

Andreas Moritz

Alzhéimer ¡Nunca más!

Una guía extraordinaria
para la prevención y curación
de la enfermedad del siglo XXI



EDICIONES OBELISCO

ÍNDICE

LA VERDAD SOBRE EL ALZHEÍMER	9
Le puede pasar a cualquier	9
¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?	12
La conexión cuerpo-mente	13
Envejecimiento natural versus enfermedad de Alzheimer	15
La guerra de las grandes empresas farmacéuticas (Big Pharma) contra la medicina natural	20
La irrisoria lógica de los llamados «expertos»	21
Los «expertos» no saben ni la mitad de la historia	23
Conflictos de intereses	26
¿Podemos realmente confiar en lo que los «expertos» dicen sobre el alzhéimer?	27
 LAS CAUSAS DEL ALZHEÍMER	 31
¿Tiene el alzhéimer una base espiritual y emocional?	33
Causas medioambientales del alzhéimer	37
Los peligros del mercurio	39
¿Pero de dónde sale todo ese mercurio?	42
El mercurio en las vacunas	44
Protectores solares: No tan saludables como se cree	45
Flúor: Lo que no conoces puede envenenarte	48

El aluminio es nocivo para el cerebro	51
Tecnología: Un riesgo conveniente.....	53
Los peligros ocultos de los cables de alta tensión.....	55
Otros riesgos del alzhéimer: El estilo de vida lo es todo.....	56
Dietas que pueden llevar al alzhéimer	59
Deshazte de la freidora	60
¿Cómo estás de vitamina B ₁₂ ?	61
El problema de las dietas hiperproteínicas.....	62
Una certeza: La adicción al azúcar mata.....	62
Los peligros de la diabetes.....	63
La obesidad puede alterar también las funciones mentales.....	67
Qué le dice tu hígado a tu cerebro	69
La verdad sobre el colesterol LDL y las estatinas	74
¡Stop a las descargas de adrenalina!.....	77
La importancia de dormir bien.....	79
¿Tomas suficiente sol?	79
Los medicamentos para combatir el alzhéimer pueden empeorarlo	80
Los peligros de los antipsicóticos.....	82
Entonces ¿qué es lo que reduce el alzhéimer?	84
El lado espiritual de la enfermedad.....	86

PREVENIR EL ALZHÉIMER ANTES DE QUE APAREZCA	89
¿Cuáles son los factores de riesgo?	91
Primeros pasos.....	92
Desintoxica tu entorno.....	92
Cocinas y baños «peligrosos».....	93
Hornos microondas	97
Deshazte de tus modernos utensilios de cocina	99
Utiliza la tecnología con precaución.....	101
Hazte con una mascota.....	103

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA

EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEÍMER	107
¿Ya estás bebiendo suficiente agua?.....	108
La deshidratación y el cerebro.....	112
La deshidratación, la toxicidad y los riñones.....	114
La importancia de hacer limpiezas regulares.....	119
Eliminar las «obstrucciones» para tener una buena salud.....	121
Por qué es tan importante una buena nutrición.....	125
El ayuno contribuye a la regeneración neuronal.....	126
¿Puede controlarse realmente el alzhéimer con una buena nutrición?.....	127
Hazte mediterráneo.....	128
La dieta mediterránea y la prevención del alzhéimer.....	130
Una dieta sana disminuye un 40 % el riesgo de sufrir alzhéimer.....	131
Controlar el peso.....	131
Grasas «buenas» y ácidos grasos.....	132
Vitaminas del grupo B.....	133
El ácido fólico y el deterioro cerebral.....	134
Superalimentos igual a superprotección.....	136

EJERCICIO FÍSICO, ESTILO DE VIDA Y PREVENCIÓN

DEL ALZHEÍMER	161
Cómo el ejercicio fortalece el cerebro.....	164
¿Necesito ser un atleta para que esto funcione?.....	165
Hagas lo que hagas, no dejes de moverte.....	167
¿Pero qué tipo qué tipo de ejercicio debo hacer?.....	168
A propósito del yoga.....	170
Meditar no es complicado.....	172
Ejercita tu cerebro.....	173
Otras maneras de prevenir el alzhéimer.....	175

CURAR EL ALZHEÍMER TRAS SU APARICIÓN.....

Hagas lo que hagas, mantén la mente activa.....	194
Remedios homeopáticos.....	195

¿Es posible que en vez de Alzheimer se trate en realidad de una falta de vitamina B ₁₂ ?	196
¿Puede tratarse el alzhéimer con terapia nutricional?	196
Ácido alfalipoico	198
Flavonoides y más flavonoides	199
¿Puede ayudar la cafeína? ¡Por supuesto que sí!	200
Mira en el armario de tu cocina: Aceite de oliva	201
Aceite de coco: Un milagro natural para combatir el alzhéimer	201
Una doble apuesta: Vitamina D y cúrcuma	204
¡Levántate y haz ejercicio!	205
POR QUÉ EL ALZHÉIMER NO DEBE AMEDRENTARTE	207
El poder curativo de la mente es real	210
El miedo a la muerte es muy real	218
El milagro de la remisión espontánea de la enfermedad	219
Las expectativas conforman la realidad	221
Sinergia entre cuerpo y mente	225
ENLACES A PÁGINAS WEB	227
ACERCA DEL AUTOR	229

1

LA VERDAD SOBRE EL ALZHEIMER

Le puede pasar a cualquier

Kenny se sintió aliviado cuando su madre, Ellen, decidió dejar su apartamento e irse a vivir con él y con su familia. Ellen se estaba haciendo mayor, y desde la muerte de su marido, tres años atrás, cada vez se sentía más sola. Ahora deseaba el confort de vivir en familia.

Ellen tenía 63 años y una personalidad radiante, lo que hacía que cayera bien al instante. Sus nietos la adoraban, y a ella le encantaba estar con ellos. Y, por supuesto, Kenny y su esposa, Stephanie, estaban agradecidos de que les echara una mano en la casa.

No tenía importancia que de vez en cuando Ellen se olvidara unas cuantas cosas en la tienda de comestibles, o que dejara de hacer la colada, como había prometido. Después de todo, no era demasiado joven y era normal que se le olvidara alguna que otra cosa. La familia estaba encantada de tener a Ellen en la casa, era una bendición.

Pero, poco después, la esposa de Kenny empezó a notar algunas cosas raras. Una vez Ellen se dejó el hervidor en el fuego mientras estaba haciendo algo en el piso de arriba, y no se sabe qué habría ocurrido si Stephanie no se hubiera dado cuenta. Lo más preocupante fue que Ellen negó haber dejado el fuego encendido, y dijo que habría sido Stephanie quien había dejado el hervidor en el fuego.

En otra ocasión, Kenny llegó antes a casa para recoger a su madre y acompañarla al médico. Era algo rutinario que hacían juntos los miérco-

les, cada quince días, durante los últimos nueve meses, pues a Ellen la estaba tratando un quiropráctico para solucionarle un problema de espalda.

Ese miércoles, cuando Kenny llegó a casa se encontró con que Ellen no estaba, se había ido a pasar la tarde al centro de mayores con un vecino. Cuando Kenny reprendió a su madre por hacerle perder media jornada de trabajo, ella se indignó y le preguntó que por qué diablos iba a ella a necesitar un médico.

¡Qué extraño! No era propio de su madre ser insensible o grosera. Algo enfadado por las excusas que Ellen empezó a dar, y a la vez un tanto preocupado, Kenny comenzó a observarla de cerca. Había muchas cosas que no encajaban, Ellen había empezado a dejar de revisar sus cuentas bancarias, había dejado de hacer el crucigrama que anhelaba resolver a diario, y cada día se iba encerrando más y más en casa. Cuando Kenny amablemente le hizo ver esos cambios, ella se lo quitó de en medio diciéndole: «¿Acaso no puede una mujer mayor hacer cosas raras de vez en cuando?».

Aproximadamente un mes después, una noche, después de cenar, Ellen estaba leyendo un cuento a su nieto y se hizo un lío con los personajes. Aquello no era propio de ella. A Chris desde pequeño le encantaba que le leyeran cuentos antes de ir a la cama y pedía que le leyeran los mismos una y otra vez, era muy poco probable que a nadie se le pasara el más mínimo detalle.

Los dos meses que siguieron, tanto Kenny como Stephanie notaron muchos *lapsus* en Ellen, pero los siguieron achacando a que se estaba haciendo mayor. Hasta que un día, a la hora de cenar, Ellen miró su plato con desconfianza y se enfrentó a la familia preguntándoles por qué querían envenenarla. Cuando Kenny y Stephanie intentaron calmarla, ella se encogió, les dijo que quiénes eran, y los acusó de «formar parte del plan». Después, durante un par de minutos, Ellen se quedó impávida, con la mirada vacía, hasta que *volvió en sí*.

Después de un tiempo considerable, tras disuadirla y calmarla, Kenny le dijo que quería que la visitara el médico de familia, que quizás él podría aconsejarle algo para sus fallos de memoria.

Tras muchas pruebas médicas, un neurólogo fue el que lanzó la bomba. Se trataba de la temida letra «A». El diagnóstico confirmó los temores que la familia había estado albergando durante más de un año sin atreverse a hacerles frente.

Era un diagnóstico demoledor. Ellen, que no era tan mayor, tenía alzhéimer y nunca más volvería a ser la misma. Peor aún: iría perdiendo la memoria poco a poco. De manera gradual, su discurso, su capacidad de comunicarse y sus movimientos se irían deteriorando y, finalmente, perdería el control de sus funciones corporales. Llegaría el día en que Ellen quedaría postrada en la cama, prácticamente sin vida, a las puertas de la muerte.

Al dolor emocional se añadía el hecho de que la familia de Ellen iba a necesitar contratar a tiempo completo a una persona que la cuidara y organizar sus vidas entorno a su trágica situación. Teniendo en cuenta que el alzhéimer no tiene cura, Kenny iba a tener que presenciar cómo su madre se iba apagando.

Pero esto es tan sólo una parte de la historia. Hay una parte no desvelada –plagada de engaños y dirigida hacia el lucro–, que concierne a la llamada Big Pharma, la gran industria farmacéutica de actividad notoriamente depredadora, que lleva décadas aprovechándose del sufrimiento humano para obtener intereses financieros. Acecha a las puertas del enfermo de alzhéimer prometiendo unos fármacos que pueden *valentizar* y *detener* la enfermedad. Ofrece esperanza donde no la hay, y transforma el dolor y el sufrimiento en oportunidades de millones de dólares.

A la cabeza de la Big Pharma, empresas como Eli Lilly, Merck, Baxter y Johnson & Johnson han convencido a millones de personas de todo el mundo de que pueden ayudar a esos pacientes a mejorar su *calidad de vida*. Lo cierto es que los *logros* médicos y las pruebas clínicas que se han realizado en torno al alzhéimer no son más que una pantalla de humo para mantener a las personas enfermas y vulnerables justo de ese modo: enfermas y vulnerables. Es indiscutible que la medicina convencional no puede hacer nada frente al alzhéimer u otras enfermedades como la diabetes, la obesidad o el autismo.

De hecho, sus supuestos tratamientos sólo agravan el problema a causa de los efectos tóxicos que tienen los fármacos sobre las defensas naturales del organismo. No creas ni por un segundo que la industria farmacéutica se interesa sinceramente por ti.

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

Como en el caso de Ellen, la pérdida de memoria es uno de los síntomas más obvios del alzhéimer. Al principio, se ve afectada la memoria reciente, y los *despistes* iniciales pasan desapercibidos o bien se desestiman.

Pero finalmente los despistes se convierten en una pérdida de la memoria remota, y los pacientes dejan de reconocer a sus amigos y familiares, e incluso a sus parejas. Los enfermos pueden parecer malhumorados o deprimidos y tener esporádicos ataques emocionales. La disfunción cognitiva va aumentando hasta el punto de llegar a la pérdida completa del lenguaje, la memoria y otras capacidades mentales. Llega un momento en el que el paciente no puede cuidar de sí mismo. Cuando el deterioro cerebral llega a ser extremo, el paciente muere.

El alzhéimer no es una forma natural de envejecer, ni tampoco es una enfermedad mental. Tiene lugar como consecuencia del deterioro cerebral. Dado que se trata de una enfermedad fatal y emocionalmente devastadora para la familia, para evitarla y tratar de manera efectiva sus síntomas debemos comprender su origen.

En este libro exploraremos asimismo otros aspectos de la enfermedad. Deja, lector, que te pregunte esto: ¿te has cuestionado por qué enfermedades como el alzhéimer, la obesidad, la artritis, la hipertensión, la diabetes y el cáncer, que antes eran tan raras, son ahora tan comunes?

Estas dolencias no son otra cosa que enfermedades debidas al estilo de vida, consecuencias predecibles de una intoxicación prolongada que congestiona, inflama y ahoga el cerebro. Una dieta y un estilo de vida poco saludables, la exposición a productos químicos dañinos y al consumo prolongado de fármacos privan al cerebro del oxígeno y los nutrientes

que necesita para seguir funcionando. Asimismo, provocan alteraciones psicológicas y bioquímicas que pueden llevar al alzhéimer.

¿Y cuál es la respuesta? El primer paso para solucionar el problema es reconocer que sólo tú tienes el poder de ponerte al corriente de lo que es mejor para tu salud. No se trata de trucos ni de sorpresas, tan sólo del antiguo sentido común.

La conexión cuerpo-mente

Hay mucha gente que sencillamente no cree que su cuerpo sea capaz de sostenerse por sí mismo si se le apoya y cuida adecuadamente. En muchas enfermedades, como el cáncer, las cardiopatías, la diabetes y el alzhéimer, la gente cree que un diagnóstico médico es un sino inalterable que no tiene más remedio que aceptar, aunque se trate de una sentencia de muerte.

Y lo que es peor: los *tratamientos* que los pacientes deben seguir no están pensados para tratar la enfermedad en su origen, sino simplemente para enmascarar y *mantener* sus síntomas, para beneficio de la Big Pharma, claro está. Hay numerosos estudios que demuestran que el índice de éxito de los fármacos es lo suficientemente bajo como para catalogarlos de no más efectivos que un placebo.

La industria farmacéutica necesita mantener a los pacientes atados a sus tratamientos, perpetúan la idea de que son *víctimas* de enfermedades crueles y aleatorias, en vez de seres humanos con unos cuerpos con una inteligencia innata que puede alterar el llamado cruel destino.

Es esa falta de poder individual, sumado al enfoque de la medicina convencional –la cual es tan sólo una reacción a los síntomas en el mejor de los casos y un peligro total en el peor–, lo que ha originado los niveles *epidémicos* que presenciamos en muchas enfermedades, incluido el alzhéimer.

Los laboratorios farmacéuticos utilizan una sencilla fórmula: si la gente está realmente sana, los beneficios son menores. Si la gente entra

en un ciclo de dolencias y enfermedades, la mina de oro se pone en marcha.

Así pues, la Big Pharma tiene un interés egoísta en convencernos de que sus *curas* son más efectivas que las simples medidas de sentido común que han mantenido sanas durante siglos a numerosas culturas.

Por si ello no fuera lo bastante convincente, aquí hay algo que parece aún más increíble: cada año más de 900.000 norteamericanos pierden la vida como resultado de un tratamiento médico, y no a causa de las enfermedades que les han diagnosticado.

Es importante romper ese círculo vicioso de mala salud perpetuado por creencias erróneas y darse cuenta de que los enfermos no son víctimas. En vez de entregar tu confianza a la Big Pharma, hazte cargo de tu propio bienestar.

La clave está en sentirse *empoderado* para descubrir y dirigir las causas del alzhéimer y creer en el poder de autocuración que tiene el organismo. No debes interferir en el proceso de curación natural de tu cuerpo con fórmulas químicas tóxicas, necesitas restablecer los numerosos factores que permiten que tu organismo se cure por sí mismo y mantenga su estado natural de equilibrio y vitalidad.

Cabe señalar que si podemos identificar las causas de una enfermedad, podemos usar ese conocimiento para evitar que aparezca. Y lo que es más, hay muchos tratamientos naturales efectivos para combatir el alzhéimer que pueden utilizarse de inmediato. La Big Pharma no quiere que sepas que existen, pero ten la certeza de que existen.

El alzhéimer no tiene *cura*, pero con diligencia y un poco de sentido común es posible minimizar el riesgo de desarrollar sus síntomas y también reducirlos cuando ya existen. No olvides nunca que el poder de cambiar tu destino y de mejorar tu salud está en ti, sólo en ti.

A lo largo de este libro, desmitificaré las causas del alzhéimer y sugeriré estrategias para ayudar a prevenirlo y curarlo. El poder de controlar su salud reside en ti.

Envejecimiento natural versus enfermedad de Alzheimer

El alzhéimer es una de las enfermedades más temidas hoy día. Afecta a casi 36 millones de personas en el mundo (datos de 2014),¹ y se espera que en 2050 se triplique esta cifra.

Prácticamente todo el mundo ha visto desaparecer a un amigo o a un ser querido, o conoce a alguien que lo ha hecho. En los pacientes con alzhéimer, la memoria se distorsiona, disminuye o desaparece por completo, y para ellos sus amigos más cercanos llegan a ser irreconocibles o incluso los olvidan.

A medida que la enfermedad avanza, los pacientes olvidan cómo acabar las frases y cómo cuidar de ellos mismos. Pueden llegar a tener regresiones, comportamientos infantiles o a permanecer en un estado de ensoñación, incapaces de separar realidad y ficción; o bien se vuelven paranoicos y desconfiados, incluso con sus familiares más cercanos.

Existe un mito muy extendido de que esta debacle cognitiva no es otra cosa que una parte del proceso de envejecimiento. Y, según la industria médica y farmacéutica, si esos síntomas son inevitables, no tiene sentido intentar prevenir el alzhéimer. Según ellos, lo mejor que podemos hacer es controlar sus síntomas por medio de –sí, lo has adivinado– más medicamentos farmacológicos.

Nada puede estar más lejos de la verdad, si bien es cierto que nuestras facultades mentales pueden mermar un poco con la edad, no hay nada de natural en la gravedad de una enfermedad como el alzhéimer. Además, recuerda que aunque la creencia popular crea que somos impotentes a la hora de evitar la el deterioro mental, simplemente no es cierto.

Hay una gran diferencia entre un cerebro envejecido de manera natural y el cerebro de una persona con alzhéimer. Si tu edad ronda los

1 Nota de Ener-Chi Wellness Press: «En todo el mundo cerca de 36 millones de personas sufren alzhéimer o algún tipo de demencia». Véase la página web: www.alzheimer.net/resources/alzheimerd-statistics/

50 años, es posible que hayas notado algunas pérdidas de memoria. Incluso en adultos sanos con cerebros activos, el hipocampo (parte del cerebro responsable de la formación de los recuerdos) empieza a atrofiarse de manera natural hacia los 55 años más o menos. Y aunque muchos diagnósticos de cáncer u otras enfermedades pueden suponer para los atemorizados pacientes acarrear el peso de una sentencia de muerte, la idea de desarrollar alzhéimer puede hacer que simplemente se abandonen o confíen en tratamientos farmacológicos que en el mejor de los casos no hacen nada, y en el peor de ellos agravan el problema.

Sabemos bien por experiencia que es totalmente posible permanecer cognitivamente más o menos ilesos hasta bien entrado el ocaso de la vida. Tomemos, por ejemplo, el caso de la querida actriz cómica norteamericana Betty White, quien a sus 90 años sigue conservando todo su ingenio. Líderes mundiales como Churchill y Jimmy Carter permanecieron (éste último aún permanece) vigorosos y activos a sus 70, 80 y más años. El gran compositor Anton Bruckner nunca perdió la capacidad de componer sinfonías, de crear piezas sublimes hasta prácticamente su último aliento.

Si bien muchas personas con más de 70 años experimentan un declive de sus facultades mentales, no se trata de algo inevitable. Todas las células del cuerpo humano envejecen, pero un organismo sano y funcional puede seguir restableciéndose de manera eficaz y verse mínimamente afectado.

Sólo cuando los daños y el deterioro llegan a un umbral crítico —como resultado de un estilo de vida precario, una sobrecarga tóxica, estrés u otros factores—, cesa esa capacidad de autoequilibrarse y el deterioro avanza de manera rápida e incluso irreversible. Cuando eso sucede en el cerebro, estamos hablando de *alzhéimer*. Es un proceso perceptible y progresivo que excede al deterioro celular normal, destruyendo las viejas conexiones neurológicas y mermando los recuerdos y las funciones cognitivas.

El primer paso para prevenir o incluso revertir el alzhéimer es comprender que no se trata en modo alguno de una parte del proceso de envejecimiento. Pero debido a que el envejecimiento normal y la en-

fermedad de Alzheimer afectan a la misma parte del cerebro, a veces es difícil hablar de la diferencia que hay entre ellos.

En ambos casos, la zona más afectada es el lóbulo temporal, el cual es responsable de la memoria consciente: el recuerdo de nombres, sucesos y otros detalles. El caso del alzhéimer es especialmente debilitante, pues sus síntomas hacen que las funciones memorísticas y cognitivas se deterioren a una velocidad terrible.

Uno de los principales responsables de ese deterioro en los pacientes con alzhéimer es una proteína llamada *beta-amiloide* que se deposita en el cerebro. Se acumula en éste como resultado de la inflamación y ello conduce al deterioro y al daño de los nervios y las células cerebrales, causando su destrucción. Contribuyen a esa inflamación diversos factores que van desde una mala nutrición (ya sea por una dieta deficiente o por una mala absorción); la falta de ejercicio, lo cual puede llevar a un estrés oxidativo de los tejidos corporales; y el consumo de excitotoxinas, que incluyen aditivos alimentarios artificiales, flúor, aluminio y metales pesados y otros elementos tóxicos medioambientales.

Muchos científicos consideran que las placas de beta-amiloides se acumulan sencillamente en el cerebro a causa de la edad y que no hay manera de evitarlas. Pero lee el próximo caso, el cual demuestra que eso no es cierto.

Una mujer holandesa de 82 años decidió donar su cuerpo a la ciencia. Al llegar a los 111 años, estaba realmente preocupada pensando que su organismo era demasiado viejo para servir de algo a la ciencia. Pero, por el contrario, su extraordinaria longevidad hizo que los investigadores se interesaran mucho más en su caso. Durante los cuatros años siguientes, la mujer se sometió a dos test, cuyo resultado mostró que a nivel cognitivo seguía más aguda que personas de edades entre los 60 y los 80 años. De hecho, apenas encontraron evidencia de pérdida de memoria, aun a sus 111 años.

Tras la muerte de la mujer, a la edad de 115 años, el neurocientífico holandés Gert Holstege publicó los resultados de sus estudios en la publicación *Neurobiology of Aging* (Neurobiología del envejecimiento).

Lo que descubrió rebatió la hipótesis de la Big Pharma, la base de una industria de billones de dólares.

El cerebro de la anciana no mostró signo alguno de aterosclerosis (estrechamiento de las arterias), ni evidencia alguna de anomalías cerebrales, y, lo más curioso, ningún indicio de enfermedad de Alzheimer –incluida la presencia de beta-amiloides, característica de los cerebros con alzhéimer–. Las pocas anomalías encontradas eran demasiado leves para ocasionar disfunciones mentales importantes, y, menos aún, demencia.

¿Es la atrofia cerebral tan sólo una parte del envejecimiento?

La posibilidad de sufrir demencia aumenta a medida que se envejece. En EE. UU., el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento insiste en que todos los cerebros disminuyen de tamaño y en que es inevitable un tipo u otro de deterioro mental. Pero la peor forma de demencia, el alzhéimer, y la disminución cerebral que lo acompaña no son, contrariamente a la opinión médica actual, una parte normal del envejecimiento.

En la actualidad, el alzhéimer es la sexta causa de muerte en Estados Unidos. Así pues, si creyéramos que el Alzheimer es tan sólo una intensificación, una forma pronunciada del envejecimiento, estaríamos diciendo que en Estados Unidos la sexta causa de muerte es un envejecimiento anormalmente rápido. ¿Absurdo, no?

Relacionar alzhéimer y envejecimiento es tan sólo una más de las falsas creencias que utiliza la industria médica para lavarnos el cerebro y entregarnos a los brazos de la Big Pharma. Afortunadamente, cada vez hay más gente que empieza a abrir los ojos frente a ese juego siniestro.

Las investigaciones editadas en la publicación *Neuropsychology* de la Asociación de Psicólogos Norteamericanos demuestran que los primeros estudios equiparaban la edad con la merma del cerebro, incluso en cerebros supuestamente sanos, incluyendo a participantes que no habían sido adecuadamente examinados. Como resultado de ello, los participantes con enfermedades cerebrales no detectadas o de lenta evolución fueron contemplados como personas *sanas*, y los investigadores dieron por sentado que la responsable de la muerte de las células cerebrales y de la reducción de la materia gris era la edad, y no las enfermedades que

realmente lo son. Se exageró la atrofia cerebral debida a la edad y se desestimó el tamaño normal de los cerebros sanos de las personas ancianas.

Sin embargo, en una investigación posterior sometieron a estudio personas mayores de 68 años en un trabajo de larga duración sobre el envejecimiento llevado a cabo en Maastricht, Holanda. Los participantes no sufrían derrames cerebrales, párkinson, ni ningún tipo de demencia (incluido el alzhéimer). A esos sujetos supuestamente sanos se les realizaron a principio del estudio pruebas neuropsicológicas (entre ellas test de demencia y alzhéimer), y después cada tres años durante los nueve años siguientes. Al cabo de tres años se les hicieron también escáneres de MRI (procedimiento de diagnóstico por imágenes de resonancia magnética) para medir sus cerebros, en especial zonas como el hipocampo (fundamental para la formación y retención de los recuerdos), y las zonas frontales y cinguladas del córtex cerebral (importante para las habilidades cognitivas).

Los participantes se repartieron en dos grupos: un grupo con 35 personas cognitivamente sanas que a lo largo del estudio permanecieron libres de cualquier tipo de demencia, y el otro con 30 personas que mostraron durante el estudio un sustancial deterioro cognitivo, si bien oficialmente no estaban diagnosticados como pacientes con demencia.

Mientras el primer grupo permaneció a penas sin cambios, el segundo grupo mostró cambios importantes. En los primeros estudios, el encogimiento del cerebro se atribuyó a la edad, considerando que las auténticas culpables eran las enfermedades cerebrales no diagnosticadas.

Los investigadores del estudio así lo afirmaron, concluyeron que mientras las personas mantuvieran una salud cerebral no experimentarían ninguna reducción de la materia gris, independientemente de su edad. Esto confirma lo que durante muchos años vienen propugnando los defensores de la salud natural. Es muy irónico que haya que gastar tanto tiempo y dinero en probar algo que ya sabíamos.

Si bien el alzhéimer no tiene cura, existen muchas estrategias naturales y probadas que pueden disminuir el riesgo y minimizar los efectos de esta limitadora y fatal enfermedad. Y, ¡ay!, estamos tan acostumbrados a

creer en las dramáticas conclusiones de la medicina moderna que no tiene en cuenta el poder de las estrategias del sentido común.

Pero ahí están: una dieta nutritiva, ejercicio físico, vida social activa, técnicas de reducción del estrés como la meditación y una estimulación mental regular, como hacer crucigramas o dedicar un tiempo a los pasatiempos favoritos. Más adelante, hablaré más detalladamente de esas estrategias básicas y de su relación con el alzhéimer.

La guerra de las grandes empresas farmacéuticas (Big Pharma) contra la medicina natural

Teniendo en cuenta lo que está en juego, no es difícil comprender por qué la industria farmacéutica desestima esos métodos naturales largamente probados que reducen el riesgo de sufrir demencia y alzhéimer. Su solución está en unos fármacos caros, inefectivos y dañinos que sólo tienen un efecto: ¡aumentar sus beneficios!

Y sus esfuerzos por sacar el mayor partido económico de esos tratamientos parecen no tener límite. ¿Sabías que la industria médica está actualmente intentando *redefinir* la enfermedad de Alzheimer para poder diagnosticarla y tratarla aún antes y, por consiguiente, hacer más dinero?

Los factores que contribuyen al desarrollo del alzhéimer son de amplio espectro, pueden incluir la predisposición genética (en raros casos), temas medioambientales, exposición crónica a toxinas como el aluminio, el silicio y otras sustancias químicas y el daño oxidativo de los tejidos corporales como resultado de un estilo de vida precario. Sin embargo, el alzhéimer sólo se puede diagnosticar de manera concluyente por medio de una autopsia.

Investigadores del International Working Group for New Research Criteria for the Diagnosis of Alzheimer's Disease (Grupo internacional de trabajo para un nuevo criterio de investigación sobre el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer) han publicado un artículo en el que abogan por la redefinición del alzhéimer. La nueva definición permitiría

el diagnóstico de la enfermedad en cada paciente con disfunciones episódicas de la memoria que dieran positivo en al menos un biomarcador asociado a la enfermedad. Esos biomarcadores son sustancias antígenas o químicas del tejido corporal que pueden indicar la presencia de ciertas dolencias.

Dicho de otro modo, esos investigadores insisten en que no es necesario esperar al desarrollo de una demencia en toda regla para empezar a tratar a los pacientes de alzhéimer. Esto, en teoría, suena bastante razonable, pero aumenta convenientemente el mercado lucrativo en torno a los fármacos contra el alzhéimer. Y dada la buena prensa de esas medicinas, que en el mejor de los casos no son más que un placebo y en el peor contribuyen al deterioro mental, no es una buena idea iniciar a los pacientes en su consumo más pronto que tarde.

La irrisoria lógica de los llamados «expertos»

Y lo que es peor, la industria médica, que desea empezar lo más pronto posible un tratamiento en toda regla del alzhéimer, minimiza la importancia de las medidas y los tratamientos naturales comprobados a través del tiempo. Incluso los llamados «estamentos de control», que afirman proteger a la gente (por ejemplo los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. o NIH) en nombre de los mayores beneficios de la industria médica. No es otra cosa que un círculo vicioso.

El NIH ha dado un paso más al intentar eliminar la sabiduría natural en favor de la Big Pharma. En las oficinas centrales del NIH de Washington D.C. se congregó un comité de supuestos expertos con el propósito de discutir si la enfermedad de Alzheimer podría prevenirse por medio de dietas y cambios en el estilo de vida.

Tras examinar a penas unos cuantos estudios, concluyeron alegremente que no hay manera de evitar el alzhéimer. Obviamente esto no quiere decir que los estudios que revisaron sugirieran eso, por el contrario, evaluaron unos estudios que demostraban claramente que ciertos

complementos o actividades pueden ayudar a prevenir la temida enfermedad. Pero decidieron que esas pruebas no eran determinantes, ya que aparentemente no confirmaban sus conclusiones previas.

Incluso la doctora Martha Daviglus, profesora de Medicina Preventiva en la Northwestern University, afirmó que no había causa-efecto entre el alzhéimer y la dieta, el ejercicio físico o los diferentes estilos de vida. Que esos doctores exhibieran prestigiosos diplomas, escribieran literatura médica y vistieran batas blancas no hace que sus opiniones tengan más peso que la sabiduría popular, convencional y natural que con tanto desdén descartan.

Su displicente y cultivada actitud hacia la medicina natural desafía miles de años de sentido común, el cual sencillamente afirma que si te portas bien con tu cuerpo, éste se portará bien contigo. Después de todo, los seres humanos no hemos nacido en una placa de cultivo, sino que hemos surgido de un universo natural que además nos ha dotado de la habilidad y las herramientas necesarias para curarnos a nosotros mismos.

Las opiniones de esas asociaciones son ejemplos del clásico dilema del huevo y la gallina. ¿Somos capaces de mantenernos mentalmente en forma porque estamos físicamente activos y comprometidos socialmente, o podemos estar físicamente activos y comprometidos socialmente sencillamente porque estamos mentalmente en forma?

Esto es equivalente a decir, por ejemplo, que hacer ejercicio regularmente no disminuye el riesgo de sufrir alzhéimer (¡que lo hace!), pero que un riesgo bajo de sufrir alzhéimer hace que se haga ejercicio regularmente. O, por poner otro ejemplo, que seguir una dieta rica en ácidos grasos omega 3 no disminuye el riesgo de sufrir alzhéimer (¡que lo hace!), pero que un riesgo bajo de sufrir alzhéimer hace que uno siga una dieta rica en ácidos grasos omega 3.

Sitúa la hipótesis de la doctora Daviglus en el contexto de cualquier estudio que se haya hecho sobre la prevención del alzhéimer y verás por qué no es más que una sencilla estupidez. Se basa no en el sentido común, sino en hacer que las personas se sientan unas víctimas indefensas

que no pueden hacer otra cosa que confiar su salud (y por consiguiente sus carteras) a la industria farmacéutica.

Esos mismos *expertos* son quienes rechazan creer que las opciones de la salud natural son útiles hasta que no se *muestran* efectivas (según sus estándares), y quienes defienden contaminantes químicos conocidos, como el fluoruro y el aluminio, insistiendo en que no está *comprobado* que sean dañinos (para sus estándares).

Está claro que hay algo bastante erróneo, fundamentalmente erróneo, en la manera en que la industria médica contempla nuestra salud. Insisto: no se interesan realmente por tu salud, tan sólo están interesados en su propia salud financiera.

De modo que no te quedes con su visión fatalista de que no puedes hacer nada para prevenir la enfermedad, eso no tiene como base ni la ciencia ni el sentido común. A pesar de lo que el NIH quiere que creas, hay docenas de métodos naturales y comprobados que pueden reducir el riesgo de sufrir alzhéimer e incluso revertir sus síntomas.

Los «expertos» no saben ni la mitad de la historia

No hace mucho, *expertos científicos* creían que la Tierra era plana e inerte, después de todo, veían con sus propios ojos que el Sol desaparecía cada día por el horizonte y volvía a *salir* cada mañana por el otro lado de la esfera planetaria. Esta indiscutible *verdad* fue difícil de rebatir porque ese fenómeno era algo que todo el mundo presenciaba, día tras día. No se daban cuenta de que lo que veían no era lo que realmente estaba sucediendo.

Hoy día, sonreímos indulgentemente frente a tal ignorancia porque sabemos más cosas. También sucede eso con las enfermedades modernas: seguimos viviendo con viejos y erróneos mitos transmitidos de generación en generación. Y con mitos no me refiero a cuentos de viejas, me refiero a mitos de la medicina moderna. ¡Qué contradicción!

¿Estamos cayendo en la trampa de creer a ciegas en lo que otras personas han aceptado como una verdad personal, subjetiva? Puede que

pienses que hoy día es diferente, ya que contamos con *investigaciones objetivas, verificables, científicas*, que prueban lo que es auténtico y lo que no lo es. La verdad quizás te decepcione.

En primer lugar, muchos estudios científicos se basan realmente en ideas subjetivas, en las sensaciones, pensamientos y expectativas del científico que dirige el experimento. Ésa es la verdadera naturaleza de una hipótesis.

En segundo lugar, la investigación está sujeta a un número casi infinito de posibles y con frecuencia extremadamente variables influencias, así como a un sencillo error humano que puede alterar el resultado del experimento de manera impredecible.

En tercer lugar, y quizás el más importante, dado que por lo general está financiada o controlada por agencias que tienen ciertas intenciones o tendencias, las modernas investigaciones científicas a menudo están plagadas de prácticas engañosas destinadas a manipular los resultados. Así por ejemplo, según pruebas realizadas por investigadores de la Universidad de California –publicadas en *Annals of Medicine*, en octubre de 2010–, el 92% de los 145 ensayos clínicos llevados a cabo entre 2008 y 2009 eran nulos porque no revelaban el tipo de placebo que se había utilizado en ellos. En un caso, utilizando un placebo que en realidad incrementaba el colesterol en el grupo de control, los investigadores pudieron probar fácilmente que los fármacos estatinas, como el Lipitor, eran más efectivas que el placebo. Aun así, la FDA (Agencia Norteamericana de Alimentos y Medicamentos) ha aprobado esta práctica, obviamente carente de rigor científico, de investigación científica *objetiva*.

Ya es malo en sí que se permita ese tipo de investigación, incorrecta y partidista. Pero es que, además, esos cuestionables estudios son utilizados para apoyar nuevos estudios que son, a su vez, incorrectos. Y lo peor es cuando esa cadena de falsedades científicas influye negativamente en el tratamiento de los pacientes e incluso pone en riesgo sus vidas.

De vez en cuando, esas falsedades se manifiestan cuando salen a la luz los *errores* cometidos por las farmacéuticas, cuando se destapan los datos manipulados y cuando no se divulgan los conocidos y graves efec-

tos secundarios de sus fórmulas. Lo triste es que se salen con la suya. Se los multa, pero el negocio sigue igual. Nadie rinde cuentas, nadie acaba en la cárcel. Sí, la industria farmacéutica ha desarrollado una inmunidad especial frente a sus excesivos delitos. Para ella no se trata de ningún fraude médico. Es inconcebible esperar que una empresa farmacéutica llegue a publicar los resultados de unos ensayos críticos que contradigan sus tendenciosas hipótesis. El conflicto de intereses es obvio, ya que esas empresas son las que actualmente invierten en la mayoría de los estudios de investigación del mundo. Ese monopolio que se basa en los beneficios y decide qué tipo de investigación es adecuada y cuál no, determina nuestras evidencias tan altamente basadas en la ciencia. Se trata de un conflicto de intereses tan terrible que sorprende que no se hable más de ello.

Y en cuarto lugar, si bien aún quedan investigadores totalmente altruistas que no tienen intereses financieros o de prestigio relacionados con un determinado resultado, hoy día, la mayor parte de la ciencia moderna raramente descubre algo que no quiera realmente descubrir o reconocer.

Los investigadores requieren garantías para llevar a cabo los estudios, y las investigaciones médicas y las pruebas farmacológicas cuestan mucho dinero. Las grandes industrias farmacéuticas son conscientes de ello, y cuando los beneficios están en juego están más que contentas con pagar las facturas, siempre y cuando los resultados de la investigación les merezcan la pena.

Eso significa que incluso los investigadores más escrupulosos y bien intencionados están sometidos a una gran presión para cambiar o manipular los datos, o para interpretar los descubrimientos de un modo que complazca a los patrocinadores, las empresas farmacéuticas. A fin de cumplir los requisitos para recibir más subvenciones, y también para tener sus propias ganancias, deben hacer numerosas concesiones para además impulsar los intereses financieros de sus patrocinadores o inversores. Si los investigadores no lo hacen, sus posibilidades de conseguir más fondos para la investigación disminuyen o incluso desaparecen.

Lamentablemente, eso significa además que los nuevos fármacos que, según los *expertos*, son *seguros* pueden no serlo en absoluto. Por otro lado, la industria médica trabaja duramente para subestimar los remedios naturales, los cuales no pueden patentarse, y por consiguiente no pueden aportarles grandes beneficios.

Conflictos de intereses

Incluso la financiación pública y las instituciones que deberían, teóricamente, ser neutrales y no perseguir fines lucrativos se dejan influir con frecuencia por las grandes farmacéuticas, con unos investigadores que sacan un *doble provecho*, por una parte de las empresas farmacéuticas y por la otra de agencias gubernamentales como la NIH. Este tipo de conflicto de intereses entre la investigación médica y la industria farmacéutica es desenfrenado y sólo ocasionalmente controlado.

Así por ejemplo, a un investigador de alto nivel de la NIH se le acusó de vulnerar las leyes de conflictos de intereses por no haber revelado sus vínculos financieros con Pfizer, la gigantesca empresa farmacéutica. Pearson *Trey* Sunderland III fue jefe de la rama de psiquiatría geriátrica que lleva a cabo la investigación sobre el alzhéimer (¡vaya sorpresa!). Según información disponible, Pearson obvió anotar los pagos realizados por Pfizer entre 1997 y 2004, entre los que se incluían 25.000 dólares anuales en concepto de consultas para un estudio de indicadores de alzhéimer en muestras de flujo cerebroespinal; otros 25.000 dólares anuales para otro estudio de biomarcadores y pacientes de alzhéimer, y una tarifa de 2500 dólares para asistir a un encuentro de un día con la empresa.

¿Cuál fue su excusa? Él y otros numerosos investigadores del NIH creyeron que la divulgación de las formas de financiación era un «rollo burocrático». No obstante declaró, a través de su abogado, que no había tenido intención de ocultar los beneficios extras.

Dicho de otro modo, su delito no radicaba necesariamente en que hubiera tenido vínculos financieros con Pfizer, sino en que no los revelara

para satisfacer las normas gubernamentales. ¿Y cuál es, te preguntará, el castigo por una acción que potencialmente pone en peligro a millones de personas? Como máximo un año de cárcel y una multa de 100.000 dólares. Poco importa que Sunderland hubiera recibido ya casi tres veces esa suma en concepto de honorarios por consultas. ¿Te das cuenta de lo erróneo de esa medida?

En palabras de Mike Adams, defensor de la salud del consumidor y autor de la obra *Take Back Your Health Power* (Vuelve a hacerte cargo de tu salud), el dinero de las grandes farmacéuticas y otros tejemanejes empresariales han llegado prácticamente a cualquier rincón de las instituciones gubernamentales relacionadas con la salud. «A resultas de que desde departamentos reguladores como la FDA se hayan investigado a organizaciones como el NIH, las compañías farmacéuticas han utilizado el soborno y la corrupción para comprar la influencia que necesitan para maximizar sus beneficios. La imputación de uno de los investigadores del NIH es tan sólo la punta del iceberg».

Este caso hizo que los investigadores del NIH evaluaran la falta de ética. Tras una investigación parlamentaria se descubrió que 44 investigadores del NIH habían aceptado dinero de las grandes farmacéuticas y no informaron de ello. También se sometió a la FDA a una investigación similar por prácticas éticas cuestionables. Desde entonces, el NIH creó nuevas regulaciones con el fin de impedir que sus investigadores invirtieran o trabajaran para empresas farmacéuticas. Pero aunque esas nuevas regulaciones se ejecuten de manera satisfactoria, las sanciones son muy poco disuasorias, sobre todo porque los pagos de las empresas son enormemente tentadores.

¿Podemos realmente confiar en lo que los «expertos» dicen sobre el alzhéimer?

La respuesta es corta: No. Contrariamente a la creencia popular y a lo que la industria médica insiste en que creamos, el alzhéimer no es de ningún modo una parte normal del envejecimiento.

Nos reiteramos en que eso es así por dos principales razones: una es que mucha gente a lo largo de la historia (y no sólo gente famosa) ha demostrado que es más que posible permanecer mentalmente activo, incluso en los últimos años de la vida; y la otra es que existen muchos factores identificables en el desarrollo del alzhéimer que no tienen nada que ver con la edad y mucho con el estilo de vida. Sabiendo todo lo que sabemos sobre los métodos naturales que pueden ayudarnos a mantener las funciones cognitivas incluso en una edad avanzada, no hay razón alguna para creer a pies juntillas a la gran industria farmacéutica cuando dice que somos seres indefensos.

Básicamente, la demencia y el alzhéimer son patologías neurológicas causadas por diversos factores, entre ellos la contaminación química medioambiental, un estilo de vida inadecuado, falta de estímulos mentales, metales pesados y otras toxinas en los alimentos, productos de cuidado personal cuestionables, vacunas y otras posibles causas. En palabras del profesor Kevin Morgan, de la Universidad de Nottingham, Reino Unido, el alzhéimer «está causado por enfermedades cerebrales que podemos combatir».

Sorprende la tímida admisión de los hechos que hace el profesor Morgan y algunos otros, pues representa un completo cambio en las ideas que hasta ahora, y durante décadas, han dominado la clase médica. Sin embargo, a ese pequeño destello de verdad le siguió, como cabía esperar, la insistencia en que «es necesario realizar más investigaciones», fundamentalmente, la petición de más dinero. Ésa es la excusa favorita en el campo de la investigación médica en relación con enfermedades que no comprende. Pero, aun así, esa confesión del profesor Morgan es, cuando menos, un paso en la dirección correcta.

Aun así, hay alguna esperanza. No todos los estudios de investigación están financiados por grupos con conflictos de intereses. No todos los descubrimientos científicos están manipulados por lobistas y grandes corporaciones. A lo largo de este libro hablo de muchos estudios, llevados a cabo en su mayoría por universidades e instituciones públicas, que han sido reconocidos por la comunidad de salud natural como no manipulados.

Lamentablemente, algunos de esos estudios se han realizado con animales. Personalmente me opongo a la experimentación con animales cuando ésta puede causarles daño, de modo que aunque los descubrimientos sean valiosos lamento la falta de ética en los métodos empleados para conseguirlos. También incluyo diversas anécdotas e ideas surgidas de las décadas de mi experiencia profesional como médico ayurvédico y profesor.

La inclusión de esos estudios y relatos no tiene como objetivo intentar convencer al lector de que compre nada, ni tampoco forzarle a creer en algo, simplemente deseo demostrar que tras lo que los médicos naturistas y abogados de la salud natural llevan literalmente milenios intentando demostrar hay auténtica ciencia. Pero contar con un moderno estudio de investigación que valide los miles de años de sabiduría de la medicina natural no lo hace más auténtico. Son meras demostraciones de certezas que ya existían.

Finalmente, tú eres quien está a cargo de tu propia salud, y tú eres quien debe elegir las diferentes terapias e ideas. Todas ellas son naturales, seguras y asequibles. Así que no tienes nada que perder.

Tu propia intuición y tu cuerpo te harán saber qué es lo que más te conviene. Mi objetivo es que te sientas inspirado y tomes las riendas de tu salud, lejos de quienes buscan aprovecharse de tu enfermedad, y que encuentres en ti un estado de auténtico equilibrio, salud, vitalidad y paz interior en los años que están por llegar.