

Alzheimer
– nigdy więcej!

Andreas Moritz

Alzheimer – nigdy więcej!

Odkryj prawdziwe przyczyny
choroby i zapobiegij im już dziś



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
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 – All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner or Ener-Chi Wellness Press (Ener-Chi Wellness Center).

Published by agreement with Ener-Chi Wellness Center, LLC through The Yao Enterprises, LLC.

© Copyright for this 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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pozostałe tytuły autora:

*Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego.
Jak uniknąć współczesnych chorób? (NOWOŚĆ, październik 2012)*

Ponadczasowe tajemnice zdrowia i odmładzania

Rak to nie choroba a mechanizm przetrwania

*Unosząc zason dualizmu – dobra i zła.
Jak przestać osądzać i doświadczyć realnej wolności*

*Szczepienia pełne kłamstw.
Szokująca prawda o farmaceutycznych praktykach*

Czas odżyć

Schudnij i czuj się świetnie!

Proste kroki do całkowitego zdrowia

Powiedz „nie” chorobie serca

Powiedz „nie” cukrzycy

Koniec z mitem o AIDS

Leczenie w promieniach słońca

Usłysz szept i żyj swoimi marzeniami

Sztuka samouzdrawiania

Ponadczasowa mądrość Adreasa Moritza

Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania (2016)

Powyższe pozycje książkowe są dostępne na:

www.ener-chi.com, www.amazon.com
oraz na innych stronach książkowych,
jak również w księgarniach stacjonarnych



Twoje zdrowie jest w Twoich rękach

Z PRZYCZYŃ PRAWNYCH

Autor tej książki, Andreas Moritz, nie popiera korzystania z żadnej wybranej 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 ciało-umysł	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 tak zwanych „ekspertów”	30
„Eksperci” nie znają połowy historii	33
Konflikty interesów	36
Czy naprawdę mogą 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 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	78
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 opóźnić 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?	127
Pierwsze kroki	129
Oczyść swoje środowisko	130
„Niebezpieczne” kuchnie i łazienki	132
Kuchenki mikrofalowe	137
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	161
Waga regularnego oczyszczania się	169
Używanie niedrożności, by zachować dobre zdrowie	171
Dlaczego dobre odżywianie jest takie 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
Sprawdzaj 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	209
„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

CHOROBY ALZHEIMERA	227
Jak ćwiczenie ładuje Twój mózg	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 ?	276
Skuteczność leczenia dietetycznego w chorobie Alzheimera	276
Kwas 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 CHOROBIE 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. Jak 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 spożywczym czy, że zapomniała zrobić obiecane pranie. W końcu sta-

rzała 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 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 nie zgadzało się. 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 zdziwienia?”.

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 czytane mu bajki 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 ocknęła się 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 ze względu na jej kłopotliwe położenie. Biorąc pod uwagę fakt, że nie ma skutecznego lekarstwa na chorobę Alzheimera, Kenney 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 otepienie. 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 kli-

niczne testy dotyczące choroby Alzheimera są niczym poza 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 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 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, choćby 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 indywidualnego upoważnienia, które jest sprzężone z podejściem medycyny konwencjonalnej – zaledwie działającej objawowo i stanowiącej realne niebezpieczeństwo; i wywołało *epidemiczne* poziomy, 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.

Dlatego też jest to w interesie wielkich koncernów farmaceutycznych, by przekonywać nas do ich rzekomo

bardziej efektywnych leków niż dotychczas znanych, prostych sposobów leczenia, które pozwalały utrzymać zdrowie wielu kultur przez wiele wieków.

Jeśli powyższe stwierdzenia nie są wystarczająco przekonujące, mogę dodać, iż corocznie ponad 900,000 Amerykanów traci życie w konsekwencji zastosowanego leczenia, a nie rozpoznanych u nich chorób.

Ważne jest przerwanie tego zdeprawowanego cyklu podtrzymywanego przez błędne przekonania i jednoczesne uświadomienie sobie faktu, iż chorzy nie są ofiarami. W miejsce zaufania koncernom farmaceutycznym, lepiej samodzielnie wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie.

Kluczem do tego jest poczucie *upoważnienia*, by odkrywać i zająć się źródłowymi przyczynami Alzheimerera jak też przekonanie, że ciało samo potrafi uzdrawiać się. Zamiast podawania ciału toksycznych preparatów i tym samym zaburzania jego naturalnych procesów odbudowujących, należy przywrócić wiele czynników, które pozwoliłyby ciału leczyć się samoistnie oraz utrzymać jego naturalny stan równowagi i witalności.

To oczywiste, że jeśli rozpoznamy pierwotne przyczyny danej choroby, możemy skorzystać z tej wiedzy, by jej zapobiec. Co więcej, istnieje wiele skutecznych, naturalnych sposobów leczenia choroby Alzheimerera, które mogą być natychmiast wdrożone. Firmy farmaceutyczne mogą nie chcieć, byś dowiedział się o nich, ale nie daj się zwieść, one istnieją.

Nie istnieje lek na chorobę Alzheimerera, jednak dzięki staranności i odrobinie zdrowego rozsądku, możesz

zminimalizować szanse wystąpienia jej objawów oraz ograniczyć je, jeśli już występują. Nigdy nie zapominaj, że moc, by zmieniać swój los i tym samym – poprawiać zdrowie zależy od Ciebie. I tylko od Ciebie.

W tej książce wyjaśnię przyczyny choroby Alzheimera oraz zaproponuję sposoby na jej zapobieganie i leczenie. Twoje zdrowie jest w Twoich rękach.

Naturalne starzenie kontra choroba Alzheimera

Choroba Alzheimera jest obecnie jedną z budzących największy postrach jednostek chorobowych. Dotyka blisko 36 milionów ludzi na świecie (dane z 2014 roku) i oczekuje się, że liczba ta potroi się do 2050 roku.

Niemal każdy widział, gdy przyjaciel lub inna bliska osoba traci pamięć lub zna kogoś, kto ją stracił. U chorych na Alzheimera wspomnienia stają się zniekształcone, zanikają i wreszcie całkowicie ulatują, a członkowie rodziny i bliscy przyjaciele stają się nierozpoznawalni lub całkowicie zapomniani.

Z powodu postępującej choroby, pacjenci zapominają jak skończyć wypowiedziane zdania czy dbać o siebie. Mogą też powracać myślami do dziecięcych zachowań lub żyć jakby byli we śnie, przez to niezdolni do oddzielenia rzeczywistości od swoich wyobrażeń; lub popadać w stany paranoidalne, braku zaufania nawet do najbliższych osób.

Powszechnie znanym mitem jest to, że ta idąca w dół poznawcza spirala jest po prostu częścią procesu starze-

nia się. A także, co podtrzymują jako prawdę przedsiębiorstwa, jeśli te objawy są nieuniknione, nie ma sensu podejmować prób, by im zapobiec. Według medycznych i farmaceutycznych ośrodków przemysłowych, najlepszym sposobem radzenia sobie z chorobą jest znoszenie objawów poprzez, tu zapewne zgadłeś – większą ilość leków.

Nic już nie mogłoby być dalsze od prawdy. Jako, że wraz ze starzeniem się nasze zdolności umysłowe mogą stać się mniej wyostrzone, nasilanie się choroby Alzheimera nie jest naturalne. Poza tym, potoczna wiedza dałaby Ci do zrozumienia, że jesteś bezsilny wobec spadku zdolności umysłowych, dlatego nie jest to prawdą.

Istnieje duża różnica pomiędzy naturalnie starzejącym się mózgiem a mózgiem osoby cierpiącej na alzheimera. Jeśli masz ponad 50 lat, istnieją szanse, że zauważyłeś już pogorszenie pamięci. Nawet u zdrowych, dorosłych osób o aktywnym mózgu, hipokamp (część mózgu odpowiedzialna za tworzenie wspomnień) zaczyna naturalnie zanikać około 55 roku życia. Tak jak diagnoza choroby nowotworowej czy wielu innych budzących przerażenie chorób niesie brzemień wyroku śmierci wielu pacjentom, myśl o zachorowaniu na Alzheimera może wywoływać u wielu ludzi chęć poddania się lub opierania się na lekach, które w najlepszym wypadku – nic nie zmieniają, a w najgorszym – pogarszają problem.

Jednakże ze zbiorowych doświadczeń wynika, iż jest całkowicie możliwym utrzymanie się bardziej lub mniej poznawczo bezkompromisowym, co nadal przekłada

się na dożycie sędziwych lat. Weźmy, dla przykładu, uwielbianą aktorkę komediową, Betty White, która ma ponad 90 lat i jest nadal bardzo sprawna umysłowo. Światowi przywódcy, tacy jak Winston Churchill i Jimmy Carter pozostawali (czy nadal pozostają) energiczni i aktywni po 70., 80. i w późniejszych latach życia. Wielki kompozytor, Anton Bruckner, nigdy nie utracił zdolności tworzenia zachwycających kompozycji, tworząc wzniosłe utwory praktycznie do śmierci.

Pomimo, iż wiele osób po 70 roku życia doświadcza pogorszenia ich zdolności umysłowych, nie jest to nieuchronne. Co prawda, każda komórka ludzkiego ciała podlega procesom starzenia, jednak zdrowe, funkcjonujące ciało może nadal skutecznie odbudowywać się, co sprawia, że normalne funkcjonowanie jest tylko nieznacznie naruszone.

Ma to miejsce tylko wtedy, gdy zwyczajne skaleczenie czy rozkład tkanek osiągają poważny próg – np. w wyniku niezdrowego stylu życia, przeciążenia organizmu toksynami czy stresu. Wówczas ta naprawcza zdolność zaprzestaje działać, a znaczne pogorszenie jest nagłe i często – nieodwracalne. Gdy pojawia się w mózgu, oznacza chorobę Alzheimera. Jest to wyraźny i postępujący proces, który przekracza normalne uszkodzenie komórek, uszkadzając stare połączenia neuronalne oraz podkopując wspomnienia i funkcje poznawcze.

Pierwszym krokiem w zapobieganiu czy nawet – odwracaniu choroby Alzheimera jest zrozumienie, że w żadnym wypadku nie jest to naturalna część starzenia się. Jednak, jako że zarówno fizjologiczne jak i Al-

zheimerowskie starzenie obejmuje te same obszary mózgu, nieraz trudno odróżnić je od siebie.

W obydwu przypadkach najbardziej dotkniętym obszarem jest płat skroniowy mózgu odpowiedzialny za pamięć świadomą dotyczącą zapamiętywania słów, zdarzeń i innych szczegółów. Można powiedzieć, że Alzheimer jest szczególnie wyniszczającą chorobą ponieważ objawy powodują pogorszenie funkcji poznawczych w zastraszającym tempie.

Głównym powodem tego osłabienia u chorych na Alzheimera jest odkładanie się w mózgu białka nazywanego *beta-amyloidem*. Substancja ta, gromadzona w wyniku stanów zapalnych w organizmie, pogarsza oraz niszczy nerwy i komórki nerwowe wywołując ich całkowitą destrukcję. Do wspomnianych stanów zapalnych przyczynia się wiele czynników: od niezdrowego sposobu odżywiania (na skutek ubogiej diety lub upośledzonego wchłaniania niektórych składników odżywczych); poprzez brak ćwiczeń fizycznych, który wraz z niewłaściwym odżywianiem mogą przyczyniać się do stresu oksydacyjnego w tkankach ciała; aż do kumulowania się metali ciężkich; czy konsumpcji ekscytotoksyn, które zawierają sztuczne dodatki spożywcze, fluor, aluminium i metale ciężkie, oraz inne trucizny środowiskowe.

Wielu naukowców uważa, że płytki beta-amyloidu po prostu gromadzą się w mózgu w miarę starzenia się i nie istnieje żaden sposób, by temu zapobiec. Jednakże, zapoznaj się z poniższym przykładem, który dowodzi, iż nie jest to prawdą.

Pewna 82-letnia Dunka zdecydowała, by po śmierci jej ciało zostało przekazane do celów badawczych. Gdy obchodziła swojej już 111-te urodziny martwiła się, że jej ciało będzie zbyt stare, by znalazło użytek w laboratorium. Jednak, przekornie, to właśnie jej długowieczność stała się o wiele ciekawszym tematem zainteresowań naukowców. W ciągu najbliższych czterech lat poddała się dwóm testom, których wyniki przedstawiały ją jako bystrzejszą nawet niż ludzie w przedziale wiekowym 60-80 lat. Badania potwierdziły, że u 111-letniej kobiety pojawił się jedynie nikły ślad jakiegokolwiek utraty pamięci.

Po jej śmierci, w wieku 115 lat, ciało zostało zbadane przez duńskiego neurobiologa, Gerta Holstege, który opublikował wyniki swoich badań w dzienniku *Neurobiology of aging*. Jego odkrycia wywróciłyby współczesne, napędzane milionami dolarów hipotezy wielkich koncernów farmaceutycznych do góry nogami.

Czy kurczenie się mózgu jest naprawdę objawem starzenia?

Szanse, że u człowieka rozwinie się otępienie rosną wraz z wiekiem. Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej przekonuje, iż każdy mózg z wiekiem zanika i że pewna forma umysłowego ubytku jest nieuchronna. Jednak wbrew współczesnej myśli medycznej, najgroźniejsza forma otępienia – choroba Alzheimera, wraz z współwystępującym zanikiem mózgowym, nie są normalnym procesem starzenia.

Alzheimer jest obecnie szóstą wiodącą przyczyną śmierci w Stanach Zjednoczonych. Dlatego, gdybyśmy mieli wierzyć, że jest to tylko bardziej spotęgowana i wyrazista forma starzenia, musielibyśmy stwierdzić, iż *nietypowe nagłe starzenie* zajmuje szóste miejsce w rankingu przyczyn śmierci obywateli USA. Czyż nie brzmi to jak absurd?

Stawianie znaku równości pomiędzy chorobą Alzheimera i zwyczajnym procesem starzenia jest kolejnym fałszywym przekonaniem utrwalanym przez placówki medyczne, żeby pomieszać nam w głowach i w ten sposób – sprowadzić w „pomocne ramiona” firm farmakologicznych. Na szczęście, coraz więcej ludzi zaczyna orientować się, czym jest ta złowieszcza gra.

Badania opublikowane w czasopiśmie *Neuropsychologia* wydane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne dowodzą, że wcześniejsze analizy przedstawiające na równi obydwie aspekty mają wyraźne niedociągnięcia. Stwierdzono, iż nawet wśród rzekomo zdrowych osób, byli uczestnicy nieodpowiednio zbadani. Efektem tego osoby z niewykrytymi lub w początkowych stadiach schorzeń mózgu byli ujęci jako *zdrowi*, a badacze błędnie założyli, że to wiek był przyczyną zamierania komórek oraz zaniku istoty szarej mózgu aniżeli stojące za tym choroby. Proces atrofii komórkowej został przedstawiony w sposób przesadny przy jednoczesnym umniejszeniu faktu o normalnych rozmiarach starzejących się mózgów.

Jednakże w późniejszym długotrwałym badaniu – *Badanie starzenia się w Maastricht* testom poddano holen-

derskich 68-latków, wśród których nie było osób cierpiących z powodu udaru, chorób otępiennych (również Alzheimera) ani choroby Parkinsona. Ci, z założenia zdrowi uczestnicy, przystępowali do testów neuropsychologicznych (wśród nich testy przesiewowe oraz na chorobę Alzheimera) na początku programu a następnie co trzy lata w ciągu kolejnych dziewięciu lat. Po trzech latach uczestnicy poddali się również badaniu rezonansem magnetycznym by określić rozmiary ich mózgow. Szczególny nacisk położono na zbadanie takich obszarów jak hipokamp (ważny w procesie tworzenia i przechowywania wspomnień) oraz przednich płatów i okolic zakrętu obręczy w korze mózgowej (istotnej w funkcjach poznawczych).

Grupa badawcza została podzielona na dwie części: w pierwszej znalazło się 35 poznawczo zdrowych osób, które do końca pozostały bez objawów otępienia; w drugiej, 30-osobowej grupie byli ludzie ze znacznym stopniem zaburzenia funkcji poznawczych, jednak bez oficjalnie zdiagnozowanej demencji.

W czasie gdy w mózgach osób z pierwszej grupy nie odnotowano istotnych zmian, u badanych z drugiej grupy były one poważne. W poprzednich badaniach taki zanik mózgu u starzejących się dorosłych był przypisany fizjologicznemu procesowi, podczas gdy niezdiagnozowane choroby mózgu stanowiły prawdziwą przyczynę.

Podczas tej próby badacze potwierdzili to oznajmiając, iż tak długo jak ludzie utrzymują zdrowie umysłowe, istota szara w ich mózgach może wcale nie zmniejszać swej objętości i jest to niezależne od wieku. Fakt

ten popiera to, co zwolennicy zdrowia naturalnego głoszą od wielu lat. Cóż za ironia, że musimy spędzać czas i pieniądze, by udowodniać to, co już wiemy!

Pomimo braku leku na chorobę Alzheimera, istnieje wiele – udowodnionych co do ich skuteczności – naturalnych sposobów pozwalających zmniejszać ryzyko i ograniczać efekty tej upośledzającej, śmiertelnej choroby. Niestety, wyrosliśmy w silnym przekonaniu co do słuszności tych dramatycznych oświadczeń propagowanych przez współczesną medycynę, iż perswazja zdroworozsądkowych strategii stała się łatwa do pominięcia. Do wspomnianych, pierwotnych i naturalnych metod należą: dieta bogata w składniki odżywcze, ćwiczenia fizyczne, utrzymywanie aktywnego i towarzyskiego życia; korzystanie z technik redukujących stres takich jak medytacja; oraz stymulowanie umysłu np. poprzez rozwiązywanie krzyżówek bądź ulubione hobby. W kolejnych rozdziałach tej książki ukażą te strategie w odniesieniu do choroby Alzheimera.

Wojna wielkich koncernów farmaceutycznych z medycyną naturalną

Biorąc pod uwagę stawkę, nietrudno jest zrozumieć dlaczego te od dawna sprawdzone, naturalne metody, które mogą zmniejszać ryzyko otępienia i Alzheimera są odrzucane przez przemysł medyczny. Ich rozwiązania zawierają się w drogich, nieskutecznych, a wręcz – szkodliwych środkach farmakologicznych, które mają

jedyną korzyść dla *zdrowia* – podnoszenie słupków sprzedaży.

Ponadto, ich wysiłki, by zwiększać korzyści płynące z *leczenia* wydają się nie mieć granic. Czy wiedziałeś, że przemysł medyczny obecnie próbuje *przedefiniować* chorobę Alzheimera po to, aby móc diagnozować i *wszczynąć leczenie* pacjentów jeszcze wcześniej i stąd – zarabiać więcej?

Czynniki, które mogą przyczyniać się do rozwoju Alzheimera mają szeroki zakres i zawierają się w nich: predyspozycje genetyczne (w rzadkich przypadkach), przyczyny środowiskowe, częsty kontakt z toksynami np. z aluminium, silikonem oraz innymi chemikaliami; oksydacyjne uszkodzenie tkanek ciała na skutek niezdrowego stylu życia. Jednak, ostatecznie, choroba ta może być jednoznacznie zdiagnozowana tylko poprzez sekcję zwłok.

Naukowcy z Międzynarodowej Grupy Pracowniczej ds. Kryteriów Nowych Badań w Diagnostyce choroby Alzheimera opublikowali artykuł, w którym opowiadają się za zmianą definicji tej jednostki chorobowej. Ta uaktualniona definicja miałaby pozwolić na jej zdiagnozowanie u każdego pacjenta, u którego pojawiły się epizody upośledzonej pamięci oraz którzy w testach mieli co najmniej jeden biomarker kojarzony z chorobą Alzheimera. Tymi biomarkerami są antygeny lub chemikalia w obrębie tkanek ciała, a ich obecność może sugerować pewne stany chorobowe.

Innymi słowy, naukowcy ci utrzymują brak potrzeby, by czekać na rozwój pełnoobjawowej demen-

cji przed włączeniem leczenia. Brzmi to zupełnie rozsądnie w teorii, ale równocześnie korzystnie poszerza asortyment rynku lekowego ukierunkowanego na Alzheimerowskie otępienie. Poznawszy działanie tych leków, które w najlepszym przypadku – są nie bardziej skuteczne od placebo, a przyczyniają się do pogorszenia zdolności umysłowych – w najgorszym, całkowicie bezsensownym pomysłem jest wdrażanie leczenia wcześniej u ludzi, którzy cierpią na chorobę Alzheimera.

Śmiechu warta logika tzw. "ekspertów"

Co gorsze, przemysł medyczny, który dąży do wczesnego włączenia pełnoobjawowego leczenia farmakologicznego w przypadku choroby Alzheimera, celowo bagatelizuje wagę sprawdzonych, naturalnych zapobiegawczych sposobów leczenia. Nawet tzw. instytuty nadzorcze (np. Narodowe Instytuty Zdrowia – NIH), które twierdzą, że chronią ludzi, stoją na przeszkodzie do skutecznego leczenia w imię wyższych korzyści dla przemysłu medycznego. To tylko błędne koło.

NIH poszedł też o krok dalej w próbach stłumienia ponadczasowej mądrości w sojuszu z koncernami farmaceutycznymi. Zarząd rzekomych ekspertów ds. choroby Alzheimera zgromadził się w głównej siedzibie NIH blisko Waszyngtonu. Ich celem było przedyskutowanie, czy można zapobiec tej chorobie poprzez zmiany w diecie i stylu życia.

Po wnikliwej analizie zaledwie garstki badań, radośnie podsumowano, iż nie ma możliwości, by komukolwiek udało się uniknąć Alzheimera. Oczywiście, przeanalizowane przypadki nie stanowiły o tym. Wręcz przeciwnie – oceniono badania, które jasno przedstawiały, jak pewne suplementy czy czynności mogą pomóc w zapobieganiu strasznej chorobie. Zdecydowali po prostu, że dowód ten nie liczy się – pozornie z tego powodu, iż nie popiera ich, z góry przesądzonej, opinii.

Nawet Martha Daviglus, profesor medycyny Zapobiegawczej z Uniwersytetu Northwestern, stwierdziła, że nie istnieje żaden związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy chorobą Alzheimera oraz dietą, ćwiczeniami czy stylem życia. Tylko to, że ci lekarze mogą pochwalić się prestiżowymi dyplomami, piszą prace naukowe i noszą białe fartuchy, nie sprawia, że ich opinie niosą większą wagę niż konwencjonalna, naturalna mądrość, tak pogardliwie przez nich odrzucana.

Ich ostrożnie pielęgnowana, śmiała postawa wobec medycyny naturalnej stoi w opozycji do kilku tysięcy lat zdroworozsądkowej wiedzy, która zasadniczo mówi, iż jeśli będziesz dobry dla swego ciała, ono też będzie Ci dobrze służyć. Mimo wszystko, istoty ludzkie nie były zrodzone w płytce Petriego, ale wyrosły z naturalnego wszechświata, który wyposażył nas także w umiejętności i narzędzia do samoleczenia.

Aby nadać temu perspektywę, jest to równoważne przykładowemu stwierdzeniu, że regularne ćwiczenia nie obniżają ryzyka Alzheimera (a jest na odwrót), ale

posiadanie jego niskiego wpływa na regularne ćwiczenia. Bądź – inny przykład: stosowanie diety bogatej w kwasy omega-3 nie obniża ryzyka tej opisywanej choroby (jest dokładnie na odwrót), ale niskie ryzyko Alzheimera sprawia, że jesz produkty bogate w te kwasy.

Spróbuj zastosować hipotezę dr Daviglus „kura czy jajko” w kontekście jakiegokolwiek badania przeprowadzonego nt. zapobiegania chorobie Alzheimera, a zauważysz, dlaczego są to czyste bzdury. Nie opiera się to na myśleniu zdroworozsądkowym, ale na wpędzaniu ludzi w poczucie bezradnych ofiar, które jedynie mogą powierzyć swoje zdrowie (a co za tym idzie – także portfele) przemysłowi farmaceutycznemu.

To ci sami eksperci, którzy zaprzeczają, iż leczenie według medycyny naturalnej jest użyteczne dopóki ma potwierdzoną skuteczność (według ich standardów) i którzy bronią znanych zanieczyszczeń chemicznych, takich jak fluor czy aluminium, poprzez podkreślanie, iż nie wykazano ich szkodliwości (ponownie – według ich standardów). Oczywiście, jest tam coś bardzo mylnego – zasadniczo mylnego – w tym, jaki na ogół jest stosunek przemysłu medycznego do naszego zdrowia. Powtórzę, że Twoje zdrowie nie jest dla nich najważniejsze; tym, co najbardziej liczy się jest ich korzyść finansowa płynąca ze sprzedaży leków.

Dlatego, nie wierz w ten fatalistyczny pogląd, iż jesteś bezsilny w zapobieganiu chorobie – nie jest to oparte ani na solidnej nauce, ani na zdrowym rozsądku. Pomimo tego, do czego NIH może Cię przekonać, istnieją tuziny zbadanych, naturalnych sposobów, które pozwalają

zmniejszyć ryzyko choroby Alzheimera, a nawet cofnąć jej objawy w początkowym stadium.

„Eksperci” nie znają połowy historii

Jeszcze do niedawna naukowcy uważali, że Ziemia jest płaska i nieruchoma. W końcu, zobaczyli na własne oczy, że co wieczór słońce obniża się poniżej horyzontu i unosi się ponownie każdego ranka po drugiej stronie kuli ziemskiej. Ta niepodważalna prawda była trudna do zakwestionowania, gdyż było to zjawisko obserwowane przez każdego dzień po dniu. Nie udało im się zrozumieć, że to, co myśleli, że zobaczyli nie było w ogóle tym, co rzeczywiście występowało.

Obecnie uśmiechamy się pobłaźliwie wobec takiej niewiedzy, ponieważ znamy prawdę. Jednak jeśli chodzi o współczesne choroby, nadal żyjemy według starych, mylnych mitów, które przekazywane nam były z pokolenia na pokolenie. Wyjaśnię, że przez „mity” nie mam na myśli starych legend, ale współczesną medycynę. Cóż za sprzeczność pojęć!

Czy nie popadamy w pułapkę ślepego zawierzenia temu, co inni ludzie przyjęli jako ich subiektywną i osobistą prawdę? Możesz spierać się, że obecnie jest inaczej ponieważ mamy obiektywne, testowane badania naukowe, aby dowieść, co jest prawdą, a co nie. Prawda może Cię rozczarować.

Po pierwsze, wiele badań naukowych tak naprawdę opartych jest na subiektywnych poglądach, odczuciach,

myślach i oczekiwaniach badaczy przeprowadzających eksperyment. Coś takiego jest naturą hipotezy.

Po drugie, badanie podlega prawie nieskończonej liczbie możliwych i często bardzo zmiennych wpływów, jak również zwyczajnemu błędowi ludzkiemu, jaki może zmieniać wynik eksperymentu na nieprzewidywalne sposoby.

Po trzecie, i być może najważniejsze, od kiedy jest to zazwyczaj fundowane lub kontrolowane przez agencje, które mają pewien plan czy stronnicze nastawienie, współczesne badania naukowe są często oszustwem z fałszywymi praktykami przeznaczonymi do manipulowania ich wynikami. Przykładowo, odkrycia dokonane przez naukowców na Uniwersytecie Kalifornijskim, opublikowane w *Roczniku Medycznym* w październiku 2010 roku, wykazały, że 92 procenty ze 145 badań klinicznych przeprowadzonych pomiędzy 2008 a 2009 rokiem były nieważne ze względu na nieujawnienie rodzaju placebo, którego tam użyto. W pewnym przypadku, poprzez wybranie placebo istotnie podnoszącego cholesterol w grupie kontrolnej, badacze mogli łatwo udowodnić, że statyna, taka jak *Lipitor*, jest skuteczniejsza niż placebo. Jednakże, amerykański urząd dopuszczający leki do obrotu w USA (FDA) ukarał tę widocznie nienaukową praktykę w obiektywnym dochodzeniu naukowym.

Bardzo niepożądanym jest, gdy tak uprzedzone i mylne badania są dopuszczane do opinii publicznej. Chociaż często te wątpliwe analizy są używane do popierania nowszych, które z kolei, również są błędne. Jeszcze znacznie gorszy jest fakt, że ten łańcuch nauko-

wych kłamstw negatywnie wpływa na opiekę nad pacjentami, a nawet naraża ich życie.

Za każdym razem te kłamstwa są ujawniane, gdy błędy popełniane przez firmy farmaceutyczne ujrzą światło dzienne, kiedy ich manipulacja danymi jest nieodkryta i kiedy nie udaje im się wyjawić znanych, poważnych skutków ubocznych ich własnych receptur. Smutnym jest, że uchodzi im to na sucho. Zostają ukarani grzywną i wracają do tego, co robili wcześniej. Nikt nit ponosi odpowiedzialności ani nie idzie za to do więzienia. Zgadza się – koncerny farmaceutyczne wykształciły pewną nietykalność na ich skandaliczne wykroczenia. Nie dostrzegają oszustwa w tym, co robią.

Niepojętym jest oczekiwać, by firma farmaceutyczna kiedykolwiek opublikowała wyniki badań klinicznych, które byłyby w sprzeczności do ich uprzedzonych hipotez. Konflikt interesów jest oczywisty, lecz firmy farmakologiczne obecnie fundują znaczną większość badań naukowych na świecie. Ten oparty na korzyściach monopol decydujący o tym, jakie badania są odpowiednie, a jakie nie, determinuje nasze tak wysoce cenione dowody naukowe. Jest to tak dramatyczny konflikt interesów, że szokującym jest fakt, iż tak niewielu ludzi sprzeciwia się temu.

Po czwarte, chociaż nadal istnieją bezinteresowni naukowcy, dla których pieniądze, kariera czy prestiż pozostają drugorzędne, współczesna nauka rzadko odkrywa cokolwiek, czego już wcześniej nie oczekiwała odkryć lub nadać temu ważność.

Naukowcy wymagają wsparcia finansowego, by przeprowadzać badania. Te, z kolei, wraz z testowa-

niem leków pochłaniają duże koszty. Koncerny farmaceutyczne są tego świadome i kiedy ich zyski stają się niepewną, próbują pokryć te koszty – pod warunkiem, że odkrycia z ich badań stają się dla nich opłacalne.

To oznacza, że nawet mając dobre chęci, sumienni naukowcy są pod ogromną presją, aby przeformułować lub zmanipulować dane, czy też zinterpretować odkrycia w taki sposób, aby zadowolić ich sponsorów, czyli firmy farmaceutyczne. Żeby mieć prawo do większej liczby grantów jak też zarabiania na swoje utrzymanie, muszą zrobić wiele ustępstw, by promować zdobycze finansowe ich sponsorów bądź inwestorów. Jeśli badacze tego nie robią, wówczas ich szanse otrzymania dodatkowych środków na badania zmniejszają się lub nawet – zupełnie znikają.

Niestety, to także oznacza, że nowe leki, z założenia „bezpieczne”, wg „ekspertów” mogą wcale takie nie być. Przeciwnie, przemysł medyczny ciężko pracuje, żeby nie brać pod uwagę naturalnych lekarstw, które nie mogą być patentowane i dlatego nie mogą przynosić im dużych zysków.

Konflikt interesów

Nawet publiczne finansowanie oraz instytucje, które powinny być teoretycznie neutralne a nie – kierujące się zyskami, często ulegają wpływom koncernów farmaceutycznych. Naukowcy, którzy dla nich pracują dorabiają też na boku dzięki dużym firmom farmako-

logicznym, jak też rządowym agencjom zdrowia, takich jak NIH. Ten rodzaj konfliktu interesów pomiędzy badaniami medycznymi i przemysłem farmakologicznym jest jak dotąd nieokiełznany i rzadko nadzorowany.

Przykładowo: najlepszy naukowiec z NIH został oskarżony o zakłócanie konfliktu interesownych praw za nie ujawnione stosunki finansowe z gigantem farmaceutycznym *Pfizer*. Pearson 'Trey' Sunderland II był swego czasu szefem NIH-owskiej Branży Psychiatrii Geriatrycznej – dokładnie tej samej, która zajmuje się badaniami nad chorobą Alzheimera (wielkie zaskoczenie!).

Według zgłoszonych informacji, nie udało mu się wykazać opłat od *Pfizera* zrealizowanych pomiędzy rokiem 1997 i 2004, które zawierały 25,000 dolarów rocznie w konsultowaniu opłat za badanie nad wskaźnikami choroby Alzheimera w próbkach płynu mózgowo-rdzeniowego; kolejne 25,000 dolarów rocznie w czasie innego badania nad biomarkerami u chorych na Alzheimera; oraz opłata 2500 dolarów za uczestnictwo w jednodniowych spotkaniach firmowych.

Jego wymówka? On oraz wielu innych badaczy NIH uważali, że ujawnienie formularzy finansowych było „biurokratycznym kłopotem”. Niemniej jednak, poprzez adwokata potwierdził, iż wcale nie próbował ukrywać swego dodatkowego dochodu!

Innymi słowy, jego przestępstwem niekoniecznie były finansowe związki z *Pfizerem*, ale to, że nie ujawnił ich ze względu na standardy rządowe. Możesz zapytać: „I co jest karą za działanie, które potencjalnie zagrażało milionom ludzi?”. Co najwyżej rok pozbawienia wol-

ności i 100,000 dolarów grzywny. Nic takiego, że Sunderland już dawno otrzymał prawie trzykrotną sumę w konsultacji opłat od koncernu *Pfizer*. Czy dostrzegasz, co jest w tym nie tak?

W słowach Mike'a Adamsa, obrońcy ds. zdrowia konsumenta oraz autora *Przywróć swoją kontrolę nad zdrowiem*, pieniądze wielkich firm farmaceutycznych oraz inne wpływy korporacyjne przeniknęły niemal każdy kąt agencji rządowych dot. zdrowia. „Od departamentów regulacyjnych takich jak Urząd Kontroli Leków (FDA) do organizacji dotyczących badań takich jak Narodowy Instytut Zdrowia (NIH), firmy farmaceutyczne posłużyły się łapówkarstwem i korupcją, aby wykupić wpływ, którego potrzebują do maksymalnego zwiększenia korzyści. Oskarżenie jednego z naukowców NIH jest tylko wierzchołkiem góry lodowej”.

Ten przypadek zapoczątkował ocenę etycznych uchybień popełnionych przez badaczy NIH. Śledztwo kongresowe pozwoliło odkryć, iż 44 pracowników naukowych przyjęło pieniądze od wielkich koncernów farmaceutycznych, co nie zostało ujawnione. Urząd Kontroli Leków (FDA) także przeszedł podobną kontrolę ze względu na jego budzące wątpliwości postępowanie etyczne. NIH stworzył nowe regulacje, które zmierzają do zaprzestania, by ich pracownicy inwestowali w nie lub pracowali dla przedsiębiorstw lekowych. Nawet jeśli te przepisy są wystarczająco egzekwowane, oswojone kary prawdopodobnie nie będą czynnikiem odstrasającym – nie kiedy wypłaty korporacyjne są tak kusząco wysokie.

Czy naprawdę można ufać temu, co „eksperci” mówią o chorobie Alzheimera?

Krótko powiedziawszy: nie, nie mogą. Wbrew popularnemu przekonaniu i temu, co przemysł medyczny przekazuje jako prawdę, choroba Alzheimera w żaden sposób nie może być uwzględniana jako normalny etap starzenia.

Ponownie, wiemy to z dwóch głównych powodów. Po pierwsze, wielu ludzi (i nie tylko sławni ludzie) poprzez wiele lat wykazali, że wielce prawdopodobnym jest pozostawanie bystrym nawet do najdłuższych lat życia. Po drugie, ze względu na to, że jest wiele rozpoznawalnych czynników przyczyniających się do rozwoju Alzheimera, które nie mają nic wspólnego z wiekiem, a wszystko – ze stylem życia. Kiedy wiemy tak dużo na temat naturalnych metod leczenia, które pozwalają utrzymać funkcje poznawcze nawet w czasie starzenia, zupełnie nie istnieje powód, by zawierzyć firmom farmaceutycznym, że jesteś w tym bezsilny.

Ostatecznie, otępienie i choroba Alzheimera są nieprawidłowymi stanami neurologicznymi wywołanymi różnymi czynnikami, m.in. chemicznym skażeniem środowiska, niezdrowym stylem życia, niepowodzeniem w stymulacji umysłu, metalami ciężkimi oraz innymi toksynami w jedzeniu; kontrowersyjnymi produktami higieny osobistej, szczepionkami i wieloma innymi możliwymi czynnikami. Słowami profesora Kevina Morgana z Uniwersytetu w Nottingham w Wielkiej Brytanii: „Jest to wywołane chorobami mózgu, które możemy zwalczyć”.

Nawet relatywnie oswojone przyjęcie faktów przez profesora Morgana i kilku innych jest zaskakujące jako że przedstawia całkowity przeskok w myśleniu, jakie zdominowało dotychczasowe, medyczne założenia na dziesiątki lat. Jednakże po tym chwilowym przebłysku prawdy od środka medycznej wspólnoty, jak można było tego spodziewać się, nastąpił natychmiastowy nacisk, że „potrzeba więcej badań”, zasadniczo prosząc o więcej pieniędzy. Jest to ulubiona wymówka pola badań medycznych w kierunku chorób, których nie rozumie. Mimo to, przynajmniej przyznanie się profesora Morgana jest krokiem we właściwą stronę.

Jednakże istnieje też nadzieja. Nie wszystkie badania są fundowane przez grupy, które mają sprzeczne interesy. Również nie wszystkie odkrycia badawcze są pokrecone przez lobbystów i korporacje. W tej książce zawarłem wiele badań, przeprowadzonych głównie w publicznych instytucjach i na uniwersytetach, których odkrycia zostały rozpoznane przez wspólnotę zdrowia naturalnego jako nieprawne.

Niestety, niektóre z tych badań były przeprowadzone na zwierzętach. Jestem temu przeciwny, jeśli w ten sposób można wyrządzić im krzywdę, więc nawet pomimo wiarygodności wyników tych badań, żałuję, że posłużono się w nich nieetycznymi sposobami. Ukażę też anegdoty i pomysły z mojej kilkudziesięcioletniej pracy jako ajurwedysta i nauczyciel.

Pisząc o tych wszystkich badaniach i historiach nie próbuję przekonać Cię do kupienia czegokolwiek lub zmusić do jakichkolwiek poglądów, ale po prostu po-

kazać, że naprawdę istnieje solidna nauka za tym, co lekarze oraz zwolennicy medycyny naturalnej zalecali przez tysiąclecia. Jednakże potwierdzenie wartości kilku tysięcy lat tej mądrości drogimi badaniami nie czyni jej prawdziwszą. Są zaledwie pokazaniem prawd, które już istnieją.

W rzeczywistości, jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie i musisz wypróbować te pomysłów i sposoby leczenia. Każdy jest naturalny, bezpieczny i łatwo dostępny. Dlatego nie masz nic do stracenia.

Twoja własna intuicja i ciało powiedzą Ci, co jest dla Ciebie najlepsze. Moim celem jest zainspirować Cię, by odebrać kontrolę nad Twoim własnym samopoczuciem tym, którzy szukają korzyści, gdy chorujesz; oraz znaleźć w sobie stan absolutnej, obfitej równowagi, zdrowia, witalności i wewnętrznego spokoju na długie lata.