

INHOUD

Inleiding	9
1. ALZHEIMER: DE HUIDIGE STAND VAN ZAKEN	
Alzheimer: eindelijk hoop	17
Wat we vandaag over de ziekte weten	27
Waarom alzheimer? Een progressieve uitleg	43
Tekorten die ons ziek maken	59
De vijf fasen van de ziekte	67
2. WAT TE DOEN ZODRA DE DIAGNOSE GESTELD IS (EN ZELFS DAARVOOR)?	
Ermeem omgaan	81
Samen alzheimer overwinnen	93
Bewegen	101
Van de zon je bondgenoot maken	109
Het brein stimuleren	117
Voldoende slapen	123
De hersenen voeden: bouwstoffen	135
De hersenen voeden: voedingsstoffen	147
De hersenen voeden: afweerstoffen	161
De hersenen voeden: weg met de fabels over cholesterol	175
Intermezzo: geniet van de bijwerkingen	185
Tijd nemen voor knuffels	193
Een eind maken aan infecties	203
Detoxen	211

3. INTENSIEVE BEHANDELFASE	
Een integrale behandeling tegen alzheimer	229
De therapeutische effecten: totaaloverzicht	247
4. IK <i>HAD</i> DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER...	
Wetenschappelijke opvattingen	253
De integrale behandeling in zeven argumenten	257
Hoe help ik de heersende opinie veranderen?	265
Hoe vind ik een goede therapeut?	273
Besluit	277
Noten	279



OVERZICHT VAN ADVIEZEN

Reageren op de eerste symptomen van de ziekte	92
Jezelf helpen door de ander te helpen	99
Fit blijven en de hersengroei stimuleren	108
Vitamine D in al haar vormen	116
Je neuronen doeltreffend stimuleren	122
Goed slapen	133
De juiste vetten eten	145
Optimale energie voor de hersenen	159
Je hersenen beschermen	174
Cholesterol in de hand houden zonder medicijnen	183
Een goede hormonale balans houden	202
Een eind maken aan infecties	210
Giftige stoffen verbannen	226



INLEIDING

*Vraag eerst aan iemand die gezond wil zijn,
of hij bereid is om de oorzaken van zijn ziekte aan te pakken.*

HIPPOCRATES VAN KOS (460-370 v.C.)

We kennen allemaal wel iemand in onze familie of naaste vriendenkring die dement is. Dat lijkt ook bijna niemand te verbazen. Het is eerder normaal, zou je kunnen zeggen: hoe ouder je wordt, hoe meer risico je loopt om de ziekte van Alzheimer te krijgen of dement te worden als gevolg van arteriosclerose. Per slot van rekening wordt de mens steeds ouder. Maar betekent dit dat deze ziekten echt onvermijdelijk zijn? Sommige deskundigen bevestigen dit. Door het idee te verspreiden dat het zeker bij de ziekte van Alzheimer om een natuurlijk verouderingsproces gaat, worden mensen angstig en wanhopig omdat er tot op heden geen enkel medicijn ontwikkeld is dat deze ziekte, die onze persoonlijkheid aantast, kan stoppen.

Volgens een onafhankelijke Amerikaanse commissie van deskundigen zou het ook onmogelijk zijn om Alzheimer te voorkomen^{*1}. Eind 2015 publiceerde het bekende Duitse weekblad *Süddeutschen Zeitung* de cynische raad van Dennis Selkoe, een Amerikaans deskundige en alzheimerspecialist. Om de ziekte te voorkomen, is er volgens hem slechts één goede raad: ‘Kies de juiste ouders en ga vroeg dood²’.

Tegenwoordig is Alzheimer de meest verspreide vorm van dementie in de grote geïndustrialiseerde landen en een van de belangrijkste doodsoorzaken na hart- en vaatziekten en kanker³. Meteen ook de reden waarom er zoveel onderzoeken op dit terrein zijn. Verbazingwekkend is wel dat de meeste theorieën zich baseren op één enkel identiek idee dat in stand wordt gehouden door deskundigen die hierop hun hele carrière gebaseerd hebben. Deze opiniemakers accepteren geen enkele uitleg die hun theorieën zouden kunnen verzwakken. Zelfs zodanig dat in de lente van 2015 de Zwitserse krant *Neue Zürcher Zeitung* in zijn artikel ‘Alzheimer: zitten de onderzoekers op het verkeerde spoor?’ het over een ‘maffia’ had, bestaande uit alzheimerspecialisten die het onderzoeksdomein dusdanig sturen om ‘andere invalshoeken tegen te gaan’⁴. Een starre houding die problemen kan veroorzaken. Dit stelt Jens Pahnke van de universiteit van Oslo, vertegenwoordiger van de onderzoeksgroep van alzheimerspecialisten: ‘Jarenlang is ons onderzoek gebaseerd op dezelfde theorie – die van overproductie van bèta-amyloïd – en nu zijn we op een dood punt aanbeland⁵’.

Voor Emily Underwood, wetenschappelijk journaliste bij het tijdschrift *Science*, lijkt de ontwikkeling van medicijnen tegen Alzheimer op die manier op ‘een kerkhof van klinische studies met meer dan 120 mislukkingen in de afgelopen 20 jaar⁶’. Deze situatie is niet alleen zorgelijk voor het huidige onderzoek maar ook voor de Alzheimerpatiënten.

Als het onderzoek op een dood spoor zit, dan is de enige mogelijke oplossing radicaal een andere weg inslaan. Hoe? Door rigoureuze verouderde opvattingen links te laten liggen en door alle wetenschappelijke feiten vanuit een nieuwe invalshoek te bekijken. Als onafhankelijk theoreticus en wetenschapper kan ik deze stap zetten, omdat ik mijn carrière

* De voetnoten zijn vanaf blz. 279 te vinden.

niet aan een academische overtuiging te danken heb. In juli 2016 publiceerde ik het resultaat van mijn overwegingen in de *Journal of Molecular Psychiatry* onder de titel ‘Unified theory of Alzheimer’s disease (UTAD): implications for prevention and curative therapy’⁷. Ik gaf in dit artikel voor het eerst een uitvoerige uitleg over het beloop van de ziekte van Alzheimer en die vormt meteen het eerste deel van dit boek.

Wat uit deze wetenschappelijke bespiegeling op basis van voortschrijdend inzicht en de meest recente ontdekkingen op het gebied van neurowetenschappen voortvloeit, is naar mijn idee het feit dat alzheimer voor de verouderende mens niet onvermijdelijk is. Een ontdekking die aan behoorlijk wat mensen de kans zou geven om van hun oude dag te genieten en daarbij niets van hun mentale fitheid te verliezen! Hiervoor moet je ‘slechts’ bereid zijn, vrij naar het citaat van Hippocrates aan het begin van deze inleiding, om je huidige levensstijl onder de loep te nemen en individuele tekorten (of risicofactoren) die deze levensstijl bepalen, te verhelpen. Het tweede deel van dit boek bespreekt uitgebreid het behandelplan en de genezing van de ziekte van Alzheimer in een vroege fase.

Het is eenvoudig om in de culturele val van ongezonde leefgewoonten te trappen en het is lastig om zich daarvan los te weken. Dat heb ik zelf aan den lijve ondervonden. Tijdens mijn studie geneeskunde begon deze val zich ongemerkt om mij heen te sluiten. Omdat ik zo toegewijd was aan mijn medische roeping en mijn wetenschappelijke carrière, vond ik iedere minuut die ik niet bij het bed van een zieke, achter een medisch naslagwerk of met een reageerbuisje in de hand doorbracht, pure tijdverspilling. Mijn sociaal leven, mijn duursport die ik tot dan toe gepassioneerd beoefende, en zelfs mijn slaapmomenten kregen steeds minder ruimte in mijn tijdplanning en mijn voedsel kwam steeds vaker uit fastfoodrestaurants en de universiteitskantine. Per slot van rekening mocht ik absoluut geen tijd verliezen.

Geleidelijk lieten de gevolgen van deze ongezonde levensstijl zich voelen. Ik had bijvoorbeeld enorm veel last van hardnekkige en soms ernstige verkoudheden. En daarna begon ik gestaag dikker te worden. Na een carrière van twintig jaar gaf de weegschaal een overgewicht van

twintig kilo aan. Hierop terugkijkend had dit voor mij een wake-upcall moeten zijn om mijn ongezonde levensstijl eindelijk aan te pakken, maar ik deed er niets aan. Per slot van rekening hadden de meesten van mijn collega's te kampen met overgewicht, waardoor ik het gevoel had dat ik binnen de norm viel. Ieder jaar moest ik mij voor een verzekering laten keuren op mijn bloedwaarden, maar ook dan legde ik telkens weer de eerder twijfelachtige bloedwaarden waarmee mijn arts mij confronteerde naast me neer. Toen ik eindelijk mijn ogen opende, kwam dit door de plotse en steeds terugkerende hartkloppingen die gepaard gingen met pijnlijke steken in de borst naast de waslijst aan symptomen waarvan ik al last had. Een onheilspellend signaal dat mijn leven iedere dag voorbij kon zijn. In die tijd was ik bestuursvoorzitter en wetenschappelijk directeur van een biotechnologisch bedrijf dat naar nieuwe werkingsmechanismen zocht voor medicijnen tegen moderne beschavingsziekten, zoals chronische ontstekingen, obesitas, diabetes type 2 (ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd) en hart- en vaatziekten. Dus – ironisch genoeg – precies tegen de ziekten waaraan ik deels al leed of die ik in ieder geval op het punt stond te krijgen.

Mijn hartproblemen gaven mij het nodige zetje om anders te gaan leven. Ik pakte de fiets en begon met iedere dag naar het werk te fietsen. Bovendien paste ik samen met mijn vrouw mijn voeding aan. Maar pas ongeveer een jaar later begon ik fundamenteel over mijn leven na te denken. De reden? Een opmerking van mijn huisarts tijdens mijn jaarlijkse controle. Ik herinner me dit nog als de dag van gisteren: hij keek vol ongeloof naar mijn onderzoeksresultaten en vroeg me vervolgens of ik in de bron van de eeuwige jeugd gevallen was.

Op enkele punten was mijn lichamelijke gezondheid radicaal verbeterd. Dit had uiteraard weer invloed op mijn bloedwaarden. De hartkloppingen waren verdwenen. Ik voelde mij ook mentaal fitter en stressbestendiger. Maar de opmerking van mijn huisarts was eigenlijk veel meer dan het simpelweg vaststellen van deze verandering: ze trok meteen ook mijn hele professionele loopbaan in twijfel. Per slot van rekening was geen enkel medicijn verantwoordelijk voor het feit dat ik mij beter voelde: ik had geen enkele behandeling gevolgd. Op dat moment be-

greep ik dat de bron van de eeuwige jeugd in mezelf zat. Die bron had alleen ergens verstopt gezeten en door mijn levensstijl te veranderen, was het me gelukt om deze opnieuw te activeren. Het water kon opnieuw ongehinderd opborrelen. Voor mij was de tijd aangebroken om mezelf fundamentele vragen te stellen. Waarom stak ik al mijn energie in het ontwikkelen van medicijnen tegen ziekten die er eigenlijk überhaupt niet mochten zijn? Bestonden er trouwens wel medicijnen die ziekten konden genezen waarvan de eigenlijke oorzaak in een ongezonde levensstijl lag? Deze bespiegeling bracht me ertoe om mijn leven een nieuwe wending te geven. Ik was arts geworden om mensen met gezondheidsproblemen te helpen en wetenschapper omdat de ontdekking van nieuwe werkzame stoffen mij de beste manier leek om dat voor elkaar te krijgen. En toen stelde ik vast dat de beste en meest doeltreffende manier om zich tegen ziekten te wapenen in feite in de mens zelf lag en dat we gewoon moesten leren om die kracht te benutten. Daarvoor waren vooral twee dingen belangrijk: kennis en voorlichting.

Toen het bedrijf waarvoor ik werkte, fuseerde met een ander bedrijf, greep ik deze gelegenheid aan om het farmaceutisch onderzoek vaarwel te zeggen. Sindsdien heb ik mij als onafhankelijk medisch deskundige gewijd aan een beschavingsziekte die tot op heden enkele vooraanstaande deskundigen niet als dusdanig willen erkennen: de ziekte van Alzheimer. Het was wel bekend dat diabetes type 2, obesitas, hoge bloeddruk, arteriosclerose en talrijke soorten kanker door een ongezonde levensstijl ontstonden, maar voor de ziekte van Alzheimer werd deze theorie nog altijd nadrukkelijk ontkend. Om voor mij nog steeds onverklaarbare redenen zou ouderdom de hoofdoorzaak voor alzheimer zijn. Ik vroeg mij af waarom de natuur ons zo uitzonderlijk oud laat worden als de ziekte van Alzheimer ieder van ons sowieso zou treffen. Ik vroeg me ook af waarom de inwoners van het Japanse eiland Okinawa, waar de levensverwachting enorm hoog is, zo zelden door de ziekte van Alzheimer getroffen worden. Of waarom alzheimer een eeuw geleden nog zo goed als onbekend was, terwijl er toen toch al genoeg mensen op leeftijd waren die aan deze ziekte konden lijden? Ik vroeg me ook af waarom muizen onvermijdelijk de ziekte van Alzheimer kregen wanneer hun DNA werd

gewijzigd, maar resistent tegen de ziekte bleken of zelfs genazen als er een rad in hun kooi werd geïnstalleerd. Er moest toch op al deze vragen een logisch antwoord zijn.

Het antwoord dat je nu in je handen hebt, is het resultaat van mijn grondig onderzoek. Bereid je voor! Je leven gaat veranderen...

Dr. MICHAEL NEHLS