



Unconventional But Effective Therapy for Alzheimer's Treatment

Fonte: <https://youtu.be/Dvh3JhsrQ0w>

English Transcript	Tradução
I am a neonatologist, which is a physician that takes care of sick and premature newborns.	Sou neonatologista, que é a médica que cuida de recém-nascidos doentes e prematuros.
But I'm talking about Alzheimer's disease tonight because my husband of 40 years, Steve, has early onset Alzheimer's disease.	Mas estou falando sobre a doença de Alzheimer hoje à noite porque meu marido anos, Steve, tem doença de Alzheimer de início precoce.
I came upon something on the Internet purely by chance to help him, that gave him a reprieve from the disease, but it was because of what I do for a living that I recognized it when I saw it.	Encontrei algo na Internet por acaso para ajudá-lo, que o aliviou da doença, mas foi por causa do que faço da vida que reconheci quando vi.
Whoa geez!	Uau caramba!
Steve is a stay-at-home dad and he worked for my practice as an accountant at home, while I pursued my career as a neonatologist.	Steve é um pai que fica em casa e trabalhou para minha prática como contador em casa, enquanto eu seguia minha carreira como neonatologista.
But at age 51, Steve began having problems with his accounting.	Mas aos 51 anos, Steve começou a ter problemas com sua contabilidade.
He began making payroll mistakes, missing tax deadlines, and then he couldn't remember if he'd been to the bank in the post office.	Ele começou a cometer erros na folha de pagamento, a perder prazos de impostos e depois não conseguia se lembrar se tinha ido ao banco no correio.
But at first this was attributed to depression, but by 2004 he continued to have problems with his, making accounting mistakes and with memory, and so he was diagnosed with early onset Alzheimer's disease at that point in time.	Mas a princípio isso foi atribuído à depressão, mas em 2004 ele continuou a ter problemas, cometendo erros de contabilidade e de memória, e por isso foi diagnosticado com doença de Alzheimer de início precoce naquele momento.
By 56 years old, Steve could no longer do any accounting at all.	Aos 56 anos, Steve não conseguia mais fazer nenhuma contabilidade.
He could no longer use the calculator and he could not even do simple math.	Ele não conseguia mais usar a calculadora e nem mesmo fazer contas simples.
We found out that he couldn't read a map.	Descobrimos que ele não conseguia ler um mapa.
When he was driving home from Tallahassee one night and he got lost and ended up on the other coast of Florida about three hours away from home, so he had to give up driving shortly thereafter.	Quando estava dirigindo de Tallahassee para casa uma noite ele se perdeu e acabou na outra costa da Flórida, a cerca de três horas de distância de casa, então teve que desistir de dirigir logo em seguida.
By age 58, Steve was on a downward spiral.	Aos 58 anos, Steve estava em uma espiral descendente.
He had tremors in his hands and in his jaw, he could no longer read due to a visual disturbance, his gait was slow and weird and he could no longer run.	Ele tinha tremores nas mãos e na mandíbula, não conseguia mais ler devido a um distúrbio visual, seu andar era lento e estranho e ele não conseguia mais correr.
His personality and sense of humor had disappeared and he was much more likely to take his lawn tractor apart than to cut the grass with it.	Sua personalidade e senso de humor haviam desaparecido e era muito mais provável que ele desmontasse seu trator de grama do que cortasse a grama com ele.
And so, being on a downward spiral, we were	E assim, estando em uma espiral descendente,



desperate for something to help Steve.	estávamos desesperados por algo para ajudar Steve.
And in May of 2008 a couple of new drugs became available for clinical trials, and so he was scheduled for screenings on two successive days, and I started thinking the night before "what if he gets accepted into both trials?", we have to pick one.	E em maio de 2008 alguns novos medicamentos foram disponibilizados para testes clínicos, então ele foi agendado para exames em dois dias consecutivos, e eu comecei a pensar na noite anterior "e se ele for aceito em ambos os testes?", teremos que escolher um.
So I began to look for the risks and the benefits on the Internet and came upon a third treatment which was for a medical food called AC-1202, at that time.	Então comecei a pesquisar os riscos e os benefícios na internet e me deparei com um terceiro tratamento que era para um alimento medicinal chamado AC-1202, na época.
And it was, they claimed that it improved the memories and cognition on nearly half of people with Alzheimer's who were given this but it didn't say what it was or what it did.	E foi, alegava-se que melhorava a memória e a cognição em quase metade das pessoas com Alzheimer que receberam o medicamento, mas não foi dito o que era ou o que fazia.
So, I found their patent application online and therein was a beautifully written description of an aspect of Alzheimer's disease that I was not familiar with, that it is a type of diabetes of the brain.	Então, encontrei o pedido de patente on-line e nele havia uma descrição lindamente escrita de um aspecto da doença de Alzheimer com o qual eu não estava familiarizado, que é um tipo de diabetes do cérebro.
A group at Brown University, in 2005, reported that when they looked at the brains of people who had died with Alzheimer's, that did not have type 1 or type 2 diabetes, that they found insulin resistance and insulin deficiency in all of these brains.	Um grupo da Brown University, em 2005, relatou que, ao examinar os cérebros de pessoas que morreram com Alzheimer, que não tinham diabetes tipo 1 ou tipo 2, encontraram resistência à insulina e deficiência de insulina em todos esses cérebros.
And they coined the term type 3 diabetes to indicate Alzheimer's disease.	E eles cunharam o termo diabetes tipo 3 para indicar a doença de Alzheimer.
They further reported in 2008 that this happened in the early stages of the disease and it became more severe and more widespread with each subsequent stage of the disease, until it was throughout the brain.	Eles relataram ainda em 2008 que isso acontecia nos estágios iniciais da doença e se tornava mais grave e mais disseminado a cada estágio subsequente da doença, até atingir todo o cérebro.
Other researchers have reported that this may occur 10 to 20 years before symptoms even begin to appear at someone who is at risk for this disease.	Outros pesquisadores relataram que isso pode ocorrer 10 a 20 anos antes que os sintomas comecem a aparecer em alguém que corre o risco de contrair essa doença.
So, what this means is that since glucose is the preferred and primary fuel for the brain and other organs, that without insulin glucose cannot get into cells, so the cells begin to malfunction and die, the neurons in the brain, and then over time you begin to see symptoms.	Então, o que isso significa é que, como a glicose é o combustível primário e preferido para o cérebro e outros órgãos, sem insulina a glicose não pode entrar nas células, então as células começam a funcionar mal e morrem, os neurônios no cérebro e, com o tempo, você começa a ver os sintomas.
But glucose is not the only fuel that the brain can use.	Mas a glicose não é o único combustível que o cérebro pode usar.
When we go into starvation, within 36 or 48 hours we use up the glucose that is stored in our body and we begin to break down fat and part of that fat is converted to ketone bodies in the liver, and ketone bodies can serve as an alternative fuel for brain cells and for other organs.	Quando passamos fome, dentro de 36 ou 48 horas gastamos a glicose armazenada em nosso corpo e começamos a quebrar a gordura e parte dessa gordura é convertida em corpos cetônicos no fígado, e os corpos cetônicos podem servir como um combustível alternativo para células cerebrais e outros órgãos.



And so here is an idea, that use of an alternative fuel, could bypass the problem of insulin resistance and insulin deficiency in the Alzheimer brain.	E então aqui está uma ideia de que o uso de um combustível alternativo poderia contornar o problema da resistência à insulina e deficiência de insulina no cérebro de Alzheimer.
But you don't have to be on starvation to raise ketone levels.	Mas você não precisa passar fome para aumentar os níveis de cetona.
Another way to do this is with the classic ketogenic diet, and what this diet is a very high fat diet, and a very low carbohydrate diet, and it has just enough protein to maintain lean body mass, and has been used successfully for more than 90 years in children with drug resistant epilepsy.	Outra maneira de fazer isso é com a dieta cetogênica clássica, e essa é uma dieta muito rica em gordura e muito baixa em carboidratos, e tem proteína suficiente para manter a massa corporal magra e tem sido usada com sucesso por mais de 90 anos em crianças com epilepsia resistente a medicamentos.
It has, actually, some of these children have no seizures at all after having hundreds of seizures a day after starting this diet and it's been used successfully more recently in adults as well.	Na verdade, algumas dessas crianças cessam de ter convulsões depois de terem tido centenas de convulsões por dia após o início desta dieta e tem sido usada com sucesso mais recentemente em adultos também.
There are other forms of the ketogenic diet that people are more familiar with, The Atkins and South Beach Diets that are used for weight loss.	Existem outras formas de dieta cetogênica com as quais as pessoas estão mais familiarizadas, as dietas Atkins e South Beach que são usadas para perda de peso.
So back to the patent application, they cited research by Dr Richard Beach, from the National Institutes of Health in Rockville, Maryland, who has been studying ketone esters to treat Alzheimer's disease and other neurodegenerative diseases.	Então, de volta ao pedido de patente, eles citaram a pesquisa do Dr. Richard Beach, do National Institutes of Health em Rockville, Maryland, que estuda ésteres de cetona para tratar a doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.
And he had found and reported in 2000, that more neurons survived in cell cultures when they were exposed to substances that caused Alzheimer's or Parkinson's disease, when the ketone body beta-hydroxybutyrate was added to the mix.	E ele descobriu e relatou em 2000 que mais neurônios sobreviveram em culturas de células quando foram expostos a substâncias que causavam a doença de Alzheimer ou Parkinson, quando o corpo cetônico beta-hidroxibutirato foi adicionado à mistura.
And so, right around that same time in 2000, Dr Samuel Henderson had the brilliant insight that another way of getting ketosis, mild ketosis, from consuming medium chain triglycerides might be enough to improve cognition in people with Alzheimer's disease and so he filed a patent application for AC-1202, which is simply medium chain triglyceride oil.	E assim, na mesma época em 2000, o Dr. Samuel Henderson teve a brilhante percepção de que outra maneira de obter cetose, cetose leve, consumindo triglicerídeos de cadeia média pode ser suficiente para melhorar a cognição em pessoas com doença de Alzheimer e, portanto, ele submeteu uma patente para AC-1202, que é simplesmente óleo de triglicerídeos de cadeia média.
So, what happens with medium chain triglycerides is when you consume foods that contain these, they're taken up directly from the intestine into the liver and part of it is converted to ketones and ketones are released into the circulation, they cross the blood-brain barrier and they're eagerly, eagerly taken up by brain cells and provide, you know, the cells with energy.	Então, o que acontece com os triglicerídeos de cadeia média é que quando você consome alimentos que os contém, eles são levados diretamente do intestino para o fígado e parte dele é convertido em cetonas e as cetonas são liberadas na circulação, atravessam a barreira sangue-cérebro e eles são avidamente, avidamente absorvidos pelas células cerebrais e fornecem, você sabe, energia às células.
So this rang a bell with me because I'm a neonatologist.	Então isso tocou um sino para mim porque eu sou um neonatologista.
We used to use medium chain triglyceride oil to supplement the feedings of our premature newborns	Costumávamos usar óleo de triglicerídeos de cadeia média para complementar a alimentação de nossos



in the late 70s and early 80s to help them gain weight faster.	recém-nascidos prematuros no final dos anos 70 e início dos anos 80 para ajudá-los a ganhar peso mais rapidamente.
And then the formula manufacturers began adding it to their infant formulas, because they were trying to mimic human breast milk, which has 10 to 17 percent of the fats as medium chain triglycerides.	E então os fabricantes de fórmulas começaram a adicioná-lo às suas fórmulas infantis, porque estavam tentando imitar o leite materno humano, que tem de 10 a 17 por cento de gorduras como triglicerídeos de cadeia média.
If you look at any infant formula can today, virtually every one of them will have medium chain triglyceride oil or another oil that contains that on the label.	Se você olhar para qualquer fórmula infantil hoje, praticamente todos eles terão óleo de triglicerídeos de cadeia média ou outro óleo que contenha isso no rótulo.
So, reading through the patent application I learned something else, that I did not know up to that point, that medium chain triglyceride oil is extracted from coconut oil, and I did not know at that time that medium chain triglyceride oil was available over the counter.	Então, lendo o pedido de patente, aprendi outra coisa, que eu não sabia até aquele momento, que o óleo de triglicerídeo de cadeia média é extraído do óleo de coco, e eu não sabia na época que o óleo de triglicerídeo de cadeia média estava disponível no mercado sem necessidade de receita.
But I did know that I had seen coconut oil in the health food stores.	Mas eu sabia que tinha visto óleo de coco nas lojas de produtos naturais.
So, AC-1202 had completed phase two clinical trials and they found that just with a single dose of MCT oil and also with prolonged use of MCT oil, that there was improved cognition and memory in nearly half the people with Alzheimer's that took it.	Assim, o AC-1202 completou a fase dois dos ensaios clínicos e eles descobriram que apenas com uma única dose de óleo MCT e também com o uso prolongado de óleo MCT, houve melhora da cognição e memória em quase metade das pessoas com Alzheimer que o tomaram.
And so it was approved by the FDA as a prescription medical food in the spring of 2009.	E assim foi aprovado pelo FDA como um alimento médico prescrito na primavera de 2009.
But, this was may of 2008, we were still a year away from this being available, so, you know, obviously, this is something I wanted to use to try to treat my husband, if possible.	Mas, isso foi em maio de 2008, ainda faltava um ano para isso estar disponível, então, sabe, obviamente, isso é algo que eu queria usar para tentar tratar meu marido, se possível.
I finished reading this patent application at about 1 AM, the night before the screening, and he was scheduled at 9 AM, so I didn't have time to run out and buy coconut oil, so we drove to St Petersburg and Steve screened for the trial and he scored only 14 out of a simple 30-point memory test, and he needed 16 points to qualify for the trial.	Terminei de ler este pedido de patente por volta da 1 da manhã, na noite anterior à exibição, e ele estava agendado para as 9 da manhã, então não tive tempo de sair correndo e comprar óleo de coco, então dirigimos para São Petersburgo e Steve fez a triagem para o experimento e ele marcou apenas 14 em um teste simples de memória de 30 pontos, e ele precisava de 16 pontos para se qualificar para o estudo.
So he was not accepted and we were very disappointed, and he was asked to draw a clock by the doctor there, a simple test for Alzheimer's, and as you can see, it was a poorly organized clock, it doesn't look at all like a clock, a few little random circles and a few numbers and she told me that he was on the verge of severe Alzheimer's disease.	Então ele não foi aceito e nós ficamos muito desapontados, e a médica de lá pediu para ele desenhar um relógio, um teste simples para Alzheimer, e como vocês podem ver, era um relógio mal organizado, não parece nada como um relógio, alguns pequenos círculos aleatórios e alguns números e ela me disse que ele estava à beira de um grave mal de Alzheimer.
So, driving home, I thought, "what do we have to lose?" and we went out of our way to Tampa and	Então, dirigindo para casa, pensei: "o que temos a perder?" e saímos do nosso caminho para Tampa e



picked up some coconut oil at a health food store, where I knew I had seen it, and when we got home I got on the Internet again and I researched everything that I could about ketones medium chain triglycerides and coconut oil and I found the composition of coconut oil, a fatty acid composition, and I learned that coconut oil is 60% medium chain triglycerides.	comparamos um pouco de óleo de coco em uma loja de produtos naturais, onde eu sabia que tinha visto, e quando chegamos em casa, entrei na Internet novamente e pesquisei tudo o que pude sobre cetonas, triglicerídeos de cadeia média e óleo de coco e descobri a composição do óleo de coco, uma composição de ácidos graxos, e aprendi que o óleo de coco tem 60% de triglicerídeos de cadeia média.
So, in the AC-1202 clinical trials they had used 20 grams and this equated to 7 teaspoons of coconut oil, so the following morning I gave Steve seven teaspoons of coconut oil with this breakfast and we went to the Byrd Institute here, at University of South Florida, and he screened again for a clinical trial, and this time he scored 18 out of 30, needing 16 to qualify and he in fact did qualify for this clinical trial.	Então, nos testes clínicos AC-1202 eles usaram 20 gramas e isso equivalia a 7 colheres de chá de óleo de coco, então na manhã seguinte eu dei a Steve sete colheres de chá de óleo de coco com este café da manhã e fomos para o Instituto Byrd aqui, na Universidade do sul da Flórida, e ele fez um novo teste para um ensaio clínico, e desta vez ele marcou 18 de 30, precisando de 16 para se qualificar e de fato se qualificou para este ensaio clínico.
We were elated and at that point I didn't know if it was the coconut oil, prayers or just good luck, but we decided we were going to keep it going, and Steve said many times after that that the light switch came back on in his brain that day.	Ficamos eufóricos e naquele momento eu não sabia se era o óleo de coco, orações ou apenas boa sorte, mas decidimos que íamos continuar, e Steve disse muitas vezes depois disso que o interruptor de luz voltou em seu cérebro naquele dia.
So over the next weeks and months, we began mixing MCT oil and coconut oil together.	Então, nas semanas e meses seguintes, começamos a misturar o óleo MCT e o óleo de coco.
MCT oil gives higher levels than coconut oil, longer duration of ketones and so we also increased to three servings a day and eventually four so that he would get ketones around the clock available to his brain.	O óleo MCT fornece níveis mais altos do que o óleo de coco, maior duração das cetonas e, portanto, também aumentamos para três porções por dia e, eventualmente, quatro, para que ele tenha cetonas 24 horas por dia disponíveis em seu cérebro.
And what we saw during the first months of coconut oil, that his personality and sense of humor returned.	E o que vimos durante os primeiros meses de óleo de coco, que sua personalidade e senso de humor voltaram.
He was much less depressed, his tremors resolved, he was able to start walking normally again and even start running.	Ele estava muito menos deprimido, seus tremores resolvidos, ele foi capaz de voltar a andar normalmente e até mesmo começar a correr.
His visual disturbance disappeared and he was able to resume activities again, such as cutting the grass and mowing, vacuuming the house without taking the things apart and losing the pieces.	Seu distúrbio visual desapareceu e ele pôde retomar as atividades novamente, como cortar a grama e roçar, aspirar a casa sem desmontar as coisas e perder as peças.
So Steve had drawn a clock the day before he started the coconut oil and then he drew clocks 14 and 37 days later that were amazingly much more organized than before, and this was reflected in other things that we were seeing with Steve as well.	Então, Steve desenhou um relógio um dia antes de começar o óleo de coco e então desenhou relógios 14 e 37 dias depois que eram incrivelmente muito mais organizados do que antes, e isso se refletiu em outras coisas que estávamos vendo com Steve também.
During the first two months of coconut oil, his mini-mental status exam the 30-point test improved from 12 points about two weeks before when he gets screened for a trial to 20 points out of 30, about two months after starting coconut oil.	Durante os primeiros dois meses de óleo de coco, seu mini exame de estado mental, o teste de 30 pontos, melhorou de 12 pontos cerca de duas semanas antes, quando ele foi avaliado para um teste, para 20 pontos em 30, cerca de dois meses após iniciar o óleo de coco.
So that's a very dramatic improvement in the score	Essa é uma melhoria muito dramática na pontuação e



and he did in fact enter a clinical trial at that point.	ele de fato entrou em um ensaio clínico naquele ponto.
They decided to let him in because this was only a food, how it could screw up their results?	Eles decidiram deixá-lo entrar porque era apenas uma comida, como isso poderia atrapalhar seus resultados?
So, he had quite a bit of cognitive testing during that first year and we found out later that he was on the placebo during the first 12 to 14 months of the study, it was a crossover trial.	Então, ele passou por vários testes cognitivos durante o primeiro ano e descobrimos mais tarde que ele estava tomando placebo durante os primeiros 12 a 14 meses do estudo, foi um estudo cruzado.
And what happened with Steve was that he actually improved by six points on a 75 point scale for a cognitive testing and he also improved by 14 points out of 78 points on the activities of daily living test.	E o que aconteceu com Steve foi que ele realmente melhorou seis pontos em uma escala de 75 pontos para um teste cognitivo e também melhorou 14 pontos em 78 pontos no teste de atividades da vida diária.
Other people who were on placebo during that year dropped by an average of six points on the same cognitive test that Steve had been scored for.	Outras pessoas que tomaram placebo durante aquele ano caíram em média seis pontos no mesmo teste cognitivo no qual Steve havia sido avaliado.
He also had an MRI two years after starting coconut oil that was read as stable compared to the previous, and he had had a dramatic worsening from 2004 to 2008 on his MRI.	Ele também fez uma ressonância magnética dois anos depois de começar o óleo de coco, que foi considerada como estável em comparação com a anterior, e ele teve uma piora dramática de 2004 a 2008 em sua ressonância magnética.
So, getting back to may of 2008, by the fifth day, Steve's personality and his alertness were so much improved and his sense of humor that I felt like I'd gotten my husband back.	Então, voltando a maio de 2008, no quinto dia, a personalidade de Steve e seu estado de alerta melhoraram tanto, assim como seu senso de humor, que senti como se tivesse recuperado meu marido.
And we said to each other, our life has changed for the better.	E dissemos um ao outro, nossa vida mudou para melhor.
So, I felt, you know, since Steve had improved so much, other people would improve too.	Então, eu senti, sabe, como Steve havia melhorado tanto, outras pessoas também melhorariam.
And this is something that's on the shelf now, people don't, shouldn't have to wait for a prescription medical food to come out a year from now that was already on the shelf, so I began a letter writing campaign and I sent it to many different politicians and media people and I, you know, told them about AC-1202, that Steve was just one example of somebody that had improved, that this needed, desperately needed, and urgently needed clinical trials but that it was available on the shelf now and people could use it if they they would just tell everybody about it.	E isso é algo que está na prateleira agora, as pessoas não, não deveriam ter que esperar por um alimento médico prescrito para sair daqui a um ano que já estava na prateleira, então comecei uma campanha de redação de cartas e enviei para muitos políticos diferentes e pessoas da mídia e eu, você sabe, contei a eles sobre o AC-1202, que Steve era apenas um exemplo de alguém que havia melhorado, que isso precisava, precisava desesperadamente e precisava urgentemente de testes clínicos, mas que estava disponível na prateleira agora e as pessoas poderiam usá-lo se eles apenas contassem a todos sobre isso.
But I got no serious response to any of my letters, and so I put together an article in July of 2008 that I intended to distribute at the Alzheimer's Association International Conference, 5000 researchers.	Mas não obtive resposta séria a nenhuma das minhas cartas, então redigi um artigo em julho de 2008 que pretendia distribuir na Conferência Internacional da Alzheimer's Association, 5000 pesquisadores.
They have an exhibit hall, but I was turned down for a table in their exhibit hall, so I began to distribute at health food stores and online, and in the fall of 2008, The Saint Petersburg Times ran a story about Steve and I and this went viral on the Internet.	Eles têm um salão de exposições, mas me recusaram uma mesa no salão de exposições, então comecei a distribuir em lojas de produtos naturais e online e, no outono de 2008, o The Saint Petersburg Times publicou uma história sobre Steve e eu e isso se



	tornou viral na Internet.
So, thereafter I began to hear from other people who had tried coconut oil and or MCT oil, and I was getting very many positive reports, I've collected almost 250 reports now, from people, and about 90 percent of those are people who have had some type of improvement and I realize people are less likely to email me if they did not have an improvement, but about two-thirds of these people reported some type of memory or cognitive improvement, but many others reported improvements in quality of life, recognition of family members again, relief from depression, improved mood and improved behavior, and relief from physical symptoms, you know, those kinds of things, and some of those are very hard to measure on tests.	Então, depois disso, comecei a ouvir outras pessoas que haviam experimentado óleo de coco e / ou óleo MCT, e recebi muitos relatórios positivos, coletei quase 250 relatórios agora, de pessoas, e cerca de 90 por cento delas são pessoas que tiveram algum tipo de melhora e percebo que é menos provável que as pessoas me enviem e-mails se não tiverem uma melhora, mas cerca de dois terços dessas pessoas relataram algum tipo de memória ou melhora cognitiva, mas muitas outras relataram melhorias na qualidade de vida , reconhecimento dos membros da família novamente, alívio da depressão, melhora do humor e do comportamento e alívio dos sintomas físicos, você sabe, esse tipo de coisa, e algumas delas são muito difíceis de medir em testes.
So, many months were spent writing a book to try to get this message out about ketones as an alternative fuel for the brain, that this can be achieved through food, that ketone esters are in development, and that they urgently need to have clinical testing of both coconut oil and ketone esters, and one of the main critiques of my book was that this idea needs clinical trials.	Assim, muitos meses foram gastos escrevendo um livro para tentar passar essa mensagem sobre as cetonas como um combustível alternativo para o cérebro, que isso pode ser alcançado através da alimentação, que os ésteres cetônicos estão em desenvolvimento e que precisam urgentemente de testes clínicos. de óleo de coco e ésteres de cetona, e uma das principais críticas ao meu livro foi que essa ideia precisa de testes clínicos.
Well, my answer to that is, well, that was the whole point of writing my book.	Bem, minha resposta para isso é, bem, esse foi o objetivo de escrever meu livro.
Without awareness of this kind of idea, how would clinical trials for coconut oil ever get done?	Sem a consciência desse tipo de ideia, como os ensaios clínicos para o óleo de coco seriam feitos?
So, ketone esters are now in development at the National Institutes of Health and also here at the University of South Florida.	Portanto, os ésteres de cetona estão agora em desenvolvimento nos Institutos Nacionais de Saúde e também aqui na Universidade do Sul da Flórida.
Ketone esters can raise ketone levels many times higher than what you can achieve with large amounts of coconut oil and MCT oil.	Os ésteres de cetona podem aumentar os níveis de cetona muitas vezes mais do que você pode alcançar com grandes quantidades de óleo de coco e óleo MCT.
There was a recent study that was published from the NIH by Dr. Richard Beach again, and this time they used ketone ester beta hydroxybutyrate and mice model of Alzheimer's disease, and they found that there was reduced plaque and tangle which are two hallmarks of the disease in the brain in these mice, and also improve memory and learning.	Houve um estudo recente que foi publicado do NIH pelo Dr. Richard Beach novamente, e desta vez eles usaram beta hidroxibutirato de éster cetônico e modelo de camundongo da doença de Alzheimer, e descobriram que havia placa reduzida e emaranhado, que são duas marcas registradas da doença no cérebro desses camundongos, além de melhorar a memória e o aprendizado.
So, very exciting information, and I'm also pleased to say that the University of South Florida, the Byrd Alzheimer Institute, is beginning a study very soon of coconut oil and MCT oil and people with mild cognitive impairment to see if it will help relieve symptoms and also prevent progression to Alzheimer's disease.	Portanto, são informações muito empolgantes, e também tenho o prazer de dizer que a University of South Florida, o Byrd Alzheimer Institute, está iniciando um estudo muito em breve sobre óleo de coco e óleo MCT e pessoas com deficiência cognitiva leve para ver se isso ajudará a aliviar os sintomas e também prevenir a progressão para a doença de Alzheimer.



And just down the road here at another lab at University of South Florida, they are studying ketogenic diets including medium chain triglycerides and ketone esters in animals right now, to study oxygen toxicity, Alzheimer's, epilepsy, Lou Gehrig's disease which is ALS, cancer and wound healing.	E aqui em outro laboratório da Universidade do Sul da Flórida, eles estão estudando dietas cetogênicas, incluindo triglicerídeos de cadeia média e ésteres de cetona em animais agora, para estudar a toxicidade do oxigênio, Alzheimer, epilepsia, doença de Lou Gehrig, que é ELA, câncer e cicatrização de feridas.
They may very well have some very exciting and promising results are coming out of this and they may very well be the ones to find a cure for cancer in this lab.	Eles podem muito bem ter alguns resultados muito empolgantes e promissores e podem muito bem ser os únicos a encontrar uma cura para o câncer neste laboratório.
So, if you or anyone that you know, or love, has Alzheimer's disease or another condition that involves decreased glucose uptake in the brain or if you're at risk for one of these disease, consumptions of medium chain triglycerides on a daily basis could possibly bring about some improvement, a reprieve from the disease.	Então, se você ou alguém que você conhece, ou ama, tem a doença de Alzheimer ou outra condição que envolva diminuição da captação de glicose no cérebro ou se você corre o risco de uma dessas doenças, o consumo diário de triglicerídeos de cadeia média pode possivelmente trazer alguma melhora, um alívio da doença.
But while we are waiting for these clinical trials to be done, you know, for ketone esters, you can consume medium chain triglycerides in your diet.	Mas enquanto esperamos que esses ensaios clínicos sejam feitos, você sabe, para ésteres cetônicos, você pode consumir triglicerídeos de cadeia média em sua dieta.
They are not available in the typical oils that we eat in our American diet and that includes olive oil and fish oil, but they are available in MCT oil coconut, palm kernel oil, and in the milk fat of humans, goats, and cows.	Eles não estão disponíveis nos óleos típicos que comemos em nossa dieta americana e que incluem azeite de oliva e óleo de peixe, mas estão disponíveis no óleo MCT de coco, óleo de palmiste e na gordura do leite de humanos, cabras e vacas.
So if you're eating a typical American diet and you're consuming fat-free milk, you're getting virtually no medium-chain triglyceride in your diet.	Portanto, se você está comendo uma dieta americana típica e está consumindo leite sem gordura, praticamente não está ingerindo triglicerídeos de cadeia média em sua dieta.
So medium-chain triglycerides are just food, they're available on the shelf and what do you have to lose?	Então os triglicerídeos de cadeia média são apenas comida, estão disponíveis na prateleira e o que você tem a perder?

Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
147	and	111	the	82	of
79	to	78	that	58	a
48	in	47	I	44	was
44	so	43	he	39	oil
31	it	31	for	30	this
28	at	27	they	25	we
25	on	25	is	24	with
23	coconut	23	are	20	you
20	had	20	disease	18	not
18	but	18	alzheimer's	17	have
17	from	16	steve	16	people
16	his	15	medium	15	chain
14	brain	13	were	13	ketone
13	by	13	about	12	what
12	or	12	could	11	very
11	out	11	other	11	know
11	if	11	did	11	clinical
11	as	11	an	10	improved
10	diet	9	when	9	triglycerides
9	my	9	food	8	use
8	up	8	two	8	trials
8	time	8	point	8	more
8	mct	8	has	8	found
8	do	8	can	8	began
8	available	8	also	7	who
7	trial	7	these	7	some
7	points	7	no	7	just
7	esters	6	would	6	which
6	well	6	used	6	type
6	triglyceride	6	reported	6	one
6	now	6	months	6	may
6	many	6	ketones	6	home
6	before	6	am	6	again
5	years	5	university	5	there
5	than	5	test	5	south
5	something	5	patent	5	our



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
5	much	5	memory	5	longer
5	into	5	insulin	5	improvement
5	health	5	glucose	5	fuel
5	florida	5	first	5	fat
5	during	5	day	5	cognitive
5	clock	5	cells	5	been
5	because	5	be	5	application
5	another	5	after	5	ac
4	year	4	then	4	their
4	symptoms	4	study	4	shelf
4	needed	4	internet	4	here
4	help	4	got	4	getting
4	get	4	early	4	begin
4	back	4	all	3	writing
3	without	3	went	3	way
3	times	3	those	3	things
3	them	3	testing	3	starting
3	simple	3	sense	3	see
3	screened	3	scored	3	read
3	qualify	3	personality	3	over
3	only	3	night	3	neonatologist
3	milk	3	medical	3	me
3	look	3	levels	3	ketogenic
3	improve	3	idea	3	husband
3	humor	3	him	3	even
3	driving	3	dr	3	down
3	diabetes	3	cognition	3	came
3	book	3	body	3	beach
3	any	3	alternative	3	accounting
2	your	2	will	2	while
2	weight	2	weeks	2	visual
2	virtually	2	urgently	2	upon
2	typical	2	try	2	tremors
2	treat	2	told	2	together
2	through	2	three	2	thereafter
2	teaspoons	2	taken	2	successfully
2	studying	2	stores	2	starvation
2	started	2	start	2	spiral
2	six	2	since	2	severe
2	seizures	2	seen	2	scheduled
2	say	2	saw	2	same



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	said	2	s	2	run
2	risk	2	right	2	richard
2	results	2	resistance	2	researchers
2	reprieve	2	reports	2	relief
2	reading	2	raise	2	problems
2	prescription	2	premature	2	placebo
2	petersburg	2	percent	2	part
2	organs	2	organized	2	onset
2	online	2	newborns	2	neurons
2	nearly	2	national	2	mri
2	mistakes	2	mild	2	mice
2	making	2	lose	2	living
2	liver	2	likely	2	like
2	life	2	less	2	learned
2	later	2	lab	2	ketosis
2	institutes	2	institute	2	infant
2	hydroxybutyrate	2	how	2	hours
2	higher	2	having	2	happened
2	hall	2	half	2	grass
2	going	2	gets	2	gave
2	formula	2	few	2	felt
2	familiar	2	fact	2	exhibit
2	exciting	2	epilepsy	2	enough
2	eagerly	2	each	2	dramatic
2	downward	2	done	2	disturbance
2	distribute	2	disappeared	2	diets
2	development	2	depression	2	deficiency
2	decided	2	days	2	daily
2	converted	2	consuming	2	consume
2	composition	2	children	2	cancer
2	byrd	2	brains	2	both
2	bodies	2	beta	2	being
2	became	2	away	2	around
2	apart	2	american	2	alzheimer
2	age	2	actually	2	activities
2	accepted	2	able	1	written
1	wound	1	worsening	1	worked
1	within	1	widespread	1	whole
1	whoa	1	where	1	weird
1	wanted	1	walking	1	waiting
1	wait	1	viral	1	verge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	vacuuming	1	uptake	1	until
1	turned	1	trying	1	tried
1	treatment	1	tractor	1	toxicity
1	took	1	too	1	tonight
1	today	1	throughout	1	thought
1	thirds	1	third	1	thinking
1	therein	1	tests	1	term
1	tell	1	tax	1	tangle
1	tampa	1	tallahassee	1	talking
1	taking	1	takes	1	take
1	table	1	switch	1	survived
1	supplement	1	such	1	successive
1	substances	1	subsequent	1	story
1	stored	1	store	1	still
1	steve's	1	stay	1	status
1	stages	1	stage	1	stable
1	st	1	spring	1	spent
1	soon	1	someone	1	somebody
1	slow	1	single	1	simply
1	sick	1	should	1	shortly
1	she	1	seven	1	servings
1	serve	1	serious	1	sent
1	seeing	1	screw	1	screenings
1	screening	1	score	1	scale
1	samuel	1	saint	1	running
1	rockville	1	road	1	risks
1	returned	1	resume	1	response
1	resolved	1	resistant	1	researched
1	research	1	remember	1	relieve
1	released	1	reflected	1	reduced
1	recognized	1	recognition	1	recently
1	recent	1	realize	1	rang
1	random	1	ran	1	quite
1	quality	1	put	1	pursued
1	purely	1	published	1	provide
1	protein	1	promising	1	prolonged
1	progression	1	problem	1	primary
1	previous	1	prevent	1	preferred
1	prayers	1	practice	1	post
1	possibly	1	possible	1	positive
1	poorly	1	politicians	1	pleased



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	plaque	1	pieces	1	picked
1	pick	1	physician	1	physical
1	phase	1	payroll	1	parkinson's
1	palm	1	oxygen	1	others
1	ones	1	olive	1	old
1	oils	1	office	1	occur
1	obviously	1	numbers	1	normally
1	nih	1	next	1	new
1	neurodegenerative	1	needs	1	needing
1	need	1	mowing	1	morning
1	mood	1	model	1	mixing
1	mix	1	missing	1	mini
1	mimic	1	might	1	message
1	mental	1	memories	1	members
1	media	1	measure	1	means
1	math	1	mass	1	maryland
1	map	1	manufacturers	1	malfunction
1	maintain	1	main	1	luck
1	low	1	love	1	lou
1	lost	1	loss	1	losing
1	looked	1	little	1	light
1	letters	1	letter	1	let
1	learning	1	lean	1	lawn
1	late	1	large	1	label
1	knew	1	kinds	1	kind
1	kernel	1	keep	1	july
1	jaw	1	involves	1	intestine
1	international	1	intended	1	insight
1	information	1	indicate	1	increased
1	including	1	includes	1	improvements
1	impairment	1	hundreds	1	humans
1	human	1	house	1	high
1	henderson	1	hear	1	healing
1	hard	1	happens	1	hands
1	hallmarks	1	group	1	grams
1	gotten	1	good	1	goats
1	go	1	gives	1	given
1	give	1	gehrig's	1	geez
1	gait	1	gain	1	further
1	free	1	four	1	formulas
1	forms	1	foods	1	following



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	fish	1	finished	1	find
1	filed	1	fifth	1	feedings
1	fda	1	fatty	1	fats
1	faster	1	family	1	fall
1	extracted	1	exposed	1	example
1	exam	1	everything	1	everybody
1	every	1	ever	1	eventually
1	ester	1	equated	1	enter
1	energy	1	ended	1	email
1	else	1	elated	1	eating
1	eat	1	duration	1	due
1	drugs	1	drug	1	drove
1	dropped	1	drew	1	drawn
1	draw	1	dose	1	does
1	doctor	1	diseases	1	disappointed
1	directly	1	different	1	died
1	die	1	diagnosed	1	desperately
1	desperate	1	description	1	depressed
1	decreased	1	deadlines	1	dad
1	cutting	1	cut	1	cure
1	cultures	1	crossover	1	cross
1	critiques	1	cows	1	couple
1	counter	1	continued	1	contains
1	contain	1	consumptions	1	conference
1	condition	1	completed	1	compared
1	coming	1	come	1	collected
1	coined	1	coast	1	clocks
1	classic	1	claimed	1	cited
1	circulation	1	circles	1	changed
1	chance	1	cell	1	caused
1	career	1	care	1	carbohydrate
1	cannot	1	campaign	1	called
1	calculator	1	bypass	1	buy
1	brown	1	bring	1	brilliant
1	breast	1	breakfast	1	break
1	blood	1	bit	1	better
1	benefits	1	bell	1	behavior
1	beginning	1	beautifully	1	basis
1	barrier	1	bank	1	awareness
1	average	1	attributed	1	atkins
1	association	1	aspect	1	asked



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	article	1	approved	1	appear
1	anyone	1	answer	1	animals
1	amounts	1	amazingly	1	als
1	already	1	almost	1	alertness
1	adults	1	adding	1	added
1	acid	1	achieved	1	achieve
1	accountant				