//

**Koniecznie przeczytaj**

**Dieta Dobrych Produktów**

**Opublikowane na forum.dr-kwasniewski.pl**
**w dn. 6. 6. 2007r.**
**a informacja z 2005 roku.**

**Witam**

**(Te badania skopiowałem ponad dwa lata temu do swojego kompa i zapomniałem na forum je przedstawić więc to czynię)**

**Tłusta dieta dla chorych na alzheimera?**
**Dieta bogata w tłuszcz a uboga w węglowodany, zawarte m.in. w produktach mącznych, spowalnia powstawanie w mózgu zmian typowych dla choroby Alzheimera - wskazują najnowsze badania belgijsko-amerykańskie.**
**Artykuł na ten temat zamieszcza pismo "Nutrition and Metabolism".**

**Najnowsze obserwacje pozostają w sprzeczności z wynikami wcześniejszych badań na zwierzętach i ludziach. Te bowiem wskazywały, że spożywanie dużych ilości tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych, sprzyja odkładaniu w mózgu płytki amyloidalnej - najbardziej typowej zmiany w mózgu spowodowanej chorych na alzheimera. Za powód tych różnic autorzy najnowszej pracy uważają fakt, że "wcześniejsze badania dotyczyły wprawdzie diety bogatej w tłuszcz, ale nie ograniczającej węglowodanów".**

**"Jeśli tłuszcz w diecie uznać za bombę, to jedzenie węglowodanów można określić jako zapalnik" - napisał w komentarzu odredakcyjnym Richard Feinman z SUNY Downstate Medical Center w Nowym Jorku. W obecności węglowodanów tłuszcz nie jest bowiem spalany, a zamiast tego odkłada się w tkance tłuszczowej.**

Natomiast gdy zawartość węglowodanów w diecie spada na korzyść tłuszczów, to jako produkt uboczny ich spalania w organizmie powstają tzw. ciała ketonowe. Autorzy najnowszej pracy podejrzewają, że związki te mogą przyczyniać się do obniżenia poziomu beta-amyloidu, z którego powstają płytki u chorych na azlheimera.

Już wcześniej badacze pod kierunkiem Samuela Hendersona z Katolickiego Uniwersytetu w Leuven w Belgii zaobserwowali, że tłusta dieta sprzyjająca powstawaniu ciał ketonowych poprawia zdolności poznawcze u chorych na azlheimera.

Teraz ci sami naukowcy przeprowadzili badania na myszach genetycznie predysponowanych do rozwoju choroby przypominającej alzheimera. Jedna grupa dorosłych myszy pozostawała na tłustej i ubogiej w węglowodany diecie przez 43 dni. W tym samym czasie druga grupa - kontrolna, dostawała pokarmy bogate przede wszystkim w węglowodany.

Okazało się, że u myszy na diecie tłustej o 25 proc. spadł w mózgu poziom beta-amyloidu.

"Nasza praca potwierdza teorię, że przebieg choroby Alzheimera można by modyfikować poprzez zmiany w przemianie materii" - napisali autorzy pracy.

Na razie jest jeszcze za wcześnie, by stwierdzić, czy obserwacje poczynione przez zespół Hendersona na myszach odnoszą się również do ludzi.

Pozdrawiam

(dodał Rajanoi)
---

Pod tym Krystyna 77 napisała
Bardzo ciekawy ten artykuł o tłustej diecie w chorobie Alzhajmera.Interesują mnie wszystkie tego typu informacje dotyczące chorób które degenerują mózg.Kiedyś nie pamiętam dokładnie kiedy w telewizji wyemitowano film , który dotyczył diety ketogenicznej czy coś takiego.Chodziło tam o leczenie dziecka chorującego na padaczkę.Film wyemitowano chyba ze dwa razy.Może ktoś to oglądał? Tytuł filmu chyba brzmiał " Po pierwsze nie szkodzić". Nie pamiętam dokładnie.Był oparty na autentycznych wydarzeniach.Dieta, którą zastosowano wyleczyła chłopca z padaczki.Matka przeszła heroiczną drogę w ratowaniu chłopca , ponieważ musiala zabrać go ze szpitala w którym był leczony.Czy ktoś to oglądał? Dzięki za takie wiadomości!!! Krystyna.

Pod tym dopisał Adigg:
jeśli kogoś interesuje ten film, to można go ściągnąć z sieci(emule)
http://osiolek.com/?id=7982

Pod tym Joela:

**Właśnie wczoraj rozmyslałam sobie o tłustym jedzeniu mojej cioci.**
**Ciocia prawdopodobnie chorowała na alzheimera?**

**Miała wszystkie tego objawy - jak mi pisano.**
**Co ciekawe ,ciocia wręcz domagała sie tłustego jedzenia ,salceson mogła jeść na okrągło ,boczki smalec itp**
**Mieszkała na wsi .**
**I tak sobie rozmyslałam ,że jej organizm podświadomie sie bronił " rękami i nogami"**
**Niestety ograniczali cioci byc moze jedyne najlepsze lekarstwo.**

**No i tu i teraz czytam niejako o potwierdzeniu moich mysli.**
**Ja niestety w ostatnich tygodniach " wściekłam " sie na słodkie**

**A film ,który wymieniasz ogladałam bardzo ciekawy i pouczajacy .**
**Niestety jak widac nie każdy lekarz -leczy ,a wręcz ZABIJA.**

**Mocne słowa!**

//

**Dzisiaj - 18 08 2008**
**Onet.pl**
**powtórzył za Forbes.com**

**http://portalwiedzy.onet.pl/4868,43192,1502452,1,czasopisma.html**

**2008-08-14 Allison Van Dusen**

**Zaskakujące rzeczy, które wpływają na pamięć**

**Zachowanie sprawności umysłowej jest kluczową kwestią dla starzejących się Amerykanów – chcą oni jak najlepiej skorzystać ze złotego wieku, a nie walczyć ze starością. W rzeczywistości, dorośli dwa razy częściej obawiają się utraty zdrowia psychicznego, niż fizycznego, według badania przeprowadzonego w 2006 roku przez Research! America, publiczną organizację nonprofit zajmującą się edukacją i doradztwem.**

**Podczas, gdy wiele osób wie jak zadbać o ostrość umysłu w podstawowym stopniu (nie ma jak krzyżówki), seria nowych badań wskazuje, że wybór sposobu na życie odgrywa tu większą rolę, niż dotąd przypuszczano, zwłaszcza jeśli chodzi o pamięć. Czynniki – negatywne lub pozytywne – kształtujące sytuację mogą być różne, od diety po lekarstwa i zmiany hormonalne.**

**„Większość ludzi uważa się za ofiary, jeśli dojdzie do choroby Alzheimera i utraty pamięci", mówi dr Vincent Fortanasce, autor nowej książki The Anti-Alzheimer,s Prescription.**

**Jednak Fortanasce zauważa, że jest różnica między wydajnością umysłu, która oznacza umiejętność wykonywania kilku czynności jednocześnie i szybko, a sprawnością umysłową, czyli zdolnością do korzystania z umysłu w celu myślenia i wyciągania wniosków. Z wiekiem ludzie tracą wydajność fizyczną i umysłową. Natomiast można zachować, a nawet zwiększyć sprawność umysłu, jak twierdzi Fortanasce.**

**Co i kiedy jeść**

**Czterostopniowa metoda Fortanasce na uniknięcie choroby Alzheimera zawiera porady dietetyczne kładące nacisk na zbilansowanie pokarmów (jedna część węglowodanów, jedna białek i jedna tłuszczów) oraz na kolejność ich spożywania.**

**Regularne jedzenie białego chleba podawanego często w restauracjach podnosi poziom insuliny. Możesz doprowadzić do tego, że enzym rozkładający insulinę będzie tylko usuwać insulinę zamiast zajmować się też toksycznymi proteinami beta-amyloidowymi wywołującymi chorobę Alzheimera. „Węglowodany są dla mózgu tym, czym dla płuc są papierosy", mówi Fortanasce.**

**Wyniki badań opublikowane w najnowszym wydaniu magazynu Neurology pokazują też, że jedzenie ryb może pomagać zapobiegać utracie pamięci i zawałowi u zdrowych osób w starszym wieku. Podczas badania przejrzano skany mózgów ponad 2300 osób, które ukończyły 65 lat. Okazało się, że osoby, które jadły pieczonego tuńczyka i inne ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (łososia, makrelę, anchovies) co najmniej trzy razy w tygodniu były o prawie 26% mniej zagrożone tym, że zmiany w mózgu doprowadzą do demencji i wylewu.**

**„Nie stwierdzono korzyści z jedzenia smażonych ryb lub niejedzenia ryb w ogóle", mówi**

**dr David Siscovick, badacz oraz profesor medycyny i epidemiologii na University of Washington.**

**Wybór złej diety może mieć poważny wpływ na zdrowie. W zeszłym miesiącu uniwersytety Loughborough i Oxford przeprowadziły badanie finansowane przez Alzheimer,s Research Trust, dotyczące efektów wysokiej konsumpcji soi, na przykład w postaci serka tofu.**

**Spośród 700 Indonezyjczyków w starszym wieku, ci którzy jedli tofu co najmniej raz dziennie byli bardziej zagrożeni demencją i utratą pamięci, zwłaszcza, jeśli przekroczyli granicę 65 lat. Badacze uważają, że takie działanie mogą mieć fitoestrogeny zawarte w produktach sojowych, które mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy osób młodych i w średnim wieku, lecz są szkodliwe dla ludzi w wieku powyżej 65 lat.**

**Efekt estrogenu**

**Efekty uboczne zmian estrogenowych u kobiet w średnim wieku mogą tłumaczyć ich skłonność do zapominania pewnych rzeczy.**

**Niedawne badania przeprowadzone na University of Illinois w Chicago pierwszy raz dowiodły, że im więcej kobieta ma uderzeń gorąca, tym gorzej sprawuje się jej pamięć i słabiej przypomina sobie słowa, nazwiska, artykuły i historyjki. Dzięki zastosowaniu monitorów zapisujących fale gorąca, badacze odkryli, że kobiety zaniżają liczbę doznawanych uderzeń gorąca o ponad 40 %. Innymi słowy, kobiety mogą często przechodzić przez symptomy menopauzy nawet nie zdając sobie z tego sprawy.**

**„Kobiety mogą pocieszać się wiedzą, że to czysto psychologiczne zjawisko", mówi Pauline Maki, profesor psychiatrii i psychologii na University of Illinois w Chicago i główna autorka badania.**

**Medycyna a umysł**

**Inne z najnowszych badań wykazało, że przyjmowanie obniżających poziom cholesterolu statyn może zbawiennie wpływać na umysł, prawdopodobnie dlatego, że lek ten obniża poziom insuliny w mózgu, zmniejszając ryzyko wystąpienia demencji. Zbadano też sytuację Amerykanów pochodzenia meksykańskiego, których metabolizm sprzyja pojawieniu się demencji, choroby Alzheimera lub zaburzeń umysłowych. „Przyjmowanie statyn przez pięć do siedmiu lat może ograniczyć ryzyko wystąpienia demencji o połowę", mówi Mary Haan, profesor epidemiologii w School of Public Health na University of Michigan i główny autor badania.**

**Nie oznacza to jeszcze, że można od zaraz zacząć przyjmować statyny, gdyż U.S. Food and Drug Administration nie zatwierdziło jeszcze tego leku do tego zastosowania, a nie wiadomo, które statyny mogą najkorzystniej wpływać na pracę mózgu. Jednak badania pokazują w jaki sposób, często nieświadomie, wiele z naszych działań może wpływać na funkcjonowanie pamięci i sprawność umysłową.**

**Jak mówi Fortanasce „ludzie mają w tej dziedzinie większą kontrolę, niż przypuszczają”.**

**Koniecznie przeczytaj**

**Dieta Dobrych Produktów**