

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предупреждение</i>	3
Глава 1. ПРАВДА О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	7
Это может случиться с каждым	7
Что такое болезнь Альцгеймера?	10
Сила внушения	12
Болезнь Альцгеймера и естественный процесс старения	14
Уменьшение мозга действительно является нормальной частью процесса старения?	18
Война фармацевтических монополий против натуральной медицины	21
Нелепая логика так называемых экспертов	22
«Эксперты» не знают и половины истории	25
Конфликты интересов	29
Можно ли доверять тому, что «эксперты» говорят о болезни Альцгеймера?	31
Глава 2. ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	34
Есть ли у болезни Альцгеймера духовно-эмоциональная основа?	37
Экологические причины болезни Альцгеймера	42
Опасность ртути	43
Но откуда берется вся эта ртуть?	48
Ртуть в вакцинах	50
Солнцезащитный крем не так безопасен, как может казаться ...	51
Отравляющее действие фтора	55
Алюминий вреден для мозга	59
Высокие технологии и тающиеся в них опасности	60
Скрытые опасности высоковольтных линий	63
Другие риски, связанные с образом жизни	64
Некоторые диеты могут приводить к болезни Альцгеймера	68
Выбросьте свою фритюрницу	69
Проверьте уровень витамина B ₁₂	71
Проблематичность белковой диеты	71
Сахар убивает	72
Опасности диабета	73
Ожирение тоже может вредить мозгу	78

Что печень говорит мозгу	81
Правда о ЛПНП-холестерине и статинах	87
Адреналина бывает слишком много	90
Сладких снов!	92
Получаете ли вы достаточно солнечного света?	93
Лекарства от болезни Альцгеймера могут лишь усугублять ее	95
Опасности антипсихотических лекарств	97
Так что же такое болезнь Альцгеймера?	99
Духовная сторона болезни	102
Глава 3. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	105
Каковы факторы риска болезни Альцгеймера?	107
Первые шаги	108
Детоксикация среды	109
Опасности, подстерегающие нас на кухне и в ванной	110
Микроволновые печи	114
Выбросьте свою любимую посуду	117
Разумно используйте высокие технологии	119
Заведите домашних животных	122
Глава 4. ВАЖНОСТЬ ДИЕТЫ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	125
Сколько вам нужно воды?	126
Обезвоживание и работа мозга	131
Обезвоживание, токсичность и почки	133
Важность регулярных чисток	140
Устранение обструкций, преграждающих путь к крепкому здоровью	142
Почему так важно правильно питаться	146
Пост способствует росту нервных клеток	148
Можно ли за счет правильного питания предотвратить болезнь Альцгеймера?	150
Средиземноморская диета	151
Средиземноморская диета и профилактика болезни Альцгеймера	152
Здоровая диета снижает риск болезни Альцгеймера на 40 %	154
Следите за весом	154
Полезные жиры и жирные кислоты	155
Витамины группы В	156
Фолиевая кислота и сокращение мозга	158
Суперпродукты обеспечивают суперзащиту	160

Глава 5. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	190
Каким образом физические упражнения заряжают мозг	193
Нужно ли быть спортсменом, чтобы добиться желаемого эффекта?.....	195
Делайте что хотите, но двигайтесь	198
Какие упражнения выбрать?	199
Кстати, о йоге... ..	201
Медитация – это просто	203
Упражняйте свой мозг	204
Другие способы профилактики болезни Альцгеймера	207
Глава 6. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА ПОСЛЕ ПОЯВЛЕНИЯ СИМПТОМОВ	221
Любой ценой сохраняйте активность ума	227
Гомеопатические средства	228
Возможность ошибочной диагностики болезни Альцгеймера при дефиците витамина В ₁₂	229
Диета как одно из средств облегчения симптомов болезни Альцгеймера	230
Альфа-липоевая кислота	232
Флавоноиды	233
А кофеин может помочь? Конечно!	234
Оливковое масло	235
Кокосовое масло: природное чудо-лекарство	236
Двойной удар: витамин D и куркумин	239
На зарядку становись!	241
Глава 7. ПОЧЕМУ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА	242
Исцеление самовнушением	245
Страх смерти — реальная сила	255
Чудо спонтанной ремиссии	257
Ваши ожидания формируют вашу реальность	260
Синергия разума и тела	264
<i>Об авторе</i>	267

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Автор этой книги не пропагандирует какие-либо конкретные формы лечения болезней, но убежден в том, что сведения, представленные здесь, должны быть доступны всем, кто озабочен состоянием своего здоровья. Хотя Андреас Мориц постарался обеспечить максимальную точность и полноту информации, взятой из сторонних источников, тем не менее ни он, ни издатель не могут принять на себя ответственность за возможные ошибки, неточности или упущения в ее изложении. Данная книга не предназначена для того, чтобы заменить собой рекомендации врача. Таким образом, использование предлагаемых читателю сведений остается на его совести. Ни автор, ни издатель не отвечают за какие-либо негативные эффекты или последствия применения описанных здесь процедур. Содержащиеся в книге утверждения имеют исключительно образовательное предназначение и базируются на взглядах и теориях Андреаса Морица. Прежде чем применять какие-либо пищевые добавки, целебные травы, гомеопатические или иные препараты, а также принимать решение о начале или прекращении какой-либо формы терапии, необходимо проконсультироваться с дипломированным специалистом.

Автор не преследует цель давать рекомендации с точки зрения медицины, а значит, с его стороны нет никаких гарантий, явно выраженных либо подразумеваемых, в отношении применения каких-либо продуктов, устройств или методов лечения. Если не указано иное, утверждения, высказанные в данной книге, не были проверены либо одобрены Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США или Федеральной комиссией по торговле. Вопросы о возможности использования тех или иных идей автора для решения индивидуальных проблем читателям следует решать самостоятельно, опираясь на собственный здравый смысл или на мнение экспертов в области холистической медицины либо практикующих врачей.

*Посвящается всем тем, кто хотел бы
взять на себя ответственность
за свое здоровье и кому небезразлично
состояние здоровья и благополучие
их близких.*



Глава 1

ПРАВДА О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Это может случиться с каждым

Кенни испытал огромное облегчение, когда его мать Эллен решила отказаться от своей квартиры и переселиться к нему. С тех пор как три года назад умер ее муж, женщина жила одна. Теперь она решила, что, поселившись с семьей сына, найдет в этом утешение.

Характер у 63-летней Эллен был такой, что она мгновенно вызывала симпатию. Внуки обожали ее, и она тоже любила проводить время с ними. Кроме того, Кенни и его жене Стефани ее помощь была весьма кстати.

Никого особо не беспокоило то, что в магазине бабушка каждый раз что-нибудь забывала купить, а иногда упускала из виду, что обещала что-то постирать. В конце концов, некоторая забывчивость казалась естественной для ее возраста. Все члены семьи были счастливы иметь такую помощницу. Это было настоящим благословением.

Но Стефани замечала, что случаи забывчивости учащаются. Однажды Эллен оставила чайник на плите и пошла вверх заниматься какими-то делами. Кто знает, что могло бы произойти, если бы ее невестка вовремя не заметила это. Еще более встревожило ее то, что Эллен отрицала сам факт произошедшего, говоря, что это, наверное, Стефани сама поставила чайник.

В другой раз Кенни раньше пришел с работы, чтобы отвезти мать на массаж спины. Это была рутинная проце-

дура, повторявшаяся каждую вторую среду на протяжении последних девяти месяцев.

В эту среду, когда сын вернулся домой, мать отсутствовала. Выяснилось, что она отправилась с соседкой в клуб пожилых людей и провела там весь вечер. Когда Кенни упрекнул Эллен за то, что он вхолостую растратил половину рабочего дня, она выразила недоумение и заявила, что ни на какой массаж не собиралась, это ей не нужно.

Как странно! Она отвечала резко, что было ей несвойственно. Кенни забеспокоился, стал пристальнее наблюдать за поведением матери и обнаружил достаточно много странностей, которые раньше за ней не водились. Прежде Эллен каждый день решала кроссворды, а теперь забросила это занятие. Подбивать баланс чековой книжки тоже отказывалась. Стала все больше уединяться. Когда сын указал ей на эти перемены, она отвергла их со словами: «Старухе нельзя уже и покапризничать время от времени?»

Примерно через месяц в один из вечеров, когда Эллен читала внуку книжку на ночь, у нее перепутались все персонажи. Это было совсем на нее не похоже. Маленький Крис просил, чтобы его любимые сказки ему перечитывали снова и снова, поэтому после стольких повторений казалось невозможным забыть хотя бы малейшую деталь.

На протяжении еще пары месяцев Кенни и Стефани продолжали замечать в поведении Эллен множество несообразностей, но они все еще списывали происходящее на ее возраст. Так продолжалось до того дня, когда за ужином пожилая женщина, с подозрением осмотрев поданную еду, решительно отодвинула от себя тарелку и без обиняков спросила, кто и почему хочет ее отравить.

Сын с женой пытались ее успокоить, но Эллен не слушала, а только говорила, что они сами не знают, кто

они, будучи пешками в большой игре. Затем она замолчала и пару минут сидела молча, невидящими глазами уставившись в пространство, после чего успокоилась и в дальнейшем вела себя как обычно.

Тем не менее, долго ходя вокруг до около, Кенни убедил мать в том, что ей нужно проконсультироваться у семейного врача. Возможно, он что-нибудь посоветует относительно нарушений памяти.

Они получили направление к неврологу, и после серии медицинских тестов бомба взорвалась. Был озвучен ужасный диагноз, который лишь подтвердил опасения, на протяжении минувшего года терзавшие родных Эллен.

Диагноз звучал как приговор. Еще не такая уж старая Эллен страдает болезнью Альцгеймера, прежней женщина уже никогда не будет. Напротив, она и дальше будет понемногу терять память. Постепенно станут утрачиваться навыки речи, ей будет все труднее общаться и двигаться, а со временем и вовсе будет потерян контроль над функциями организма. Беспомощная и едва живая, Эллен будет прикована к постели.

Помимо эмоциональных страданий, родным пожилой женщины придется нести материальные расходы, чтобы нанимать сиделку, и полностью перестроить свой режим дня. С учетом того что болезнь Альцгеймера неизлечима, Кенни останется лишь пассивно наблюдать за психической и физической деградацией родной матери.

Но это лишь половина истории. Вторая половина, о которой умалчивают, поскольку там движущими силами являются обман и жадность, касается печально известных хищников фармацевтической индустрии, которые на протяжении десятилетий наживаются на людских несчастьях. Стучась в двери к каждому пациенту с болезнью Альцгеймера, они обещают лекарства, *замедляющие* и

останавливающие процесс. Подают надежду там, где ее нет, и извлекают из страданий больных миллиарды долларов прибыли.

Такие лидеры фармацевтической индустрии, как Eli Lilly, Merck, Baxter и Johnson & Johnson, сумели убедить миллионы людей во всем мире, что могут помочь страдающим болезнью Альцгеймера улучшить *качество жизни*. Истина же заключается в том, что все эти так называемые *прорывы* медицинской науки и клинические испытания представляют собой лишь дымовую завесу, прикрывающую тот факт, что больные и беззащитные люди так и остаются больными и беззащитными. Официальная медицина не способна ни на йоту изменить положение пациентов с болезнью Альцгеймера, это непреложный факт. Впрочем, это же касается многих других болезней, будь то диабет, ожирение или аутизм.

Более того, предлагаемые ими псевдолекарства лишь усугубляют проблемы за счет вредных побочных эффектов, ослабляющих естественные защитные силы организма. Не верьте ни на секунду, что фармацевтические компании заботятся о вашем здоровье.

Что такое болезнь Альцгеймера?

Как показывает история Эллен, наиболее очевидным симптомом болезни Альцгеймера является потеря памяти. Сначала страдает кратковременная память, причем такая *забывчивость* первое время остается без внимания: ее не замечают либо игнорируют.

Но постепенно начинают возникать провалы и в долговременной памяти, вследствие чего люди перестают узнавать друзей, родных, даже своих супругов. Больные легко поддаются перепадам настроения, учащаются вспышки