

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

МОЗГ ВНЕ ВОЗРАСТА

ПРОТОКОЛЫ И СВИДЕТЕЛЬСТВА ЛЮДЕЙ,
ПОБЕДИВШИХ АЛЬЦГЕЙМЕР

7

ИСТОРИЙ
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

ЧЕГО ЖДАТЬ
ОТ БОЛЕЗНИ
И КАК СПРАВИТЬСЯ
С НЕЙ

СОВЕТЫ ПО
ПРИМЕНЕНИЮ
ПРОТОКОЛА
RECODE



ДЕЙЛ БРЕДЕСЕН

Доктор Дейл Бредесен – невролог, специалист в области нейродегенеративных заболеваний. Посвятил свою жизнь поиску лекарства от болезни Альцгеймера. Он разработал протокол борьбы с заболеванием, который используют пациенты по всему миру. Его первая книга стала мировым бестселлером, а созданный им протокол лечения Альцгеймера дарит надежду больным на здоровое будущее.



Достоверная медицина

Дэйл Бредесен

**Мозг вне возраста. Протоколы
и свидетельства людей,
победивших Альцгеймер**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.8
ББК 56.1

Бредесен Д. Е.

Мозг вне возраста. Протоколы и свидетельства людей, победивших
Альцгеймер / Д. Е. Бредесен — «Издательство АСТ»,
2019 — (Достоверная медицина)

ISBN 978-5-271-48703-3

В книге собраны личные истории людей, которым поставили диагноз «болезнь Альцгеймера» и которые смогли излечиться от ее симптомов. Герои книги расскажут, какую роль в лечении играет метаболизм, физическая нагрузка и диета. На какой стадии болезни еще не поздно начать лечение? Какие исследования нужно пройти перед тем, как приступить к лечению и можно ли победить наследственную предрасположенность к болезни Альцгеймера? В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-271-48703-3

© Бредесен Д. Е., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение. Сложности перевода	6
Урок Диснейленда	12
Часть первая. Он больше не звонит по тебе. Первые победившие болезнь Альцгеймера рассказывают свои истории	15
Глава 1. История Кристин. Ноль лучше, чем ничего	15
Вниз, в кроличью нору	17
Возвращение мозга	19
Глава 2. История Деборы. Папина дочка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Дэйл Е. Бредесен

Мозг вне возраста. Протоколы и свидетельства людей, победивших Альцгеймер

© Д.Бредесен, текст, 2021

© И.Мизинина, перевод, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

*Эта книга посвящена Деборе, Кристин, Джулии, Марси, Салли,
Эдварду и Фрэнку: ваши смелость, усердие и широта взглядов проложили
дорогу для того, чтобы выжили миллионы, – спасибо вам от всех нас.*

Ни издатель, ни автор не дают профессиональных советов и не предоставляют услуг заинтересованному читателю. Идеи, процедуры и предложения, содержащиеся в этой книге, не имеют своей целью замену консультации у вашего врача. Все, связанное с вашим здоровьем, требует медицинского наблюдения. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за любой вред, якобы нанесенный какой-либо информацией или какими-либо предложениями, содержащимися в этой книге.

Введение. Сложности перевода

Если вы хотите идти быстрее, идите один.

Если вы хотите идти дальше, идите вместе.

Африканская пословица

Представьте себе, будто вам сказали, что у вас болезнь Альцгеймера. Поскольку это довольно распространенное заболевание, есть большой шанс, что это случится с кем-то, кого вы любите или кого люблю я. Теперь представьте, что вместо заключения о том, что надежды нет, вам говорят, что это легко лечится и что вы не потеряете нормальных когнитивных способностей. Более того, ваши дети будут уверены в том, что они сами, их дети и все последующие поколения вашей семьи могут избежать болезни Альцгеймера. Такой поворот судьбы изменит всю вашу жизнь и отразится на последующих поколениях. Это и было целью перевода исследований, которыми мы с коллегами занимались более тридцати лет, в терапевтический подход.

Вы помните, когда вы впервые услышали о неизлечимой болезни, которая наконец стала излечимой? На протяжении своей истории мы, люди, побеждали одну болезнь за другой часто с помощью биохимических исследований, иногда изучая разрозненные сообщения о клинических случаях в традиционной медицине, а также посредством прочих вещей, связанных со слепой удачей. Однако вне зависимости от методики каждая победа над болезнью сначала кажется чудом: смертельный приговор вдруг отменяется для тысяч или даже миллионов людей, – каждый получает надежду на выздоровление и на будущее. События такого рода символизируют один из наиболее приятных аспектов того, что значит быть человеком, и они никогда не перестают вдохновлять меня.

В 1940-х годах у подростка Наджива из индийской деревни вдруг началась лихорадка, возникла головная боль, и он впал в бессознательное состояние. На повозке, запряженной волами, его отвезли в город, где доктор поставил диагноз: бактериальный менингит. В то время считалось, что это заболевание быстро приводит к смерти. Однако на сей раз доктор сказал родителям Наджива: «Еще неделю назад я ничего не мог бы сделать для вашего сына, но из Англии только что прибыло новое лекарство. Называется пенициллин». Наджив полностью вылечился, и это более чем важно для всех нас: его сын сейчас один из самых талантливых из всех известных мне исследователей в области биомедицины, работа которого дает надежду на эффективное антивирусное лечение – не только COVID-19, заражение которым сейчас приобрело масштаб пандемии, но и других последующих коронавирусных пандемий. Это блистательный успех в деле спасения жизни на Земле.

Разработка Эдвардом Дженнером первой вакцины против оспы (считается, что Дженнер спас больше жизней, чем любой другой человек в истории человечества), или открытие Бантингом и Бестом инсулина (что спасло миллионы людей с диабетом), или применение Дэвидом Хо тройной терапии для эффективного лечения ВИЧ – каждый из этих первооткрывателей отвоевал надежду у безысходности, каждый оказал влияние на реальность, в которой мы живем изо дня в день, создал бесконечные возможности, прежде не существовавшие, и безвозвратно изменил будущее.

Семерых излечившихся, о которых вы прочитаете в этой книге, тоже можно назвать первооткрывателями.

Вы услышите рассказ Кристин – самого первого человека, который принял наш протокол («нулевой пациент»). Она видела, как мать скатывается в деменцию, и доктор тогда сказал

Кристин, что ее ожидает та же судьба, а надежды на лечение нет. Что чувствует каждый из нас, слыша такие слова от врача?

Вы прочитаете рассказ Деборы, которая страдала, наблюдая за тем, как ее любимые отец и бабушка умирают от Альцгеймера, а затем она пережила настоящий ужас, заметив у себя те же симптомы и задумавшись о том, что унаследуют ее дети.

Вы узнаете об Эдварде, которому сказали, что нужно закрыть бизнес и привести дела в порядок.

И о Марси, у которой скопилось множество штрафов за парковку, потому что она не могла вспомнить, как оплачивать ее в паркоматах.

И о медсестре-инструкторе Салли, которая рассказывала студентам, что эффективного лечения от болезни Альцгеймера не существует, а затем сама заболела и не дала положительных результатов, участвуя в испытании лекарственных препаратов.

И о Фрэнке, который планировал написать книгу, хронологически фиксирующую его собственный путь к деменции.

И наконец, о Джулии, которая спросила опытного невролога, не может ли тот помочь ей избежать ухудшения в будущем, и услышала: «Удачи вам в этом».

Мысли, волнения, эмоции и окончательный триумф, испытанные выжившими, описаны здесь с такой глубиной чувств, которую способны передать лишь те, кто перенес заболевание и смог это выразить.

Все эти первооткрыватели всё еще участвуют в испытании. Они прошли позитронно-эмиссионную и магнитно-резонансную томографии, изучили истории своих семей и прогнозы докторов, пытливых и неленивых, которые помогли им найти новое решение, выявив скрытые причины когнитивного упадка и проявив настойчивость в соблюдении лечебного протокола.

Благодаря этим первым излечившимся сейчас виден путь для миллионов нуждающихся как в профилактике, так и в лечении когнитивного упадка. Наши первооткрыватели меняют наш образ мысли относительно заболеваний такого рода, наше отношение к предотвращению и лечению болезни Альцгеймера и предшествующих ей состояний, таких как УКН (умеренные когнитивные нарушения) и СКН (субъективные когнитивные нарушения).

Но почему мы шли к этому так долго? Болезнь Альцгеймера была впервые описана в 1906 году, однако первые люди, выжившие после лечения, появились лишь в 2012 году, то есть столетие спустя. Почему так поздно? Фундаментальная разница между тем, как пациентов лечили с 1906-го по 2012 год (к несчастью, этим методом в основном всё еще пользуются до сих пор), и тем лечением, которое применяли ко всем выздоровевшим, очевидна: при всех прежних курсах лечения пациенты получали жесткое предписание принимать препарат ари-септ (*Aricept*), который никак не влияет на причины, вызывающие когнитивное расстройство.

В противовес этому каждого преодолевшего болезнь Альцгеймера и исследовали на наличие факторов, вызвавших само заболевание. Затем для влияния на эти факторы был разработан индивидуальный, точный медицинский протокол, названный нами РеКОД (*ReCODE*) (для лечения когнитивного упадка).

Некоторые пациенты имели не выявленные инфекции. Например, у Марси, как вы узнаете из ее истории, была не выявленная инфекция от укуса клеща – довольно распространенного вида *Ehrlichia*, – и лечение ее наряду с другими множественными факторами оказалось важным для получения отличного результата. Салли подвергалась воздействию микотоксинов (токсинов, которые производят некоторые виды плесени), и устранение их стало существенной частью успеха.

Каждый из излечившихся, голос которых вы «услышите», имел разный набор факторов, поэтому оптимальный протокол для всех тоже был разным.

Понимание того, что сложные хронические заболевания, такие как болезнь Альцгеймера, нужно лечить, исследовав все скрытые факторы, кажется очевидным. Попытки лечить болезнь Альцгеймера вслепую подобны попыткам посадить космическую капсулу на Луне, задав ей произвольное направление и скрестив пальцы. Однако в этом и заключается стандартная методика многих центров по лечению Альцгеймера во всем мире. Почему?

Ответ содержится в африканской пословице: «Если вы хотите идти быстрее, идите один. Если вы хотите идти дальше, идите вместе». Это прекрасный совет во многих случаях, но что будет, когда вы идете вместе и вам, действительно, нужно пойти далеко, а вы идете в *неправильном направлении*? Тогда вы вместе окажетесь от цели дальше, чем были в начале пути, и будете уходить от нее всё дальше и дальше. К тому же проблему усугубляет то, что группа, с которой вы вместе двигаетесь, пытается убедить себя, что идет в *правильном* направлении, несмотря на все доказательства того, что это не так. Более того, все члены группы связали источники своего существования с этим неверным направлением: с поисками основного финансирования, с разработкой лекарств, с успехами фармацевтики, с важными для карьеры публикациями, с биотехническими открытиями, с получением грантов, с культом самовосхваления и т. д. И курс фактически невозможно изменить. То, что в идеале начиналось как наука и медицина, трансформировалось в политику, а в политике правда – слабое оружие.

Есть хорошая новость (на самом деле очень хорошая), которая заключается в том, что исследование, на котором основывается лечение болезни Альцгеймера, является фундаментальным, воспроизводимым и даже элегантным. О патологии, эпидемиологии, микробиологии и биохимии болезни Альцгеймера известно много, и эти сведения опубликованы в более чем 100 000 биомедицинских докладах. А потому у нас есть инструменты, необходимые для игры в шахматы с дьявольским Альцгеймером: исследования основательны, данные точны, следовательно, мы много знаем о стратегии дьявола и его ходах, но *перевод* всех этих данных в эффективное лечение и профилактический протокол оборачивается неудачей. К несчастью.

Поскольку мы все последовали этим необдуманном путем, в стороне осталось целое поле методов лечения Альцгеймера и рекомендаций по профилактике заболевания! Эксперты советуют нам не проверять свой генетический статус в отношении ApoE4 – самого распространенного генетического риска для болезни Альцгеймера, потому что мы все равно не можем с этим «ничего» сделать. Но спросите более 3000 человек на веб-сайте *ApoE4.Info*, которые делятся своими стратегиями по профилактике (подавляющее большинство их являются теми или иными вариантами разработанного нами РеКОД-протокола). Эксперты утверждают, что «ничего нельзя предотвратить, повернуть вспять или задержать в болезни Альцгеймера». Однако прошедшие экспертную оценку публикации множества групп противоречат этому утверждению¹.

Нам говорят, что легкие когнитивные проблемы – это «скорее всего, не Альцгеймер, поэтому не стоит волноваться... а если у вас болезнь Альцгеймера, то с этим все равно ничего нельзя сделать, поэтому нет смысла обращаться к врачу в начальной стадии». А делать нужно наоборот: на самом деле скрыто протекающие изменения в нашем мозге начинаются за двадцать лет до диагностирования болезни Альцгеймера, и есть огромное количество мер, которые можно предпринять как для профилактики, так и для излечения – именно это и доказали перенесшие заболевание. Чем раньше вы начнете, тем быстрее достигнете улучшений. И даже если вы ощущаете легкие когнитивные расстройства, не связанные с Альцгеймером, вы, конечно, все равно захотите успешно излечить их!

¹ Многие не согласны с этим явлением: Tiia Ngandu et al. (2015). “A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial”. The Lancet 385 (9984): 2255–2263. doi:10.1016/S0140-6736(15)60461-5; Richard S. Isaacson et al. (2018). “The clinical practice of risk reduction for Alzheimer’s disease: a precision medicine approach”. Alzheimer’s & Dementia: The Journal of the Alzheimer’s Association 14 (12): 1663–1673. doi:10.1016/j.jalz.2018.08.004.

Итак, многим из нас говорили, что проблемы с памятью – это «просто часть нормального старения», а это позволяет болезни Альцгеймера незаметно подкрасться и задерживает крайне необходимое лечение. Доктор обычно каждый год говорит: «Приходите через годик, вы в порядке», пока наконец однажды он не заявит: «О, это болезнь Альцгеймера, у нас нет от нее лечения, кроме таблеток, которые не помогают». Я настойчиво подчеркиваю: когда у вас правильная профилактика или лечение, ваше старение не сопровождается когнитивными проблемами. Так называемая «возрастная потеря памяти» означает, что что-то идет не так. Сейчас мы умеем выявлять факторы и эффективно работать с ними – раньше и лучше – и сделать деменцию редким заболеванием, каким она и должна быть.

Убеждение в том, что потеря памяти – это просто часть нормального старения, настолько распространено, что тормозит диагностику и ведет к заблуждению: один из пациентов, который пришел ко мне с «проблемами пожилого возраста», сам был отличным доктором, у которого оказалась болезнь Альцгеймера, подтвержденная позитронно-эмиссионной томографией (ПЭТ) амилоида, ПЭТ фтордезоксиглюкозы (ФДГ) (анализ, измеряющий потребление глюкозы мозгом), магнитно-резонансное исследование (МРТ), а также изученная семейная история и генетическая предрасположенность к ApoE4. Несмотря на все эти данные, ему сказали, что у него просто легкие изменения в памяти, связанные с возрастом! Однако его анализы показали, что если мы не начнем эффективного вмешательства, то он окажется в доме престарелых. Слава богу, сейчас он в порядке.

Эксперты, утверждающие, что нет смысла проверять нашу генетику, поскольку с этим ничего не поделаешь, и что потеря памяти – это всего лишь часть нормального старения, как правило, *не говорят* нам, пожалуй, самого важного: детям любого, кто страдает от потери памяти, жизненно необходимо пройти обследование по достижении ими возраста сорока лет и начать следовать целевому профилактическому протоколу, так чтобы предотвратить потерю памяти в последующих поколениях. Но когда в последний раз ваш доктор объяснял вам это и предлагал всем вашим детям пройти обследование?

Все, что касается оценки, профилактики и лечения когнитивных нарушений, находится где-то на задворках, и не только наши доктора не говорят нам об этом, но и мы сами не реагируем на это. Не могу сосчитать, сколько раз я слышал от пациента: «Да я еще ничего, вот мой супруг/супруга осознает себя не так хорошо». Есть старая шутка об одной пожилой паре. Муж по имени Боб говорит жене Сейди: «Я крайне обеспокоен твоей памятью, поэтому хочу устроить для тебя проверку. Пойди на кухню и приготовь мне глазунью из двух яиц, хашбрауны, три кусочка бекона и чашку черного кофе». Сейди смеется: «Это же легко», – и спешит на кухню. Боб слышит, как гремят сковородки и кастрюли, а через пятнадцать минут появляется Сейди с гордым видом несущая вазочку с парфе, затейливо украшенным взбитыми сливками и орешками. Боб бросает на жену недоуменный взгляд и произносит: «Э, да ты забыла вишенку!»

Итак, если вы вместе с супругом (или супругой) страдаете потерей памяти, это не означает, что вам не нужно обследоваться, это означает, что обследоваться необходимо обоим! И представьте себе: пары, в которых оба соблюдают протокол, часто помогают друг другу в этом, облегчая друг другу лечение.

Эксперты также заверяют нас, что «вот-вот появятся многообещающие препараты». Мы слышим об этом в течение десятилетий: в 1980-м нам говорили, что к 1990 году уже будет эффективное лекарство, в 1990 году нам говорили, что что-то выпустят к 2000 году и т. д. Свыше четырехсот клинических испытаний провалились. Поскольку общий курс взят на амилоид, который накапливается в мозге у пациентов с болезнью Альцгеймера, миллиарды долларов тратятся на разработку и тестирование антител («маб» – сокращение для моноклональных антител²), которые уничтожают амилоид. Препараты такого рода один за другим терпят

² От слов monoclonal antibody (англ.). Здесь и далее прим. переводчика.

неудачу, не улучшая интеллектуальные способности пациентов с болезнью Альцгеймера: бацинейзумаб (*Bapineuzumab*), соланезумаб (*Solanezumab*), затем греназумаб (*Crenezumab*), гантенерумаб (*Gantenerumab*) и самый новый – адуканумаб (*Aducanumab*).

Многие годы адуканумаб считался самым многообещающим лекарством для лечения болезни Альцгеймера, и это привело к повышению стоимости акций выпускающей его фармацевтической компании «Биоген» (*Biogen*) на миллиарды долларов. Это неудивительно, потому что по-настоящему успешный препарат от болезни Альцгеймера (в котором, бесспорно, есть крайняя необходимость), вероятно, и должен быть лекарством на сто миллиардов долларов. Однако в какой момент финансовые ставки стали такими высокими, если выводы и анализы, требующиеся для установления точных результатов у пациентов, весьма туманны? В какой момент прибыль от продажи препарата обернулась крахом для пациента? Вы можете судить об этом сами: после провала двух клинических испытаний *FDA*³ (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в США) отказалась одобрить адуканумаб. Обычно этот факт означает прекращение применения, как это уже было со многими другими препаратами. Но очень трудно не принимать во внимание возможность получения ста миллиардов долларов, поэтому специалист по статистике, нанятый компанией «Биоген», «пересмотрел» данные. О чудо! Статистик «Биогена» обнаружил то, чего не заметили внешние, независимые статистики: адуканумаб все же следует одобрить. (Вскоре после «пересмотра» статистик ушел из компании. Он заявил, что никакого «пересмотра» не делалось.)

Почему же решили, что лекарство нужно одобрить? Явно не потому, что оно воздействовало на интеллектуальные возможности пациентов: никто и не предполагает, что адуканумаб улучшает состояние у пациентов с болезнью Альцгеймера. Аргумент заключается в другом: возможно, оно слегка замедляет когнитивные ухудшения. В одном из исследований оно не дало эффекта и в другом тоже, однако в третьем исследовании при определенной дозе оно все же вызвало замедление упадка. Таким образом, лекарство не имеет или почти не имеет эффекта. Однако этого оказалось достаточно, чтобы компания «Биоген» начала активно действовать. Я имею в виду ее требование, чтобы *FDA* пересмотрела свое решение.

FDA согласилась с требованием «Биогена» о пересмотре, но еще до ознакомления ее специалистов с внешними обзорами, *FDA* выпустила заявление, подобное дымовому сигналу, где говорилось о том, что лекарство будет одобрено, потому что «существуют серьезные доказательства эффективности применения, позволяющие поддержать одобрение»⁴. Как вы отлично представляете, акции «Биогена» взлетели, прибавив двадцать миллиардов долларов к стоимости компании! Однако всего через два дня (едва успели испариться пузырьки от шампанского) группа экспертов не присоединилась к требованиям «Биогена» и резко раскритиковала *FDA* за «дымовой сигнал», который указывал на грядущее одобрение; члены группы в подавляющем большинстве проголосовали за то, чтобы рекомендовать *FDA* отказаться от одобрения препарата. Это привело к падению акций «Биогена» на 30 %, а стоимость компании снизилась на девятнадцать миллиардов долларов. С такими огромными финансовыми потерями (а они были еще и до получения результата в отношении того же препарата) адуканумаб угрожает стать Берни Мейдоффом среди лекарств от болезни Альцгеймера⁵.

³ Food and Drug Administration.

⁴ Федеральное агентство по контролю за лекарственными средствами выпустило заявление в виде «дымового сигнала»: Беркли Давлейс Дж.: «Акции «Биогена» подпрыгнули на 42 % после заявления Агентства о том, что есть достаточно данных для одобрения лекарства от болезни Альцгеймера» CNBC, November 4, 2020. <https://www.cnbc.com/2020/11/04/biogens-stock-jumps-30percent-after-fda-staff-says-it-has-enough-data-to-support-approving-alzheimers-drug-.html>.

⁵ Бернард Мейдофф – американский бизнесмен, который, будучи председателем фондовой биржи, был обвинен в создании крупнейшей в истории финансовой пирамиды.

Если вы думаете, что заявление *FDA* о будущем одобрении, сделанном до того, как специалисты занялись анализом, плохо пахнет, то приготовьтесь нюхать нечто еще более неприятное: сделав неожиданный шаг, *FDA*, которое обычно выпускает два разных обзора по каждому препарату-кандидату (один от самого *FDA* – с претензией на беспристрастность, конечно, – другой от компании, явно заинтересованной в одобрении), соединила эти два отчета в один! Такой ход заставляет хохотать и качать головой даже выдавших виды торговцев поддержанными автомобилями.

Но и это еще не все: несмотря на явно негативные рекомендации экспертов, провалившиеся испытания и предыдущий отказ, *FDA все еще* может одобрить адуканумаб (да, вы всё правильно прочитали), игнорируя серьезную критику группы экспертов. На самом деле некоторые организации выступают за одобрение, несмотря на отсутствие доказанной эффективности; как говорится: «Окей, я знаю, что этот парашют не раскроется, но я хочу взять его в любом случае. И я заплачу за него сто миллиардов долларов».

Как это ни странно, но антитела, предназначенные для снижения уровня амилоида, могут стать довольно ценным компонентом в лечении болезни Альцгеймера, если их использовать совершенно по-другому: вместо того чтобы пытаться убрать амилоид, не устраняя при этом различные факторы, которые заставляют мозг его вырабатывать – хронические инфекции, диабет, повреждение сосудов, токсины и т. д., – использовать антитела для снижения амилоида *после* устранения этих различных факторов и оптимизации метаболизма. Вот тогда это имеет смысл.

Как вы видите, преобразование исследований болезни Альцгеймера в эффективное лечение и профилактику не удалось, и по этой причине рекомендации для тех, кто находится в группе риска или уже имеет симптомы, имеют мало смысла. Будущее предполагает фундаментально иной подход, направленный на определение всех факторов, способствующих когнитивному упадку, и затем ведущий к выработке персонализированной и точной медицинской методики. Этот подход дал результат у первых переживших болезнь, количество которых сейчас исчисляется многими сотнями. Раньше я не предлагал этот новый подход и не отвергал классические методы работы с болезнью Альцгеймера, но после тридцати лет исследований мне стало ясно, что старый подход не имеет смысла.

Урок Диснейленда

Поступив в колледж, я восхищался мозгом и, изучив его анатомию, психологию и химию, захотел понять, как заболевания вроде Альцгеймера, Паркинсона или Хантингтона влияют на его нормальную работу. Когда мозг подвергается влиянию различных болезней, то в работе нашей нервной системы начинают происходить удивительные вещи: некоторые люди полностью теряют способность засыпать – это спорадическая фатальная инсомния; другие двигают конечностями во время сна, часто травмируя при этом супруга, – это поведенческое расстройство быстрого сна; у третьих вдруг развивается убеждение в том, что кто-то заменил ее/его супруга/супругу, – это синдром Капра.

На самом деле медицинское образование убеждает в печальной реальности работы с пациентами, имеющими заболевания мозга. Термин «врачеватель» с трудом можно использовать в неврологии, ведь доктор здесь чаще всего ставит диагноз, а не лечит. Медицинская школа по акушерству дает нам счастливых матерей и чудесных малышей; торакальная хирургия исцеляет сердце; и даже в онкологии есть люди, излечившиеся от рака. Но я понимал, почему мои одноклассники не хотели становиться неврологами: быть врачом-мозговедом – на 99 % значит не лечить людей, а ставить диагнозы, знание которых не поможет им избавиться от болезни Альцгеймера, болезни Лу Герига, лобно-височной деменции и т. д. Мы беспомощно наблюдаем, как прямо на наших глазах сбой в работе нервной системы лишает пациента его личности. Стало ясно, что самые большие неудачи медицины связаны с этими нейродегенеративными заболеваниями. Я надеялся, что, став ученым в области неврологии, я больше узнаю о них и пролью немного света на причины их возникновения.

Парадоксально, но специалисты в области неврологии учили меня готовиться к неудачам. Они просто повторяли, как попугаи: «При болезни Альцгеймера ничего нельзя предотвратить, излечить или приостановить». И это считалось фундаментальным принципом, который не оспаривался. Греческий философ Эпиктет говорил: «Невозможно начать изучение того, что, как ты думаешь, уже знаешь». Таким образом, мы концентрировались на диагностике, на нейроанатомии и нейрофизиологии, на нейрохимии и нейрогенетике – на всем, за исключением новых подходов в терапии. Со временем я отказался от идеи исцеления и сконцентрировался на желании стать неврологом.

После многих лет обучения я так проникся мыслью о том, что нейродегенеративные болезни являются терминальными и не подлежат лечению, что решил стать экспертом по неудачам. Как говорил Уолт Дисней, есть два типа людей: люди «да, если» и люди «нет, потому что»⁶. Люди «нет, потому что» всегда назовут тебе множество причин, почему новая идея обречена на провал, в то время как люди «да, если» укажут на то, что если вы примете в расчет некоторые особые моменты, то ваша идея, возможно, приведет к успеху. Так родился Диснейленд, так люди высадились на Луну, создали Интернет и совершили другие важные открытия.

Я понимал, что стал человеком «нет, потому что», специалистом, вооруженным мириадами великолепно отточенных, сложных технических и научно запутанных деталей, объясняющих, почему ничего нельзя сделать для тех, кто страдает от болезни Альцгеймера. Я стал посвященным в духовный сан служителем Церкви Нет Надежды. Я объяснял всем страдающим членам семьи, что император Альцгеймер носит одежды невозможности, и, хотя мы не видим его, как профессионал, я могу заверить, что он на самом деле находится здесь. Сказать, что такая работа угнетает, – это ничего не сказать.

⁶ Люди «да, если» и люди «нет, потому что»: Harrison Price. *Walt's Revolution! By the Numbers*. Orlando: Ripley Entertainment, 2004.

Потом я решил отказаться от безнадежности нейродегенеративных клиник (я двадцать лет не принимал пациентов) и учредить лабораторию по изучению фундаментальных биохимических механизмов, ведущих к смерти клеток мозга и синаптических связей. Что идет не так? Как это начинается? Почему болезнь так распространена? У меня была мысль вернуться в клинику, если мы с моей лабораторной группой сможем найти что-то обещающее.

Итак, хорошие и плохие новости одни и те же: поскольку о болезни Альцгеймера опубликовано уже более 100 000 работ, можно, в сущности, отвергнуть любую новую теорию на основании того, что об этом уже говорили. Действительно, почти невозможно выступить с теорией, которая бы соответствовала всем многочисленным данным, которые уже опубликовали. Быть может, Альцгеймер и вправду заболевание, не поддающееся успешному лечению?

Я думал о будущем, о том моменте, когда через пятьдесят или сто лет движения по дороге какая-нибудь группа найдет точную модель болезни Альцгеймера, которая прояснит многочисленные и различные открытия при исследованиях – от эпидемиологических и генетических до патологических – и критически осмыслит и предскажет эффективное лечение, а также объяснит многочисленные неудачи. Что будет у этой группы из того, чего не было у нас? Какой шаблон она сумеет разрушить, который мы не разрушили?

Все предшествующие теории объясняли лишь маленькие фрагменты общей картины (некоторые моменты, связанные с генетикой, что-то из патологии, что-то из эпидемиологии, например), но ни одна не соответствовала вышеупомянутым открытиям. И что более важно, ни одна не привела к эффективному лечению.

Успешная теория, по нашему мнению, должна объяснять:

- Почему существует такое множество факторов риска, казалось бы, не имеющих отношения к болезни: от снижения уровня витамина Д, снижения уровня эстрогена, хронических инфекций, высокого гомоцистеина, сердечно-сосудистых заболеваний, апноэ во сне, систематического воспаления до воздействия ртути и т. д.?

- Почему у некоторых людей образовывается большое количество амилоида, характерного для болезни Альцгеймера, но при этом у них нет когнитивных нарушений, в то время как другие страдают от снижения интеллекта при меньшем количестве амилоида или вообще при его отсутствии?

- Как наличие ApoE4 – генетического риска, характерного для 75 миллионов американцев, – создает такой риск для развития?

- Почему риск развития болезни Альцгеймера резко возрастает с возрастом?

- Почему болезнь Альцгеймера начинается в определенном месте мозга – часто в специфической зоне височной доли – и затем распространяется?

- Почему болезнь Альцгеймера связана с пластичными областями мозга – областями, отвечающими за обучение и память?

- Почему лекарственные препараты не помогают в лечении Альцгеймера?

- И самое важное: как успешно лечить болезнь Альцгеймера?

Включим ускоренную «перемотку» нескольких десятилетий наблюдения за тем, как клетки мозга умирают в чашечках Петри, использования дрозофил для создания «альцдрозогеймера» и трансгенных мышей для создания «мышегеймера», тестирования многих тысяч компонентов для выявления оптимального лекарства-кандидата... Тысячи и тысячи экспериментов, которые привели нас к шокирующим выводам.

Сердце и душа болезни Альцгеймера – ее основная природа – это хроническая или повторяющаяся недостаточность. Не просто недостаточность вроде дефицита витамина С, приводящая к цинге, неправильно свернутые протеины, или амилоид, или тау, или прионы, или активные формы кислорода, – то есть тех медиаторов, ответственных за недостаточность в других случаях, а, скорее, недостаточность нейропластичности сети, что меняет

обучаемость и память. Это что-то подобное тому, как вся страна погружается в рецессию: существует много потенциальных факторов, и, чтобы выйти из рецессии, нужно их выявить и устранить.

- Для нормального функционирования нейропластичности сети требуется наличие многих факторов: от гормонов до питательных веществ, от факторов роста до насыщения крови кислородом и энергии; но для эффективной работы нужно также, чтобы отсутствовали инфекции, токсины и воспаление.

- Амилоид и тау, которых обвиняли в болезни Альцгеймера, на самом деле являются частью *защитной реакции* на проблемы, возникающие из-за недостаточности, и, следовательно, бить по ним лекарствами не поможет, если вы сначала не идентифицируете и не решите различные проблемы и не снизите тем самым недостаточность.

Эти выводы предполагают совершенно иную стратегию, отличную от всего, что использовалось ранее. Вместо лечения одним препаратом, который назначают всем, нам нужно «перевести стрелки»: исследовать каждого человека по всем параметрам, важным для функционирования сети, – гормоны, питательные вещества, инфекции и т. д. И затем лечить то, что оказалось неоптимальным. Так, в 2011 году мы начали первое всестороннее испытание в отношении болезни Альцгеймера. К несчастью, мы не получили разрешения IRB (Институциональный наблюдательный совет, который определяет, можно ли проводить клинические испытания на людях), потому что мы предлагали новый тип клинического испытания, который должен был тестировать алгоритм, персональный подход в зависимости от причины когнитивного нарушения, а не заниматься испытанием одного препарата. Запрет IRB выбил нас из колеи: как мы могли убедиться, что находимся на верном пути?

Вскоре мне позвонил человек, который стал нулевым пациентом. Это было весьма удивительным, поскольку мы не встречались двадцать лет. Однако, несмотря на то, что нулевой пациент – Кристин – жила в тысяче миль от меня, у нее имелся друг из Области залива в Сан-Франциско, который слышал о наших исследованиях. Кристин изменила мир болезни Альцгеймера, и вы прочитаете о том, как она это сделала и как это сделали другие шесть человек, которые расскажут вам обо всем на следующих страницах.

Часть первая. Он больше не звонит по тебе. Первые победившие болезнь Альцгеймера рассказывают свои истории

Глава 1. История Кристин. Ноль лучше, чем ничего

Необходимость есть мать изобретения.
Платон

Отчаяние есть доминатрикс разрушения.
Не Платон

Запись в дневнике, 2011

Я знаю, что сползаю к Альцгеймеру, и я в ужасе. Моя кратковременная память исчезла. Мысли улечиваются из головы через секунду после их формирования. Я чувствую себя потерянной. У меня комок в горле. Я не могу глотать. В ушах звенит. Легкие перенасыщены кислородом. То, что я вижу эти слова в своем дневнике, говорит о реальности происходящего. Мой мозг покидает меня. Я действительно напугана. Поезд отошел от станции и катится вниз по склону без тормозов.

Я отперла ящик икафчика и достала пакетик со снотворными таблетками, которые собирала последние два года. Я хранила их в оригинальной упаковке, чтобы следить за окончанием срока годности. Я хотела использовать их, когда придет время. Но нет, еще не время. Мне нужно кое-что сделать перед смертью. Я надеюсь лишь на то, что у меня хватит смелости это сделать и что я сделаю это до того, как перестану помнить, как и когда это сделать.

Я убрала таблетки и заперла ящик.

Этот страшный отрывок из моего дневника напоминает мне о том, как далеко я зашла. Мне больно его читать, но зато он помогает мне концентрироваться на важности следования по нужному пути. Это взгляд на мою историю является доказательством успеха РеКОДа – протокола Бредесена. Без протокола я бы не смогла выразить свои мысли, написать о них и, я уверена, что просто не была бы даже жива сегодня. Рассказ своей истории вызывает у меня смешанные чувства. Я все время откладывала написание его, потому что, вспоминая подробности и особенно переживая все заново, я начинала снова бояться. Несмотря на потрясающий успех в устранении когнитивного расстройства, ужасная мысль о нем сжимает мне горло и не дает дышать. Но у меня есть надежда: если я поделюсь своей историей, она поможет другим и, возможно, рассеет чей-нибудь скептицизм.

По происшествии нескольких недель после записи в дневнике мне стало хуже. Ощущая глубокую депрессию и предчувствуя конец, я позвонила лучшей подруге и рассказала о своих планах. Она знала, что многие годы я ухаживала за матерью, которая вела битву с болезнью Альцгеймера. Она слышала мою клятву о том, что я не заставлю свою семью пройти через это испытание, если у меня разовьется такое заболевание. Услышав мои рассуждения о конце жизни, подруга расстроилась. Она рассказала мне о враче-исследователе в Калифорнии, кото-

рого она знала и который работал над лекарством от Альцгеймера. Она связалась с доктором Бредесеном, договорилась о встрече и настояла на том, чтобы я полетела в Калифорнию. Несмотря на скептицизм, я согласилась. Я отчаянно искала способ сохранения мозга.

Институт Бака расположен высоко на холме, откуда виден холмистый пейзаж прекрасного округа Марин на севере Сан-Франциско. Я нервничала. Я не имела представления о том, какое трудное путешествие меня ожидает, но я страстно хотела попытаться сделать что-нибудь, что остановило бы прогрессирование заболевания. Администратор направил меня в кабинет доктора Бредесена. Я взяла с собой маленький блокнот, потому что знала: я забуду все, что не запишу. Я внимательно слушала доктора Бредесена, когда он с энтузиазмом описывал свои исследования – работу, которой он посвятил более тридцати лет жизни. Он спросил меня о моей ситуации и о том, что привело меня к нему. Время пролетело быстро. Мы говорили несколько часов, в течение которых он изложил свою теорию и то, что привело его к недавним открытиям. Сейчас я понимаю это, но тогда мой мозг был слишком поврежден, чтобы усваивать информацию. Однако мне была понятна простая аналогия доктора Бредесена: он сравнил поврежденный мозг с протекающей крышей, в которой имеется тридцать шесть дыр, и их нужно заделать поочередно. Он объяснил, что болезнь Альцгеймера – это не какое-то одно проявление, которое можно вылечить лекарством, это, скорее, комбинация нескольких факторов, которые приводят к заболеванию. Большинство названных им проблем соответствовало моим, правда, в то время о некоторых я даже и не думала. Я сказала доктору Бредесену, что готова следовать его рекомендациям. Я понимала: он – моя единственная надежда. Я вышла из его кабинета, полная энтузиазма, решительно настроенная во что бы то ни стало следовать протоколу. Я была готова начать сейчас же.

В тот момент я не вполне осознавала, что являюсь первым пациентом, испытывающим новый протокол. Я поняла это, когда узнала, что меня называют «нулевым пациентом». Позже появились другие, следующие протоколу, образовалась группа из десяти человек. Девять из нас сумели справиться с когнитивными нарушениями.

По-настоящему успешным является то, что до того дня не существовало никакого лечения когнитивных нарушений при болезни Альцгеймера. В 2014 году доктор Бредесен опубликовал результаты лечения нашей маленькой группы. С тех пор были документально подтверждены сотни случаев успешного излечения с использованием протокола Бредесена. Я горжусь, что была первой!

К концу нашей встречи в моем блокноте были записаны базовые принципы протокола, и я впервые с оптимизмом подумала, что, возможно, в будущем мой мозг заработает. Доктор Бредесен посоветовал мне следовать протоколу под медицинским наблюдением. Это оказалось проблемой. Врачи, особенно неврологи, относились к этому скептически. Обычно их подход к лечению нарушений памяти сводился к выписыванию фармацевтических препаратов, хотя они знали, что эти лекарства не дадут ничего, кроме кратковременного улучшения в каких-то случаях, и во многих вызовут серьезные побочные эффекты. У моей матери арицепт, похоже, привел к ухудшению состояния, а побочное действие было сильным. Я не хотела принимать такие препараты. Более того, к пациентам, отказывающимся пить лекарства и интересующимся альтернативными методиками, доктора часто относятся пренебрежительно, а иной раз и грубо. К счастью, я нашла семейного доктора, который не возражал попробовать протокол. Она также согласилась назначить лабораторные анализы, рекомендованные доктором Бредесеном для отслеживания моего прогресса. Я все время была на связи с доктором Бредесеном. Мы корректировали протокол, когда те или иные пищевые добавки приводили к нежелательным реакциям. Мне делали сканирование радужной оболочки глаза, чтобы определить уровень скопления амилоидных бляшек в мозге. Я сообщала доктору Бредесену, когда опре-

деленные виды деятельности, например упражнения и йога, приводили к особенно хорошей сосредоточенности.

Вот еще одна запись в дневнике, сделанная в «темные дни», когда я еще не начала протокол.

Я больше не помню цифры: ни свой номер телефона, ни номер дома, ни дни рождения членов семьи; я часто забываю, какой сейчас год. Мне кажется, что я застряла где-то в конце 1990-х. Вчера я решила, что сейчас 1978 год. Счета остаются неоплаченными, даже когда у меня есть деньги в банке. Моя кредитная история испорчена. Коммунальные службы угрожают прекратить предоставлять мне услуги. Я принимаю глупые решения, неразумно тратя день на ненужные вещи. Поехав ночью на машине, я потерялась. Я забываю имена домашних питомцев. Я ищу выключатель на той стене, где его нет! Я забыла имена внуков. Перед тем, когда они должны прийти ко мне, я подолгу смотрю на их фотографии на холодильнике и повторяю их имена и возраст, чтобы вспомнить, как только они придут. И даже это не помогает. Мой младший внук подбегает ко мне, широко расставив ручки. Я обнимаю его и, к своему ужасу, называю его именем его старшего брата. Я с трудом подбираю слова. Заменяю их более легкими. Я не могу написать слово всего из четырех букв! Я не могу нормально говорить. Я использую не те слова, произнося неправильное, но сходно звучащее слово. Я ношу в сумочке маленький словарь. Мне приходится искать простые, знакомые слова. Я теряюсь, когда еду в знакомые места и часами ищу свою припаркованную машину. Все это ужасно пугает меня.

Вниз, в кроличью нору

Два поразительных события встряхнули меня, показав, что я больше не могу заниматься бизнесом. Я летела в трансконтинентальном самолете. Как обычно, устав, я быстро заснула, но, проснувшись, я не могла вспомнить, зачем лечу в Даллас и кто меня должен встречать. Чем больше я напрягала мозг, стараясь вспомнить, тем больше я огорчалась. Я лихорадочно начала рыться в чемоданчике, чтобы найти разгадку, но там ничего не оказалось. Когда самолет сел, я купила билет домой на ближайший рейс. Через несколько недель после этого случая я находилась в офисе клиента и рассказывала группе о результатах недавней международной оценки. В середине презентации я поняла, что у меня совершенно пусто в голове. Я замерла и не могла вспомнить, о чем говорить дальше. Члены группы вежливо постукивали ручками по столу, и мне это показалось вечностью. Одна женщина попыталась оживить мою память, восстанавливая ход дискуссии. Я омертвела. Я слышала, как кровь громко стучит у меня в голове. Я не могла дышать. Я выскочила из комнаты.

В течение короткого времени я утратила способность понимать технические отчеты, не говоря уже о том, что не могла сама их написать. А ведь я имела репутацию человека, умеющего анализировать и делать работу отлично. Дальше были газеты. Я обнаружила, что перечитываю одни и те же предложения, потому что не понимаю значения того, что только что прочитала. У меня началась глубокая депрессия. Стало ясно, что я уже ни в чем не являюсь экспертом. Я прекратила работать. И я больше не могла читать книги!

С детства я была страстным и быстрым читателем. Я обожала книги. Когда я росла, чтение являлось для меня спасением. Я могла убежать от своей безумной семьи и нашего нищенского существования в фантастические места. Я говорю об этом, потому что это важная часть моей личности, человека, в которого я превратилась, когда выросла. Я имела решительный настрой улучшить свою жизнь, вырваться из бедности и оскорблений. Я знала, что образование – верный путь для меня. Я работала на двух работах после школы, потому что хотела нако-

пить деньги. Окончив среднюю школу, я купила билет в Нью-Йорк в один конец и осуществила то, о чем мечтала с тринадцати лет.

Мне едва стукнуло семнадцать, у меня шестьдесят долларов, четыре платья, сшитых матерью, и страстное желание покорить Большое Яблоко! Я нашла работу и записалась на вечерние занятия в Нью-Йоркском университете. В выходные я посещала музеи, ходила на концерты и старалась вобрать в себя как можно больше культуры, пытаюсь восполнить нехватку искусства и музыки в детстве. Я добивалась успеха во всех своих начинаниях и вела насыщенную жизнь. Я научилась летать и оказывала услуги по аэрофотографии в дополнение к своим другим занятиям. Я мало спала и могла вообще обходиться без сна. Я заплатила за это годы спустя, когда начались проблемы с мозгом.

Туман в голове у меня появился ближе к пятидесяти, когда я переживала перименопаузу. У меня начались эмоциональные перепады. Несмотря на финансово успешную жизнь, брак, ребенка, прибыльный бизнес, я не могла замедлить темп и избежать стрессов. Туман в голове был не всегда. Он приходил и уходил, и чаще он окутывал меня, когда я уставала, мало спала или находилась в состоянии сильного напряжения. Я вернулась в университет, чтобы получить степень магистра, и при этом работала полный день. Позже я трудилась над получением степени доктора. Жизнь менялась, последовал мирный развод – и вот с двумя научными степенями я начала работать за границей.

Я независима, трудоголик и пытаюсь решить проблемы беднейших людей планеты, работая в самых опасных странах мира. Я востребованный специалист. Я стала профессионалом в своей области. Живя и работая в трудных и стрессовых условиях, я хвасталась тем, что мне не нужен сон – 3–4 часа вполне хватало. Я часто не спала всю ночь, чтобы успеть выполнить работу к сроку. Я ела удобную, а не здоровую пищу. Я боролась с серьезными паразитарными заражениями и тропическими болезнями, применяя сильные медицинские препараты, в том числе и антибиотики. За границей я часто жила в сырых зданиях, покрытых плесенью. Я не знала в то время, как это опасно для мозга, или, что, как я обнаружила впоследствии, я находилась среди тех 24 % населения с генетическим составом, который не дает возможности перерабатывать токсины плесени. Негативные эффекты накапливались.

Я осознала воздействие плесени на меня после случая в Афганистане. Я остановилась в старом доме, где никто не жил в течение многих военных лет. В поисках заварочного чайника я заглянула в кухонный буфет. Я толкнула дверцу – она распахнулась. Резкий запах был таким сильным, что я в буквальном смысле слова захлопнула ее, стараясь сдерживать дыхание. Плотный слой черной плесени покрывал все внутренности буфета. Реакция на плесень была ужасной. Чувствительность к ней с каждым разом становилась все сильнее. Я уверена, что плесень оказала большое влияние на потерю памяти. Благодаря отличной работе доктора Ричи Шумахера [автора книги «Пережившие плесень» (*Surviving Mold*)] я сумела очиститься от плесени. Доктор Бредесен определял воздействие всех токсичных элементов, включая плесень, с помощью своей ингаляционной типологии, так как считал это фактором Альцгеймера. У меня была комбинация идентифицированных им типов.

Я выросла в спортивной семье и занималась бегом. Несмотря на здоровые привычки в молодости, я, став взрослой, забросила многие из них. Я заиклилась на стройности. Все время пробовала новые диеты. Как-то раз в течение трех дней я ела лишь виноград! Я пила слишком много алкоголя, принимала транквилизаторы, потребляла в огромных количествах кофе и газированные напитки, чтобы продолжать работать. Мой эмоциональный настрой то взлетал вверх, и я была готова завоевывать мир, то скатывался к отчаянию, когда я ощущала себя бесполезной и некомпетентной обманщицей. Моя личная жизнь отражала эти колебания и противоречия.

В проблемах с памятью я винила стресс. Я думала, что, бросив бизнес и снизив уровень стресса, я смогу вновь обрести свой мозг. Но этого не произошло. Я начала понимать, что

не могу поддерживать беседу, хотя это никогда не было проблемой. Я просто не знала, что сказать. Я не могла думать настолько быстро, чтобы вставить правильную реплику, а потому сидела молча. Мысли мои походили на светлячков, посаженных в банку, – короткая вспышка и темнота. Так как я жила одна, мне удавалось держать проблему в секрете, или я так думала. Когда я начала выздоравливать, то спросила сына, замечал ли он, что я не в порядке. Он сказал, что, конечно, просто не хотел упоминать об этом, чтобы я не чувствовала себя еще хуже. Он был очень обеспокоен, наблюдая, как мать из энергичной, деловой женщины и любящей бабушки медленно превращается в человека, который не узнавал свою семью и даже не мог разговаривать с близкими.

Возвращение мозга

Имея протокол доктора Бредесена и его заверения в том, что он будет на связи со мной в любое время, когда мне нужно, я вернулась домой, ощущая некоторый оптимизм. Я очень хотела строго следовать протоколу, без всяких поправок.

Я посетила своего доктора, объяснила ей протокол и попросила назначить мне анализы в соответствии с рекомендациями доктора Бредесена. Я выбросила большую часть еды, чтобы приступить к новому режиму питания. Я приобрела пищевые добавки и начала покупать органические продукты. Я уже несколько лет соблюдала вегетарианскую диету, но она не была особенно здоровой и включала большое количество вредной еды. Я стала больше заниматься в зале – для начала три раза в неделю. Затем я заново открыла для себя йогу, сначала используя ее как средство снижения стресса и улучшения сна. Я стала сертифицированным инструктором по йоге и йога-терапевтом. Ежедневные занятия йогой крайне необходимы мне для поддержания здоровья мозга.

Изменить многолетнюю привычку мало спать оказалось очень трудно. Даже в детстве я не спала достаточное количество времени. Я ложилась поздно, просыпалась рано, часто видела кошмары, которые нарушали мой сон. Одной из самых больших проблем следования протоколу для меня стала починка «протекающей крыши, выражающаяся в нехватке сна». Обычно я не испытывала проблем с засыпанием, но просыпалась через несколько часов и бодрствовала остаток ночи. К утру я чувствовала себя более измученной, чем вечером. После начала протокола мне потребовался год на то, чтобы начать наслаждаться полноценным ночным сном, длящимся 7–7,5 часов. Сейчас я с нетерпением жду того момента, когда смогу спать ночью 8 часов и более! Я узнала, что мозг очищается от токсинов во время сна, но только в том случае, если у вас оптимальный режим сна. Большую часть своей жизни я обманывала свой мозг и не давала ему очищаться.

Я приложила немало усилий для улучшения сна, и оно того стоило. Я старалась, чтобы в спальне было прохладно и темно. Я убрала оттуда все электронное оборудование, электронные часы, интернет-модемы и телевизор. Я выключаю мобильный телефон и не кладу его рядом с головой. Я принимаю мелатонин за тридцать минут до сна. И не использую электронные устройства за час до сна. На ночь я читаю бумажные книги вместо электронных. Я купила специальные очки, чтобы нейтрализовать голубое свечение, если я что-то читаю раньше, вечером. Иногда я использую в постели маску на глаза, чтобы защититься от естественного освещения. Я включаю «сонное» приложение на телефоне, которое называется *Insight Timer*, где есть огромный выбор медитаций, способствующих сну. Приложение помогает мне снова уснуть после того, как я встала и сходилa в ванную. Прослушивание программ по медитации не дает моему мозгу глубоко погружаться в повседневные проблемы, как это было раньше. Я научилась ходить в ванную, не включая свет и иногда даже почти не открывая глаз. Но я сделала так, чтобы на пути между спальней и ванной не было никаких препятствий. Я с удовольствием думаю о том, что сейчас отправлюсь спать в священное место, созданное мной.

Изменение привычек в еде стало еще одной серьезной проблемой. К счастью, я обожаю овощи, оливковое и сливочное масло, поэтому переключение на безглютеновую, богатую жиром, низкоуглеводную пищу с умеренным количеством белка оказалось для меня полезным. Несколько лет назад, когда пищевая промышленность (и врачи) яростно пропагандировали продукты с низким содержанием жира, я всецело поддерживала это. Почти все, что я покупала, имело пометку: «низкая жирность». Я читала этикетки, выискивая сведения о содержании жира, но не обращала внимания на потенциальный вред, который несут сахар, искусственные подсластители, добавки, прочая вредная еда и продукты глубокой переработки. Неудивительно, что я страдала от проблем с пищеварением, особенно от метеоризма после приема пищи и несварения. В один момент терапевт прописал мне препарат от гастроэзофагеально-рефлюксной болезни (ГЭРБ) – такие ужасные лиловые таблетки, которые многим назначают, но которые имеют очень вредные побочные эффекты, в частности, у женщин, склонных к остеопорозу. Начав следовать протоколу, я не соблюдала безглютеновую и низкоуглеводную диету. Но я отказалась от сахара и искусственных подсластителей. Потом я все же попробовала эту диету, перестала есть глютен и поверить не могла, насколько я лучше стала себя чувствовать. Больше никакого метеоризма и никакой зависимости! За шесть месяцев я потеряла более 17 фунтов (7,7 кг). Ко мне вернулась энергия, а также, что еще важнее, улетучился туман из головы, и я снова могла думать!

Одновременно я вела войну с воспалением и нейротоксинами, особенно (в моем случае) с плесенью. Я очистила дом от плесени, но все равно беспокоюсь, что споры грибов все еще живут в моем теле, потому что у меня до сих пор сильная реакция на плесень, находящуюся вокруг.

Примерно в возрасте сорока лет у меня начались артритические боли в руках и коленях. Когда я просыпалась утром, то мои конечности не гнулись, и мне приходилось спускаться по лестнице боком, чтобы не сильно сгибать колени. Пробыв на протоколе в течение года, я поняла, что артрит исчез! Я считаю, что добавки с куркумой/куркумином сняли воспаление и в суставах, и в мозге. Это стало для меня неожиданным бонусом. Сейчас я бегаю вверх и вниз по ступенькам, и у меня не болят ни руки, ни что-либо еще. Я более гибкая, чем большинство людей в половину младше меня.

В дополнение к пищевым добавкам, рекомендованным РеКОД-протоколом, я стараюсь всеми возможными способами защищать себя от вредных веществ. Я пью только фильтрованную воду из стеклянного стакана или из посуды из нержавеющей стали. Я не использую пластиковые контейнеры или алюминий. Я ем натуральные, органические продукты, когда это возможно, и не покупаю пищу глубокой переработки. Я избегаю глютена и обезжиренной пищи и склонна к кетогенной диете с высоким содержанием жиров, умеренным белком и низким количеством углеводов. Между ужином и завтраком я не ем десять или более часов. Я периодически голодаю по 24 часа, употребляя только воду. Я принимаю противовоспалительные добавки вроде корицы (четверть чайной ложки в день), кайенского перца, черного перца и куркумы. Я стараюсь как можно меньше пользоваться электронными устройствами и не держу их в спальне. Я поддерживаю гигиену зубов с помощью щетки, зубной нити и частого полоскания. Я покупаю безопасные чистящие средства для дома, сделанные на основе белого уксуса и питьевой соды. Я напрягаю мозг, проходя университетские курсы по трудным предметам, таким как неврология. Я постоянно ищу научные статьи об исследованиях мозга и о деменции. Я преподаю в крупном университете восточного побережья, чтобы не расслабляться: мне приходится много читать и рассказывать в форме лекций студентам обо всем том, что я им задаю. Рано утром я веду занятия по йоге и дома ежедневно практикую йогу. Кроме того, 4–5 раз в неделю я 45 минут в день занимаюсь аэробикой либо на беговой дорожке, либо на велотре-

нажере. Я медитирую по двадцать минут два раза в день и сплю не менее 7–7,5 часов ночью. Я свожу стресс к минимуму. Я часто общаюсь с друзьями и с семьей. И что очень важно, я сохраняю позитивный настрой.

Следует признать, что процесс восстановления идет медленно. Туман в голове и провалы в памяти не исчезли сразу. Выздоровление шло постепенно. В некоторых случаях я удивлялась, что я стала чувствовать себя по-другому – будто слетела непрозрачная вуаль. Мысли приходили легко, как это было раньше. Я снова начала читать и понимать прочитанное. Однажды утром мозг заработал так четко, что я начала бегать по дому и кричать: «Я могу думать, мой мозг вернулся!» В голове была непривычная ясность. Хотя в первые дни следования протоколу я не чувствовала ясность мыслей постоянно (она то приходила, то уходила), с течением времени периоды прояснений длились все дольше. Я обнаружила, что легко справляюсь с задачами, с которыми еще недавно приходилось сражаться, например управление финансами, оплата счетов и планирование. Мне уже не нужно было снова и снова перечитывать первый абзац статьи. Я заметила, что слушаю людей, когда они говорят, то есть реально слышу, что они говорят, могу следить за беседой и правильно отвечать. Я снова начала читать книги. Я уже не ищу с трудом правильное слово всякий раз, когда говорю.

Усталость и стресс – враги ясного мышления, а для меня они еще и указатели усталости мозга и необходимости не терять бдительности, чтобы, не отступая от протокола, защититься от них. Я ужасно боюсь скатиться назад, поэтому я научилась не давать себе сильно уставать или подвергаться стрессу. В этом отношении мне очень помогли йога и ежедневные медитации. Несмотря на то что я стала сертифицированным преподавателем йоги, я все равно хожу на занятия. Как учитель, я сосредоточена на учениках. Как ученик, я сосредоточена на своих занятиях. Когда ты принимаешь нужные позы и правильно дышишь, укрепляется связь между мозгом и телом, что приводит к релаксации и одновременно гармонии мозга и тела. Приток в мозг кислорода и крови увеличивается. Я верю, что во время йоги, когда ты принимаешь позы и координируешь их с дыханием, образуются новые клетки мозга. Йога дает много преимуществ, включая душевное спокойствие, баланс, увеличение подвижности и смазки суставов. Просто начните это делать!

Мне нужно было вернуться к работе. После десяти месяцев следования протоколу я почувствовала себя готовой начать короткие консультации. Я боялась, потому что это предполагало поездки за границу, окружение, полное стресса, и я понимала, что это нарушит привычный порядок. Это вело к большим проблемам в поиске правильной пищи без глютена. Нелегко минимизировать недосып, если тебе приходится лететь 14–18 часов. Я планировала делать остановки, чтобы спать ночью и избежать дефицита сна. Маска на глаза и беруши обязательны. Я обнаружила, что аэробные упражнения по прилете помогают мне перезапустить биологические часы.

Несмотря на хорошее планирование, я потерпела неудачу. Моя первая командировка оказалась длиннее, чем я ожидала, и у меня кончились пищевые добавки. Работа была стрессовой из-за слабой безопасности, и я мало спала. У меня начал временами появляться туман в голове. Нехватка добавок, плохой сон и стресс привели к задержке моего восстановления. Это стало важным звоночком. Ситуация наглядно показала мне, как важно не сходить с пути. Вернувшись домой, я через пару недель добилась того же результата, что был у меня до поездки.

Я заболела гриппом, и это на короткое время отбросило меня назад. В течение почти двух недель я была слишком больна, чтобы есть, принимать добавки, делать упражнения или даже медитировать. Мне пришлось работать над тем, чтобы снова вернуться на правильный

путь. Я извлекла главный урок: протокол – это процесс, помогающий излечить многие аспекты деменции, но, чтобы удержать успех, нужно сохранять полную приверженность новому образу жизни!

Повторюсь: исцеление мозга после многих лет пренебрежения к нему не случается в одну ночь. Повреждение коварно прокрадывалось в него многие годы, прежде чем достигло точки, в которой когнитивные нарушения стали заметны. Несмотря на то что у меня через несколько месяцев начались явные улучшения, возвращение утраченной памяти – постоянный процесс. Эта работа никогда не прекращается. Я не чувствую себя излечившейся, хотя у меня нет симптомов болезни Альцгеймера. Я нормально живу и во многих отношениях намного лучше, чем раньше. Важно отметить, что РеКОД-протокол сводится к необходимости изменить образ жизни. Соблюдение протокола изо дня в день – непрекращающееся принятие его – это самое трудное, что мне приходилось делать в жизни. Однако я соблюдаю его, потому что боюсь нарушить. Я боюсь, что болезнь вернется и, если это произойдет, я, возможно, не смогу снова одолеть ее. И потому я глотаю добавки, ем органическую, натуральную пищу, исключая сахар и простые углеводы, медитирую дважды в день, занимаюсь йогой, аэробикой, поднимаю тяжести, сплю хорошо, не нервничаю и общаюсь с людьми и животными.

Соблюдение протокола не может гарантировать результата, потому что заболевание сложное и люди начинают работать с протоколом на разных стадиях болезни. Протокол помогает всем? К сожалению, нет. Причины неудачи включают в себя уровень когнитивных проблем в тот момент, когда пациент начинает лечиться, или иные, еще не раскрытые тайны заболевания. Некоторые люди, вне зависимости от страха перед Альцгеймером, не станут соблюдать протокол. А для успеха тебе нужно придерживаться его. Иногда ты делаешь шаг вперед и два шага назад. И как я уже говорила, это требует времени! Полумеры никуда тебя не приведут. Я сейчас работаю как наставник с людьми, которые лечатся по протоколу под наблюдением врача. Коучинг необходим наряду с другими составными частями лечения, потому что у доктора нет времени инструктировать пациента на протяжении всего лечения. Когда мои клиенты жалуются на необходимость отказаться от сахара, глютена и крахмалистых овощей, я советую им посетить центр, где содержат больных Альцгеймером, и затем решить, хотят ли они делать все то, что поможет исцелить мозг. Я думаю, что к принятию легче приходят те из нас, кто видел, как болезнь медленно разрушает их родителей. Мы хорошо знаем, что нам несет будущее, если мы откажемся от лечения.

Чудо, случившееся девять лет назад, когда я встретила с доктором Бредесеном, продолжается и сейчас. Трудно найти пациента, более желающего излечения, чем я. Я пребывала в таком отчаянии, что была готова есть дерьмо, лишь бы вернуть свой мозг! Как оказалось, мне не пришлось этого делать, но я должна была справиться с самой трудной задачей в жизни. Доктор Бредесен составил дорожную карту. Я следую ей.

Я рада, что у меня есть возможность поделиться своей историей, надеюсь, что она поможет другим отважиться на первый шаг по пути к возвращению утраченной памяти. Я обязана жизнью доктору Бредесену, и я буду вечно благодарна ему за невероятную работу, выполненную им ради того, чтобы многие люди покончили с болезнью Альцгеймера. Работа Бредесена пролила свет на темницу отчаяния, где обитают многие люди, страдающие от болезни Альцгеймера.

КОММЕНТАРИЙ

Сейчас Кристин 77 лет, она девять лет соблюдает протокол и чувствует себя хорошо. Что бы мы делали без Кристин? Она начала первой, и ее старание и усердие, действительно, помогли нам подтвердить, что наша теория и выводы работают.

Когда подруга Кристин попросила меня посмотреть ее, я был взволнован: нам только что отказали в разрешении проводить клинические испытания нового протокола, разработанного нами в 2011 году. Наблюдательный комитет заявил, что протокол должен включать только один компонент – лекарство или изменение образа жизни, но не целую программу. Следовательно, я ничем не мог помочь Кристин, кроме как снабдить ее данными и выводами, полученными за многие годы лабораторных экспериментов. Когда спустя три месяца она позвонила мне, чтобы сказать, что ей намного лучше, я впервые понял, что наша методика может помочь многим людям. Положив трубку телефона, я повернулся к жене и сказал: «Ей лучше!»

Что было бы, если бы Кристин через несколько дней отказалась от лечения? Что, если бы она не была так прилежна или игнорировала бы большую часть программы и не видела бы в ней пользы? Это причинило бы вред очень многим людям, которые бы тогда не узнали об этой программе. Неважно, насколько красиво выглядит теория, данные тестов, опыты на дрозофилах и мышах могут никогда не послужить благом пациентов-людей. (Как говорил Хаксли: «Трагедия науки заключается в том, что прекрасные гипотезы разрушаются уродливыми фактами».) И правда, многие способы лечения болезни Альцгеймера, показавшие эффективность на мышах, оказались бесполезными для человека. До Кристин. Поэтому от лица всех заинтересованных, от многих пациентов, вылечившихся по протоколу, их детей и последующих поколений, от всех врачей, нейропсихологов, медсестер, специалистов по питанию, коучей в области здоровья и других профессионалов, использующих эту методику, моя искренняя благодарность Кристин.

Глава 2. История Деборы. Папина дочка

*Отец недолго держит дочь за руку, но ее сердце принадлежит ему
вечно.*

Неизвестный автор

Большую часть своей жизни я никогда по-настоящему не верила, что у меня может развиться деменция. Я беспокоилась об этом, иногда сильно, потому что деменция преследует мою семью. Но я все равно не думала, что это может и *вправду* случиться со мной. Я заблуждалась.

Меня зовут Дебора. Мне 55 лет. Я вышла замуж по любви (еще в колледже) и счастлива в браке вот уже 29 лет. У нас четверо прекрасных детей (подростки и уже за двадцать лет), а еще есть целая свора собак и кошек. Я посещала колледж в Гарвардском университете, окончив с отличием факультет исследований и государственного управления Восточной Азии. Несколько лет спустя я тоже с отличием окончила юридическую школу Пенсильванского университета. Моя профессиональная карьера привела меня от журналистики (*ABC News*) в юридическую школу (семейное право: разводы, опека над детьми), а затем в театр (выступления, режиссура и постановка, в последнее время офф-Бродвей⁷).

Я говорю об этом, потому что в моей истории это имеет значение. Имеет значение, потому что, когда мне было за сорок, несмотря на все годы обучения мыслительному процессу, я перестала хорошо думать. Я находилась на ранней стадии когнитивного упадка, на пути к деменции. То есть я не была больше той заботливой матерью для своих детей, которой я хотела быть, не могла работать журналистом, юристом, театральным режиссером – все это уже не казалось мне жизнеспособными вариантами моего профессионального развития.

Я много думала, как поделиться своей историей начала снижения интеллекта. Говоря о том, что произошло (не близким друзьям, не семье), я всегда использовала псевдоним или только имя. Почему? Ну, вначале я просто смущалась. А иногда мне было стыдно. Я беспокоилась о том, что подумают знакомые люди. Решат, что я стала менее умной? Будут неловко сторониться меня? Или не станут принимать в расчет мое мнение? Если я потеряю ключи или забуду, что хотела сказать, они будут смотреть на меня с жалостью, а их взгляд будет говорить: «О, нет... она на самом деле катится вниз?» Возможно.

Я также колебалась, говорить ли о случившемся, потому что в те редкие случаи, когда я все же осмеливалась открыться, я видела, что некоторые люди (хотя, конечно, не все) относятся к этому скептически и с пренебрежением. Они спрашивали, а стоит ли «бесполезно волноваться» о «нормальном старении». Или, как они с некоторым снисхождением предполагали, может быть, я просто слишком эмоционально на все реагирую. Я имею в виду, что время от времени все что-то забывают или не могут вспомнить, что прочитали... Ведь так?

Но сейчас, через шесть лет соблюдения протокола Бредесена, я мыслю точно и ясно, как раньше. Все симптомы когнитивного упадка исчезли. Поэтому я решила, что пора рассказать открыто и честно всю историю о том, что случилось со мной, и о том, как я выздоровела. Всем нужно знать, что болезнь Альцгеймера можно не только предотвратить, но, особенно на ранних стадиях, и вылечить. Итак, моя история для всех людей, оказавшихся в сходной ситуации, но не понимающих этого.

Семь лет назад я почти ничего не знала о том, как начинается деменция. Я никогда не слышала о «ранней стадии когнитивных нарушений». Я не понимала, что у меня начальные

⁷ Сценические площадки не на Бродвее, Нью-Йорк.

симптомы, которые в конечном итоге приведут к болезни Альцгеймера. Я понятия не имела, что эти симптомы могут начать проявляться за двадцать-тридцать лет до того, как доктор поставит диагноз – болезнь Альцгеймера. А мне следовало это знать.

Моя бабушка, мать моего отца, умерла от болезни Альцгеймера. Она преподавала математику и физику задолго до того, как учителя-женщины освоили эти предметы. Но когда ей было около семидесяти, вскоре после смерти бабушки, она стала все путать и забывать. А затем однажды ночью отцу позвонили и сообщили ужасную новость. Полиция нашла мою милую бабушку, когда та брела по оживленной скоростной магистрали Миннесоты во время бури. Она сказала, что идет домой в Буффало, Нью-Йорк, однако мой отец думал иначе: по его словам, она направлялась «в ад на земле».

Папа тоже умер от болезни Альцгеймера. Шесть месяцев назад.

Горькая ирония отцовской болезни и мучительная смерть потрясла всех, кто знал его. Мой отец был блистательным и исключительно сострадательным неврологом. Все специалисты отправляли к нему своих пациентов с «загадочными» случаями, потому что он умел думать и логически, и нестандартно. Он разработал лечение для МС (множественный, или рассеянный, склероз) и был пионером в профилактике инсульта. Он нашел новые методики облегчения боли, особенно при мигрени, потому что считал, что никто не должен страдать. Папа часто говорил мне: «Мне никогда не позволят выйти на пенсию». Многие люди нуждались в его помощи. Он верил: ты должен сделать все, что в твоей власти, лишь бы помочь другому, и поэтому не собирался прекращать свою практику. Но иногда он встречал пациентов, которым помочь было невозможно, как, например, тех, кто имел диагноз болезнь Альцгеймера. Когда такое происходило, он плакал.

Я всегда говорила, что не буду произносить речей у могилы отца, потому что нет таких слов, которые верно описали бы его. И, рассказывая о нем сейчас, я испытываю те же чувства. Поэтому я скажу только одно. Несмотря на занятость отца пациентами, он всегда был рядом со мной. Когда я стала старше и больше не жила в родительском доме, я могла позвонить ему по любому вопросу – серьезному или незначительному, в любое время дня и ночи, и он сразу же включался в ситуацию и мягко направлял меня. Не было лучше, чем мой папа, советчика по вопросам воспитания моих детей или преодолению любого кризиса. Он умел – я уверена в этом – еще и читать мои мысли и всегда точно понимал, что я чувствую, даже когда я не говорила ни слова. Из всего, что нас связывало, нас более всего объединяла любовь к собакам. Когда мне исполнилось 23 года, он подарил мне моего первого щенка Бруно, которого родила его собака. Первые восемь недель он кормил Бруно овсяными хлопьями, молоком и медом и носил его на руках. «Любовь, – говорил он мне, – вот что это значит».

Я не знаю, когда отец понял, что у него деменция, потому что мы никогда об этом не говорили. Но я думаю, что он все знал. Однажды, когда у него начала ухудшаться память, он заблудился, сидя за рулем. Он поехал в супермаркет и не возвращался в течение долгого времени. Посадив рядом дочь, я начала объезжать на машине окрестности, отчаянно надеясь найти его. Я помню, что наступил час пик и улицы были заполнены людьми и транспортом. Проезжая через перекресток, расположенный примерно в двадцати минутах езды от его дома, я с изумлением увидела, как мимо меня проехал отец. Я резко развернулась прямо посередине дороги, догнала его и посигналила, чтобы привлечь внимание. Он наконец выглянул из окна, посмотрел на меня и слабо улыбнулся. Я жестом показала, чтобы он ехал за мной домой, что он и сделал. Дома мы молча сидели на кухне. Потом я объяснила ему, что случилось, и сказала, что если бы я так же потерялась, то он, найдя меня, сразу бы описал мне «картину состояния моего мозга». Он посмотрел на меня и ясно и решительно сказал мне: «С тем, что сейчас у меня, никто ничего не может сделать». Он знал.

Но вот чего я не знаю, так это того, когда именно он впервые заметил у себя начало когнитивного упадка. Было ли это только после того, как он потерялся? Или на десять лет

раньше, когда он перестал хорошо распознавать лица людей, или когда начал терять любовь к чтению? Из собственного опыта я знаю, как трудно заметить у себя первые симптомы снижения интеллекта. Это происходит из-за того, что они очень слабые и нарастают так постепенно, что ты едва ли можешь заметить их. Возможно, когда-то вы были в чем-то сильны, например, говорили на иностранном языке или ориентировались в городе, а затем годы спустя вы поняли, что вы больше уже не делаете это так хорошо, как раньше. И вы просто не знаете почему.

Для меня первым осознаваемым симптомом когнитивных нарушений стала трудность различать лица. Это началось, когда мне было за сорок. Я хорошо узнавала лица близких мне людей, но не тех, кто хотя бы на шаг выходил за этот круг. Моя проблема отличалась от проблемы запоминания чьих-либо имен или того, как и когда я с кем-то встречалась. Я просто не могла запоминать людей, с которыми регулярно общалась. У меня даже не возникало слабого ощущения узнавания, которое бывает, когда вы понимаете, что встречались с этим человеком, но не можете вспомнить, кто это. Я ничего не чувствовала.

Чтобы узнавать людей, я освоила разные хитрости. Например, одну женщину, которую я часто видела в школе моих детей, я опознавала по особенно длинным черным волосам: мне всегда удавалось понять, что это она, поскольку она никогда не собирала волосы в прическу. Других я узнавала по собаке, с которой они гуляли, или по сумке, которую они носили, или, быть может, по машине, на которой они ездили. Муж, дети и близкие друзья научились мне в этом помогать. Когда приближались люди, которых я должна знать, они быстро шептали мне их имена – и я знала, кто они.

Я никогда не забуду тот момент, когда я поняла, что узнавание – это настоящая проблема для меня. Однажды летом, работая на городской ярмарке в киоске с выпечкой, я встретила людей, которых раньше знала. Они подошли ко мне купить пирожки и печенье. Кто-то из них, узнав меня, попытался завести со мной беседу и начал задавать вопросы. Но я не могла применить обычные хитрости (ни собаки! ни сумки! ни машины!) и растерялась. Все мне казались незнакомцами. Я запаниковала и весь остаток дня раскладывала пирожные в подсобном помещении.

К концу дня я прогулялась по ярмарке. Я увидела женщину с ребенком, которая стояла в очереди за сладкой ватой. На самом деле я не узнала ее, но подумала (на основании цвета ее волос и роста этих двоих), что, возможно, я часто вижу мать и ребенка у флагаштока школы. Я сказала себе: «Ты точно не знаешь. Остановись. Подумай. Рискни». Я так и сделала. «Привет! Как поживаете?» – тепло поздоровалась я. Она озадаченно посмотрела на меня. «Ой, извините...» – забормотала я и отошла. Мы вообще не были знакомы.

После этого я начала избегать определенных социальных ситуаций. Я всегда задавала себе вопрос, думали ли тогда люди, что я грубая или просто затворница. Я не была ни той, ни другой. Но я действительно боялась не узнать того, кого должна знать, я не знала, что говорить и о чем спрашивать. Бесчисленное количество раз я думала, что мне нужно извиниться: «Простите, у меня проблема с узнаванием лиц. Кто вы?» Но я не могла заставить себя это сделать. Я очень смущалась. Когда ко мне подходил кто-то, кто меня явно знал, но кого я не узнавала, я делала вид (если могла), что тороплюсь, и произносила что-нибудь вроде: «Извините... я опаздываю, мне нужно забрать сына...» Или в супермаркете я могла сказать, быстро отворачиваясь от человека: «Упс, я забыла яблоки/ветчину/кашу (что приходило в голову)», – и удалялась.

В то время я понятия не имела, что трудность в узнавании лиц может быть одним из симптомов когнитивного упадка. Зная я об этом, возможно, я бы больше встревожилась. Однако я навела справки и решила, что у меня развилась прозопогнозия⁸ – самостоятельное заболевание, необязательно указывающее на более серьезную проблему. Я помню, когда отец уже находился на ранней стадии болезни Альцгеймера, я спрашивала его, есть ли у него такая же про-

⁸ Трудность с распознаванием лиц.

блема. Он ответил: «О да, если на мероприятии нет именных табличек. Я теряюсь. Ненавижу эти коктейльные вечеринки. И врачебные заседания. Намного лучше просто сидеть дома». Он никогда не жаловался, что не узнает людей; он просто избегал ситуаций, которые смущали его. Я пришла к выводу (хоть и неверному), что у нас обоих прозопогнозия.

По мере того как мой возраст приближался к пятидесяти, я заметила, что уже не так сильна во многих вещах, как раньше. В юности я учила несколько иностранных языков, но теперь не могла говорить на них. Испанский, которым я владела почти свободно, стал для меня трудным. Русский и китайский, на которых я умела говорить, совершенно испарились из головы. В некоторых случаях, когда мне предоставлялась возможность использовать какой-то язык, я не могла продвинуться дальше приветствия.

Я также отлично ориентировалась на местности. Когда мы с мужем ехали в новое место, он спрашивал дорогу. А я любила находить путь сама. Но потом все изменилось. Когда мне было за сорок, мне больше не нравилось искать дорогу. У меня это уже не получалось. Улицы неизвестных городов напоминали мне переплетающуюся лапшу, которую я не могла разделить, и без навигатора я была как без рук. Вождение машины само по себе начало все чаще вызывать волнение. Мне казалось, что все выходит из-под контроля и я могу уехать в любом направлении.

Затем пришел черед музыки. В детстве я умела играть на фортепьяно, особенно любила петь с листа бродвейские мелодии или исполнять проникновенную классическую музыку по нотам. Но когда мне было за сорок, я поняла, что ничего не могу спеть. И затем, ближе к пятидесяти, сев за пианино впервые за более чем десяток лет, я посмотрела на ноты и поняла, что разучилась их читать.

В возрасте после сорока я ощущала и другие когнитивные нарушения, хотя ни одно из них в отдельности я не воспринимала как угрожающее, а все вместе я могла объяснить тем, что «просто старею». Я начала терять любовь к чтению, потому что все время забывала то, что прочитала. Я бросила учиться, потому что решила, что материал слишком насыщенный, а у меня в голове ничего не держалось, хотя в колледже учеба давалась мне легко. Мне все труднее было ходить на встречи, особенно если они проходили в конце дня. Если мне нужно было что-то сказать на встрече, то я обычно повторяла это снова и снова, чтобы, когда наступит моя очередь говорить, я не забыла бы слова.

Я также теряла нить разговора, если он не касался моей сферы, потому что понимать было трудно. Я больше не могла следить за сюжетом сложного фильма и иногда оставалась дома, когда муж и дети отправлялись в кино. Вспомнить список дел стало почти невозможным. Дети начали писать все, что я должна сделать для них, на большом листе бумаги. Они знали, что, если они этого не сделают, я забуду. Я говорила им, что трудно все помнить, поскольку «слишком много всего происходит». Для меня это было очень странно, ведь я всегда прекрасно запоминала мелочи: даты и время, адреса и номера телефонов, назначенные встречи и списки.

В эти годы помощь детям с домашним заданием тоже превращалась во все более непосильную задачу. Я часто теряла мысль, когда начинала исправлять их работы или пыталась вникнуть в задание. Я растеряла словарный запас, который имела раньше, и огорчалась, что не могу уже нормально писать. Скорость печати резко уменьшилась. Когда я была юристом, то печатала очень быстро, а после сорока лет мои пальцы больше не летали по клавишам. Иногда я не могла вспомнить код от ящичка в спортзале.

Я начала все чаще пропускать назначенные встречи – иногда у меня они были, хотя значительно реже, чем раньше. Я разумно объясняла себе, что я просто *очень* занятой человек. Но в результате я начала все больше беспокоиться о соблюдении расписания, полагаясь на различные календари или напоминания, которые позволяли держать все под контролем. За эти годы у меня образовались проблемы со сном, и, к сожалению, кофе, похоже, уже не взбадривал меня по утрам.

Меня волновало тогда, что каждый день после четырех дня я чувствовала умственную усталость без всяких причин. Я спрашивала себя: «Почему мой мозг так устает? Что со мной не так?» Но ответа у меня не было.

Вы можете подумать, что в определенный момент у меня в голове потухла лампочка, и начались проблемы с узнаванием лиц, или утратой навыка говорить на иностранных языках, или с усталостью мозга к вечеру, и я поняла, что у меня развивается деменция. Но все было не так. Во-первых, я не знала, что она может начаться в таком раннем возрасте. А во-вторых, я не знала, какие у нее симптомы. Я просто считала, что я старею, хоть и быстрее, чем мои друзья. Я решила, что причина трудности с языками и музыкой – недостаток практики. А может, у меня наступил период отрицания. Отрицание бывает сильной реакцией на проблему, которая (насколько я тогда знала) не имеет решения.

Более того, каждое когнитивное изменение из описанных мной выше шло крохотными шажками в течение почти десяти лет. В моем случае именно это сделало атаку болезни Альцгеймера особенно коварной. Когда вы заболеваете, то не видите прогресса болезни. Ситуацию также ухудшает то, что затуманенный мозг плохо распознает проблемы, а потому вряд ли подаст вам сигнал тревоги. Я способна идентифицировать эти изменения только сейчас, после восстановительного курса, когда я обрела ясность относительно того, какие ментальные навыки и когнитивные функции угасали. Если бы не выздоровление, я никогда не написала бы об этом.

Я помню, как в то время однажды слушала в машине интервью по радио и восхищалась способностью журналиста и гостя добродушно и с легкостью подшучивать друг над другом. Как им это удавалось? Неужели и я могла когда-то так делать? Что со мной произошло? Мне казалось, что между моим мозгом и внешним миром выросла стена, и требовалось много усилий, чтобы пробиться сквозь нее и просто задать вопрос или что-то сказать, не говоря уже о поддержании осмысленного разговора. Если раньше участие в серьезном диалоге я находила легким и забавным, то сейчас это стало работой. Утомительной работой ума.

Хотя в то время я более всего хотела быть хорошей матерью для детей. И я счастлива, что могла тогда хотя бы обнимать и любить их. Я все еще могла забирать их из школы и расспрашивать о том, как прошел день. Я все еще ложилась рядом с ними перед сном и разговаривала с ними. Но я не помнила, что им нужно купить в супермаркете. В моей голове не держалось их расписание. Я не могла серьезно помогать им с домашней работой. И мне казалось, что я с трудом успеваю за темпом их жизни и в результате не могу на самом деле радоваться тому, что мы вместе.

Люди часто спрашивают меня, волновался ли в те годы мой муж. Что он замечал? Я отвечу, что он, как и я, понимал: что-то идет «не так», но не знал почему. Он видел, что усиливается моя проблема с узнаванием людей, и пытался помочь мне при общении с ними, но он не знал, что является причиной этой проблемы. Он замечал, что я становлюсь забывчивой, иногда пропускаю назначенные встречи (что было особенно не характерным для меня), но думал, что это из-за большой насыщенности нашей жизни. Он видел, что я очень устаю психологически, особенно к вечеру, но считал, что, наверное, так выглядит старение. Когда я говорила ему, что иногда чувствую спутанность мыслей или что у меня исчезла острота ума, он, ободряя меня, заявлял, что я еще слишком молода для деменции. Сейчас, оглядываясь назад, он вспоминает, что в те годы я стала медленнее думать и использовать меньше сложных слов, но тогда эти изменения трудно было заметить, потому что они происходили постепенно.

Честно говоря, я научилась довольно хорошо компенсировать то, что плохо работало. Моему отцу тоже было сорок-пятьдесят лет, когда у него начались нарушения. Мы оба находили оправдания для наших проблем, и мы оба всегда изо всех сил старались держаться, несмотря на снижение интеллекта. Мы не хотели, чтобы кто-то знал о том, что ум наш не тот, что раньше. В результате окружавшие меня люди понятия не имели, какую мучительную

работу приходилось мне вести, чтобы казаться «нормальной». Все эти годы я была словно утка. Наблюдаете, как я плаваю по озеру, и думаете, что я все делаю отлично. Но если бы вы заглянули вглубь, то увидели бы, что я гребу лапками, как сумасшедшая.

Когда мне исполнилось 48 лет, произошли два события, которые наконец заставили меня понять, что, возможно, у меня проблемы. Однажды вечером я позвала собаку во дворе, но вместо того, чтобы произнести ее имя – Майзи! – я выкрикнула название блюда, которое ела на ужин: «Чили!» Вскоре после этого я везла детей в школу и уверенно объявила дежурному в пункте дорожных сборов, что у меня скидка, потому что я участвую в *conference call* (совещание онлайн), хотя надо было сказать *car pool* (служебный автомобиль). Все это могло показаться чем-то не очень значительным, как, возможно, оно и было, но я поняла, что должна задуматься. Раньше я никогда не допускала таких ошибок.

За несколько недель до этого моя мама смотрела пятичасовые местные новости и услышала о клинике, занимающейся профилактикой деменции. «Может, тебе следует провериться?» – осторожно предложила она. «Нет, – ответила я. – Пока еще нет. Возможно, через десять лет». Но после периода некоторых волнений по поводу «ментального старения» я вдруг поняла, что эти два события нужно расценивать как личную пожарную тревогу. Мне нужна помощь. Я сняла трубку телефона и позвонила в клинику деменции.

Я приехала на прием, надеясь узнать о профилактике деменции, и немного боялась насчет того, что может найти у меня доктор. Сидя в холле вместе с матерью, я видела пациентов на разных стадиях болезни Альцгеймера. Я ощутила себя молодой и несоответствующей этому месту, а также решила, что мой мозг в порядке. На первом приеме я упомянула о некоторых вещах: о проблеме распознавания лиц, о том, что чувствую «затуманенность мыслей» на рабочих совещаниях и что устаю. Тогда доктор предложил мне пройти длинный (несколько часов) когнитивный тест. Я думала, что он будет легким, но уже после первых вопросов поняла, что тест на самом деле трудный. «На каком мы этаже?» – спросил студент-медик, проводивший исследование. Я не могла вспомнить, поднимались мы на лифте или шли по лестнице. Я предположила: «На первом?»

Результаты были неоднозначными. Я набрала хорошие баллы за вопросы, которые, как сказали врачи, включали в себя большую долю проверки IQ (эти навыки, как мне объяснили, обычно остаются в норме до того, как заболевание начинает быстро прогрессировать). Однако в других частях теста, особенно в тех, которые не содержали ничего сложного, например в разделе кодирования, я показала намного более слабый результат, как и ожидалось, но он все же не был таким низким, чтобы немедленно бить тревогу (ниже среднего, но не 10 %). Доктор сказал, что, поскольку он не может сказать, «нормальны» ли такие неровные результаты для меня, нам нужно взять этот тест за точку отсчета и каждые шесть месяцев повторять исследование и наблюдать, будут ли дальнейшие изменения.

Затем доктор рекомендовал мне сделать генетический тест, чтобы посмотреть, есть ли у меня ApoE4 – ген, характерный для болезни Альцгеймера. Я сначала отказалась. Я думала, что нет никакого смысла в знании того, имею ли я этот ген, раз все равно ничего нельзя сделать с этим. Все, что доктор мог посоветовать мне тогда – это делать каждый день упражнения, следить за питанием или избегать определенных продуктов, что могло в лучшем случае задержать (на месяцы? на годы?) наступление болезни Альцгеймера. И к чему мне было беспокоиться о будущем больше, чем ранее?

Но я все же передумала и в конце концов сделала генетический тест. Вот, что меня в этом убедило: доктор сказал мне, что, если мы будем знать генетический статус, ему будет легче включить меня в испытание препаратов против болезни Альцгеймера, а ведь мне это рано или поздно понадобится.

Результат не мог меня удивить. Зная семейную историю и симптомы, я должна была понимать, что имею ApoE4. Но когда доктор сказал мне об этом, я испытала настоящий шок и ужас; я испугалась, потому что точно знала, что меня ожидает.

У моего отца изменения начались, когда ему было за сорок. И через двадцать лет он заметно «сдал». Он перестал использовать сложные слова и редко шутил. Где-то на этом пути он потерял любовь к чтению. Он прекратил писать медицинские статьи. Его мозг уставал во второй половине дня, а потому он изменил рабочий график так, чтобы уходить из кабинета сразу после обеда. Как же это не походило на папу, с которым я выросла, который обычно работал по четырнадцать-шестнадцать часов в день. Его социальный мир сузился, а темы, на которые ему нравилось говорить, сократились до минимума. Затем наступила очередь вождения автомобиля. Оно стало провоцировать у отца тревожность. Он начал ездить исключительно в крайнем правом ряду. Поездка в новые места тоже стала огромной проблемой.

Я почти уверена в том, что в определенный момент жизни он понял: с ним что-то происходит. Но он предпочел оставить этот страх при себе. Да, так оно и было: он не хотел, чтобы кто-то переживал. Между тем в течение длительного времени мы, его семья, ни о чем не догадывались. Мы думали, что он просто устал, что это расплата за многолетнюю напряженную работу.

Затем, в возрасте шестидесяти семи лет, мой отец, человек, который всегда говорил, что будет лечить пациентов до 100 лет, решил, что пришла пора закончить медицинскую практику и переехать на соседнюю улицу. «Так будет лучше для твоей матери», – объяснил он.

К тому времени нам уже не нужно было спрашивать почему.

О своем генетическом тесте я рассказала лишь нескольким людям. В отличие от многих других заболеваний, о болезни Альцгеймера мало кто хочет говорить. Она становится будто клеймом, и я очень боялась, что, узнав, люди начнут сомневаться в моих способностях и суждениях. Что это означало бы для моего профессионального будущего? Но я все же поделилась секретом с близкой подругой, с женой брата, которая написала книгу о радикальных ремиссиях рака. Она была хорошо осведомлена о новых методиках лечения заболевания. Она сказала, что недавно натолкнулась на статью доктора Бредесена под названием «Лечение когнитивного упадка» (*Reversal of Cognitive Decline*), где говорилось о протоколе, который соблюдали десять человек с когнитивными нарушениями/или болезнью Альцгеймера и благодаря которому девять из них вылечились. Она отправила мне эту статью, и я впервые за все время обрела надежду.

Твердо настроенная задержать то, что я считала явным началом деменции – лучшее, на что я могла надеяться, – я решила соблюдать, как только могла, рекомендации доктора Бредесена, данные им для первой группы пациентов. Я подумала, что ничего не теряю и, если с помощью протокола я «куплю» время, чтобы побыть с мужем и детьми, это того стоит. Доктор Бредесен также писал в статье, что протокол «на самом деле хорошо», но не «идеально» подходит всем людям. Это мотивировало меня. Я помню свои мысли: «Не идеально, но на самом деле хорошо... Я могу попробовать».

И вот с того момента я начала делать следующее.

Я перешла на средиземноморскую диету⁹, соблюдая принципы диеты MIND¹⁰, которую нашла в Интернете (они очень похожи, но последняя разработана для людей с деменцией).

⁹ Я перешел на средиземноморскую диету: обратите внимание, что разработанная нами диета KetoFLEX 12/3 имеет преимущества по сравнению с диетой MIND в том, что она способствует кетозу, который мы считаем определяющим фактором положительного результата у пациентов с деменцией; в ней нет молочных продуктов, ассоциирующихся с воспалением, а также злаковых, которые могут ассоциироваться с проницаемостью кишечника. К счастью, Дебора добилась успеха без адаптации ко всем компонентам KetoFLEX 12/3.

¹⁰ The Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay diet, или чаще всего MIND diet. Доказано, что и диета DASH, и средиземноморская диета улучшают интеллектуальные способности.

В общих чертах: я исключила весь «белый» сахар и муку. Я отказалась от готовой пищи. Я покупала органические продукты. Я ела в основном овощи и фрукты (прежде всего, ягоды), яйца, рыбу, курицу и только цельные злаки. Я ела много оливкового масла и наслаждалась авокадо и орехами.

Мой первоначальный «список диетических принципов», основанный отчасти на протоколе, а отчасти на собственных изысканиях, гласил:

- Никакой обработанной пищи.
- Ничего «белого»: белой муки, белого сахара (простые углеводы) и т. д.
- Только цельные злаки.
- Листовые злаки ежедневно.
- Другие овощи ежедневно.
- Ягоды ежедневно (особенно черника).
- Кофе ежедневно (но следить за количеством).
- Орехи и семена ежедневно.
- Кокосовое масло/масло МСТ¹¹ ежедневно (я кладу его в кофе и использую в готовке).
- Авокадо регулярно.
- Бокал вина – в какие-то дни красного, в какие-то – белого.
- Темный шоколад можно.
- Яйца можно.
- Некоторые молочные продукты можно: простой греческий йогурт, молоко низкой жирности.
- Ограниченно (редко) красное мясо.
- Ограниченно (редко) сыр.
- Рыба/курица можно; рыба хотя бы раз в неделю, особенно лосось.
- Исключить фастфуд, выпечку, сладости, сливочное масло и сливки.

С тех пор я усовершенствовала диету, вернув в дальнейшем зерновые и натуральный сахар. Но начала я именно с этого. Я определенно неидеальна, хотя мне нравится думать, что я могла бы получить отметку «на самом деле хорошо»! И несмотря на то, что я все же люблю мороженое (и время от времени позволяю его себе), свой мозг я люблю больше, что и помогает мне и дальше следовать протоколу.

Я научилась голодать. Я начала с двенадцати часов в сутки, прекращая есть после ужина и затем не принимая пищу в течение хотя бы двенадцати часов. Сначала мне было трудно. Я любила утром выпить латте (с небольшим количеством сахара), когда отвозила детей в школу, но перешла на несладкий черный или фруктовый чай. Несколько первых месяцев я реально ощущала голод в течение последних часов перед едой, но в конце концов я привыкла. Мне также часто хотелось «обмануть» себя вечером легким перекусом, но я (почти никогда) не позволяла себе этого. Голодать с тех пор стало намного легче, и сейчас это просто часть моего режима дня. Я уже могу дольше обходиться без пищи – 13–14 часов. Это значит, что я стараюсь не есть за несколько часов до сна и не есть, пока не пройдет 13–14 часов.

Я начала почти каждый день делать упражнения – от 30 до 60 минут. Если я занималась только 30 минут, то зарядка была интенсивной. Некоторые упражнения я делала и раньше, но не постоянно. Я искала в Гугле информацию об упражнениях и АроЕ4 и нашла данные исследования, которые показывали, что люди с АроЕ4, интенсивно занимающиеся физкультурой хотя бы 30 минут в день от четырех до шести раз в неделю, демонстрируют мень-

¹¹ Масло со среднецепочечными триглицеридами (Medium-Chain Triglycerides).

шее снижение гипокампального объема мозга с годами по сравнению с теми, у кого нет этого гена (обычное старение). И наоборот, те обладатели этого гена, которые не делают физические упражнения, намного более резко теряют объем мозга. У меня не было выбора. Интенсивные упражнения (пять-шесть раз в неделю) стали для меня новой работой. И обязательной.

Я пыталась делать упражнения, «соблюдая свой пост». Я узнала, что мой мозг из-за наличия у меня ApoE4 не перерабатывает должным образом глюкозу в среднем возрасте и далее и что кетоны, высвобождаемые как в процессе голодания, так и во время физической нагрузки, могут служить альтернативным источником питания для моего мозга. Стремясь к максимальной выработке кетонов, я старалась делать упражнения до окончания голодания, когда мне позволял график – по крайней мере несколько раз в неделю. Иногда мне приходилось даже вставать раньше обычного, но я делала все, что нужно.

Я улучшила сон, насколько могла, стараясь спать не менее 7–8 полноценных часов. Я затемнила комнату и проветривала ее. Я сделала сон приоритетом и отправлялась в постель рано, часто даже раньше детей, а они в свою очередь научились не беспокоить меня после того, как я пожелаю им спокойной ночи. Я начала перед сном принимать мелатонин и магний, а также L-триптофан от ночного пробуждения.

Я ввела пищевые добавки в свой рацион. Я начала с «базовых», которые доктор Бредесен рекомендовал для членов своей первой группы: рыбий жир, куркумин, витамины B₁₂ и D, пробиотики, альфа-липоевая кислота. Затем я постепенно добавляла другие – по одной за раз, чтобы видеть, какое воздействие они оказывают на меня, и производить соответствующую корректировку (вызывают ли они сон? тошноту?): ашваганда¹², бакопа монье¹³, цитиколин, коэнзим Q10 (кофермент Q восстановленный), комплекс витаминов B (в те дни, когда я не принимала B₁₂). Позже я добавила прегненолон, NAC (N-ацетилцистеин) (от инсулиновой резистенции), витамин C, цинк и марганец, так как я узнала, что у меня дефицит этих элементов и что именно мне они могут принести пользу.

Два года спустя я начала принимать биоидентичные гормоны – эстроген и прогестерон, чтобы помочь себе справиться с симптомами менопаузы и улучшить сон, а кроме того, они могли оказаться полезными и для интеллекта. Но по ряду личных причин начала я не с них.

Доктор Бредесен также рекомендовал своей первой группе работать над преодолением стресса и стимуляцией мозга. Я тоже попыталась быть внимательной к тому, что вызывает у меня стресс, и ограничить стрессоры. Я постаралась (хоть и не очень успешно) найти время для медитации или практики спокойного дыхания. Но вначале я не понимала, как правильно ограничить стресс. Что касается стимуляции мозга, то я попробовала приложение *Lumosity*, но нашла его слишком трудным. Мысль об изучении языка или игре на инструменте казалась невероятной. А вот чего я не знала тогда, так это того, что мой мозг улучшится и что, когда это произойдет, часть протокола, стимулирующая мозг, станет самой интересной.

Я приступила к протоколу в конце апреля 2015 года. Знание того, что я носитель ApoE4, и наблюдение за угасанием отца дали мне силы и решительность в намерении следовать протоколу. Я знала, что от этого зависит моя жизнь. Надо сказать, что у меня не было никаких ожиданий относительно улучшений. И когда эти улучшения наступили (наверное, они это сделали в отместку мне), это оказалось для меня настоящим сюрпризом.

¹² Порошок из корней и листьев этого растения использовался в индийской медицине для снятия стресса, повышения иммунитета, увеличения энергии и концентрации.

¹³ Растение из семейства подорожников, которое аюрведическая медицина применяет для улучшения памяти.

Прошло три месяца. Июль. Однажды в середине занятий я огляделась вокруг и вдруг поняла, что на самом деле узнаю некоторых людей. Более того, я знала, что знаю их. У меня никогда раньше не возникало таких ощущений на занятиях. В действительности я обычно стеснялась поздороваться с другими, потому что никогда не была уверена, что мы с ними знакомы.

Прошло еще два месяца. Сентябрь. Я посетила «родительский день» в школе своих детей. Это мероприятие всегда провоцировало у меня тревожность, потому что я не знала, кто эти люди вокруг, *должна* ли знать их (если у них нет бейджика с именем). А в тот раз я на самом деле получила удовольствие. Я не только узнавала людей, но я знала, что знаю их, и радовалась, что я общаюсь и принимаю участие в беседе.

Прошел еще месяц. Октябрь. Мое настоящее пробуждение. В течение четырех-шести недель начались новые изменения – одно за другим. Буквально день ото дня я чувствовала, что просыпаюсь, словно из головы улетучился туман. Я начала ощущать, что мыслю намного четче. Я стала намного более внимательной на встречах и во время бесед. У меня значительно улучшилось восприятие и понимание письменного текста. Я вдруг на самом деле *захотела* снова читать; я *захотела*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.