

# POKONAĆ ALZHEIMERA

Nowa strategia  
na lepszą pamięć i zdrowy mózg

dr Heather Sandison



**dr Heather Sandison**

# **POKONAĆ ALZHEIMERA**

**Nowa strategia  
na lepszą pamięć i zdrowy mózg**

Przełożył  
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Reversing Alzheimer's: The New Toolkit to Improve Cognition and Protect Brain Health*

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Rafał Sarna

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcia na okładce: © vpanteon; © AbuSadat / Stock.Adobe.com

DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2024 by Heather Sandison, ND. All rights reserved.

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece  
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2026

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2026

ISBN 978-83-8417-399-2

Grupa Wydawnictwo Kobiece | [www.WydawnictwoKobiece.pl](http://www.WydawnictwoKobiece.pl)



# Spis treści

Przedmowa .....	11
Wstęp. Nadzieja dla chorych na alzheimera .....	15
CZĘŚĆ I	
<b>ZROZUMIEĆ SEDNO PROBLEMU .....</b>	<b>25</b>
Rozdział 1. Prawda na temat zdrowia mózgu .....	27
Rozdział 2. Dlaczego tak bardzo się myliliśmy? .....	57
CZĘŚĆ II	
<b>JAK ZACZAĆ .....</b>	<b>87</b>
Rozdział 3. Nowe metody walki z chorobą Alzheimera .....	89
Rozdział 4. Opracuj realistyczny plan .....	113
CZĘŚĆ III	
<b>WDRAŻANIE PLANU .....</b>	<b>139</b>
Rozdział 5. Organizacja poprzez wykonywanie codziennych czynności .....	141
Rozdział 6. Rusz ciało, żeby wzmocnić umysł .....	167
Rozdział 7. Nakarm swój mózg .....	198
Rozdział 8. Ćwiczenia poprawiające sprawność poznawczą .....	246
Rozdział 9. Stwórz środowisko wspierające mózg .....	271

Rozdział 10. Zaopiekuj się opiekunem (czyli sobą).....	306
Rozdział 11. Współpracuj ze swoim lekarzem .....	332

#### CZĘŚĆ IV

<b>WIDOKI NA PRZYSZŁOŚĆ</b> .....	369
Rozdział 12. Co nas czeka w najbliższej przyszłości .....	371
Przepisy.....	394
Źródła.....	423
Lista produktów dozwolonych na diecie ketogenicznej.....	433
Podziękowania .....	445
Słowniczek .....	447
Przypisy.....	451
Indeks.....	465

## Przedmowa

„Nie mówiłem, że to jest możliwe. Mówiłem jedynie, że to prawda”.

– DR CHARLES RICHEL, LAUREAT NAGRODY NOBLA

Widząc tytuł książki doktor Heather Sandison *Pokonać alzheimera*, wiele osób sprzeciwi się, twierdząc, że pokonanie choroby Alzheimera jest zwyczajnie niemożliwe. Takie jest przynajmniej stanowisko przedstawicieli medycyny głównego nurtu. Mimo to, jak wykazała doktor Sandison w tej książce i w przeprowadzonych niedawno badaniach klinicznych, cofnięcie zaburzeń poznawczych kojarzonych z chorobą Alzheimera jest nie tylko możliwe, ale i wielokrotnie się zdarza wśród pacjentów wielu różnych placówek. W swojej nowej książce doktor Sandison szczegółowo opisuje, w jaki sposób ona i inni osiągnęli tak niezwykle rezultaty, przedstawiając wszystkim osobom narażonym na spadek zdolności poznawczych oraz tym, które już zaczęły go doświadczać, plan działania. Wyniki, jakie osiągnęła doktor Sandison i jej zespół, znacznie przewyższają wszystko, czego dotychczas dokonano podczas badań klinicznych nad lekami farmaceutycznymi.

W jaki sposób doktor Sandison i jej ekipa zdołali dokonać czegoś, co nie udało się firmom farmaceutycznym przeznaczającym

miliardy dolarów na badania i rozwój? Zamiast wypisywać recepty na syntetyczne, chemiczne, doraźne leki na przewlekłe choroby pogarszające stan zdrowia większości z nas, doktor Sandison skupiła się na kompleksowym zbadaniu fizjologii każdego z pacjentów w celu odkrycia przyczyn choroby. Następnie zaczęła ich leczyć, stosując spersonalizowane metody. Dzięki wykorzystaniu najlepszych osiągnięć medycyny XXI wieku to podejście już przyczyniło się do poprawy wyników leczenia wielu chorób, od toczenia po reumatoidalne zapalenie stawów, choroby układu krążenia i raka.

W 2017 roku doktor Sandison wzięła udział w kursie, który zorganizowałam wspólnie z moimi współpracownikami. Polegał on na przełożeniu liczących kilkadziesiąt lat badań nad neurodegeneracją na zupełnie nowe podejście do kwestii cofania zaburzeń poznawczych. Doktor Sandison od razu dostrzegła potencjał takiego planu i poświęciła się leczeniu zaburzeń poznawczych oraz ich zapobieganiu. Zmotywowana pilnym zapotrzebowaniem na bardziej humanitarne placówki mieszkalnictwa wspomaganego – instytucje, których pracownicy nie ograniczali się wyłącznie do obserwowania, jak stan zdrowia ich pacjentów się pogarsza i podawania im otepiających leków – założyła ośrodek Marama. Jest to pierwsza placówka mieszkalnictwa wspomaganego, której pacjenci istotnie doświadczają poprawy funkcji poznawczych. Trudno przecenić następstwa rezultatów osiągniętych w ośrodku Marama – w ciągu najbliższych kilkudziesięciu lat ta placówka stała się wzorem dla wszystkich ośrodków mieszkalnictwa wspomaganego jako pierwsza, w której stan pacjentów poprawił się na tyle, że odzyskali oni niezależność.

Gdy doktor Sandison dostrzegła pozytywne rezultaty opracowanych przez siebie praktyk, udało jej się uzyskać wsparcie i przeprowadzić badania, które udowodniły społeczności medycznej, że

da się poprawić stan zdrowia pacjentów doświadczających pogarszania się funkcji poznawczych. Uzyskane przez nią wyniki wyraźnie kontrastowały z najnowszymi badaniami klinicznych leków, które w najlepszym razie jedynie spowalniały takie zaburzenia, i to nieznacznie. Efekty jej prac opublikowano w poważanym i recenzowanym czasopiśmie *Journal of Alzheimer's Disease*.

Kolejnym krokiem na drodze do zmiany obecnej sytuacji było stworzenie domowych rozwiązań dla osób, których nie stać na pobyt w placówkach lub które pragną się opiekować chorymi członkami rodziny w domu. Pokonać alzheimera w domu (*Reversing Alzheimer's at Home*) – kurs, który usprawnia domową opiekę nad wieloma potrzebującymi jej osobami – w znacznym stopniu pomógł doktor Sandison rozszerzyć strategię na rodziny o różnych potrzebach.

Teraz, dzięki tej książce doktor Sandison może zaoferować czytelnikom swoje doświadczenie, wiedzę i rady dotyczące praktycznych aspektów cofania zaburzeń funkcji poznawczych. Na kolejnych stronach znajdziesz wyjaśnienia, metody i przepisy, które pozwolą ci uzyskać najlepsze rezultaty.

Jak pewnie sobie wyobrażasz, te fundamentalne odkrycia nie obyły się bez oporu ze strony starej gwardii. Wiele osób stwierdziło: „Gdyby to była prawda – że zaburzenia kojarzone z chorobą Alzheimera da się cofnąć – czytalibyśmy o tym na pierwszych stronach gazet na całym świecie. Ponieważ tak nie jest, z pewnością to nieprawda”. To jednak zakładanie, że najważniejsi opiniotwórcy są obiektywni, a rzadko tak jest, zwłaszcza gdy w grę wchodzi miliardy dolarów, staże, liczne granty rządowe i prestiżowe nagrody. „Oczywiście, że mój lekarz robi wszystko, co w jego mocy, więc wie (albo będzie wiedział), co jest dla mnie najlepsze”. Niestety, w czasach błyskawicznych wizyt u lekarza, służby zdrowia

kontrolowanej przez świat biznesu i zarządzania kosztami duża część praktyki medycznej jest przestarzała i nieskuteczna.

Nic więc dziwnego, że wszelkie radykalne tezy, jak ta o cofaniu się choroby Alzheimera, spotykają się ze sceptycyzmem. Jak jednak mawiał Konfucjusz: ci, którzy sądzą, że czegoś nie da się zrobić, nie powinni przeszkadzać tym, którzy to robią. Sceptycyzm to jedna z niewielu form rozrywki, która nie wymaga energii ani znajomości tematu. Jeżeli ktoś jest na tyle bystry, żeby udowodnić albo racjonalnie obalić hipotezę lub jakiś wniosek, to jego wkład ma swoją wartość. Jeżeli jednak dana osoba tego nie potrafi, ale nie chce wyjść na niedouczoną, może wówczas z dumą okrzyknąć się sceptykiem.

Na szczęście praca doktor Sandison sprawia, że choroba Alzheimera przestaje być wyrokiem. Jak wykazała autorka tej książki, cofanie zaburzeń poznawczych nie jest już fantazją czy odległym celem, lecz procesem, który się dokonuje na naszych oczach. Zachęcam, by każdy, kto jej nie wierzy, przeczytał tę książkę. Jeżeli się obawiasz o zdrowie swoje lub bliskich i obawy te dotyczą zaburzeń funkcji poznawczych, namawiam do odwiedzenia ośrodka Marama, rozmowy z pacjentami, których stan zdrowia się poprawił, dowiedzenia się czegoś więcej na temat planu leczenia i przekonania się na własne oczy, że epoka nieuleczalnej i niemożliwej do zapobieżenia choroby Alzheimera naprawdę się skończyła.

Dr Dale E. Bredesen  
Singleton Endowed Chair in Neurology  
Pacific Neuroscience Institute  
Novato, California  
14 października 2023

Wstęp

# Nadzieja dla chorych na alzheimera

Pozwól, że zgadnę. Otworzyłeś tę książkę, bo:

- boisz się, że zaczniesz już przejawiać objawy demencji,
- obecnie opiekujesz się bliską osobą cierpiącą na demencję albo
- jesteś pracownikiem służby zdrowia, który pragnie pomóc pacjentom chronić funkcje poznawcze.

Ze statystyk wynika, że zaliczasz się raczej do pierwszej grupy, gdyż aż 64 procent Amerykanów uważa, że największe obawy związane ze starzeniem się dotyczą właśnie demencji<sup>1</sup>. Mówimy tu o 212 milionach osób.

Jeżeli jednak jesteś opiekunem, to też znajdujesz się w dobowym towarzystwie – według danych Alzheimer’s Association 11 milionów osób nieodpłatnie sprawują opiekę nad osobami z demencją. W miarę jak coraz więcej ludzi zacznie chorować na

alzheimerera, ta liczba będzie tylko rosnąć. Pamiętaj, że największym czynnikiem ryzyka tej choroby jest wiek. Szacuje się, że wraz ze starzeniem się liczne pokolenia baby boomers\* – obecnie każdego dnia 10 tysięcy Amerykanów kończy 65. rok życia – liczba chorych na alzheimera w Stanach Zjednoczonych do 2030 roku osiągnie 8,5 miliona, a do 2040 – 11,2 miliona<sup>2</sup>.

Najmniej prawdopodobna jest przynależność do trzeciej grupy – pracowników opieki zdrowotnej, którzy pragną pomóc swoim pacjentom zachować funkcje poznawcze. Standardowa narracja na temat demencji – nawet wśród pracowników służby zdrowia – brzmi tak, że jest to powolna, bolesna udręka, której praktycznie nie da się złagodzić, nie mówiąc już o leczeniu. Mam nadzieję, że ta książka pomoże zmienić tę narrację (Jeżeli rzeczywiście zaliczasz się do tej trzeciej grupy, niezmiernie się cieszę, że tu jesteś).

Niezależnie od tego, do której grupy należysz – być może do wszystkich trzech naraz – myślę, że z radością przyjmiesz fakt, że demencji można zapobiegać, a nawet cofać jej objawy. Pracując jako założycielka i dyrektorka Solcere Health Clinic – działającej w San Diego kliniki optymalizacji mózgu – oraz ośrodka Marama, pierwszego nastawionego na powrót pacjentów do niezależnego życia ośrodka opieki z zamieszkaniem dla osób z problemami z pamięcią, regularnie widuję takie rezultaty.

Zaobserwowana przeze mnie niezwykle poprawa funkcji poznawczych jest w dużej mierze zasługą wielowymiarowego podejścia do leczenia choroby Alzheimerera, które się skupia na wszystkich aspektach zdrowia mózgu za pomocą kompleksowych, sprawdzonych metod, w tym diety, ćwiczeń, snu, eliminowania toksycznych

---

\* Ludzie urodzeni podczas powojennego wyżu demograficznego w latach 1946–1964 (wszystkie przypisy dolne pochodzą od tłumacza)

substancji i infekcji oraz redukcji stresu. Bardzo się to różni od typowych metod leczenia alzheimera opartych na farmakoterapii, która, pomimo akceptacji Agencji do spraw Żywności i Leków (ang. Food and Drug Administration – FDA) nie wywiera mierzalnego pozytywnego wpływu na funkcje poznawcze i cechuje się niepokojącymi skutkami ubocznymi (takimi jak zwiększone ryzyko krwawienia i obrzęków mózgu). Wielokrotnie przekonałam się, że te nowe metody walki z chorobą Alzheimera skutkują.

## Mój pierwszy pacjent z demencją

Na początku byłam sceptycznie nastawiona do twierdzenia, że chorobę Alzheimera naprawdę da się cofnąć. Dobrze pamiętam słowa profesora neurologii w szkole medycyny naturopatycznej, że istniejące sposoby leczenia alzheimera to zwodzenie ludzi. Było to w 2012 roku, dwa lata przed tym, jak doktor Dale Bredesen, neurolog Mary S. Easton Center for Alzheimer’s Disease Research and Care i Buck Institute for Research on Aging na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, opublikował pierwszą pracę naukową dokumentującą poprawę funkcji poznawczych u trzech pacjentów poddanych skomplikowanemu planowi leczenia, który jest podstawą opisanego w tej książce planu. Wydarzyło się to też dwa lata przed wydaniem jego przełomowej książki *Wygraj z alzheimerem*. Niepisana zasada głosi, że musi minąć 20 lat, zanim badania naukowe przenikną do praktyk medycznych, więc jestem wdzięczna, że doktor Bredesen zrobił tak wiele, by skrócić ten okres, wyszkolić więcej specjalistów i wyedukować więcej pacjentów, tak by mogli czerpać korzyści z jego odkryć.

Mimo przekonania, że choroby Alzheimera nie da się w żaden sposób leczyć, po wysłuchaniu prelekcji doktora Bredesena na

konferencji medycznej zapisałam się na prowadzony przez niego kurs, ponieważ po raz pierwszy odniosłam wrażenie, że zaproponowana terapia jest równie złożona co sam przebieg choroby. Miałam nadzieję, że okaże się skuteczna, ale wydawało mi się, że to ten rodzaj nadziei, którą odczuwamy, gdy nie mamy już nic do stracenia.

Później, już po szkoleniu, spotkałam się z moim pierwszym pacjentem z demencją.

Demencja Darlene rozwinęła się tak bardzo, że kobieta potrafiła się porozumiewać już tylko pojedynczymi słowami. Jej wynik w skali Montrealskiej Skali Oceny Funkcji Poznawczych (ang. *Montreal Cognitive Assessment* – MoCA) – standardowej metody klinicznej oceny funkcji poznawczych w skali od 0 (najgorsza) do 30 (doskonała) – wynosił 2. Mąż kobiety był w desperacji. Gotów był spróbować wszystkiego, co mogłoby pomóc, ale potrzebował nieco pomocy i wsparcia. W tym miejscu zjawiłam się ja.

Choć Darlene nie mogła w znaczącym stopniu uczestniczyć w naszej rozmowie, jej osobowość przebijała się przez wzorzystą sukienkę w kwiaty, nabijany ćwiekami skórzany plecak i jaskraworóżową szminkę. Na jej twarzy malował się szeroki uśmiech i patrzyła na nas z błyskiem w oku, dając nam do zrozumienia, że jest tam z nami. Była kiedyś nauczycielką i widać było, że przywykła do skupiania na sobie uwagi oraz wchodzenia w interakcję z ludźmi z otoczenia.

Darlene wraz z mężem ochoczo przystąpili do programu. Kobięcie usunięto plombę z rtęcią, mąż pomógł jej wyprowadzić się z sypialni, w której w wyniku nieszczęśliwego dachu wystąpiła pleśń. Darlene rozpoczęła dietę ketogeniczną i codziennie chodziła na długie spacer, a para wróciła do tańca towarzyskiego, ćwicząc trzy razy w tygodniu. Sześć tygodni później wynik pacjentki w skali MoCA wzrósł do 7 punktów. Znowu mówiła pełnymi zdaniami,

brała udział w rozmowie, a nawet sprzeczała się z mężem o coś, co wydarzyło się poprzedniego dnia. Nie było mowy o leku, a wyrażna poprawa, która nastąpiła w krótkim czasie, kłóciła się z wpajaną nam wizją choroby Alzheimera jako bolesnego i nieodwracalnego upadku. To zmusiło mnie do spojrzenia na nowo na wszystko, co mówiono mi na temat szans osób cierpiących na demencję. Jeżeli taka poprawa okazała się możliwa w przypadku Darlene, czego mogli dokonać pozostali?

Dzięki pracy z Darlene przekonałam się na własne oczy, że ten poparty dowodami plan pomaga wrócić do zdrowia osobom cierpiącym na poważne upośledzenia funkcji poznawczych oraz tym, które cierpią na jedynie niewielkie zaniki pamięci. Teraz już wiem, że jest nadzieja. Kiedy przeczytasz opisane tu historie innych pacjentów, też się o tym przekonasz. Poznasz Nancy, której wynik w skali MoCA wzrósł z 23 (umiarkowane zaburzenie funkcji poznawczych) do 30 i która uznała, że nie musi się przeprowadzać do domu opieki (choć uściła już opłatę wstępną), ponieważ doskonale daje sobie radę z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz znajduje zadowolenie w umawianiu się na randki i chodzeniu na zakupy z przyjaciółkami. Przeczytasz też o Danie, który przypomniał sobie imiona wnuków i pozbył się problemów z nie-  
trzymaniem moczu zaledwie po trzech miesiącach stosowania naszego planu. Dowiesz się też o wielu innych pacjentach. Poznasz historie ludzi, którzy znajdują się w podobnej sytuacji i na podobnym etapie pogarszania się funkcji poznawczych co bliska ci osoba (lub ty sam). Przekonasz się, że można wrócić do wcześniejszego życia, a nawet być może żyć jeszcze lepiej niż dawniej.

Wielowymiarowe postrzeganie zdrowia mózgu to rozsądne, choć niepopularne podejście. Wyjątkiem jest Marama, gdzie codziennie właśnie tak traktujemy naszych pacjentów. Oceniliśmy

efekty naszej strategii podczas przeprowadzonego w 2023 roku badania opublikowanego w „The Journal of Alzheimer’s Disease”. Spośród 23 uczestników 17 odnotowało poprawę funkcji poznawczych po zaledwie sześciu miesiącach. Choć skuteczność na poziomie niemal 75 procent brzmi zachęcająco – zwłaszcza w porównaniu z zerowymi oczekiwaniami w tradycyjnych procedurach medycznych radzenia sobie z demencją – najbardziej ekscytuje mnie to, że chorzy samodzielnie implementowali ten sam program, który opisuję w tej książce. Nie wszystko robili idealnie. Niektórym uczestnikom badania nie udało się nawet w pełni osiągnąć ketozy. Nikt nie przyjmował wszystkich zalecanych suplementów. Mimo to funkcje poznawcze wyraźnie się poprawiły.

Ponieważ mózg jest powiązany ze wszystkimi ważnymi układami w naszym organizmie, zalety przestrzegania planu, który stosujemy w ośrodku Marama i który oceniliśmy w naszym badaniu klinicznym, dotyczą nie tylko mózgu:

- zwiększenie wrażliwości na insulinę, co znacząco łagodzi objawy cukrzycy typu 2
- obniżenie nadciśnienia, co chroni serce (wielu naszych pacjentów z Solcere i Marama ogranicza ilość przyjmowanych leków na nadciśnienie lub całkowicie z nich rezygnuje)
- poprawa zdrowia psychicznego oraz polepszenie nastroju dzięki złagodzeniu objawów związanych z doświadczaniem depresji i lęku
- zmniejszenie ryzyka upadku
- poprawa funkcjonowania jelit
- złagodzenie objawów chorób autoimmunologicznych
- polepszenie jakości snu
- poprawa jakości życia.

Choć byłam podekscytowana wynikami badania, nie zdziwiły mnie one, ponieważ pokrywają się z tym, co widzę w pracy – gdy pokażemy pacjentom drogę, a oni będą gotowi nią kroczyć (nawet w sposób niedoskonały), u większości z nich następuje poprawa.

## Skuteczne i wykonalne, ale niełatwe

Oferuję tu prawdziwą, odmieniającą życie i uniwersalną nadzieję, ale nie twierdzę, że przechylenie szali na swoją stronę w walce z chorobą Alzheimera i wywołanie pozytywnych zmian jest łatwe. Chciałabym, żeby tak było. Marzę o tym, by powiedzieć pacjentom i ich rodzinom, że mam w zanadru tabletkę albo kroplówkę, która powstrzyma ich cierpienie i zwróci im bliskich. Prawda jest taka, że wymaga to energii, czasu, konsekwencji i zasobów. Mimo że nasz protokół działa, może sprawiać wrażenie przytłaczającego. Ta książka ma za zadanie przełożyć go na plan „krok po kroku”, żebyś sam (lub twój bliski, jeżeli jesteś opiekunem) mógł zacząć czerpać z niego korzyści.

Ponieważ demencja to skomplikowana choroba, a mózg to bardzo złożony narząd wchodzący w skład wieloaspektowego układu, cały plan ma charakter wielowymiarowy. Jest tu wiele ruchomych elementów, w tym zmiana diety, dodatkowe i różnorodne ćwiczenia, praca nad poprawą jakości snu (fazy, w której mózg wyrzuca śmieci i regeneruje się), angażowanie się w czynności będące wyzwaniem dla mózgu, wykonywanie prostych, ale ważnych ćwiczeń zwalczających stres i zwrócenie uwagi na otoczenie w celu ograniczenia kontaktu z toksynami. Musisz mieć coś więcej niż tylko informacje, żeby przestrzegać tych wszystkich zasad – potrzebujesz pomocy w organizacji, utrzymaniu motywacji i łagodzeniu stresu związanego z opieką. W tym miejscu – wzbogacona

o doświadczenia zaczerpnięte z pracy z pacjentami – przychodzę ci z pomocą. Dzięki działającej klinice, ośrodkowi opieki z zamieszkaniem (Marama) i wirtualnemu programowi coachingowemu (Pokonać alzheimera w domu) pomogłam setkom osób wykorzystać metody oferowane przez nowy program walki z chorobą Alzheimera w ich codziennym życiu. Nie oczekuję, że zdołasz zrobić wszystko, ale każdy mały nawyk, który uda ci się wpleść w codzienne obowiązki, może przynieść korzyści. Właśnie dlatego zamieszczam też informacje o tym, co powinieneś zrobić, jeżeli zdecydujesz się na tylko jedną zmianę.

Jeżeli szukasz dodatkowego wsparcia, opracowaliśmy streszczenia poszczególnych rozdziałów w formie nagrań wideo oraz podręcznik, który poprowadzi cię przez najłatwiejsze do wprowadzenia zmiany. Materiały te możesz pobrać ze strony [ReversingAlzheimersBook.com](http://ReversingAlzheimersBook.com).

Wiem, że im więcej zmian zdołasz wprowadzić, tym większe zauważysz korzyści. Potencjalne zalety opisanych tu metod nie ograniczają się do funkcji poznawczych – angażowanie się w czynności, które wspierają mózg, może ci zapewnić nowe poczucie sensu i pogłębić więzi z ludźmi. Nie chodzi wyłącznie o odhaczanie punktów z listy, ale o taką zmianę podejścia do życia, żeby wspierać wszelkie definicje zdrowia – poznawcze, fizyczne, psychiczne, emocjonalne, a nawet duchowe.

Choć nie sposób obiecać prostych rozwiązań, mogę ci zaofiarować nadzieję – nadzieję, że bliskie nam starsze osoby pozostaną w pełni sił umysłowych i życiowych, będą się kontaktowały z najbliższymi oraz miło spędzały czas, dzieląc się z nami swoją mądrością i spojrzeniem na świat. Oferuję nadzieję, że nawet jeżeli twoja rodzina ma demencję w genach, możesz się przestać obawiać najgorszego scenariusza i przygotować plan, który pozwoli

ci uratować godność, radość, a także zdolności poznawcze, nawet w zaawansowanym wieku.

Chociaż moja działalność jest poświęcona poprawie stanu zdrowia i wydłużeniu okresu, w którym się nim cieszymy, ostatecznym celem, jaki sobie postawiłam, jest: 1) sprawić, by demencja stała się rzadkim i odwracalnym zjawiskiem, oraz 2) umożliwić ludziom przekazywanie wiedzy z pokolenia na pokolenie. Świat rozpaczliwie potrzebuje rozwiązań, więc nie możemy sobie pozwolić na utratę rad i perspektyw osób starszych. Potrzebujemy najmądrzejszych ludzi mogących wprowadzać zmiany, ludzi obdarzonych empatią i na tyle oddanych, by mogli się opiekować starszymi, oraz gotowych tworzyć lepszy świat dla przyszłych pokoleń.

## Zaczynamy

Straciliśmy już zbyt wiele osób i za długo baliśmy się choroby Alzheimera. Na następnej stronie wyruszysz w podróż, która pozwoli cofnąć chorobę Alzheimera, odzyskać skupienie i energię, a być może nawet uratować bliskich od demencji.

Zanim przejdziemy do sedna, chciałabym opowiedzieć o ekspedycji na Antarktydę, która odbyła się w 1979 roku. Był to lot w ramach turystyki przygodowej i miał charakter malowniczej wycieczki po położonym najbardziej na południe kontynencie. Trasę starannie wytyczono tak, by rozpoczynała się w Nowej Zelandii, przebiegała przez kry i kolonie pingwinów, a następnie, po 11 godzinach, kończyła się z powrotem w Nowej Zelandii. W matematycznych obliczeniach pojawił się jednak drobny błąd, a samolot rozbił się na górze Erebus, której piloci nie byli w stanie dostrzec z powodu mgły.


Choć ta historia nie kończy się happy endem, pokazuje niezwykle następstwa nawet najdrobniejszych zmian. W tej książce


zamieściłam setki pomysłów, które pomogą ci zadbać o swój mózg lub o mózg osoby, którą się opiekujesz. Nie uda ci się zrealizować ich wszystkich, a na pewno nie jednocześnie. Zaczynij od kilku z nich i w miarę możliwości dodawaj kolejne. Pamiętaj też, że każdy wdrożony pomysł i każdy nowy nawyk mogą z czasem przynieść olbrzymie korzyści. Rób, co możesz, i nie zadręczaj się tym, czego nie zdołasz zrobić. W ten sposób będziesz mógł kontynuować starania, stopniowo wzbogacając swój plan oraz wiedząc, że każda drobna zmiana pomoże ci uniknąć góry i cieszyć się widokami po drodze.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)