

Autor bestsellerowych publikacji

ANDREAS MORITZ

ALZHEIMER

– NIGDY WIĘCEJ!



Odkryj prawdziwe
przyczyny choroby
i zapobiegij im już dziś

vital
GWARANCJA ZDROWIA

ALZHEIMER

– NIGDY WIĘCEJ!

ANDREAS MORITZ

ALZHEIMER

– NIGDY WIĘCEJ!

Odkryj prawdziwe
przyczyny choroby
i zapobiegij im już dziś

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Elżbieta Pawłuszewicz

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-237-4

Tytuł oryginału: *Alzheimer's – no more! Discover the True Causes and Empowering Steps You Can Take Now*

Copyright © 2015 by Andreas Moritz

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Pozostałe tytuły autora:

Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania

Rak to nie choroba, a mechanizm uzdrawiania

Unosząc zastonę dualizmu – dobra i zła

Szczepienia pełne kłamstw

Naturalne techniki przywracania zdrowia

Feel Great, Lose Weight

Vademecum naturalnego zdrowia

Koniec chorób serca!

Diabetes – No More!

Ending the AIDS Myth

Słońce – światło, które leczy

Hear the Whispers, Live Your Dream

Art of Self-Healing

Timeless Wisdom from Andreas Moritz

Powyższe pozycje książkowe są dostępne na:

www.ener-chi.com, www.amazon.com

jak również w księgarniach stacjonarnych i internetowych.

Polskojęzyczne przekłady książek Autora można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl jak również poprzez stronę www.wydawnictwovital.pl.



Twoje zdrowie jest w Twoich rękach

Z PRZYCZYŃ PRAWNYCH

Autor tej książki, Andreas Moritz, opowiada się za korzystaniem z konkretnej formy opieki zdrowotnej, ale uważa, że statystyki i wiedza przedstawione w tej książce, powinny być dostępne dla każdego, kto chce wywierać korzystny wpływ na poprawę swego stanu zdrowia. Chociaż autor usiłował przedstawić pogłębione rozumienie omówionych tematów oraz zapewnić dokładne i całościowe informacje z innych źródeł niż swoje, wraz z wydawcą zakładają brak odpowiedzialności za błędy, niedokładności, pominięcia czy inne elementy niespójności w tym źródle. Jakikolwiek śladowe informacje na temat osób lub organizacji są niezamierzone. Książka ta nie stanowi substytutu dla poradnictwa i leczenia u lekarza specjalisty. Korzystanie z informacji zawartych poniżej pozostaje w całości do uznania czytelnika. Autor oraz wydawca nie są odpowiedzialni za jakiegokolwiek niekorzystne efekty oraz

konsekwencje wynikające z korzystania z przygotowań lub procedur opisanych w tej książce. Wszelkie oświadczenia z tego źródła stworzono wyłącznie dla celów teoretyczno-edukacyjnych i głównie są wynikiem opinii autora. Zastrzega się konieczność, by skorzystać z konsultacji lekarskiej przed zażyciem jakichkolwiek dietetycznych, odżywczych, ziołowych lub homeopatycznych suplementów, jak również przed rozpoczęciem lub zakończeniem leczenia. Autor nie próbuje udzielać poradnictwa medycznego czy też proponować jego zamiennika. Nie gwarantuje czegokolwiek, wyrażonego czy sugerowanego, pozostając w szacunku do wszelkich produktów, urządzeń lub terapii. Z wyjątkiem innych znanych, żadne oświadczenie w tej książce nie zostało przejrzane lub zaakceptowane przez Ministerstwo Zdrowia Stanów Zjednoczonych lub Federalną Komisję Handlową. Czytelnicy powinni ustosunkować się do treści poprzez własną opinię lub skonsultować się ze specjalistą medycyny lub lekarzem ogólnym w celu uzyskania wskazówek dla ich indywidualnych problemów zdrowotnych.

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1:

CAŁA PRAWDA O CHOROBY ALZHEIMERA	13
To mogłoby przydarzyć się każdemu	13
Czym jest choroba Alzheimera?	17
Związek umysł-ciało	18
Naturalne starzenie kontra choroba Alzheimera	21
Czy kurczenie się mózgu jest naprawdę objawem starzenia?	25
Wojna wielkich koncernów farmaceutycznych z medycyną naturalną	28
Śmiechu warta logika tzw. „ekspertów”	30
„Eksperci” nie znają połowy historii	33
Konflikty interesów	36
Czy naprawdę można ufać temu, co „eksperci” mówią o chorobie Alzheimera?	39

ROZDZIAŁ 2:

PRZYCZYNY CHOROBY ALZHEIMERA	43
Czy choroba Alzheimera ma duchowe i emocjonalne podłoże?	46
Przyczyny środowiskowe choroby Alzheimera	52
Niebezpieczeństwa rtęci	54
Skąd pochodzi ta rtęć?	59
Rtęć w szczepionkach	62
Kremy z filtrem ochronnym – nie takie korzystne jak myślisz	64
Fluor – to, czego nie wiesz, mogłoby cię otruć	68
Glin szkodzi twojemu mózgowi	72
Technologia – wygodne ryzyko	74
Ukryte niebezpieczeństwa linii elektrycznych	77
Inne czynniki ryzyka i rola stylu życia	79
Niektóre diety mogące prowadzić do choroby Alzheimera	83
Porzuć swoją frytkownicę	85

Jaki masz poziom witaminy B ₁₂ ?	86
Kłopot z dietami wysokobiałkowymi	87
Niszczące uzależnienie od cukru	88
Niebezpieczeństwa cukrzycy	89
Otyłość również może opóźniać twój umysł	95
Dialog wątroby z mózgiem	97
Cała prawda o cholesterolu LDL i statynach	104
Zatrzymaj ten adrenalinowy pośpiech!	108
Ważność wysypiania się	111
Czy dostarczasz sobie wystarczającą ilość światła słonecznego?	112
Leki przeciw demencji mogłyby to pogorszyć	113
Niebezpieczeństwa leków przeciwpsychotycznych	116
Zatem do czego sprowadza się choroba Alzheimera?	118
Duchowa strona choroby Alzheimera	121

ROZDZIAŁ 3:

ZAPOBIEGANIE CHOROBIE ALZHEIMERA	125
Jakie są czynniki ryzyka?	128
Pierwsze kroki	129
Oczyść swoje środowisko	131
„Niebezpieczne” kuchnie i łazienki	132
Kuchenki mikrofalowe	136
Porzuć swoje luksusowe przybory kuchenne	139
Mądrze korzystaj z osiągnięć technologii	142
Miej zwierzę domowe	146

ROZDZIAŁ 4:

ROLA DIETY W ZAPOBIEGANIU CHOROBIE ALZHEIMERA	151
Czy pijesz wystarczającą ilość wody?	152
Odwodnienie a mózg	158
Odwodnienie, toksyczność i nerki	160
Waga regularnego oczyszczania się	168
Usuwanie niedrożności, by zachować dobre zdrowie	171
Dlaczego dobre odżywianie jest tak istotne	176
Głodówka pomaga w rozwoju neuronów	178
Czy choroba Alzheimera naprawdę może być kontrolowana przez dobre odżywianie?	180

Przejdź na dietę śródziemnomorską	181
Dieta śródziemnomorska	
w zapobieganiu chorobie Alzheimera	183
Zdrowa dieta ogranicza ryzyko choroby Alzheimera o 40%	185
Sprawdź swoją wagę ciała	185
„Dobre tłuszcze” i kwasy tłuszczowe	187
Witaminy z grupy B	188
Kwas foliowy a zanik mózgu	190
Zdrowa żywność – wielka ochrona	191
Kurkuma	192
Kminek	193
Szałwia	194
Cynamon	195
Rozmaryn	196
Mocno palona kawa	197
Jagody	200
Truskawki	201
Owoce i soki owocowe	202
„J” jak jabłko, „a” jak antyoksydanty	204
Winogrona, kakao i zielona herbata	
– co mają ze sobą wspólnego?	207
Sok z granatów – bogactwo polifenoli	209
Lukrecja	210
Jedz orzechy!	211
Kwasy tłuszczowe omega-3	213
Inne pomocne kwasy tłuszczowe	214
Coś rybnego	217
Lekowy cud natury – astaksantyna	220
Witamina E – podwójna korzyść	223
Inne pomocne zioła, produkty żywieniowe i suplementy	224

ROZDZIAŁ 5:

ĆWICZENIA I STYL ŻYCIA W ZAPOBIEGANIU

CHOROBIĘ ALZHEIMERA	227
Jak ćwiczenia dodają energii mózgowi?	231
Czy muszę być atletą, by to zadziałało?	233
Cokolwiek robisz, nie przestawaj	236
Jak ćwiczyć?	237
Rola jogi	240

Medytacja nie jest skomplikowana	242
Ćwicz swój mózg	244
Inne sposoby zapobiegania chorobie Alzheimera	247
Trzymaj się z dala od papierosów i alkoholu	247
Nikotyna może być dobra!	249
Czysta woda pitna – przekręt w butelce	251
Szczepienia – burza w strzykawce	259
Dlaczego potrzebujesz dobrze przespanej nocy	262

ROZDZIAŁ 6:

LECZENIE CHOROBY NA POCZĄTKU	265
Cokolwiek robisz, stymuluj mózg!	272
Leki homeopatyczne	274
Alzheimer czy tylko niedobór witaminy B ₁₂ ?	275
Skuteczność leczenia dietetycznego w chorobie Alzheimera	276
Kwas alfa-liponowy	277
Flawonoidy i więcej flawonoidów	279
Kofeina ci pomoże	280
Oliwa z oliwek z twojej kuchennej szafki	281
Olej kokosowy – cud natury w walce z Alzheimerem	282
Podwójny czar – witamina D i kurkuma	286
Wstawaj i ćwicz!	288

ROZDZIAŁ 7:

DLACZEGO CHOROBA ALZHEIMERA

NIE MUSI CIĘ PRZERAŻAĆ	291
Uzdrowiająca siła umysłu jest prawdziwa	295
Strach przed śmiercią	306
Cud remisji w chorobie	309
Twoje oczekiwania kształtują rzeczywistość	311
Synergia pomiędzy ciałem i umysłem	316
Referencje i linki	319
O autorze	327
Inne pozycje i produkty autorskie	331

Rozdział 1

CAŁA PRAWDA O CHOROBY ALZHEIMERA

To mogłoby przydarzyć się każdemu

Kenny odczuł ulgę, gdy jego matka, Ellen, postanowiła wyprowadzić się ze swego mieszkania i zamiast tego zamieszkać z nim i jego rodziną. Lata Ellen upływały i od kiedy trzy lata temu zmarł jej mąż, była coraz bardziej samotna. Wreszcie doczekała się komfortu życia wśród rodziny.

Ellen miała 63 lata i jej pogodna osobowość sprawiała, że była z miejsca lubiana przez innych. Jej wnuki uwielbiały ją tak samo jak ona czerpała radość z przebywania z nimi. Również Kenny i jego żona, Stephanie, byli wdzięczni za dodatkową pomoc przy zajmowaniu się domem.

Nie miało znaczenia to, że od czasu do czasu Ellen zostawiała kilka kupionych rzeczy w sklepie spożyw-

czym czy że zapomniała zrobić obiecane pranie. W końcu starzała się i była nazywana nieco zapominalską. Rodzina była zachwycona, że ma ją przy sobie, odbierając tę komfortową sytuację jako błogosławieństwo.

Jednak później żona Kenny'ego zaczęła zauważać, że coś jest „nie tak”. Pewnego razu teściowa zostawiła czajnik na palniku podczas gdy sama robiła coś na górze, i kto wie, co mogłoby się wydarzyć, gdyby Stephanie tego nie spostrzegła. Co było bardziej martwiące, Ellen zaprzeczyła, iż zostawiła czajnik na ogniu w kuchni, pewna, iż zrobiła to synowa.

Innego razu Kenny zjawił się wcześniej po pracy, aby zawieźć matkę na wizytę do lekarza. To była rutynowa wizyta, jako że w co drugą środę od dziewięciu miesięcy kobieta leczyła się u kręgarza ze względu na kłopoty z plecami.

W tę środę, gdy syn pojawił się u drzwi, Ellen nie było w domu. Udała się z sąsiadką do centrum seniora, aby dostarczyć sobie wieczornej rozrywki. Kiedy skarcił matkę za stracenie połowy dnia w pracy, była oburzona i zapytała dlaczego, do licha, potrzebna jej tamta wizyta lekarska.

Cóż za dziwaczność! Jego matka nie była bezduszna czy nieuprzejma. Delikatnie poirytowany, a teraz również nieco zmartwiony tymi wymówkami, Kenny zaczął uważnie przyglądać się jej zachowaniu. Wiele spraw się nie zgadzało. Ellen zaczęła odmawiać, gdy chodziło o kontrolowanie swojego salda z książeczki czekowej, przestała rozwiązywać krzyżówki, co dotychczas lubiła robić każdego dnia, czy wreszcie – zaczęła izolować

się coraz częściej w domu. Gdy syn subtelnie próbował uświadomić jej te zmiany, zignorowała je kwitując: „Czy starsza kobieta nie może czasem okazać zdziwaczenia?”.

Około miesiąca później po wieczornej kolacji, gdy Ellen czytała wnukowi na dobranoc, pomieszała wszystkie postaci z opowieści. To nie było do niej podobne. Od kiedy mały Chris pokochał bajki czytane mu przed snem i domagał się tego przez cały czas, nieprawdopodobnym dla chłopca było zapomnienie najmniejszego szczegółu ze znanych mu historii.

Ponad kilka miesięcy później Kenny i Stephanie zauważyli wiele luk pamięciowych u Ellen, ale wciąż przypisywali je jej postępującemu starzeniu. Aż do pewnego dnia, gdy w czasie kolacji, Ellen podejrzliwie spojrzała na swój talerz z jedzeniem i odepchnęła go, w ten sposób konfrontując się z rodziną i domagając się wyjaśnienia, dlaczego próbowali ją otruć.

Gdy syn z żoną usiłowali ją uspokoić, Ellen wycofała się, powiedziawszy, iż nie wie, kim są, oskarżając ich jednocześnie o bycie „częścią planu”. Później, zanim się ocknęła, przez kilka minut patrzyła tępo.

Po licznych namowach i próbach przekonania Kenny powiedział matce, że chciałby, aby poszła na konsultację do lekarza rodzinnego. Być może specjalista mógłby zasugerować coś, co pomogłoby na jej zaniki pamięci.

Po wielu testach medycznych, neurolog przekazał złe wieści – chodziło o budzące postrach słowo zaczynające się na „A”. Ta diagnoza tylko potwierdziła obawy, do których rodzina Ellen nie chciała przyznać się, a które żywiła od ponad roku.

Była to druzgocąca diagnoza, jako że niezbyt jeszcze sędziwa kobieta ma chorobę Alzheimera i już nigdy nie będzie taka jak kiedyś. Co gorsze, będzie stopniowo tracić pamięć. Także jej mowa, zdolności komunikacyjne oraz ruchy pogorszą się i w końcu straci kontrolę nad swoim ciałem. Oznaczało to też, iż pewnego dnia Ellen będzie przykuta do łóżka, ledwie żywa u progu śmierci.

Kolejnym bolesnym faktem było to, iż jej bliscy będą musieli zatrudnić pełnoetatowego opiekuna i podporządkować swoje życiowe obowiązki jej kłopotliwemu położeniu. Biorąc pod uwagę fakt, że nie ma skutecznego lekarstwa na chorobę Alzheimera, Kenny będzie musiał bezradnie patrzeć na swoją znikającą matkę.

Jednak to tylko część trudności. Nieopisana, pełna kontrowersji kwestia, która jest napędzana chęcią korzyści, odnosi się do wielkich firm farmaceutycznych. Chodzi tu o powszechnie znany zaborczy przemysł farmaceutyczny, który od długiego czasu wykorzystuje ludzką niedolę dla zysków finansowych. U progu każdego chorego na Alzheimera czekają ludzie obiecujący lekarstwa, które mogą opóźnić oraz zahamować otepianie. Sprzedaje się złudną nadzieję, która ma zniwelować ból i cierpienie, a która w rzeczywistości przekłada się na miliardy dolarów.

Przodownicy w tym kontekście, czyli firmy takie jak *Eli Lilly*, *Merck*, *Baxter* oraz *Johnson&Johnson* przekonały miliony ludzi na całym świecie, iż mogą skutecznie pomóc chorym w osiągnięciu lepszej *jakości życia*. Prawdą jest, iż przełomowe momenty w medycynie oraz kliniczne testy dotyczące choroby Alzheimera są niczym

innym jak zasłoną dymną mającą podtrzymywać cierpiących na tę chorobę ludzi w ich niedoli i słabości. Niezaprzeczalnie, medycyna konwencjonalna nie jest w stanie nawet odrobinę wpłynąć na leczenie choroby Alzheimera ani też chorób takich jak: cukrzyca, otyłość czy autyzm.

Tak naprawdę ich rzekome leczenie tylko pogarsza problem ze względu na toksyczne efekty oddziaływania na naturalne bariery ochronne organizmu wywołane przez leki. Nie wierz ani przez chwilę, iż przemysł farmaceutyczny ma na celu Twoje zdrowie.

Czym jest choroba Alzheimera?

Tak jak było w przypadku Ellen, utrata pamięci jest najbardziej oczywistym objawem choroby Alzheimera. Na początku pamięć krótkoterminowa jest upośledzona i początkowo zapominalstwo pozostaje niezauważone i natychmiast zlekceważone.

Ostatecznie jednak, zamienia się to w utratę pamięci długotrwałej i chorzy przestają rozpoznawać przyjaciół, rodzinę, a nawet – swoich małżonków. Pacjenci mogą wydawać się kapryśni, czemu nieraz towarzyszą wybuchy emocji. Upośledzenie poznawcze postępuje do momentu, gdy następuje całkowita utrata języka, pamięci oraz innych zdolności umysłowych. Następuje moment, gdy pacjent nie jest w stanie zupełnie o sobie zadbać. W końcu, gdy pojawia się rozległe uszkodzenie i zmniejszenie mózgu, pacjent umiera.

Te schorzenia są niczym innym jak chorobami wynikającymi ze stylu życia; są przewidywalną konsekwencją długotrwałego, toksycznego przeciążenia, który prowadzi do zatykania naczyń, stanów zapalnych i duszenia się mózgu. Coraz bardziej niezdrowe diety i styl życia, ekspozycja na szkodliwe chemikalia oraz długoterminowe przyjmowanie syntetycznych leków pozbawiają mózg tlenu i składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania; przyczyniają się także do fizjologicznych i biochemicznych nieprawidłowości, które mogą prowadzić do choroby Alzheimera.

Jaka jest zatem odpowiedź? Pierwszym krokiem w kierunku rozwiązania tego problemu jest uświadomienie sobie własnej mocy, by wpływać na to, co jest najlepsze dla swego zdrowia. Żadnych sztuczek ani niespodzianek; po prostu stary, dobry, zdrowy rozsądek.

Celem tej książki nie jest jedynie dawanie nadziei, ale także dostarczenie odpowiedzi, dlaczego choroba Alzheimera rozwija się oraz co można zrobić, by jej zapobiec i ją leczyć. Nawet jeśli dotknęły cię już któreś z jej objawów, istnieją pewne kroki, które mogą oczyścić i zrównoważyć Twoje ciało, jak również przywrócić ci zdrowie psychiczne.

Związek umysł-ciało

Wielu ludzi zwyczajnie nie wierzy, że ich ciała są zdolne same utrzymywać się w dobrej kondycji, gdy właściwie się o nie dba. W przypadku wielu chorób, takich jak rak,

choroba serca, cukrzyca i Alzheimer, ludziom wydaje się, że ich diagnoza jest nieuchronnym przeznaczeniem, które muszą po prostu zaakceptować, nawet w formie wyroku śmierci.

Co gorsze, leczenie, które przechodzą pacjenci, nie jest nastawione na leczenie choroby u jej źródła, a zaledwie maskuje i utrzymuje jej objawy, oczywiście – dla korzyści koncernów farmaceutycznych. Liczne badania wykazały, iż *wskaznik skuteczności* syntetycznych leków jest wystarczająco niski, by przedstawić ich efektywność nie wyżej niż na poziomie placebo.

Od kiedy firmy farmaceutyczne utwierdzają chorych w poczuciu zależności od ich produktów, utrzymują w ten sposób mniemanie, iż jesteśmy *ofiarami* wybiórczych i złośliwych chorób, a nie istotami ludzkimi, których ciała mają wrodzoną inteligencję potrafiącą zmienić to tzw. bezwzględne przeznaczenie.

Mowa tu o braku indywidualnej odpowiedzialności, która jest sprzężona z podejściem medycyny konwencjonalnej – zaledwie działającej objawowo i stanowiącej realne niebezpieczeństwo; i przyczyniła się do *epidemicznych* poziomów, których świadkami jesteśmy w wielu chorobach, w tym również w chorobie Alzheimera.

Istnieje prosty wzór używany przez firmy farmaceutyczne: jeśli ludzie są naprawdę zdrowi, oznacza to dla nich mniejsze korzyści; jeśli zaś ludzie utkną w cyklu choroby, stają się dla przedsiębiorców prawdziwą kopalnią złota.

Jakie są czynniki ryzyka?

Jak omówiono w poprzednim rozdziale, czynniki ryzyka choroby Alzheimera dzielimy na kilka kategorii: środowiskowe, konsumpcyjne i bezpośrednio dotyczące stylu życia.

Do pierwszej z wymienionych grup zaliczamy toksyny w powietrzu, takie jak: zanieczyszczenie; szkodliwe aluminium i rtęć w produktach higieny osobistej; toksyczne chemikalia w garnkach kuchennych, środkach czystości oraz innych produktach gospodarstwa domowego; a także zanieczyszczenie elektromagnetyczne pochodzące z urządzeń współczesnej technologii, np. z telefonów komórkowych.

W konsumpcyjnych czynnikach ryzyka zawierają się: uboga dieta, niedobory witaminowe oraz leki farmaceutyczne.

Natomiast wśród czynników ryzyka związanych ze stylem życia znajdują się: brak ćwiczeń, przewlekły brak snu, stres i depresja.

Jedynym sposobem na uniknięcie wielu z podanych czynników jest prowadzenie zdrowego i zrównoważonego stylu życia jak to tylko możliwe. Wybieraj naturalne produkty dla twego domu, zainstaluj domowy filtr wodny, nie śpij w bliskim sąsiedztwie telefonu komórkowego, miej zrównoważoną dietę oraz unikaj przetworzonej żywności i środków farmaceutycznych, kiedy tylko możesz.

Pomóż swemu ciału oczyścić się poprzez właściwe nawadnianie organizmu oraz spożywanie jedzenia i tyl-

ko naturalnych suplementów, które wspomagają ten proces; kolendra, chlorella oraz spirulina są szczególnie pomocne w eliminowaniu szkodliwych metali ciężkich takich jak glin czy rtęć. Pozostawaj aktywny fizycznie, myśl pozytywnie, stale pobudzaj umysł do pracy oraz przesypiaj przynajmniej osiem godzin każdej nocy.

Te proste kroki są świetnym początkiem w kierunku zapobiegania chorobie Alzheimera oraz wielu innym, przewlekłym schorzeniom. (Po więcej informacji dotyczących bardziej wnikliwego spojrzenia na równowagę życia i poprawę swego samopoczucia, odsyłam do swojej książki *Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania*).

Pierwsze kroki

Jako że istnieje wiele czynników ryzyka choroby Alzheimera, jest też wiele sposobów na jej zapobieganie. W rzeczywistości jest ich tak dużo, że wymienianie wszystkich mogłoby być przytłaczające. Tak jak napisałem już wcześniej wiele razy, choroba przewlekła jest skutkiem kumulowania się wielu czynników ryzyka. Nie istnieje szybki sposób na naprawę sytuacji. Dlatego nie ulega wątpliwości, że ryzyko Alzheimera jest wysokie dla tych, którzy już cierpią na inne choroby przewlekłe.

Stąd też naturalne sposoby zapobiegania wszystkim chorobom przewlekłym – poprzez zdrowy styl życia, który wspomaga walkę ciała z chorobą jak też zdolności regeneracyjne – jest jedynym prawdziwie skutecznym sposobem ochrony siebie.

Zbyt wielu ludzi za długo wierzy, że Alzheimer jest nieuleczalny i przypadkowo uderza w swoje ofiary lub, co gorsze, że jest po prostu normalną częścią procesu starzenia. Nie wierz w to ani przez chwilę!

Badanie opublikowane w *Dzienniku Neuronauki* wykazało na przykład, że dieta bogata w kwas foliowy (rodzaj witaminy B znajdujący się w zielonych, liściastych warzywach i owocach cytrusowych) może chronić mózg przed uszkodzeniem neurologicznym powiązonym z chorobą Alzheimera, a nawet naprawiać go po jej wystąpieniu.

W kolejnym badaniu, opublikowanym w tym samym czasopiśmie, okazało się, że dodawanie kwasów tłuszczowych omega-3 (znajdujących się w rybach, orzechach włoskich, siemieniu lnianym) do diety myszy prowadziło do poważnego spowolnienia w rozwoju objawów choroby. Jednakże, jeszcze inna analiza, tym razem z *Dziennika Medycyny Nowej Anglii* pozwoliła odkryć, że ludzie po 75 roku życia rzadziej zapadali na ten rodzaj demencji dzięki temu, że uczestniczyli w czynnościach takich jak granie w karty, układanie puzzli, uczenie się gry na instrumencie muzycznym, tańczenie czy nawet – czytanie.

Oczyść swoje środowisko

Żyjemy w świecie, który jest bardziej toksyczny niż kiedykolwiek przedtem. Pomiędzy chemikaliami w naszych produktach higieny osobistej oraz domowych środkach czystości, pestycydami w naszych owocach i warzywach (nie wspominając o glebie), fluorze w naszej wodzie, aluminium w garnkach kuchennych, rtęci w plombach zębowych oraz przemysłowym zanieczyszczeniem prawie wszędzie, zdaje się, że pozostało naprawdę niewiele czystych miejsc.

Ogólnie rzecz biorąc, wygląda na to, że zamieniliśmy rzeczy, które płyną z natury – naturalnie uprawiane rośliny, czystą glebę, produkty higieny osobistej zrobione z olejów organicznych i czystych mydeł (zamiast pochodzących z fabryk) i środków czyszczących takich jak ocet, które są dla nas całkowicie bezpieczne – na ich sztuczne odpowiedniki, przez które chorujemy.

Zatem nie powinno zaskoczyć cię to, że potrzeba, by usunąć te toksyny z ciała lub, jeśli to możliwe – całkowicie unikać ich, jest większa niż kiedykolwiek. Przejście na ekologiczne produkty stało się obecnie ważnym tematem i miejmy nadzieję, że ten trend będzie się utrzymywać. Ekologiczny styl życia oraz oczyszczanie swego życia są zdecydowanie istotne w unikaniu jakiejkolwiek choroby przewlekłej, w tym – choroby Alzheimera.

Taki sposób życia potwierdza sposoby, w które nasze osobiste zdrowie oraz kondycja naszej planety są ze sobą splecione. Jest to całościowa postawa, która rozpoznaje, że nie prowadzimy zdrowego, produktywnego

go, szczęśliwego życia bez zdrowego, produktywnego i szczęśliwego środowiska, wolnego od zanieczyszczeń, metali ciężkich oraz toksyn. Jakiegokolwiek kroki podejmiesz, by to realizować, są na pewno warte wysiłku. Omówmy więc niektóre z wiecznie obecnych zagrożeń, które występują w naszym codziennym życiu.

„Niebezpieczne” kuchnie i łazienki

Codziennie korzystamy z ocen produktów, ale dziś niemal nie istnieje taki, który nie zagraża naszemu zdrowiu. Są obecne w naszych kuchniach, łazienkach, biurach, jedzeniu, kosmetykach, środkach higieny osobistej i innych artykułach, z których korzystamy, by o siebie dbać. W analizie przeprowadzonej wśród kobiet, naukowcy zbadali 160 środków chemicznych i wykryli polichlorowane bifenyle, pestycydy chloroorganiczne, związki perfluorowane, fenole, polibromowane difenylotery, ftalany, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne oraz nadchloran w krwi oraz tkankach praktycznie każdej kobiety, która wzięła udział w badaniu.

Było to przeprowadzone na kobietach, ponieważ to one spędzają więcej czasu, wykonując obowiązki domowe, aczkolwiek wymienione chemikalia stanowią zagrożenie dla każdego jako, że występują wszędzie:

- Polichlorowane bifenyle: przemysłowa substancja chemiczna powiązana z rakiem oraz upośledzonym rozwojem mózgu w płodów. Pomimo że już

dawno temu były zakazane w USA, niestety nadal zanieczyszczają środowisko w innych krajach.

- Pesticydy chloroorganiczne: są to głównie środki owadobójcze (włączając DDT), które są powszechne we współczesnych, konwencjonalnych produktach oraz żywności. W ciele rozkładają się powoli i mogą kumulować się w tkance tłuszczowej. Ich obecność łączy się z uszkodzeniami neurologicznymi, uszkodzeniami okołoporodowymi, chorobą Parkinsona, schorzeniami dróg oddechowych, dysfunkcjami systemu odpornościowego, zaburzeniami hormonalnymi oraz nowotworami.
- Związki perfluorowane: badania dowodzą, że te środki (występujące w naczyniach kuchennych o nieprzywierającej powierzchni) przyczyniają się do niższej masy urodzeniowej wśród noworodków, co stwarza ryzyko dalszych problemów rozwojowych.
- Fenole: te związki mogą uszkadzać serce, płuca, wątrobę, nerki, oczy, jak również zaburzać system hormonalny. Występują w artykułach higieny osobistej oraz detergentach gospodarstwa domowego.
- Polibromowane difenyloetery: to opóźniacze palenia stosowane w telewizorach, komputerach, sofach oraz innych przedmiotach gospodarstwa domowego; utrudniają wydzielanie hormonów oraz mogą negatywnie wpływać na uczenie się i pamięć.
- Ftalany: są to głównie czynniki zaburzające pracę hormonów; występują w wielu podłogach winylowych, detergentach, niektórych przedmiotach

wciąż pomija ten powszechny i odwracalny problem. Jednak jako że witamina B₁₂ jest całkowicie bezpieczna, niedroga i naturalna, nie ma powodu, by opóźniać przyjmowanie jej natychmiast po zdiagnozowaniu. Nigdy nie wiadomo, czy Twoja domniemana choroba Alzheimera nie może być tak nieskomplikowana jak łatwo odwracalny niedobór składnika organizmu!

Skuteczność leczenia dietetycznego w chorobie Alzheimera

Co byłoby, gdyby okazało się, że istnieje sposób na opóźnienie początku Alzheimera, będący jednocześnie bardziej skuteczny i mający mniej efektów ubocznych niż farmakologiczne, toksyczne, wątpliwie skuteczne, leki przeciw otępieniu? Badacze z Instytutu Technologii w Massachusetts (MIT) przeprowadzili analizę, która pokazała, że pewne połączenie całkowicie naturalnych składników może osiągnąć ten rezultat.

Badanie, którego wyniki były opublikowane w czasopiśmie *Alzheimer i Demencja* usiłowało pokazać, jak celowane terapie żywieniowe mogą wzmacniać zdolność pacjentów z Alzheimerelem do normalnego funkcjonowania i cieszenia się lepszą pamięcią. Połączenie składników odżywczych, które zawierały urydynę, cholinę i kwas tłuszczowy omega-3 DHA, pobudzało wzrost nowych połączeń mózgowych, poprawiając w ten sposób pamięć i funkcje poznawcze pacjentów dotkniętych otępieniem.

Wspomniane składniki odżywcze są unikatowe, gdyż naśladują skład prawdziwych komórek mózgowych. Nawet lepiej – wszystkie występują naturalnie. Urydynę można znaleźć w burakach i melasie, cholinę w żółtku jaja i kielkach pszenicy, a kwasy tłuszczowe DHA omega-3 występują w morskim fitoplanktonie, orzechach włoskich i rybach.

Richard Wurtman, profesor Nauk Kognitywnych i Mózgu z MIT oraz uczestnik wczesnych badań w tej analizie napisał: „Jeśli możesz zwiększyć ilość synaps poprzez zwiększenie ich produkcji, możesz do pewnego stopnia uniknąć utraty zdolności poznawczych, które idą w parze z chorobą Alzheimera”.

Aby sprawdzić tę teorię, naukowcy z MIT przeprowadzili trzymiesięczną próbę kliniczną przy udziale 225 pacjentów cierpiących na Alzheimera. Każdego dnia połowa pacjentów należąca do grupy kontrolnej piła placebo, a druga połowa osób otrzymywała płynną mieszankę trzech składników odżywczych.

Co zadziwiające, niemal połowa badanych, którzy otrzymywali odżywczy napój, wykazała znacznie poprawioną pamięć i funkcje poznawcze w czasie testów. To czyni urydynę, cholinę i kwasy tłuszczowe DHA omega-3 silnymi pomocnikami w radzeniu sobie z Alzheimerem.

Kwas alfa-liponowy

Kolejnym silnym przeciwutleniaczem, który może pomóc w pierwszej linii obrony przeciwko chorobie Alzheimera jest suplement nazywany kwasem alfa-liponowym (ALA). Jest to silny antyoksydant, który nie tylko

imponuje skutecznością w zapobieganiu demencji, ale jest też niesamowicie skuteczny w zwalczaniu choroby po jej rozpoczęciu. Może łatwo i efektywnie przejść barierę krew-mózg oraz jest skutecznym środkiem na usuwanie wolnych rodników.

W pewnym badaniu, pacjenci, którzy otrzymywali 600 mg kwasu ALA przez rok, przedstawili stabilizację ich funkcji poznawczych. Po czterech latach badanie obserwacyjne pozwoliło odkryć, że ci, którzy przeszli terapię kwasem alfa-liponowym, wykazali znacząco wolniejszy postęp objawów niż ci, którzy nie mieli żadnego leczenia lub zastosowano u nich leki na Alzheimera dostępne na rynku.

Badacze zauważyli, że kwas ALA działa na kilka sposobów. Po pierwsze, usuwa z ustroju wolne rodniki, które wywołują objawy choroby. Wchodzi też w reakcję chelatacji z pewnymi metalami w organizmie, które przyczyniają się do powstawania tych rodników i ograniczają poziom ważnych składników, takich jak glutation, którego niedobór może spowodować choroby związane z wiekiem, również demencję.

Ostatecznie kwas alfa-liponowy jest skuteczny w zmniejszaniu zapalenia. Badacze zalecają łączenie ALA z innymi bardzo odżywczymi składnikami, takimi jak kurkumina z kurkumy oraz DHA z morskiego fitoplanktonu, aby zwiększać jego korzyści.

Kwas alfa-liponowy można znaleźć w małych ilościach w produktach takich jak szpinak, brokuły, groszek, drożdże, brukselka oraz otręby ryżowe. Może być również przyjmowany jako suplement diety.

Flawonoidy i więcej flawonoidów

Ilość dowodów wciąż rośnie, potwierdzając coś, w co zwolennicy naturalnego zdrowia wierzą od tysięcy lat – że składniki znajdujące się w świeżych owocach i warzywach mogą pomóc w leczeniu choroby. Obecnie badanie aprobeuje, że Alzheimer nie stanowi wyjątku i że spożywanie flawonoidów może spowalniać postęp choroby lub nawet ją zatrzymać.

Flawonoidy są rodzajem antyoksydantów obficie występujących w wielu warzywach i owocach, w tym – owocach jagodowych, winogronach, pomarańczach, cytrynach, grejpfrutach, cebuli, herbacie, a nawet w czekoladzie – pomimo że większość ciemnych czekolad ze sklepów została pozbawiona większości flawonoidów poprzez procesy ich przetworzenia.

Flawonoidy działają w sposób podobny do kwasu alfa-liponowego. Są silnymi antyoksydantami, które mogą usuwać szkodliwe wolne rodniki z organizmu i łagodzić stan zapalny. Jednak wiele z tych składników ma trudność w przechodzeniu „bariery krew-mózg” i z tej perspektywy są lepsze jako wszechstronne środki zapobiegające chorobom niż jako celowane leczenie Alzheimerera.

Wciąż naukowcy kontynuowali przyglądanie się rosnącym, niepotwierdzonym dowodom, że flawonoidy mogą leczyć otępienie i zdecydowali, by przeanalizować je pod innym kątem i zobaczyć, czy był tam inny mechanizm, według którego działają. Badanie z King's College w Londynie pokazuje, że flawonoidy, szczególnie ich rodzaj znany jako epikatechina, może spowalniać lub na-



Andreas Moritz – jeden z czołowych ekspertów w dziedzinie medycyny naturalnej na świecie i autor międzynarodowych bestsellerów. Przez ponad 30 lat nauczał zasad ajurwedy, jogi, medytacji i zdrowego odżywiania. Zgłębił również metody irydologii, shiatsu i terapii fal. Dzięki holistycznemu podejściu do uzdrawiania pomógł odzyskać zdrowie wielu osobom w końcowych stadiach chorób, w przypadku których konwencjonalne metody leczenia okazały się nieskuteczne.

Przejmij kontrolę nad Alzheimerem, odkryj jego przyczyny i zapobiegnij im już dziś!

Dzięki poradom Autora zawartym w tej książce:

- poznasz prawdziwe przyczyny choroby Alzheimera oraz jej podłoże duchowe i emocjonalne,
- dowiesz się, jaki wpływ na powstanie tego schorzenia mają inne choroby,
- zrozumiesz uzdrawiającą siłę umysłu,
- nauczysz się stymulować mózg,
- zastosujesz lekkie ćwiczenia, medytację i jogę,
- zaczniesz się zdrowo odżywiać,
- wyeliminujesz toksyny,
- poznasz rolę witamin i minerałów,
- ograniczysz zgubne oddziaływanie sprzętów elektronicznych.

Powiedz Alzheimerowi NIE!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-237-4



9 788381 682374