

Wie man Demenz und Alzheimer mit der besten Gehirnnahrung behandelt

„Nootropic“ ist ein Begriff für ein Nahrungsergänzungsmittel, das hauptsächlich wegen seiner Wirkung auf das Gehirn eingenommen wird. Nootropika ist ein griechisches Wort und bedeutet „dem Geist entgegen“. Nootropika sind eine aufstrebende Klasse von Medikamenten, die entwickelt wurden, um die kognitive Funktion zu verbessern. Viele der kognitionsfördernden „Nahrungsergänzungsmittel“ auf dem Markt machen alle üblichen Behauptungen über „natürliche“ Verbesserung – während sie vorhersehbarerweise nur Vitamine, Kräuter, die sich als nicht wirksam erwiesen haben, vielleicht Nootropika und oft ein Stimulans wie Koffein enthalten. Das einzige Medikament in der Mischung, das wahrscheinlich eine spürbare Wirkung auf den Benutzer hat, ist das Stimulans. Das Konzept …



Salbei

„Nootropic“ ist ein Begriff für ein Nahrungsergänzungsmittel, das hauptsächlich wegen seiner Wirkung auf das Gehirn eingenommen wird. Nootropika ist ein griechisches Wort und bedeutet „dem Geist entgegen“. Nootropika sind eine aufstrebende Klasse von Medikamenten, die entwickelt wurden, um die kognitive Funktion zu verbessern. Viele der kognitionsfördernden „Nahrungsergänzungsmittel“ auf dem Markt machen alle üblichen Behauptungen über „natürliche“ Verbesserung – während sie vorhersehbarerweise nur Vitamine, Kräuter, die sich als nicht wirksam erwiesen haben, vielleicht Nootropika und oft ein Stimulans wie Koffein enthalten. Das einzige Medikament in der Mischung, das wahrscheinlich eine spürbare Wirkung auf den Benutzer hat, ist das Stimulans.

Das Konzept hinter Nootropika besteht darin, auf einen metabolischen oder ernährungsphysiologischen Aspekt der Gehirnfunktion abzielen, insbesondere auf eine Funktion, die mit Gedächtnis oder Aufmerksamkeit zu tun hat, und dann einen ernährungsphysiologischen Vorläufer für diesen Stoffwechselweg oder ein Medikament bereitzustellen, das die Aktivität eines Neurotransmitters, eines Enzyms, verstärkt, oder andere metabolische Faktoren.

Es ist wahr und wahrscheinlich relevant, dass das Gehirn ein sehr stoffwechsellhungriges Organ ist. Eine optimale Gehirnfunktion hängt davon ab, dass die meisten metabolischen und physiologischen Parameter gut funktionieren. Aus diesem Grund ist das Gehirn oft der Kanarienvogel in der Kohlengrube der biologischen Funktion – das erste, was geht, wenn etwas nicht stimmt. Kranke Krankenhauspatienten sind zum Beispiel oft schläfrig oder verwirrt, weil ihr Körper einfach unter Stress steht oder ihre Stoffwechsellparameter ausfallen. Es kann oft schwierig sein, genau herauszufinden, was einen Patienten verwirrt, weil so viele Dinge die Gehirnfunktion beeinträchtigen können. Darüber hinaus kann unsere Gehirnfunktion im gesunden Alltag einfach durch unzureichenden Schlaf, schlechte

Ernährung, Depressionen oder körperliche oder geistige Erschöpfung beeinträchtigt werden.

Um es klar zu sagen, Nootropika sind keine Steroide für den Geist. Tatsächlich behaupten wahre Nootropika-Fanatiker (die sich selbst „Noots“ nennen) einfach, dass Nootropika die kognitiven Räder schmieren und es dem Gehirn ermöglichen, „sauber“ und für längere Zeiträume zu arbeiten.

Die erschreckenden Symptome der Demenz beginnen mit einem leichten Gedächtnisverlust. Aber es muss nicht so sein. Sie müssen ein nachlassendes Gedächtnis nicht als natürlichen Teil des Älterwerdens akzeptieren. Wussten Sie, dass derzeit weltweit über 36 Millionen Menschen an Demenz leiden? Mit der alternden Babyboomer-Bevölkerung wird diese Zahl nur explodieren.

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, haben Sie laut Weltgesundheitsorganisation eine Wahrscheinlichkeit von fast 1 zu 2, an Demenz zu erkranken. Und wenn Ihr Gedächtnis Sie bereits im Stich lässt, müssen Sie heute handeln, sonst riskieren Sie, dass es mit zunehmendem Alter immer schlimmer wird.

Der angesehene Direktor der UCLA Memory Clinic, Dr. Gary Small, sagt: „Die einzige Heilung für Alzheimer ist die Vorbeugung.“ Für die Hirnforschung wird heute mehr Geld ausgegeben als für die Krebsforschung. Es gibt buchstäblich Tausende von wissenschaftlichen Studien, die beweisen, dass alles mit einem gesunden Gehirn beginnt.

Ist es möglich, Ihrem Gehirn auf natürliche Weise genau das zu geben, was es braucht, damit es sich von Giftstoffen befreien und seine beste Leistung erbringen kann? Die Antwort ist zum Glück JA! Dr. Small besteht darauf, dass Sie neue Nervenbahnen schaffen und Ihre Gehirnaktivität auf biochemischer Ebene verändern können. Ein gesundes Gehirn = ein gesunder Körper.

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die für das Gehirn gesund

sind und die Sie jeden Tag essen müssen, aber um es Ihnen leicht zu machen, hier ist eine Liste.

BRAIN SUPER FOODS: Vitamin B-12, Olivenöl, Knoblauch, Erbsen, grüner Tee, Grünkohl, Heidelbeeren, Nüsse und Samen, fetter Fisch wie Lachs, Forelle, Makrele, Hering, Sardinen & Bücklinge, Tomaten, Kürbiskerne, schwarze Johannisbeere, Brokkoli und Salbei.

Das Essen der genau richtigen Lebensmittel in den genau richtigen Proportionen würde einen enormen Aufwand erfordern. Dies führte zur Entwicklung des Studiums von Nootropika oder „intelligenten Nahrungsergänzungsmitteln“, wie sie allgemein bekannt sind. Dies sind Nahrungsergänzungsmittel für das Gehirn, die Ihrem Gedächtnis, Ihrer Konzentration und der allgemeinen Gehirngesundheit helfen.

Ein bekannter Forscher gibt an, dass er über 252 Forschungsstudien zu Nootropika gelesen hat. Er fand heraus, dass Menschen, die sie verwendeten, in nur 20 Tagen eine Verbesserung ihres Gedächtnisses von über 20 % erzielten. Er entdeckte, dass es über 50 Produkte auf dem Markt gibt, die angeblich Ihrem Gedächtnis helfen.

Mittlerweile gibt es Tausende von klinischen Studien darüber, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern, Ihr Demenzrisiko verringern und heute ein besseres Leben führen können. Das Problem besteht darin, ein einziges Nahrungsergänzungsmittel zu finden, das alle richtigen Inhaltsstoffe enthält, geschweige denn eines, das die richtigen Dosen hat, die die klinischen Studien unterstützen. Einige sagen, dass die Nahrungsergänzungsmittelindustrie an der Qualität knausert.

Die US National Library of Medicine berichtet, dass etwa 40 % aller Menschen im Alter von 65 Jahren oder älter altersbedingte Gedächtnisstörungen haben. Das bedeutet, dass Sie eine Wahrscheinlichkeit von etwas weniger als 1 zu 2 haben, dass Ihr Gedächtnis Sie einfach aufgrund Ihres Alters im Stich lässt, ganz

zu schweigen von Stress, Schlafmangel, Ernährung, Genetik, und die Liste geht weiter. Was können Sie dagegen tun?

Denken Sie, dass es ein lohnendes Unterfangen ist, Ihren Gedächtnisschwund zu stoppen, den bizarren und beängstigenden Ausbruch von Demenz zu verhindern und wacher und konzentrierter zu bleiben ... und zu wissen, dass Ihr Geist und Ihr Gedächtnis all die Unterstützung erhalten, die sie benötigen? ? Da das Gebiet der Nootropika aufkeimt, scheint es ein lohnendes Unterfangen zu sein, sich die Zeit zu nehmen, die heute verfügbaren „intelligenten Nahrungsergänzungsmittel“ zu bewerten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki