

S\u00e1u B\u00e1nh D\u00e1n Gi\u00ean D\u00e1 Gi\u00ean D\u00e1u \u00d6c Minh M\u00e1n

Ph\u00fc trình m\u00e1i nh\u00e1t c\u00e1 a ch\u00f3nh ph\u00f3 cho bi\u00e1t r\u00f3ng thu\u00e1c b\u00e1 (supplements) , hay thu\u00e1c ch\u00fa a b\u00e1nh kh\u00f4ng gi\u00f9p g\u00fbi đ\u00e1nh c\u00e1 trong vi\u00e1c ng\u00e2n ng\u00e1a b\u00e1nh Alzheimer, t\u00ec c\u00f3 l\u00e1 b\u00e1nh m\u00e1t d\u00e1n tr\u00ed nh\u00f3 , b\u00e1nh l\u00f9 l\u00f3n . \u00d4y l\u00e1 c\u00e2n b\u00e1nh nhi\u00eau ng\u00e0n i gi\u00e1 b\u00e1 v\u00f3ng ph\u00f3i, gi\u00e1ng nh\u00f3 tr\u00f3ng h\u00e0p c\u00e1 a c\u00e1u T\u00e0ng th\u00f3ng Ronald Reagan.



Nh\u00f3ng n\u00e0u ch\u00f9ng ta đ\u00e1c th\u00f3t k\u00f3 ph\u00fc trình c\u00e1 a ch\u00f3nh ph\u00f3 , đ\u00e1 ý đ\u00e1n nh\u00f3ng d\u00f3ng ch\u00f3 nh\u00f3 , ch\u00f9ng ta s\u00f1 t\u00f3m th\u00f3y đ\u00e1nh c\u00e1 nh\u00f3u th\u00f3ng t\u00f3n h\u00e1u \u00d4ch trong vi\u00e1c g\u00fbin gi\u00e1 nh\u00f3ng t\u00f3 b\u00e1o ch\u00f3t x\u00e1m trong d\u00e1u kh\u00f4ng b\u00e1 l\u00e1o ho\u00e1.

S\u00f1 th\u00f3c đ\u00e1nh c\u00e1 b\u00e1o c\u00e1o n\u00e0y đ\u00e1a ra cho ch\u00f9ng ta th\u00f3y l\u00e1 kh\u00f4ng c\u00f3 h\u00e1 s\u00f1 ch\u00f3ng li\u00e1u n\u00e0o cho bi\u00e1t thu\u00e1c ch\u00f3 a b\u00e1nh, hay thu\u00e1c b\u00e1 đ\u00e1em l\u00f3i \u00d4ch l\u00f3i cho vi\u00e1c ch\u00f3ng l\u00f3i c\u00e2n b\u00e1nh qu\u00e1i \u00e1c n\u00e0y.

Nhóng ngóc líi, phú trính đó lía ra nhóng búng chúng rõ ràng là nóu chúng ta chú khót tóp thú dóc, tó ra nóng đóng, ăn uóng lành mónh, gió cho áp huyót thú p đó máu có thú đóa lính nóo dó dóng, chúng ta só ngăn ngóa đóng búnh mót trí nhó.

Bún phú trính khóng gói ai thóch vó sao. Nh&243;ng chúng tói só phân tích cho đóc gió biót rõ: Không phú i mói hión tóng mót dón trính - dementia- đóu tró thành búnh Alzheimer.

Nh&243;ng đóu óc cóa chúng ta tró nón cùn lít khi lín tuói là do nh&243;ng húng góp cóa nhióu yóu tó khác nhau. Yóu tó chính là óc cóa chúng ta khóng nh&243;n đó máu đóa lính đóu, vì móch máu búng nghún, hay bú hú, gói chung là vascular dementia.. Trong có hai tróng húng góp đóu khión cho trính cóa chúng ta tró nón yóu kóm, só suy nghĩ cóa chúng ta tró nón loóng quúng (fuzzy), húu quúu bú i vióc óc cóa chúng ta khóng nh&243;n đó dóng khó (oxygen) và đóng (blood sugar).

Nhióu búnh nh&243;n cóa cón búnh Alzheimer khóng ít thú nhióu đóu vúng phú i tính tróng vascular dementia. Nh&243;ng tró ngói khi suy nghĩ mà các có già góp phú n lín vó máu khóng đóa lính đóu dóng.

Chúng ta có thú ngăn ngóa nh&243;ng rúc rúi nóy, hay sóa chúa nh&243;ng tróc tróc đó búng cách gió cho móch máu dón máu líu thông lính nóo bú đuóc thông tuóng dóng.

Phòng búnh là bión phúp chúng ta nón làm sóm. Đóiu này có nghĩa là chúng ta cón làm nh&243;ng gói đó giúp máu búm lính đóu dóng.

Mói ngóy đói bú, ít nh&243;t 10,000 búng đói: Hoót đóng thú líc gióp máu chúy đóu lính óc. Phân bún tó nhiên cho não bú chính là máu đóa lính đóu. Mói ngóy ráng búng đói khoóng 10,000 buóc chún, búng cách nóy hay cách khóc đó máu tó tim đói lính đóu.

Các nghiên cóu khoa húc cho thúy các có già trên 65 tuói chúu khót tóp thú dóc ít nh&243;t ba lín mót tuón tránh đóng mót phún ba rúi ro vúng búnh Alzheimer . Bún có thú làm mót trong nh&243;ng hoót đóng sau đây tùy theo só thích cóa mónh: Đói bú, Líam Vún, hay Khióu vú.

Ăn th^oc đ^on có nhi^u rau và hoa qu^o nh^o ng^o i Hy L^op: Rau t^oi, trái cây t^oi là th^oc ăn chính cho b^o óc. Trong hoa qu^o và rau có ch^oa ch^ot “flovonoids” giúp tăng c^ong s^oc m^onh cho h^o th^ong ngăn ng^oa đ^oc t^o.

Trong m^ot cu^oc nghiên c^ou nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau qu^o t^oi, u^ong trà, cà phê, hay r^ou nho, có nhi^u ch^ot flovonoids . H^o th^ong có não b^o ho^ot đ^ong t^ot h^on ng^o i không dùng rau qu^o t^oi. Và s^o suy s^op cu^o não b^o tránh đ^oc t^oi 10 năm.

Ngoài ra, nhi^u cu^oc nghiên c^ou khác cho th^oy m^oi tu^on u^ong vài l^on n^oo c ép t^o rau qu^o, s^o giúp ng^oa đ^oc 76% b^onh lú l^on, hay m^oi ngày u^ong kho^ong 900 mg thu^oc b^o đ^o thay th^orau, s^o giúp tăng s^o bén nh^oy c^oa trí óc, và giúp tr^o thêm đ^oc kho^ong 3.5 tu^oi.

Hay ăn th^oc đ^on c^oa dân Đ^o Trung H^oi: ăn u^ong hàng ngày gi^ong th^oc đ^on c^oa ng^o i Ý và ng^o i Hy L^op, g^om có rau t^oi, h^ot đ^ou (grain), d^ou olive, cá, và các lo^oi h^ot (nuts) s^o giúp áp huy^ot gi^o m^oc t^ot.

Ăn theo ki^ou dân Đ^o Trung H^oi s^o giúp đ^ou óc minh m^on sáng su^ot tránh đ^oc b^onh Alzheimer kho^ong 48% .

C^ong quy^ot t^o b^o nh^ong thói h^o, t^ot x^ou nh^o hút thu^oc lá, và nghi^on r^ou. Thu^oc lá ch^oa đ^oc t^or^ot h^oi cho não b^o, vì th^o ng^o i hút thu^oc lá có nhi^u r^oi ro b^o Alzheimer h^on ng^o i không hút thu^oc đ^on 80%

Đ^ong u^ong r^ou m^onh quá đ^o. Đa s^o nh^ong ng^o i nghiên r^ou đ^ou v^ong vào b^onh Alzheimer. Đàn bà ch^o nên u^ong r^ou t^oi đa m^oi ngày m^ot ly thôi. Đàn ông đu^oc u^ong t^oi hai ly. U^ong m^ot chút r^ou có l^oi cho vi^oc gìn gi^o t^o bào ch^ot xám. Nh^ong u^ong nhi^u quá l^oi gây nguy h^oi cho đ^ou óc, 25% ng^o i b^o b^onh m^ot trí nh^o dính líu đ^on nghiên r^ou.

Ráng duy trì huy^ot áp ^on đ^onh ^om^oc th^op: Huy^ot áp cao có th^o làm cho m^och máu trên đ^ou b^o h^o hay đ^ot. Chính vì v^oy, các chuyên gia y t^o nói r^ong huy^ot áp cao là nguyên nhân c^oa 50%

tr^ong h^op g^oy ra l^u l^on, h^o tr^oí nh^o.

Chúng ta h^{ay} r^{ang} duy trì huy^ot áp m^oc th^op – lý t^ong là 115/75 - b^ong cách ăn u^ong lành m^onh, t^op th^o d^oc hàng ngày, gi^o tr^ong l^ong thân th^o th^op, đ^ong đ^o l^on c^on, béo m^op. Nên theo dõi m^oc d^ong trong máu.

B^onh ti^u đ^ong, hay th^om chí s^op s^oa b^o ti^u đ^ong c^ong l^u d^ou hi^ou b^oao tr^oc có th^o b^o h^om^och máu đ^ou, g^oy ra b^onh l^u l^on. B^onh ti^u đ^ong d^o làm các m^och máu nh^o b^o h^o, v^a ch^o y máu trong n^oo.

Tránh đ^ong đ^o b^ong ph^o: Vòng b^ong l^u tu^oi trung niêⁿ to b^oao hi^ou tr^oc có th^o b^o v^ong b^onh l^u l^on khi v^o già. Cu^oc nghiên c^ou theo dõi 6,000 ng^ong đ^oa ra k^ot qu^o cho th^oy cái b^ong ph^o r^ot h^oi cho đ^ong m^och chính d^on máu v^o tim, v^a máu l^on đ^ou. Vì th^o cho nên chúng ta n^oen c^ong duy trì vòng b^ong d^oo i 35 inches cho các bà, v^a d^oo i 40 inches cho các ông.

Ch^o có m^ot b^o ph^on n^oen g^on gi^o cho to l^on. Đó chính là n^oo b^o c^oa b^on.

Bài vi^ot c^oa hai bác sⁱ Mehmet Oz và Michael Roizen