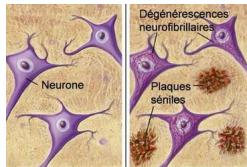


B n g ph r t h i cho đ n g m ch chính đ n máu v tim, và máu lên đ u. Vì th cho nên chúng ta nên c g ng duy trì vòng b n g đ i 35 inches cho các bà, và đ i 40 inches cho các ông.



Bình th ng Alzheimer

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 i c trong vi c ng n g a b nh Alzheimer, t c là b nh m t đ n trí nh , b nh lú 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 tín 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 đ m l i ích l i cho vi c ch ng l i căn b nh quái ác này. Nh ng ng c l i, phúc trình đó l i đ a ra nh ng b ng ch ng rõ ràng là n u chúng ta ch u khó t p th đ c, t ra n ng đ ng, ăn u ng lành m nh, gi cho áp huy t th p đ máu có th đ a lên não đ d àng, chúng ta s ng n g a đ c b nh m t trí nh .

B n phúc trình không gi i thích vì sao. Nh ng chúng tôi s phân tích cho đ c gi bi t rõ : Không ph i m i hi n t ng m t đ n trí nh - dementia - đ u tr thành b nh Alzheimer. Nh ng đ u óc c a chúng ta tr nên cùn l t khi l n tu i là do nh h ng g p c a nhi u y u t khác nhau. Y u t chính là óc c a chúng ta không nh n đ máu đ a lên đ u, vì m ch máu b t c ngh n, hay b h , g i chung là vascular dementia ...Trong c hai tr ng h p đ u khi n cho trí nh c a chúng

ta trở nên yếu kém, suy nghĩ của chúng ta trở nên lơ lửng quờ quạng (fuzzy), huyết áp bất ổn và vi khuẩn của chúng ta không nhận đủ 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. Những triệu chứng khi suy nghĩ mà các chuyên gia gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên đầu đủ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa những rủi ro này, hay thậm chí ngăn ngừa triệu chứng đó bằng cách giúp cho mạch máu đưa máu lưu thông lên não bằng các thông thuốc dưỡng.

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 đầu đủ dàng.

1 - Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10000 bước đi : Hoạt động thể dục giúp máu chảy đều lên óc. Phân bố tự nhiên cho não bằng chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày ráng bước đi khoảng 10000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tiếp cận đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các chuyên gia trên 65 tuổi chịu khó tập thể dục ít nhất 3 lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng phải bệnh Alzheimer. Bệnh có thể làm mất trong những hoạt động sau đây tuân theo sự thích của mình : Đi Bộ, Làm Vườn, hay Khiêu Vũ.

2 - Ăn thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như những loại Hy Lạp : Rau tươi, trái cây tươi là thức ăn chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất « flavonoids » giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa đột quỵ. 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. Hệ thống não bộ hoạt động tốt hơn những người không dùng rau quả tươi. Và suy sụp của não bộ tránh được tới 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 nhụy của trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3,5 tuổi. Hay ăn thực phẩm của dân Địa Trung Hải : ăn uống hàng ngày gồm ngũ cốc của người Ý và những loại Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp huyết giảm một phần ba. Ăn theo kiểu của dân Địa Trung Hải sẽ giúp đầu óc minh mẫn sáng suốt tránh được bệnh Alzheimer khoảng 48 %.

3 - Cấm uống rượu bia như những thói quen, tất cả như hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá chứa các chất rất hại cho não bộ, vì hệ thống hút thuốc lá có nhiều rủi ro bệnh Alzheimer hơn những người không hút thuốc lá 80 %.

4 - Dùng thuốc giảm đau mạnh quá mức. Đa số những người đột quỵ vào bệnh Alzheimer. Bà nên dùng thuốc giảm đau từ đầu ngày một liều thôi. Bà ông dùng thuốc hai lần. Uống một chút rượu có lợi cho việc gìn giữ tế bào chất xám. Những người nghiện quá lợi gây nguy hiểm cho đột quỵ, 25 % người bị bệnh mất trí nhớ dính líu đến nghiện rượu.

5 - Ràng buộc huyết áp ở bệnh nhân mạch thấp : 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 đột quỵ, bệnh trí nhớ. Chúng ta hãy ràng buộc huyết áp ở mức thấp - lý tưởng là 115/75 - bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, giữ trọng lượng thân thể thấp, dùng thuốc lên cân, béo phì. Nên theo dõi mức đường trong máu. Bệnh tiểu đường, hay thậm chí sự phá vỡ tiểu đường cũng là dấu hiệu báo trước có thể bị hẹp mạch máu đầu, gây ra bệnh đột quỵ. Bệnh tiểu đường làm các mạch máu như bị hẹp, và chảy máu trong não.

6 - Tránh dùng đồ uống pha : Vòng bụng ở tuổi trung niên báo hiệu trước có thể bị vữa động mạch khi về già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6000 người đã đưa ra kết quả cho thấy cái bụng phình ra là dấu hiệu chính của máu vữa động mạch, 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.

Chúng có một bệnh nên gìn giữ cho tốt hơn. Đó chính là não bị co lại.