

با مصرف دارچین به جنگ با آلزایمر بروید

بیماری آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل (dementia) است که شامل 50 تا 80 درصد موارد می باشد. محققان بیش از پیش به یافتن درمان این بیماری نزدیک می شوند، ولی گاهی اوقات ، پیشگیری بهتر از درمان است.



سلامت نیوز: بیماری آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل (dementia) است که شامل 50 تا 80 درصد موارد می باشد. محققان بیش از پیش به یافتن درمان این بیماری نزدیک می شوند، ولی گاهی اوقات ، پیشگیری بهتر از درمان است.

متخصصان می گویند شما با انجام بعضی کارها می توانید از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کنید:
•#8226; به رژیم غذایی تان دارچین اضافه کنید- تحقیقات نشان می دهند مصرف یک قاشق غذاخوری از این ادویه، از ساخته شدن پروتئین هایی در مغز جلوگیری می کند که منجر به شروع آلزایمر می شوند.
•#8226; آب سیب بخورید.
•#8226; قهوه بخورید.
•#8226; اجتماعی تر باشید.
•#8226; از بینایی خود محافظت کنید.
•#8226; مدیتیشن انجام دهید.
•#8226; رژیم غذایی مدیترانه ای داشته باشید (سبزیجات برگ پهن، ماهی ، میوه و آجیل بخورید) .

منبع: سایت آموزش سلامت همگانی