

Phức trình mất nhớ của chính phủ cho biết rằng thuốc bổ (supplements), hay thuốc chữa bệnh không giúp gì được cả trong việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer, tức là bệnh mất dạng trí nhớ, bệnh lú lẫn.

### **Sáu Bước để Giảm Nguy Cơ Giảm Ở Người Ốc Minh Mẫn**

Phức trình mất nhớ của chính phủ cho biết rằng thuốc bổ (supplements), hay thuốc chữa bệnh không giúp gì được cả trong việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer, tức là bệnh mất dạng trí

nhớ, bệnh lú lẫn. Đây là căn bệnh nguy hiểm nhất đối với người già và việc phòng ngừa, giảm nguy cơ trở nên hèn hạ của chúng ta đang thông qua Ronald Reagan.



Nhưng nếu chúng ta để cho phức trình của chính phủ, để ý đến những dòng chữ nhỏ, chúng ta sẽ tìm thấy được những thông tin hữu ích trong việc gìn giữ những tế bào chất xám trong đầu không bị lão hóa.

Số thực được báo cáo này đưa ra cho chúng ta thấy là không có hệ thống liên lạc nào cho biết thuốc chữa bệnh, hay thuốc bổ đem lại ích lợi cho việc chữa bệnh của căn bệnh quái ác này. Nhưng ngược lại, phức trình đó lại đưa ra những bằng chứng rõ ràng là nếu chúng ta chịu khó tập thể dục, tập thở, ăn uống lành mạnh, giúp cho áp huyết thấp thì máu có thể đưa lên não dễ dàng, chúng ta sẽ ngăn ngừa được bệnh mất trí nhớ.

Bộ phức trình không gọi ai thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho được gì biết rõ: Không phải là mất hình ảnh của mất dạng trí nhớ - dementia- đầu trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng đầu óc của chúng ta trở nên cùn钝 khi lú lẫn tu là do những hàng loạt của những yếu tố 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 cả hai trường hợp đầu khi nào cho trí nhớ của chúng ta trở nên yếu kém, sẽ suy nghĩ của chúng ta trở nên lơ mơ (fuzzy), hèn

quá bão và vi khuẩn có hại của chúng ta không nhận đủ dưỡng khí (oxygen) và đường (blood sugar).

Nhiều bệnh nhân mắc căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều có vấn đề về tình trạng vascular dementia. Nguyên nhân khi suy nghĩ mà các cơ thể già gặp phải là phần lớn vì máu không đưa lên đầu đủ đặn. Chúng ta có thể ngăn ngừa bệnh tật này, hay sửa chữa bệnh tật trước đó bằng cách giúp cho mạch máu đưa máu lưu thông lên não bằng đường thông tuồng đầu đặn.

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 đặn.

1- Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi: Hoạt động thể lực giúp máu chảy đều lên óc. Phân bổn tự nhiên cho não bộ chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày ráng bước đi khoảng 10,000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tiếp cận đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cơ thể già trên 65 tuổi có nguy cơ khó tiếp cận ít nhất ba lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro về bệnh Alzheimer. Bạn có thể làm một 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 tây Hy Lạp: Rau tía tô, trái cây tía tô là thực phẩm chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất “flavonoids” giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa bệnh tật. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tía tô, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Hệ thống có não bộ hoạt động tốt hơn nghệ tây không dùng rau quả tía tô. Và sẽ 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 trái rau quả, sẽ giúp ngừa được 76% bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thực phẩm thay thế rau, sẽ giúp tăng số bên nhận 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 giúp thực phẩm của nghệ tây Ý và nghệ tây Hy Lạp, gồm có rau tía tô, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp dụng tốt nhất các chất.

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

Có nguy cơ quy 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%.

4- 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. Đ bà ch nên u ng r u t i đ m i ngày m t ly thôi. Đ ông đ u 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 đ nh lú đ n nghi n r u.

5- Ráng duy trì huyết áp n đ nh m c th p: Huyết 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 huyết áp cao là nguyên nhân c a 50% tr ng h p gây ra lú n, h trí nh . Chúng ta hãy ráng duy trì huyết áp m c th p – lý t ng là 115/75 - b ng cách ăn u ng lành m nh, t p th đ 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 đ u hi u báo tr c có th b h m ch máu đ u, gây ra b nh lú n. B nh ti u đ ng đ làm các m ch máu nh b h , và ch y máu trong não.

6- 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 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 đ n máu v tim, và máu lên đ u. Vì th cho nên chúng ta nên c g ng duy trì vòng b ng đ i 35 inches cho các bà, và đ i 40 inches cho các ông.

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

Nguyễn Minh Tâm dịch theo S.F Examiner

\*\*\*\*\*

**TRÍ NH GI M SÚT PH I LÀM SAO?**

Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chúng biết mình đang và cần làm gì? Càng lớn tuổi, con người càng hay quên.

Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình thật kỹ.

Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Mọi người, trí nhớ đều có những phần khác hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, và xã hội của họ.

Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ.

Người ta phân biệt hai loại trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được chuyển giao lâu dài. Trí nhớ dài hạn là quá trình lưu giữ các thông tin tiếp nhận được và con người có thể nhớ lại chúng sau một thời gian.

Dù ngắn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực nằm sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạch nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức của mọi người. Ngoài ra vỏ não lưu giữ trí nhớ dài hạn ở những khu vực khác nhau như những thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cảm xúc, cảm giác...

Đến những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các đường mạch nuôi não phải thông suốt để não có đủ ô-xy, năng lượng, các chất dinh dưỡng thần kinh không thiếu hụt và các "khớp thần kinh" (synapse) được bảo vệ.

Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm phạm do tác động của nhiều yếu tố, khiến chúng ta sa sút trí tuệ, mất trí nhớ, bệnh Alzheimer, Parkinson...

Những phương pháp cải thiện trí nhớ hiệu quả:

K thù nguy hi m nh t c a trí nh là stress. Trong gia đình cũng nh ngoài xã h i, m i ng i i đ u ch u nhi u áp c. Không ít ng i b stress tr m tr ng khi n c th phóng thích nhi u cortisol (hormone stress), làm t n th ng vùng hippocampus.

M t khác, stress còn làm gi m, th m chí m t t p trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đ y vi c s n xu t insulin, ngăn không cho vùng hippocampus s d ng đ đ ng huy t đ não có năng ng cho vi c ghi nh . H n th stress còn gây khó khăn cho vi c "truy c p" ký c đã đ c u gi .

D i đây là các cách giúp c i thi n trí nh .

1. Hóa gi i stress b ng ph ng pháp thi n hay yoga. Đây là cách g b các áp c, làm tr ng gi n tâm th n, tăng kh năng t p trung... Ngoài ra, b n có th luy n t p th c ngoài tr nh b i i, đi b , đ p xe, t p aerobic... Ho t đ ng th c chính là bi n pháp đ t cháy stress, vì chúng cho tim tăng cung ng máu t i não và các ph t ng, khi n tinh th n ph n ch n, s ng khoái.

2. T p th d c cho não b ng cách đ c sách, báo, ng t các trang web lành m nh và b ích. Đ ng th i, b n nên ch i các trò ch i trí tu nh ô ch , c t ng (ho c c vua), h c ngo i ng hay ch i m t lo i nh c c nào đó... Cách này làm tăng ng ô-xy t i não, thúc đ y quá trình d ch chuy n t b nh ng n h n sang dài h n.

3. M t ch đ dinh d ng đ y đ và cân đ i, nhi u rau, trái cây, giúp tăng c ng các ch t dinh d ng nh lecithin (có trong d u đ u nành, tr ng, c, m m lúa m ch, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, qu ) và các vitamin nhóm B (trong gan, th n, th t n c, s a, yoghurt). T t c các ch t này h tr cho vi c s n xu t ch t d n truy n th n kinh acetylchline.

Các a-xít béo omega-3 nh DHA đ c coi là "th c ăn c a não". Chúng có nhi u trong các loài cá bi n vùng n c nh cá h i, các trích... giúp bù đ p m t ng đáng k ch t xám c a não. Ch t béo trong não làm thành các màng t bào và gi vai trò quan tr ng trong ho t đ ng s ng còn c a t bào não. Các n -ron th n kinh cũng r t giàu a-xít béo omega-3 còn giúp cân b ng x m xúc lạnh m nh và tâm tr ng tích c c ng i cao tu i. DHA cũng là thành ph n chính c a các "kh p th n kinh".

Nhi u công trình nghiên c u đã cho th y, các ch t ch ng ô-xy hóa t  rau, trái cây, các qu m ng (mâm xôi), khoai lang, cà chua, bông c i xanh, c  c i đ ng, cam, nho, qu  cherry, kiwi, g c... làm gi m đáng k  nguy c  suy gi m trí nh  di ch ng trung hòa ho c vô hi u hóa các g c t  do. Ngoài ra, các ch t ch ng ô-xy hóa còn c i thi n dòng ch y ô-xy qua c  th  và não.

V i nh ng ng i cao tu i, ch  đ  ăn h n ch  năng l ng xem ra r t h u ích. H  s  tránh đ c các nguy c  th a cân, béo phì, đ n t i nh ng b nh m n tính nh  cao huy t áp, đái tháo đ ng, b nh tim m ch... Chúng không nh ng đ a kh  năng ghi nh  mà c  sinh m ng ng i cao tu i.

Não có ch ng 50% n c cho nên b n ph i u ng đ  n c (1.500-2.000ml m i ngày) đ  th y h p (hydrate hóa) não đ  dàng. Thi u n c ho c m t n c nh  có th  làm gia tăng hormone stress, khi n não b  t n th ng, gi m thi u trí nh . B n có th  u ng n c sôi đ  ngu i ho c n c trà. Trong trà có nhi u ch t tăng th  giãn tâm th n, tăng s  lạnh l i, ho t bát... Th  nh ng, b n c n tránh u ng trà đ c vào bu i t i vì có th  đ n đ n m t ng .

M i ngày, b n nên u ng m t đ n hay ly r u vang đ . Chúng có tác đ ng làm giãn n  m ch máu. Các ch t ch ng ô-xy hóa trong r u còn b o v  t  bào não, qua đó c i thi n trí nh  c a b n. Tuy nhiên, không nên l m đ ng r u vì u ng nhi u làm tăng cholesterol, nguy c  x  v a đ ng m ch và c n tr  dòng máu t i não. Các nghiên c u c a Đ i h c Harvard, M , đã ch ng minh, ng i l m đ ng r u th ng kém t p trung. Khi tham gia nh ng th  nghi m v  nh n th c, h  kém h n nh ng ng i u ng r u vang có ch ng m c.

4. Ph i t o đ c gi c ng  t t đ  giúp não c ng c  trí nh  ng n h n cũng nh  dài h n. Nghiên c  c a Đ i h c Lubeck , Đ c, đã cho th y s  sáng t o và kh  năng gi i quy t v n đ  có liên quan m t thi t đ n gi c ng  đ y đ  c a m i ng i. Ch ng m t ng  hay ch ng ng ng th  khi ng  làm cho ng i ta m t m i nên không th  t p trung.

5. K m soát t t nh ng căn b nh mãn tính nh  cao huy t áp, đái tháo đ ng... cũng là m t gi i pháp h u hi u đ  tăng c ng trí nh .

6. L i s ng tích c c, l c quan, c i m  có tác đ ng r t l n trong vi c gi m thi u nguy c  tr m

## Phòng Ban Nhân Sự và Quản Lý Nhân Trú

Tên: Mehmet Oz & Michael Roizen / Nguyễn Minh Tâm (dịch)

Thời gian: Hai, 07 Tháng 3 Năm 2011 07:46

---

Chúng tôi là đội ngũ chuyên gia về dinh dưỡng và sức khỏe. Chúng tôi tin rằng, cách này còn cần thiết đáng kể trí tuệ và các hoạt động trí tuệ nói chung.