

10 Formas Naturais de Prevenir a Doença de Alzheimer

Embora possa existir uma predisposição genética para a Doença de Alzheimer, esta é uma doença para a qual pode existir prevenção. Uma alimentação pouco saudável que possua altos níveis de açúcares e gorduras, falta de exercício físico e mental, e um estilo de vida stressante são factores que normalmente estão na raiz do problema.

01 – Tenha uma alimentação rica em frutas e legumes. Foi demonstrado cientificamente que os alimentos que combatem Alzheimer são mirtilos, vegetais de folha verde, como bróculos ou espinafres e maçãs.

02 – Insira na sua alimentação óleos vegetais ricos em Ómega 3, incluindo sementes de canhâmo e de linho. Pode também ingerir óleo de peixe, mas certifique-se quanto à fonte e nutrientes, já que muitos peixes possuem toxicidade de mercúrio, que pode causar Alzheimer.

03 – Certifique-se que está a incluir na sua alimentação uma quantidade suficiente de antioxidantes. Como foi já mencionado, comer frutas e legumes é uma das melhores maneiras de combater os radicais livres. O chocolate, chá verde, vitamina E e vitamina C são outros antioxidantes que podem desempenhar um importante papel contra a doença de Alzheimer.

04 – Um novo estudo de uma equipa de investigadores do Instituto para a Estudo Biológico de Salk demonstrou que um tipo específico de antioxidantes presente nos morangos pode auxiliar a memória e proteger o cérebro do desenvolvimento de Alzheimer.

05 – Um novo estudo do Instituto Karolinska de Estocolmo provou que as diabetes aumentam gradualmente o risco do desenvolvimento de Alzheimer. As diabetes estão associadas a altos níveis de açúcar no sangue.

06 – Um novo estudo demonstrou que uma pessoa com colesterol alto, alta pressão sanguínea e obesidade tem muito mais possibilidades (+ 600%) de perder funções cerebrais e ser-lhe diagnosticado Alzheimer do que pessoas que mantenha um peso equilibrado e que mantenha uma alimentação saudável.

07 – O pigmento na curcuma que atribui ao caril a sua cor amarela pode também ajudar a quebrar as “placas” que marcam o cérebro de doentes com Alzheimer, sugerem as últimas pesquisas.

08 – Evite o mercúrio. Como foi já mencionado, muito peixes estão contaminados com mercúrio, por isso pesquise quais os peixes que são seguros e livres de mercúrio. Por vezes, as vacinas são outra causa da toxicidade por mercúrio.

09 – Desafie a sua mente todos os dias. As pesquisas sugerem que a estimulação mental, falar duas línguas, viajar, puzzles, e aprender a tocar um instrumento são boas formas de combater a senilidade precoce e Alzheimer. Aprenda algo novo todos os dias, mesmo que seja um número de telefone ou uma palavra.

10 – Regule o stress. Está provado que o stress corroi a mente e o corpo, produzindo uma hormona que prejudica o cérebro. A meditação, yoga, arte ou jardinagem são apenas algumas das formas de gerir o stress.