chock.

»Jag kommer ihåg när vi gick dit på återbesök. Läkaren tittade på oss och sade: »Har tanken slagit er att det kan vara Alzheimer?« och det var som att få en kalldusch«, säger Sue Miller. »Det är ju en sjukdom som enbart drabbar äldre.«

Även om de flesta får diagnosen när man passerat sjuttio kan den här sjukdomen bryta ut redan i medelåldern. Ställda inför utsikten av en lång och utdragen förlust av minne och tankeförmåga överväger paret Miller att välja en ny form av behandling – genterapi. Behandlingen går ut på att man injicerar vissa tillväxtproteiner direkt i hjärnan. Forskarna tror att nervtillväxtfaktorer potentiellt kan återuppliva döende hjärnceller och bromsa åldrandeprocessen.

Experimentet innebär att man borrar ett hål i Dons hjärna, vilket kan vara smärtsamt och orsaka blödningar, permanent hjärnskada och till och med leda till döden. »Jag är väl egentligen ingen risktagare«, säger Sue Miller. »Men å andra sidan finns det ingen annan hjälp och det är det som är så frustrerande – det finns ingen hjälp.«

För paret Miller är det ett ångestfyllt val mellan att utsätta Don för en plågsam väg mot Alzheimer eller för ett osäkert och riskabelt medicinskt experiment. Ingetdera alternativet erbjuder någon tröst.

Men misströsta inte! Till dig som har någon vän eller anhörig som drabbats av Alzheimer eller vill förhindra att du själv utvecklar den här förödande sjukdomen vill jag bara säga att det finns hopp. Du måste inte äta mediciner eller genomgå riskabla hjärnoperationer. Lösningen har att göra med rätt sorts kost och vissa hjärnförbättrande medicinska livsmedel som kan stoppa sjukdomen i dess linda och i de flesta fall medverka till betydande förbättringar, vilket är något som inget läkemedel eller någon terapi någonsin lyckats göra.

Många Alzheimerpatienter använder idag det här programmet med stor framgång.

»Det var som om ljuset tändes igen i mitt huvud.«

»Jag känner mig som en ny människa.«

»Jag har fått mitt liv tillbaka.«

Ovanstående är några av de kommentarer som en del personer har gjort efter att de följt det program som beskrivs i den här boken. De har återfått förlorade förmågor och minnen, upplevt att deras sociala färdigheter har förbättrats, ökat sitt interagerande med andra, visat förbättrad förmåga att kommunicera med andra, återfått sitt sinne för humor, återupptagit sina favoritsysselsättningar – och de njuter av livet igen. Många har också berättat att de fått bättre syn, även om de lidit av sjukdomar som glaukom eller makuladegeneration i gula fläcken. Det är logiskt eftersom ögonen är en förlängning av hjärnan. När hjärnan tillfrisknar medför det i många fall också att ögonen gör det.

En världsomspännande epidemi

Mer än 35 miljoner människor lider idag av demens. Varje år diagnostiseras 260 000 nya fall i USA och 4,6 miljoner nya fall i hela världen eller ett nytt fall var sjunde sekund. Antalet drabbade förväntas ha fördubblats till cirka 70 miljoner år 2030.

Alzheimer är den vanligaste formen av demens. I USA lider var åttonde person över 65 och så mycket som hälften av dem som är äldre än 85 av Alzheimer. Minst en medlem i var tredje familj är drabbad. Hälften av alla gamla inom åldringsvården har Alzheimer eller någon annan form av demens.

I Sverige finns det ungefär 70 000 personer som lider av Alzheimer. Det är främst äldre som insjuknar, men bland de drabbade finns ungefär 10 000 som är under 65 år, enligt vardguiden.se. (Ö.a.)

Efter Alzheimer är Parkinson, en neuromuskulär störning, den vanligaste neurodegenerativa sjukdomen som uppskattningsvis drabbat 4 miljoner människor världen över. Flera miljoner lider också av ALS (amyotrofisk lateralskleros), Huntington och andra neurodegenerativa sjukdomar.

Tilltagande ålder är den största riskfaktorn för dessa neurodegenerativa sjukdomar. Allt eftersom medellivslängden ökar och befolkningen blir äldre och äldre förväntas antalet drabbade öka dramatiskt. Babyboomgenerationen (de som är födda mellan 1946 och 1964 när födelsetalen var som allra högst) närmar sig idag den ålder när de neurodegenerativa sjukdomarna vanligtvis börjar visa sig.

Flera tidningsrubriker har på senare tid kallat detta en annalkande »epidemi«. »Vi riskerar att ställas inför en katastrofsituation«, säger dr Daisy Acosta, chef för Alzheimer's Disease International (ADI). Alzheimer såväl som Parkinson och andra neurodegenerativa sjukdomar ökar mer än förväntat. Förekomsten av Alzheimer är idag 10 procent högre än vad forskarna förutsade för bara fem år sedan. Om det här fortsätter kommer den siffran att vida överstiga de redan ödesdigra prognoserna.

Bestörta över de ständigt tilltagande siffrorna uppmanar ADI Världshälsoorganisationen och alla världens regeringar att betrakta demens som en hälsofråga som måste prioriteras. Man rekommenderar stora nya investeringar i forskningen för att klargöra orsakerna till demens och hur man kan sakta ner spridningen och kanske stoppa denna smygande hjärnsjukdom som gradvis berövar de drabbade på deras minne och förmåga att ta hand om sig själva för att så småningom leda till döden. Det existerar inget känt botemedel. Dagens mediciner kan endast tillfälligt mildra symptomen. Forskarna är inte ens säkra på vad som orsakar Alzheimer. Amerikanska Alzheimerföreningen förespråkar ökade forskningsanlag till en miljard dollar per år, uppemot sju miljarder svenska kronor.

Även om det definitivt behövs mer forskning behöver vi lyckligtvis inte vänta ytterligare tio eller tjugo eller trettio år på en effektiv behandling. Behandlingen finns redan tillgänglig. Det som behövs är att föra ut budskapet om den till alla som kan dra nytta av den. Det är syftet med den här boken. Här får du veta vilka viktiga faktorer som leder till utvecklandet av

neurodegeneration, vilka faktorer som är viktigast och vanligast samt, ännu viktigare, vad du kan göra för att förhindra och förebygga sjukdomen och till och med vända dess förlopp.

Ett revolutionerande genombrott

Steve Newport, en revisor i femtiofemårsåldern, började få problem på jobbet. Han fick allt svårare att hålla reda på viktiga saker, gjorde misstag och kände sig alltmer frustrerad och deprimerad. »Jag förstod inte vad det var som hände med mig«, berättar Steve. Så småningom kom han i kontakt med en neurolog som förklarade att han befann sig i ett tidigt skede av Alzheimer. Han började äta Aricept, som blev det första av flera andra läkemedel som han med tiden kom att äta. De gjorde inte någon större nytta och sjukdomen fortsatte att förvärras. Så småningom drabbades han av ryckningar i både händer och ansikte och fick svårt att hålla balansen och gå.

Hans hustru, Mary Newport, som var läkare, letade ständigt efter nya behandlingsmetoder. Hon råkade se en annons där man sökte efter frivilliga till en klinisk studie angående en ny Alzheimermedicin. Preliminära studier hade givit häpnadsväckande goda resultat. Medicinen hade inte bara stoppat sjukdomens fortskridande utan också givit faktiska förbättringar av minneskapaciteten, något som ingen medicin tidigare hade lyckats med.

Hon anmälde Steve till studien men han avvisades eftersom sjukdomen var för långt framskriden. Han sågs som ett hopplöst fall och bortom all hjälp, till och med för den här nya medicinen. »Vi var förtvivlade«, berättar hon.

När hon gjorde efterforskningar angående den nya medicinen upptäckte hon att det verksamma ämnet var en speciell typ av olja som kallas MCT-olja, det vill säga en olja som består av medellånga triglycerider. MCT-olja utvinns ur kokosolja, som till 60 procent består av medellånga triglycerider. »Och sedan slog det mig, varför inte pröva att använda kokosolja som ett komplement i kosten? Vad har vi att förlora?« Så hon gick till en hälsokostbutik, köpte en burk kallpressad kokosolja och började ge den till Steve varje dag. Mirakulöst nog tycktes den börja »skingra dimmorna«. Redan femte dagen märktes en fantastisk förbättring.

»Han sa att det var som om någon hade tänd lampan«, säger dr Newport. »Han var pigg, skrattade och skämtade. Han var sitt gamla jag igen. Han var tillbaka!«

Under månaderna som följde avtog skakningarna, och synrubbingarna som hade hindrat honom från att läsa försvann och han blev mer social och intresserad av sin omgivning. Han har fortfarande svårt att formulera hela meningarna men han läser, arbetar ideellt på hustruns sjukhus samt ägnar sig åt trädgårdsskötsel i hemmet. Före det här tillskottet i kosten hände det att han plockade isär gräsklipparen, hällde olja i bensintanken och sedan glömde att gräset skulle klippas.

För två år sedan fick Steve diagnosen långt framskriden Alzheimer. Idag, efter att de infört kokosolja i kosten, har stora delar av hans kognitiva färdigheter och minneskapacitet återställts. Steve hade turen att vara gift med en läkare som kunde leda honom i rätt riktning.

»Han är ett levande bevis på att det här kan hjälpa människor«, säger dr Newport. »Jag skulle vilja berätta för alla om det här. Det kan göra dem bättre också.«

Ketogen behandling

Hemligheten bakom Steves uppseendeväckande förbättring har att göra med ketogen behandling. Ketoner är ett speciellt sorts bränsle som produceras i levern för att fungera som näring åt hjärnan. Under normala förhållanden har vi relativt lite ketoner som cirkulerar i blodet, men under särskilda omständigheter kan nivån av ketoner öka. När det händer, förser de hjärnan med ett kraftigt energitillskott och bildar byggestenar till ny hjärnvävnad.

Vid Alzheimer har hjärncellerna svårt att ta upp och omsätta glukos, hjärnans primära energikälla. Utan tillräckligt med bränsle dör hjärncellerna. Ketoner förser hjärnan med det bränsle den behöver, inte bara för att överleva utan också för att växa och utvecklas.

»Vi vet att om vi ger patienten ketoner kan vi åsidosätta den här glukosblockeringen«, säger Theodore VanItallie, läkare och professor emeritus på College of Physicians and Surgeons vid Columbia-universitetet i New York. Han har forskat om ketoner i mer än trettiofem år. »Ketoner är ett högenergibränsle som förser hjärnan med näring«, förklarar VanItallie.

När en person inte äter något som omsätts till glukos, exempelvis vid svält eller kraftigt begränsat kaloriintag, producerar kroppen ketoner av upplöst kroppsfett för att förse hjärnan med den energi som den behöver för att överleva. Ketoner kan också tillverkas direkt av MCT-olja utan att man befinner sig i ett tillstånd av svält. Levern omvandlar MCT-olja till ketoner. I bröst-

mjök finns MCT-olja naturligt. MCT-olja är viktigt för tillväxten och utvecklingen av hjärnan och ryggmärgen hos nyfödda.

MCT-olja används inom sjukvården som näring åt för tidigt födda barn, patienter som återhämtar sig efter kirurgiska ingrepp och patienter som lider av undernäring eller har svårt att ta upp näring. Den används också av idrottsmän för att öka prestationsförmågan och uthålligheten och av bantare för att kontrollera aptiten och öka fettförbränningen. Studier indikerar att den även kan förbättra hjärtats funktion och stärka immunförsvaret. En stor del av MCT-oljans positiva effekter uppträder efter att den omvandlats till ketoner av levern.

Ketoner har en kraftigt läkande effekt på hjärnan genom att de normaliserar hjärnans funktioner och skapar homeostas. Ketogen behandling har använts framgångsrikt i behandling av epilepsi i mer än nittio år. Det är den enda kända behandlingsform som faktiskt kan bota epilepsi.

År 2005 använde dr VanItallie ketogen behandling för fem patienter med Parkinson. Efter 28 dagar förbättrades deltagarnas darrningar, stelhet och förmåga att gå med ofattbara 81 procent! »Vår studie var mycket framgångsrik«, säger VanItallie.¹ Den visade att ketogen behandling potentiellt kan användas för att behandla ett antal neurodegenerativa sjukdomar, inte enbart Alzheimer och epilepsi.

Ketogen behandling har visat sig vara användbar även i andra sammanhang. Amerikanska armén vände sig till flera forskningsinstitutioner för att få hjälp med att hitta ett sätt att ge soldater ute på fältet, där de kanske måste klara sig på lite eller ingen mat alls i flera dagar, en möjlighet att konstant upprätthålla sin fysiska och kognitiva förmåga. Kieran Clarke, fil. dr. och professor i fysiologisk biokemi vid Oxfords universitet i England, svarade på denna förfrågan. Dr Clarke leder forskningsgruppen för hjärtats metabolism (Cardiac Metabolism Research Group) vid Oxford. »Vi har tagit fram den här kosten som är baserad på ketonkroppar«, säger dr Clarke. »Ketonkroppar är det effektivaste bränsle som finns.« Ketoner producerar 28 procent mer energi än glukos och kan förbättra uthålligheten och den kognitiva förmågan under extrema omständigheter, exempelvis ute på ett stridsfält.

»Vi har i flera år studerat ketonkroppar och tittat på deras effekt på hjärtats funktion och liknande saker«, säger dr Clarke. »Sedan får vi en förfrågan från amerikanska armén angående något sätt som gör att »krigskämpar« som inte får något att äta på fem dagar ute på stridsfältet kan behålla sin kognitiva

förmåga. Vi svarade att det egentligen inte är möjligt, men vi kan uppfinna en kost som gör dem effektivare än normalt och som hjälper dem att tänka bättre.« Amerikanska armén svarade på detta genom att investera tolv miljoner dollar i Clarkes forskning.

Ketogen behandling kan givetvis även användas i andra sammanhang än krigssituationer. »Vi hoppas att vi ska kunna tillämpa den för att behandla Alzheimer och Parkinson«, säger hon. »Genom att förse hjärnan med en alternativ form av energi som kringgår dess metabola skada kan vi kanske rädda den.«

»Ketoner är ett superbränsle för hjärnan«, säger Richard Veech, läkare och forskare vid amerikanska hälsoinstitutet NIH (National Institutes of Health) i Bethesda, Maryland. Dr Veech har arbetat med ketoner i mer än fyrtio år och publicerat ett stort antal forskningsartiklar i ämnet. Dr Veech menar att ketoner kan användas som behandling närhelst celler hotas av energibrist, vilket inträffar i samband med en mängd olika sjukdomar.

VanItallie, Clarke, Veech och andra har i flera år hävdad att en ketogen behandling skulle kunna användas för att behandla Alzheimer, Parkinson, amyotrofisk lateralskleros (ALS), Huntington, epilepsi, multipel skleros (MS), autism, typ 1- och typ 2-diabetes, stroke, hjärtinfarkt, skallskada, depression, olika former av demens, Retts syndrom, Tourettes syndrom, Ménières sjukdom och flera metabola rubbningar som orsakas av sällsynta mutationer såväl som flera andra sjukdomstillstånd.

»De här sjukdomarna kan tyckas mycket olika«, säger Veech. »Att behandla alla dessa olika saker med någon magisk substans låter som en omöjlighet«, tillägger han. Men ändå har läkare som experimenterat med ketonbaserade behandlingsformer observerat konkreta resultat och tanken känns inte längre så långsökt.

Den ketogena behandlingen är så ny att de flesta läkare vet väldigt lite, om ens något om den. De kanske har hört talas om att ketogen kost används i behandling av epilepsi, men det här är annorlunda. Som en konsekvens av det behandlar läkarna neurodegenerativa sjukdomar med hjälp av de standardläkemedel som har använts i årtal, trots att de gör obetydlig, om ens någon nytta alls. Du måste inte vänta på att din läkare ska sätta sig in i de senaste upptäckterna inom forskningen om ketoner. Du kan påbörja en ketogen behandling omgående med produkter som finns tillgängliga i din hälsokostbutik eller vanliga livsmedelsbutik. Många har redan upplevt fantastiska resultat.

I Sandy Hook i Connecticut började åttiotreåriga Mary Hurst klä på sig själv igen. Innan hon började med oljan gick hon alltid omkring i nattlinne och morgonrock. Hon satt hela dagarna i en fåtölj och kommunicerade inte med någon, »som en grönsak«, säger dottern Diane Standish.

»Helt nyligen gick mamma in i köket och öppnade kylskåpet, något hon inte gjort på flera år«, säger Diane. »Jag frågade henne vad hon tänkte göra.« Hämta en liten bit kaka, om det går bra?« svarade Mary.

»Hon kom ihåg att jag hade haft med mig en kaka till henne dagen innan«, säger Diane. »Fantastiskt!«

Robert Condap i San Leandro, Kalifornien, pratar mer sedan han börjat med kokos- och MCT-olja. En dag när hans hustru Gwen torkade hans hår med hårtorken berättade han en rolig historia. »Jag blev jättelycklig«, säger hon. »Det var hans gamla jag som kommit tillbaka.«

»Jag började läsa om kokosolja«, säger Roxie Long, »eftersom jag såg på nyheterna att Alzheimerpatienter genomgått en dramatisk förbättring efter att de ätit den här oljan. Jag köpte lite till min pappa som nyss fått diagnosen Alzheimer. Han säger nu att han är helt fri från sjukdomen. Jag äter den också och mår jättebra, både fysiskt och mentalt!«

Pensionerade datateknikern Dick Kerstiens i Westcliff, Colorado, började äta den här oljan när han såg hur den påverkade hustrun Betty. Betty började uppvisa tecken på Alzheimer fem år tidigare när hon var sjuttioett år. Sjukdomen förvärrades och hon behövde till slut makens hjälp med allt.

Efter att ha läst en artikel av dr Julian Whitaker om framgångarna med ketogen behandling började Dick ge henne den här oljan två gånger per dag. »Efter åtta dagar började hon prata riktigt igen efter att tidigare bara ha pratat gallimatias!« berättar Dick, som var överlycklig. Två veckor senare hade de några vänner hemma på middag och han hörde sin fru skratta för första gången på nästan tre år.

»Den här effektiva naturliga behandlingen och möjliga botemedlet mot en av vår tids mest förödande sjukdomar har funnits inom räckhåll i årtal men inte uppmärksammats av någon, förutom av ett läkemedelsföretag och en handfull forskare«, konstaterar Julian Whitaker, läkare och chef för Whitaker Wellness Institute i Newport Beach, Kalifornien. »Jag rekommenderar nu ketogen behandling till alla mina patienter med Alzheimer, Parkinson, demens, MS, ALS och andra neurodegenerativa sjukdomar. Det finns indi-

kationer på att den även kan vara bra för personer med Downs syndrom, autism och diabetes.«

Vikten av att förebygga

Jag har inte skrivit den här boken enbart för alla som lider av någon neurodegenerativ sjukdom utan också för alla som vill förhindra att de någonsin drabbas av någon av dessa sjukdomar. Alzheimer och Parkinson utvecklas inte över en natt. Det tar årtal, ofta decennier. När det gäller exempelvis Alzheimer förstörs ungefär 70 procent av de hjärnceller som är involverade i minneshanteringen redan *innan* man kan märka några symptom. När väl symptomen ger sig tillkänna befinner sig hjärnan redan i ett framskridet stadium av degeneration och ett fullständigt tillfrisknande är inte längre möjligt.

Du bör alltså inte vänta tills större delen av hjärnan redan har förtvinat innan du börjar göra något åt det. Du kan hejda Alzheimer och Parkinson och andra neurodegenerativa sjukdomar innan de tar över ditt liv, men du måste börja nu. Att se till att du får behålla det du har nu är oändligt mycket enklare än att försöka återfå det du har förlorat.

Lyckligtvis är det inte nödvändigt med ett fullständigt tillfrisknande för att återfå »normal« funktionaltitet. Hjärnan har en fantastisk förmåga att anpassa sig och upprätta nya kopplingar. Om hjärncellerna i ett område förtvinar kan andra ta över deras funktion. Det är därför som många personer som drabbats av hjärnskada på grund av stroke eller olycksfall ändå kan fungera normalt, med bibehållen intellektuell kapacitet. Hjärnan innehåller dessutom stamceller som kan skapa ny nervvävnad.

Ketogen behandling kan stoppa sjukdomens fortskridande och hjälpa till med att återuppbygga skadade eller förlorade celler. Men en ketogen behandling är inte hela lösningen. Den måste kompletteras med rätt kost som ger adekvat näring, balanserar blodsockret och inte innehåller de skadliga ämnen som främjar neurodegeneration.

I den här boken får du läsa om »Programmet för bekämpning av Alzheimer« som innebär att man kombinerar ketogen behandling med en kosthållning som förnyar hjärnan, hejdar sjukdomen och hjälper hjärnan att återfå funktioner som gått förlorade. Även om konceptet heter Programmet för bekämpning av Alzheimer, kunde det lika gärna heta Programmet för bekämpning av Parkinson eller Programmet för bekämpning av ALS eller

Programmet för bekämpning av Huntington, och så vidare, eftersom det fungerar lika bra för flera olika neurodegenerativa sjukdomar.

Även om ärftlighetsfaktorer är inblandade i vissa fall av neurodegeneration har faktorer som kost, livsstil och miljö störst betydelse. Den som har föräldrar, mor- eller farföräldrar eller syskon som drabbats av neurodegeneration löper själv större risk att drabbas, inte nödvändigtvis på grund av genetiska orsaker, utan också på grund att han eller hon levt eller vuxit upp i samma miljö och därigenom anammat vanor som gynnar sjukdomen.

En studie som gällde äldre par visade att när en av parterna led av demens, var sannolikheten för att den andra också skulle drabbas sex gånger större.² Det indikerar att något i parens gemensamma miljö, mer än genetiska faktorer, är den primära orsaken till sjukdomen i dessa fall. Om du har en familjemedlem som har en neurodegenerativ sjukdom är risken större att även du ska drabbas.

Demens och andra former av neurodegeneration ingår *inte* i den normala åldringsprocessen. Man ska inte förvänta sig att man utvecklar demens med tilltagande ålder. Sinnet och hjärnan är fullt kapabla att fungera normalt livet ut, oavsett hur länge en person lever. Även om åldrandet är en riskfaktor när det gäller neurodegeneration, är det inte orsaken! Demens och andra neurologiska sjukdomar är processer som kan förebyggas och behandlas. Den här boken vill visa hur du kan behålla dina mentala förmågor livet ut.

Jag rekommenderar verkligen att du läser boken från pärm till pärm. Men det finns en hel del information på de här sidorna och om du är ivrig att komma till programmets kärnpunkter så snabbt som möjligt hittar du den viktigaste informationen om programmet i kapitel 12 till och med 19. Du får emellertid en djupare förståelse och insikt i programmet om du läser hela boken.

Kapitel 2 ger grundläggande information om hur hjärnan fungerar. Kapitel 3 beskriver i korthet de vanligast förekommande neurodegenerativa sjukdomarna. Kapitel 4 till och med 11 beskriver den betydelse fett och kolesterol har för hjärnans hälsa och förklarar hur fett i kosten kan antingen skada eller läka hjärnan. I de kapitlen presenterar jag också de fantastiska resultat som en ketogen kost kan åstadkomma. Kapitel 16 till och med 18 tittar på kostens effekter på hjärnans hälsa. Kapitel 19 sammanställer den viktigaste informationen i de tidigare kapitlen och presenterar den som »Programmet för bekämpning av Alzheimer«. I kapitel 20 finns receptförslag som är avsedda att hjälpa dig att lyckas med programmet.