17 Οκτωβρίου 2013

10 χρυσοί κανόνες για να μην ξεχνάτε

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Διαβάσετε ποιες καθημερινές συνήθειες πρέπει να υιοθετήσετε για να αποφύγετε την άνοια σύμφωνα με Βρετανούς επιστήμονες. Η λήψη συμπληρώματος ιχθυελαίων, η συνήθεια να απολαμβάνετε ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, και άλλες απλές καθημερινές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης άνοιας περισσότερο από το μισό, λένε. Μια άλλη σύσταση των ειδικών είναι ο χορός γιατί όπως υποστηρίζουν χρειάζεται να θυμάστε τα βήματα γεγονός που ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Εστιάζοντας στην ισορροπημένη διατροφή, την άσκηση και τη δυνατότητα να απολαμβάνουμε τη ζωή μας, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο, λένε οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο stirling.

Ανέπτυξαν λοιπόν 10 εύκολος τρόπους που θα σας βοηθήσουν στην προσπάθεια σας να αναχαιτίσετε τα συμπτώματα της νόσου.

Οι Top 10 τρόποι για να αποφύγετε την άνοια

- Να λαμβάνετε βιταμίνες Β6 και Ε
- Να λαμβάνετε συμπληρώματα ιχθυέλαιων
- Να πίνετε πράσινο τσάι
- Να πίνετε που και που ένα ποτήρι κόκκινο κρασί
- Να μην μεθάτε
- Να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα

- Να ζείτε σε ενθαρρυντικό περιβάλλον
- Να κρατάτε το μυαλό σας ενεργό
- Να χορεύετε

Υπάρχουν 800.000 άτομα με άνοια στο Ηνωμένο Βασίλειο, και ένας στους τρεις ανθρώπους άνω των 65 ετών θα πεθάνει από αυτήν την εκφυλιστική ασθένεια.

Αμερικανοί ερευνητές προειδοποίησαν ότι τα ποσοστά άνοιας θα τριπλασιαστούν μέχρι το 2050, αν συνεχίσουμε να ακολουθούμε ανθυγιεινό τρόπο ζωής.

Σχολιάζοντας τις 10 συστάσεις που αφορούν στον τρόπο ζωής, ο καθηγητής June Andrews, από το Πανεπιστήμιο του Stirling, είπε στην Daily Express : ”Μπορούμε όλοι να καταρτήσουμε μια λίστα με τα θετικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τους εαυτούς μας. Δεν πρόκειται να μας βλάψουν καθόλου, ενώ αντίθετα υπάρχουν στοιχεία της έρευνας που δείχνουν ότι όλα αυτά μπορούν να μας βοηθήσουν”.

”Ξέρουμε ότι τίποτα δεν μπορεί να επηρεάσει το τελικό αποτέλεσμα. Όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν ότι έχουν άνοια και ότι αυτή η κατάσταση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί, αυτό τους δίνει την αίσθηση ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορούν να κάνουν. Αλλά το μήνυμα είναι να ζήσουν όσο καλύτερα μπορούν και αυτός ο κατάλογος μπορεί να τους βοηθήσει σε αυτήν την κατεύθυνση”, συνέχισε.

Πηγή: http://www.onlycy.com/397705-10-%CF%87%CF%81%CF%85%CF%83%CE%BF%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%B7%CE%BD-%CE%BE%CE%B5%CF%87%CE%BD%CE%AC%CF%84%CE%B5