



Music: 살아있는 가로수

[강추강추]치매 예방의 특효 5 가지 그중 최고의 방법은?

치매 예방에 좋다는
많은 수칙과 예방법이 많이
발표되었지만,

그중에서 가장
효과가 좋고 전문가의
과학적인 연구 결과로
발표된 자료를
바탕으로 재 구성
하였습니다.



부디 평소에 철저한
건강관리로
암보다 더 무섭다는
치매라는
질병으로부터
완벽하게 방어할 수
있기를 바라겠습니다.

5 가지 예방법 중
마지막 방법이
가장 효과적이고
적극적인 방법이라고
합니다.



치매예방 수칙
첫 번째부터
알아볼까요?

1. 뇌에 영양을 주는
식품을 골고루
섭취하라.



등 푸른 생선,
호두, 잣, 토마토,
녹차, <우유와
뇌혈관을 세척하는
블루베리와 브로콜리,
다시마, 카레, 두부,

청국장 등 콩류를
많이 먹어라.

콩은 뇌 영양
물질 덩어리다.

술과 담배는
절대 멀리하고
편식은 금물이다.

생선의 몸 전체를
섭취할 수 있는
종합 영양소의 보고인
멸치를 매일 섭취하면
많은 도움이 될
것이다.



2. 짜증을 내지 말고
명상을 생활화하라.

화 내고
흥분할 때마다
수십만 개의 뇌세포가
파괴된다.

체질을
산성으로 바꾸는

극심한 스트레스는
만병의 근원이다.

치매환자 중에는
스님과 가수는
없다고들 한다.

명상으로
평상심을 유지하고,

틈나는 대로
즐겁게 노래하며
과거에 집착하지
말고,

미래의
희망을 설계하자.



3. 햇살 좋은 날은
집에 있지 말고
산책을 나가라.

비타민 D가
부족하면 치매에
걸릴 확률이
최대 2 배 이상
높아진다는 놀라운
사실이 밝혀졌다.

비타민 D가

부족한 참가자들의
치매 및 알츠하이머에
걸릴 위험도가
정상적인 수준의
사람에 비해 53% 높은
것으로 나타난 것이다.

삶의 상징인
눈부신 햇살은
공짜로 건강을
제공해준다.



4. 책을
큰 소리로 읽고
그리고 쓰기를 하루
1 시간씩 꼭
실천하자.

뇌에는
수백억 개의
신경세포가 서로
연결돼 있는데,

나이가 들면
세포 증식이

느려지고 신경자극이
줄어들게 된다.

이때 뇌의 노화가
진행되는데,

신경세포 사이인
'시냅스'에서
신호 전달이 느려져
인지장애,

기억력 감퇴 등의
현상이 나타나게 된다.

계속 자극과
인지능력을
깨우쳐서 뇌 운동을
활성화해야 한다.



5. 달리기
꾸준히 하면 뇌 노화를
5 배 늦춘다.

가장 적극적이고
효과가 높은
치매 예방 수칙은
달리기 운동이다.

달리기
운동을 시작한 지
3일이 지나면
뇌 성장 호르몬이
30%더 분비되고,
꾸준히 하면
뇌의 노화가 5 배
늦춰진다는
연구 결과가 나왔다.

혈액순환이
원활해지면
산소와 포도당이
신경세포에
충분히 공급돼
뇌세포의 증식과
신경물질 분비를
활성화 하기
때문이다.



□

3일간 매일 30 분씩
챗바퀴를 돌린
쥐의 뇌 성장

호르몬(BDNF)을
측정한 결과

실험 전에 비해
30%가량 증가했다.

뇌 성장 호르몬은
뇌의 신경세포의
성장과 분화를 돕는
물질로

양이 늘어날수록
기억력이
높아지게 된다.

□

추가 연구에서는
20 개월 이상의 생쥐
(사람 나이 60 살)에게
하루에 3 번 5 분씩
첻바퀴를 돌게 한
결과,

염증을 일으키는
활성화 산소가
운동 전에 비해
절반으로 줄어들었다는
것을 확인했다.



최근 65 세 이상
노인이 매일 30 분씩
자전거를 타면
치매 발병률이
30% 낮아진다는 연구
결과가 나왔다.

이에 연구진은
운동이 뇌와
중추신경계에 미치는
영향을 규명하고자
했다.

캐나다 서니브룩
뇌과학 연구소
'로라 베치오'
교수팀은

"이번 연구는
운동이 뇌의 노화를
막는 과정을 밝힌
최초의 논문"이라며,

"1 주일만 운동해도
노화와 관련된 신경학적
결손이 완화되므로,

하루라도 빨리 운동을
시작하는 것이 좋다"
라고 조언했다.



□

결론은, 하나의
말씀으로 올리면
즐겁고 신나는
마음으로
건강에 좋은
음식을 드시고,

햇살 좋은 날에는
1 시간씩 산책과
달리기를 적당히
번갈아 하시면

뇌의 노화를 최대한
더디게 진행시킬 수
있고

각종 나쁜
병으로부터
자유로울 수 있다는
얘기가 되겠습니다.

말보다는 실천이
중요한데...

내가 해낼 수 있을까?

= 카톡에서 옮김 =

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

