

LIBRISWe know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SANDISON, HEATHER**Sănătatea cognitivă : noul protocol pentru îmbunătățirea funcțiilor creierului și inversarea bolii Alzheimer**

/ dr. Heather Sandison cu Kate Hanley. - București : Bookzone,

2025

ISBN 978-630-305-373-8

I. Hanley, Kate

616.8

Traducător: **Cosmin Nedelcu**Redactor: **Mihaela Savu**Grafician copertă: **Adelina Gavrila**Tehnoredactor: **Anca Marisac****Reversing Alzheimer's**

Copyright © 2024 by Heather Sandison, ND.

Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Dr. Heather Sandison

cu Kate Hanley

Sănătatea cognitivă

Noul protocol pentru îmbunătățirea
funcțiilor creierului și inversarea bolii Alzheimer**Bookzone**
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere: Speranță pentru Alzheimer</i>	13
SECȚIUNEA 1: Să înțelegem problema	23
CAPITOLUL 1: Adevărul despre sănătatea creierului.....	25
CAPITOLUL 2: Cum de ne-am înșelat așa de tare?	53
SECȚIUNEA 2: Primii pași	81
CAPITOLUL 3: Deschide noul set de instrumente pentru Alzheimer	83
CAPITOLUL 4: Pregătește terenul cu un plan fezabil.....	107
SECȚIUNEA 3: Implementarea protocolului	131
CAPITOLUL 5: Organizează-te cu ajutorul rutinelor zilnice	133
CAPITOLUL 6: Mișcă-ți corpul ca să-ți întărești mintea	161
CAPITOLUL 7: Hrănește-ți creierul.....	191
CAPITOLUL 8: Stimulează-ți cogniția cu activități	239
CAPITOLUL 9: Creează un mediu ambiant stimulant pentru creier	263
CAPITOLUL 10: Grijă pentru cel care îngrijește (adică pentru tine)	299
CAPITOLUL 11: Fii partener cu medicul tău	325
SECȚIUNEA 4: Privind în viitor	361
CAPITOLUL 12: O întrezărire a viitorului apropiat	363

Rețete	385
Resurse	415
Liste cu alimente de tip keto	423
<i>Mulțumiri</i>	439
<i>Glosar</i>	443
<i>Despre autoare</i>	446

PREFAȚĂ

„N-am spus că este posibil. Am spus doar că-i adevărat.”

– DR. CHARLES RICHEL, LAUREAT NOBEL

Mulți dintre cei care citesc titlul acestei cărți scrise de dr. Heather Sandison – *Sănătatea cognitivă. Noul protocol pentru îmbunătățirea funcțiilor creierului și inversarea bolii Alzheimer* – vor ridica obiecții, afirmând că inversarea cursului bolii Alzheimer este pur și simplu imposibilă. Cel puțin asta afirmă medicina convențională. Și totuși, după cum arată cu claritate dr. Sandison în carte și în recentul ei studiu clinic, inversarea declinului cognitiv al bolii Alzheimer nu este doar posibilă, dar se produce în mod repetat în cazul unor pacienți aflați în locuri diferite. În noua ei carte, dr. Sandison cercetează în profunzime felul în care ea și alți specialiști obțin acest rezultat remarcabil, oferind o foaie de parcurs pentru toți cei care sunt supuși riscului de declin cognitiv sau care au început un asemenea declin. Rezultatele cu pacienții pe care le-a obținut împreună cu echipa ei sunt mult superioare oricăror rezultate raportate într-un studiu clinic farmaceutic.

Cum de dr. Sandison și echipa ei au izbutit ceea ce n-au reușit miliardele de dolari din cercetarea și dezvoltarea farmaceutică? A ales să nu se concentreze pe prescriere de remedii ce conțin substanțe chimice sintetice pentru bolile cronice care compromit sănătatea celor mai mulți dintre noi, ci să cerceteze în profunzime fiziologia de fond pentru a stabili cauzele primare ale afecțiunii pentru fiecare pacient în parte. Apoi i-a tratat pe fiecare în funcție de nevoi. Integrând medicina secolului al XXI-lea în cele mai bune practici, această abordare a condus deja la rezultate îmbunătățite în

cazul bolilor, de la lupus și artrita reumatoidă la afecțiuni cardiovasculare și cancer.

În 2017, dr. Sandison a participat la un curs pe care l-am ținut împreună cu colegii mei și în care am transpus decenii de cercetări de bază privitoare la neurodegenerare într-o abordare clinică inedită a inversării declinului cognitiv. A intuit imediat potențialul unui astfel de protocol și și-a dedicat cariera tratării și prevenirii declinului cognitiv. Inspirată de o nevoie stringentă de centre mai umane de asistență – instituții care să nu stea să urmărească pur și simplu declinul rezidenților lor, gestionându-le chinurile cu medicamente care îi transformă în niște zombi –, a înființat Marama. Marama este prima unitate de îngrijire asistată care îmbunătățește în mod real cogniția rezidenților ei. Ramificațiile Marama sunt greu de supraestimat – această instituție va fi un model pentru toate centrele de asistență din deceniile următoare, prima care a constatat îmbunătățiri la rezidenți până în punctul în care aceștia și-au recăpătat independența.

Când dr. Sandison a constatat rezultatele pozitive ale practicilor pe care le-a conceput pentru pacienții ei, a obținut sprijin pentru și a desfășurat un studiu în care a dovedit comunității medicale posibilitatea îmbunătățirii cogniției la pacienții cu declin cognitiv. Rezultatele ei erau într-un contrast izbitor cu cele ale ultimelor studii medicamentoase – care, în cel mai bun caz, încetineau declinul, ba chiar într-o formă modestă. Studiul ei a fost publicat în *Journal of Alzheimer's Disease*, o publicație respectată, în care articolele sunt evaluate de specialiști.

În continuare, în strădaniile ei de a produce o schimbare, a creat o soluție la domiciliu pentru numeroase persoane care nu își pot permite costurile presupuse de internarea într-un centru de îngrijire asistată sau care doreau să-și îngrijească acasă membrii familiei cu declin cognitiv. *Reversing Alzheimer's at Home*^{*}, un curs care îmbunătățește

* Inversarea cursului bolii Alzheimer la domiciliu (în lb. engl. în orig.) (n. red.).

îngrijirea la domiciliu pentru numeroase persoane aflate la nevoie, a fost extrem de util pentru ajustarea abordării sale pentru familiile nevoiașe.

Iar acum, prin această carte, dr. Sandison își oferă experiența, cunoștințele profunde și sfaturile pentru a aduce în discuție aspectele practice ale realizării inversării declinului cognitiv. În paginile ei, vei găsi argumentele, instrumentele și rețetele pentru cele mai bune rezultate.

După cum ne putem închipui, aceste progrese fundamentale au fost însoțite de reacții de împotrivire din partea gărzii vechi. Mulți au argumentat că: „Dacă ar fi adevărat – că declinul cognitiv al bolii Alzheimer ar putea fi inversat –, ar fi pe prima pagină a oricărui ziar din lume; iar pentru că asta nu se întâmplă, n-are cum să fie adevărat.” Dar lucrul acesta presupune că principalii lideri de opinie sunt obiectivi, ceea ce se întâmplă rareori, mai ales când în joc sunt miliarde de dolari, funcții, numeroase granturi guvernamentale și premii prestigioase. Alții au afirmat: „Ei bine, desigur că medicul meu face tot ce îi stă în putință, așa că o să știe ce-i mai bine pentru mine.” Din păcate, în aceste vremuri ale consultațiilor rapide la doctor, ale asistenței medicale controlate de lumea afacerilor și ale gestionării costurilor, mare parte din practica medicală este învechită și ineficientă.

Așadar, deloc surprinzător, orice afirmație care schimbă paradigma, cum ar fi cea legată de inversarea cursului bolii Alzheimer, va fi întâmpinată cu o doză de scepticism; dar, cum a spus Confucius, cei care susțin că ceva nu poate fi făcut nu trebuie să se amestece în treaba celor care îl fac. Scepticismul este una dintre puținele metode de petrecere a timpului liber care nu necesită nici energie, nici pricepere. Dacă cineva are istețimea de a dovedi că o ipoteză sau o concluzie este corectă sau, alternativ, să o respingă rațional, își aduce o contribuție importantă. Totuși, dacă cineva nu este în stare să facă niciunul dintre aceste lucruri, dar nu vrea să pară îngust la minte, atunci poate să afirme cu mândrie că este „sceptic”.

Din fericire, munca doctoriței Sandison face boala Alzheimer să devină opțională. După cum a demonstrat, inversarea declinului cognitiv nu mai este o himeră sau un obiectiv din viitor, ci un proces care se desfășoară în zilele noastre. Îi provoc pe toți cei care nu cred afirmațiile ei să citească această carte. Dacă te îngrijorează declinul tău cognitiv sau al unei persoane dragi, te îndemn să vizitezi Marama, să cunoști pacienții a căror stare s-a îmbunătățit, să înveți protocolul și să vezi cu ochii tăi că epoca bolii Alzheimer care nu poate fi tratată și nici prevenită este, din fericire, cu adevărat încheiată.

*Dale E. Bredesen, doctor în medicină
Singleton Endowed Chair in Neurology
Pacific Neuroscience Institute
Novato, California
14 octombrie 2023*

INTRODUCERE

Speranță pentru Alzheimer

Dă-mi voie să ghicesc. Ai deschis această carte deoarece:

- ești speriat sau dezvolți deja tu însuși demență,
- îngrijești în momentul de față o persoană dragă ce suferă de demență sau
- ești un furnizor de servicii medicale care dorește să își ajute pacienții să își protejeze funcțiile cognitive.

Statistic vorbind, probabil că faci parte din primul grup. În definitiv, pentru 64% dintre americani cea mai mare teamă legată de îmbătrânire este că vor suferi de demență. Asta înseamnă peste 212 milioane de oameni.

De asemenea, nu ești singur dacă ești un îngrijitor – conform Asociației Alzheimer, 11 milioane de americani oferă îngrijire neplătită oamenilor care suferă de demență. Iar acest număr va crește pe măsură ce numărul persoanelor cu Alzheimer va deveni mai mare. La urma urmei, îmbătrânirea este cel mai mare factor de risc pentru Alzheimer. Astfel, pe măsură ce uriașa generație „baby boomer” îmbătrânește – în clipa de față, în fiecare zi, 10 000 de americani împlinesc vârsta de 65 de ani –, se preconizează că numărul persoanelor din SUA care suferă de Alzheimer va atinge 8,5 milioane până în 2030 și 11,2 milioane până în 2040.

Cel mai puțin probabil este să te găsești în al treilea grup – un furnizor de servicii medicale care dorește să își ajute pacienții să își protejeze funcțiile cognitive. Perspectiva standard legată de demență – chiar și în rândul medicilor

practicieni – spune că este un declin lung, lent și chinuitor pentru alinarea căruia nu există foarte multe lucruri de făcut, cu atât mai puțin pentru vindecarea lui. Sper că această carte te va ajuta să îți schimbi acea perspectivă. (Iar dacă faci parte din acest al treilea grup, sunt nespuse de bucurătoare că ești aici.)

Indiferent de grupul din care faci parte – ai putea chiar să faci parte din toate trei –, cred că o să fii încântat să afli că demența poate fi prevenită, ba chiar i se poate inversa cursul. În activitatea mea ca fondator și director medical al Solcere Health Clinic, o clinică de optimizare a creierului din San Diego, și al Marama, primul centru rezidențial de îngrijire a memoriei care are obiectivul de a ajuta pacienții să își reia viața independentă, văd lucrul acesta întâmplându-se cu regularitate.

Remarcabilele îmbunătățiri ale funcțiilor cognitive la care am fost martoră se datorează în mare parte unei abordări a tratamentului bolii Alzheimer din prisma unui sistem medical complex, care sprijină toate aspectele ce țin de sănătatea creierului, utilizând un set cuprinzător și consistent de instrumente, inclusiv dietă, exerciții fizice, somn, remedierea expunerii la substanțe toxice și la infecții, precum și reducerea stresului. Este o distanță ca de la cer la pământ față de tratamentul tipic pentru Alzheimer, ce se bazează pe produse farmaceutice care, deși au primit aprobarea agenției FDA ca tratamente pentru Alzheimer, nu prezintă un impact benefic măsurabil asupra funcțiilor cognitive și au reacții adverse îngrijorătoare (cum ar fi un risc sporit de hemoragii și inflamații cerebrale). Iar ceea ce am constatat iarăși și iarăși este că acest nou set de instrumente pentru Alzheimer funcționează.

Primul meu pacient cu demență

La început, am fost sceptică în privința faptului că boala Alzheimer chiar ar putea fi reversibilă. De fapt, mi-l amintesc cu claritate pe profesorul meu de neurologie de la școala

medicală de naturopatie spunând că a sugera că există vreo modalitate de vindecare a bolii Alzheimer înseamnă publicitate falsă. Asta se întâmpla în 2012, cu doi ani înainte ca dr. Dale Bredesen, neurolog la Mary S. Easton Center for Alzheimer's Disease Research de la UCLA și la Care and the Buck Institute for Research on Aging, să își publice prima lucrare, documentând îmbunătățirile funcțiilor cognitive de care au avut parte trei pacienți după ce au urmat un protocol complex de tratament care stă la baza celui pe care îl expun în paginile de față. Și se întâmpla cu cinci ani înainte de apariția cărții lui revoluționare, *Sfârșitul Alzheimerului*^{*}. Există o regulă de bază conform căreia este nevoie de 20 de ani pentru ca cercetarea medicală să se transpună în practică medicală și sunt recunoscătoare pentru că dr. Bredesen a făcut atât de mult pentru a condensa acest interval de timp, pentru a instrui mai mulți medici practicieni și pentru a informa mai mulți pacienți în privința abordării sale amănunțite, astfel încât mai mulți pacienți să poată beneficia de pe urma ei.

În pofida convingerilor mele că nu se poate face nimic pentru a trata boala Alzheimer, m-am înscris la un curs de formare cu dr. Bredesen după ce l-am ascultat vorbind la o conferință medicală, deoarece, pentru prima oară, complexitatea intervenției lăsa impresia că ar putea să se ridice la nivelul complexității procesului bolii. Speram că va funcționa, dar mi se părea genul de speranță pe care o ai atunci când nu mai ai nimic de pierdut.

Și apoi, după cursul de formare, mi-am consultat primul pacient cu demență.

Demența lui Darlene progresase până în punctul în care nu mai era în stare să vorbească decât în propoziții formate dintr-un singur cuvânt. Scorul ei la Montreal Cognitive Assessment (MoCA) (Evaluarea Cognitivă Montreal) – un instrument clinic standard utilizat pentru a evalua funcțiile

* Ediția în limba română a fost publicată la editura Lifestyle Publishing, în 2018, în traducerea Ianinei Marinescu (n. red.).

cognitive ce oferă oamenilor scoruri de la 0, cel mai rău, la 30, care reprezintă un scor perfect – era 2. Soțul ei era disperat, gata să încerce orice ar fi putut să fie de ajutor, dar avea nevoie de un pic de îndrumare și de nițică susținere. Și atunci am intervenit eu.

Chiar dacă nu putea contribui cu prea multe lucruri la conversația noastră, personalitatea lui Darlene radia prin rochia ei cu motive florale aprinse, geanta din piele neagră cu capse și rujul roz vibrant. Avea un zâmbet larg și ochi luminoși care-ți întâlneau privirea și îți dădeau de înțeles că era prezentă alături de tine. Fusesse profesoară și puteai observa cu ușurință că Darlene era obișnuită să le capteze atenția celor din jur și să interacționeze cu ei.

Lucrând împreună, Darlene și soțul ei au intrat în program cu capul înainte. I-au înlocuit plombele cu amalgam dentar, s-au mutat din dormitorul lor care devenise igrasios din cauza unei scurgeri din acoperiș, a început să țină o dietă ketogenică, au mers în plimbări lungi zi de zi și au reluat de trei ori pe săptămână dansurile de societate care le plăcuseră dintotdeauna. Șase săptămâni mai târziu, scorul ei MoCA crescuse la 7. Vorbea folosind propoziții complete, participa la conversație, ba chiar se ciondănea cu soțul ei în privința unui lucru petrecut în seara precedentă. Nu era un leac, însă era un progres semnificativ într-o perioadă scurtă – și o diferență ca de la cer la pământ față de declinul chinuitor despre care ni se spusese că este singura cale pe care o poate urma boala Alzheimer. Și a fost suficient pentru mine ca să regândesc tot ce mi se zisese că ar fi posibil pentru cei care suferă de demență. Dacă aceste îmbunătățiri erau cu puțință în cazul lui Darlene, ce era posibil în cazul tuturor celorlalți?

Din acele prime zile în care am lucrat cu Darlene, am constatat cu ochii mei că acest protocol bazat pe dovezi îi ajută pe oameni – oameni cu tulburări cognitive grave, dar și oameni care suferă doar pierderi ușoare de memorie – să se simtă mai bine. Acum știu că există speranță. Iar după ce vei citi poveștile altor pacienți pe care le voi include în această

carte, și tu vei ști. O să faci cunoștință cu Nancy, o văduvă al cărei scor MoCA a urcat de la 23 (tulburare cognitivă ușoară) la 30 și care a decis că nu era nevoie să se mute în complexul de locuințe pentru seniori pentru care plătitese deja un avans, deoarece se distra îndeajuns de mult conducându-și afacerea, ieșind la întâlniri romantice și mergând să cumpere vechituri cu prietenii. De asemenea, o să citești despre Dean, care, după doar trei luni de protocol, și-a amintit numele nepoților săi și n-a mai suferit de incontinență. Și despre mulți alții. Vei auzi poveștile unor oameni care se află în situații și în stări de declin cognitiv asemănătoare cu cele în care se află cei dragi ție (sau tu). Și vei vedea că este posibil să revină (sau să revii) la starea de dinainte – ba chiar la una și mai bună.

Abordarea sănătății creierului din mai multe unghiuri este o chestiune de bun-simț, dar o practică mai puțin obișnuită. Mai puțin la Marama, unde este ceea ce facem zi de zi. Am evaluat efectele abordării noastre într-un studiu din 2023 care a fost publicat în *The Journal of Alzheimer's Disease*. Din cei 23 de participanți la studiul nostru, 17 au înregistrat îmbunătățiri cognitive în doar șase luni. În vreme ce o rată de succes de aproape 75% este desigur încurajatoare – mai ales când o comparăm cu expectativa de ameliorare de 0% pe care abordarea medicală tradițională o oferă în privința pacienților ce suferă de demență –, ceea ce mi se pare cu adevărat entuziasmant este faptul că aceștia au fost oameni care au implementat programul pe care îl schițez în paginile de față pe cont propriu, acasă. N-au făcut totul perfect. Unii participanți n-au ajuns niciodată complet la cetoză. Nimeni nu a luat fiecare supliment. Cu toate acestea, funcțiile lor cognitive s-au îmbunătățit semnificativ.

Și pentru că creierul are o relație cu toate celelalte sisteme majore ale corpului, beneficiile urmării protocolului pe care-l utilizăm la Marama și pe care l-am evaluat în studiul nostru clinic se extind dincolo de creier:

- Sensibilitate sporită la insulină, care ameliorează apoi dramatic diabetul de tip 2