

Phúc trình m&#i nh&#t c&#a chính ph&# cho bi&#t r&#ng thu&#c b&# (supplements) , hay thu&#c ch&#a b&#nh không giúp gì đ&#c c&# trong vi&#c ngăn ng&#a b&#nh Alzheimer, t&#c là b&#nh m&#t d&#n trí nh&# , b&#nh lú l&#n...



□

Sáu B&#c Đ&#n Gi&#n Đ&# Gi&# Đ&#u Óc Minh M&#n

Bài vi&#t c&#a hai bác sĩ Mehmet Oz và Michael Roizen

Phúc trình m&#i nh&#t c&#a chính ph&# cho bi&#t r&#ng thu&#c b&# (supplements) , hay thu&#c ch&#a b&#nh không giúp gì đ&#c c&# trong vi&#c ngăn ng&#a b&#nh Alzheimer, t&#c là b&#nh m&#t d&#n trí nh&# , b&#nh lú l&#n . Đây là căn b&#nh nhi&#u ng&#i già b&# v&#ng ph&#i, gi&#ng nh&# tr&#ng h&#p c&#a c&#u T&#ng th&#ng Ronald Reagan.

Nh&#ng n&#u chúng ta đ&#c th&#t k&# phúc trình c&#a chính ph&# , đ&# ý đ&#n nh&#ng dòng ch&# nh&# , chúng ta s&# tìm th&#y đ&#c nhi&#u thông tin h&#u ích trong vi&#c gìn gi&# nh&#ng t&# bào ch&#t xám trong đ&#u không b&# lão hoá.

S&# th&#c đ&#c báo cáo này đ&#a ra cho chúng ta th&#y là không có h&# s&# ch&#ng li&#u nào cho bi&#t thu&#c ch&#a b&#nh, hay thu&#c b&# đem l&#i ích l&#i cho vi&#c ch&#ng l&#i căn b&#nh quái ác

này. Nhưng ngay cả lối, phức trình đó lại đưa ra những bằng chứng rõ ràng là nếu chúng ta chịu khó tập thể dục, tập ra nắng để ng, ăn uống lành mạnh, giữ cho áp huyết thấp máu có thể đưa lên não dễ dàng, chúng ta sẽ ngăn ngừa được bệnh mất trí nhớ.

Bệnh phức trình không gọi ai thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho các bạn biết rõ: Không phải là mất trí nhớ mà là bệnh mất trí nhớ - dementia- đưa trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng nếu đưa óc của chúng ta trở nên cùn lờ lững khi lớn tuổi là do những hàng rào của não khác nhau. Yếu tố chính là óc của chúng ta không nhận được máu đưa lên đầu, vì mạch máu bị tắc nghẽn, hay bị hẹp, gọi chung là vascular dementia..Trong các hai trường hợp này khi nói cho trí nhớ của chúng ta trở nên yếu kém, sẽ suy nghĩ của chúng ta trở nên lơ mơ (fuzzy), hazy hoặc bị mất óc của chúng ta không nhận được dưỡng khí (oxygen) và đường (blood sugar).

Nhiều bệnh nhân của căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều vướng phải tình trạng vascular dementia. Nhưng trong khi suy nghĩ mà các cụ già gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên được đầu. Chúng ta có thể ngăn ngừa những rủi ro này, hay sẽ chữa bệnh trở lại đó bằng cách giữ cho mạch máu của não thông lên não bằng đường thông thoáng đầu.

Phòng bệnh là biện pháp chúng ta nên làm sớm. Điều này có nghĩa là chúng ta cần làm những gì để giúp máu bơm lên được đầu.

1- Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi: Hoạt động thể dục giúp máu chảy đưa lên óc. Phân bón tự nhiên cho não bằng chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày ráng bước đi khoảng 10,000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tìm đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cụ già trên 65 tuổi chịu khó tập thể dục ít nhất ba lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng bệnh Alzheimer. Bệnh có thể làm mất trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình: Đi bộ, Làm Vườn, hay Khiêu vũ.

2- Ăn thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như nghệ và Hy Lạp Rau tươi, trái cây tươi là thức ăn chính cho não. Trong hoa quả và rau có chứa chất “flavonoids” giúp tăng cường sức mạnh cho hàng rào ngăn ngừa được tắc. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tươi, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Hàng rào não có não bằng hoạt động tốt hơn những người không dùng rau quả tươi. Và sẽ suy sụp của não bằng tránh được các triệu chứng 10 năm. Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy một tuần uống vài lần nước ép rau quả, sẽ giúp ngừa được 76% bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thuốc bổ thay thế rau, sẽ giúp tăng số bên não của trí óc, và giúp trì hoãn được khoảng 3.5 tuổi.

3- Hay ăn thực phẩm của dân Địa Trung Hải: ăn uống hàng ngày gồm ngũ cốc của người Ý và người Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp huyết giảm bớt.

Ăn theo kiểu dân Địa Trung Hải sẽ giúp đầu óc minh mẫn sáng suốt tránh được bệnh Alzheimer khoảng 48%.

Có một quy tắc bệnh tật như hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá chứa các chất rất hại cho não bộ, vì thuốc lá có nicotine rồi ro b Alzheimer hơn người không hút thuốc 80%.

4- Uống rượu mạnh quá độ. Đa số người nghiện rượu uống vào bệnh Alzheimer. Đàn bà chỉ nên uống rượu tối đa mỗi ngày một ly thôi. Đàn ông được uống tối đa hai ly. Uống một chút rượu có lợi cho việc giảm cholesterol xấu. Nhưng uống nhiều quá lại gây nguy hại cho đầu óc, 25% người bệnh mất trí nhớ dính líu đến nghiện rượu.

5- Ràng dục trì huyết áp nên giảm thiểu Huyết áp cao có thể làm cho mạch máu trên đầu bị hẹp hay đứt. Chính vì vậy, các chuyên gia y tế nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân của 50% trường hợp gây ra lú lẫn, trí nhớ. Chúng ta hãy ràng dục trì huyết áp giảm thiểu – lý tưởng là 115/75 - bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, giảm trọng lượng thân thể, đứng dậy lên cân, béo mập. Nên theo dõi mức độ trong máu. Bệnh tiểu đường, hay thậm chí stress bệnh tiểu đường cũng là đầu mối báo trước có thể bị hẹp mạch máu đầu, gây ra bệnh lú lẫn. Bệnh tiểu đường dẫn làm các mạch máu bị hẹp, và chảy máu trong não.

6- Tránh dùng đồ uống lạnh: Vòng bụng tuấn trung niên to báo hiệu trước có thể bị vữa động mạch lú lẫn khi về già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6,000 người đã đưa ra kết quả cho thấy cái bụng phình rất hại cho đường mạch chính dẫn máu về tim, và máu lên đầu. Vì thế cho nên chúng ta nên cố gắng duy trì vòng bụng dưới 35 inches cho các bà, và dưới 40 inches cho các ông.

Chỉ có một bệnh nên tránh cho to lú lẫn. **Đó chính là não bộ của bạn.**

Phòng Bành Môn Trí Nhàn

Tác Giả: Nguyễn Minh Tâm däch theo S.F Examiner
Thứ Hai, 14 Tháng 11 Năm 2011 07:20

□