

Vědci hlavního proudu konečně připouštějí, že dobrá strava dokáže vyléčit demenci

 badatel.net/vedci-hlavneho-prudu-konecne-pripustaju-ze-dobra-strava-dokaze-vyliecit-demenciu

redakce

31. augusta 2024

(Sean Adl-tabatabai, The People's Voice) Četné nové studie zjistily, že demenci lze předcházet a dokonce ji i vyléčit správnou výživou.

„Existují rozsáhlé důkazy podporující vztah mezi stravou a kognitivními funkcemi,“ uvedla jedna ze studií v části „Abstrakt“.

Stránka [Infowars.com](https://infowars.com) uvádí, že uvedená studie pokračovala seznamem několika živin, které byly identifikovány prostřednictvím „intenzivního vyhledávání“ v databázích PubMed, Web of Science a Cochrane CENTRAL pro předchozí výzkum.

Zjištění tohoto systematického přehledu naznačují, že suplementace vitamínů B-komplexu, zejména kyseliny listové (folátu), může mít pozitivní vliv na oddálení a prevenci rizika kognitivního útlumu.

Kyselina askorbová (vitamin C) a vysoká dávka vitamínu E, když byly podávány odděleně, také prokázaly pozitivní účinky na kognitivní výkonnost.

„Výsledky testů suplementace vitamínu D zatím nebyly přesvědčivé při hodnocení potenciálních přínosů, které by vitamín D mohl mít na výkon mozku,“ uvádí předmětná studie v části „Závěr“.

Zatímco demence je vážná degenerativní porucha, není vždy příčinou poklesu kognitivních funkcí.

Článek od Zoey Skyové na stránce Natural News podrobně popsal, jak umělé příchutě, potravinářská barviva, sladidla, záněty v těle, infekce, plísně, lymfská borelióza, rtuť a jiné kovy a také léky na předpis a hormonální nerovnováha mohou způsobit kognitivní poruchy.

Jiná studie zdokumentovala, jak výběr jídel ve stravě člověka ovlivňuje kvalitu přijímaných živin, což zase může ovlivnit výkon mozku, respektive jeho úpadek v případě nedostatku živin.

„Konzumace vyvážené a výživné stravy je důležitá pro udržení zdraví, zvláště když jednotlivci stárnou.

Několik studií naznačuje, že konzumace stravy bohaté na antioxidanty a protizánětlivé složky, jako jsou ty, které se nacházejí v ovoci, ořechách, zelenině a rybách, může snížit kognitivní útlum související s věkem a riziko vzniku různých neurodegenerativních onemocnění,“ uvádí se v jiné studii v sekci „Abstrakt“.

Další studie zase zdokumentovala, jak může nedostatek určitých živin vyústit v demenci.

„Souběžný nedostatek živin je spojen s rizikem demence. Potenciál optimalizace nutričního příjmu ke snížení rizika demence vyžaduje další studii,“ uvádí se v této studii v části „Diskuse“.

Jedna studie se zaměřila na potenciál nervového růstového faktoru bylinky *Hericium erinaceus* (houby lví hřívy).



„Nervový růstový faktor (NGF) má silné biologické aktivity, jako je prevence smrti neuronů a podpora růstu neuritů. Je také nezbytný k udržení a funkční organizaci neuronů. Předpokládá se, že funkční nedostatek NGF souvisí s Alzheimerovou chorobou a hraje roli také v etiologii chorobného procesu,“ uvádí se ve studii.

*„Hericenonony (sloučeniny v *Hericum erinaceus*) vykazovaly stimulační aktivitu pro biosyntézu NGF in vitro (ve zkumavce).“*

Článek od George Citronera na stránce The Epoch Times popisuje, jak vitaminy B, D a omega-3 mastné kyseliny mohou snížit riziko demence .

Článek od Emily Hendersonové v časopise News Medical zdokumentoval, jak lidé s vyšší hladinou vitamínu D v mozku mají lepší kognitivní funkce. Vitamin D je nejlevnější vitamín k pořízení, jelikož se v těle dokáže vytvářet za pomoci slunečního záření.

Jiná studie zjistila, že i omega-3 mastné kyseliny mohou zvýšit kognitivní funkce.

„Konzumace omega-3 mastných kyselin zlepšuje učení, paměť, kognitivní pohodu a průtok krve v mozku. Omega-3 terapie jsou prospěšné, dobře tolerované a velmi nízkorizikové,“ uvádí předmětná studie v části „Závěry“.

Další studie analyzovala databáze PubMed, EMBASE, Cochrane Library a Web of Science a zjistila, že vitamíny skupiny B jsou účinné při zpomalování kognitivního poklesu.

Tato metaanalýza naznačuje, že suplementace vitamíny skupiny B je spojena se zpomalením kognitivního poklesu, zejména v populacích, kterým byla poskytnuta včasná a dlouhotrvající intervence.

Studie také naznačuje, že vyšší příjem folátu (přírodní forma kyseliny listové, tedy vitamínu B9) z potravy, ale ne B12 nebo B6, je spojen se sníženým rizikem demence u populace bez demence, uvádí tato studie v části „Závěr“.

Autor: Sean Adl-tabatabai, Zdroj: thepeoplesvoice.tv , Zpracoval: Badatel.net



VYLIEČTE
ŠTÍTNU
ŽLAZU

a zbavte sa
únavy
či priberania

Zistiť ako

Související články

- 9 věcí, které musíte udělat dnes, abyste se vyhnuli demenci a Alzheimerově chorobě později
- Studie tvrdí, že západní medicína má pomýlený přístup k léčbě demence
- Předcházet Alzheimerově chorobě je jednodušší, než si myslíte!
- Alzheimer vyléčen za 2 měsíce: Tato kúra je nová naděje pro všechny pacienty.