Tác Giả: Nguy□n Minh Tâm d□ch theo S.F Examiner
Thứ Ba, 28 Tháng 12 Năm 2010 12:14

Sáu B□□c Đ□n Gi□n Đ□ Gi□ Đ□u Óc Minh M□n

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 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□ đem 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□ d□c, t□ ra năng đ□ng, ăn u□ng lành m□nh, gi□ cho áp huy□t th□p đ□ máu có th□ đ□a lên não d□ dàng, chúng ta s□ ngăn ng□a đ□□c b□nh m□t trí nh□.

B□n phúc trình không g□ai 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 d□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 tr□ nên y□u kém, s□ suy nghĩ c□a chúng ta tr□ nên lo□ng qu□ng (fuzzy), h□u qu□ b□i vi□c óc c□a chúng ta không nh□n đ□ d□□ng khí (oxygen) và đ□□ng (blood sugar).

Nhi□u b□nh nhân c□a căn b□nh Alzheimer không ít thì nhi□u đ□u v□□ng ph□i tình tr□ng vascular dementia. Nh□ng tr□ ng□i khi suy nghĩ mà các c□ già g□p ph□i ph□n l□n vì máu không đ□a lên đ□u d□ dàng.

Chúng ta có th□ ngăn ng□a nh□ng r□c r□i này, hay s□a ch□a nh□ng tr□c tr□c đó b□ng cách gi□ cho m□ch máu d□n máu l□u thông lên não b□ đu□c thông tuông d□ dàng.

Phòng b□nh là bi□n pháp chúng ta nên làm s□m. Đi□u này có nghĩa là chúng ta c□n làm nh□ng gì đ□ giúp máu b□m lên đ□u d□ dàng.

M□i ngày đi b□, ít nh□t 10,000 b□□c đi: Ho□t đ□ng th□ l□c giúp máu ch□y đ□u lên óc. Phân bón t□ nhiên cho não b□ chính là máu đ□a lên đ□u. M□i ngày ráng b□□c đi kho□ng 10,000 bu□c chân, b□ng cách này hay cách khác đ□ máu t□ tim đi lên đ□u.

Các nghiên c□u khoa h□c cho th□y các c□ già trên 65 tu□i ch□u khó t□p th□ d□c ít nh□t ba l□n m□t tu□n tránh đ□□c m□t ph□n ba r□i ro v□□ng b□nh Alzheimer . B□n có th□ làm m□t trong nh□ng ho□t đ□ng sau đây tùy theo s□ thích c□a mình: Đi b□, Làm V□□n, hay Khiêu vũ.

Tác Giả: Nguy□n Minh Tâm d□ch theo S.F Examiner
Thứ Ba, 28 Tháng 12 Năm 2010 12:14

Ăn th□c đ□n có nhi□u rau và hoa qu□ nh□ ng□□i Hy L□p: Rau t□□i, trái cây t□□i là th□c ăn chính cho b□ óc. Trong hoa qu□ và rau có ch□a ch□t “flovonoids” giúp tăng c□□ng s□c m□nh cho h□ th□ng ngăn ng□a đ□c t□.

Trong m□t cu□c nghiên c□u nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau qu□ t□□i, u□ng trà, cà phê, hay r□□u nho, có nhi□u ch□t flovonoids . H□ th□□ng có não b□ ho□t đ□ng t□t h□n ng□□i không dùng rau qu□ t□□i. Và s□ suy s□p cu□ não b□ tránh đ□□c t□i 10 năm.

Ngoài ra, nhi□u cu□c nghiên c□u khác cho th□y m□i tu□n u□ng vài l□n n□□c ép t□ rau qu□, s□ giúp ng□a đ□□c 76% b□nh lú l□n, hay m□i ngày u□ng kho□ng 900 mg thu□c b□ đ□ thay th□ rau, s□ giúp tăng s□ bén nh□y c□a trí óc, và giúp tr□ thêm đ□□c kho□ng 3.5 tu□i.

Hay ăn th□c đ□n c□a dân Đi□ Trung H□i: ăn u□ng hàng ngày gi□ng th□c đ□n c□a ng□□i Ý và ng□□i Hy L□p, g□m có rau t□□i, h□t đ□u (grain), d□u olive, cá, và các lo□i h□t (nuts) s□ giúp áp huy□t gi□ □ m□c t□t.

Ăn theo ki□u dân Đi□ Trung H□i s□ giúp đ□u óc minh m□n sáng su□t tránh đ□□c b□nh Alzheimer kho□ng 48% .

C□□ng quy□t t□ b□ nh□ng thói h□, t□t x□u nh□ hút thu□c lá, và nghi□n r□□u. Thu□c lá ch□a đ□c t□ r□t h□i cho não b□, vì th□ ng□□i hút thu□c lá có nhi□u r□i ro b□ Alzheimer h□n ng□□i không hút thu□c đ□n 80%

Đ□ng u□ng r□□u m□nh quá đ□. Đa s□ nh□ng ng□□i nghi□n r□□u đ□u v□□ng vào b□nh Alzheimer. Đàn bà ch□ nên u□ng r□□u t□i đa m□i ngày m□t ly thôi. Đàn ông đu□c u□ng t□i hai ly. U□ng m□t chút r□□u có l□i cho vi□c gìn gi□ t□ bào ch□t xám. Nh□ng u□ng nhi□u quá l□i gây nguy h□i cho đ□u óc, 25% ng□□i b□ b□nh m□t trí nh□ dính líu đ□n nghi□n r□□u.

Ráng duy trì huy□t áp □n đ□nh □ m□c th□p: Huy□t áp cao có th□ làm cho m□ch máu trên đ□u b□ h□ hay đ□t. Chính vì v□y, các chuyên gia y t□ nói r□ng huy□t áp cao là nguyên nhân c□a 50%

tr□□ng h□p gây ra lú l□n, h□ trí nh□.

Chúng ta hãy ráng duy trì huy□t áp □ m□c th□p – lý t□□ng là 115/75 - b□ng cách ăn u□ng lành m□nh, t□p th□ d□c hàng ngày, gi□ tr□ng l□□ng thân th□ th□p, đ□ng đ□ lên cân, béo m□p. Nên theo dõi m□c đ□□ng trong máu.

B□nh ti□u đ□□ng, hay th□m chí s□p s□a b□ ti□u đ□□ng cũng là d□u hi□u báo tr□□c có th□ b□ h□ m□ch máu đ□u, gây ra b□nh lú l□n. B□nh ti□u đ□□ng d□ làm các m□ch máu nh□ b□ h□, và ch□y máu trong não.

Tránh đ□ng đ□ b□ng ph□: Vòng b□ng □ tu□i trung niên to báo hi□u tr□□c có th□ b□ v□□ng b□nh lú l□n khi v□ già. Cu□c nghiên c□u theo dõi 6,000 ng□□i đ□a ra k□t qu□ cho th□y cái b□ng ph□ r□t h□i cho đ□ng m□ch chính d□n máu v□ tim, và máu lên đ□u. Vì th□ cho nên chúng ta nên c□ g□ng duy trì vòng b□ng d□□i 35 inches cho các bà, và d□□i 40 inches cho các ông.

Ch□ có m□t b□ ph□n nên gìn gi□ cho to l□n. Đó chính là não b□ c□a b□n.

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