

Így kerülhetjük el az Alzheimer-kórt



Természetesen egyetlen betegséggel kapcsolatban sem írhatunk olyat, hogy ha ezt vagy azt esszük, akkor nem leszünk betegek, hiszen az egészségügyi problémák összetett, bonyolult folyamatok révén alakulnak ki. Ugyanakkor nem hiábavalók az erőfeszítéseink, amelyeket az egészségünk érdekében teszünk, még akkor sem, ha tudjuk, hogy a genetikánk nem éppen a legjobb. Ha az egyéb tényezőkön tudunk változtatni, akkor sokkal több esélyünk van arra, hogy elkerüljenek bennünket komoly betegségek.

Az Alzheimer-kórral szemben is lehet védekezni. A cikkből kiderül, melyek azok a táplálékok, amelyek segíthetnek, hogy ne alakuljon ki ez a betegség. Számos táplálék létezik ugyanis, melyek támogatják az agy működését, és ezzel segíthetnek a neurodegeneratív betegségek kivédésében.

Fogyasszuk rendszeresen a fekete áfonyát. Ez ugyanis az egyik legegészségesebb gyümölcs, leginkább azért, mert nagyon sok antioxidáns összetevőt tartalmaz. Ezek a vegyületek elpusztítják a testben, azon belül az agyban keletkezett szabad gyököket, amelyek felelőssé tehetők a kognitív károsodás kialakulásáért.

A hal és a halolaj is fontos a szervezet számára, hiszen olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek táplálják az agysejteket. Rendszeres fogyasztásukkal kisebb az esély, hogy komoly kognitív probléma alakul ki, és a memóriánkkal sem lesznek gondok.

Bort is ihatunk, de csak mértékkel. Napi egy pohár bor – nem több, mert az már károsan hathat – segíthet megelőzni a demencia, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. Ezt a jótékony hatását a benne található polifenol antioxidánsnak köszönhetjük.

A zöld leveles zöldségek sok rostot és tápanyagot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. Ezek mind segíthetnek megakadályozni a kognitív funkciók romlását és a korai demencia kialakulását.

Az olajos magvak és a diófélék szintén nagyon hasznosak az agy számára. Napi egy maréknyi dió, mandula, chiamag vagy kesudió segíthet, hogy a memóriánk úgy működjön, mint fiatalabb korunkban.

A céklában található hatóanyagok szintén jó szolgálatot tesznek az egészségünknek. Ez a gyönyörű színű növény nem csak a betegségmegelőzésben segíthet. Az egyik összetevőjével, a betaninnal kapcsolatban ugyanis bebizonyosodott, hogy eredményes az Alzheimer-kór megelőzésében, sőt a már kialakult betegség esetén is képes lassítani a hanyatlást és az állapotromlást.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/igy-kerulhetjuk-el-az-alzheimer-kort/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)