

הטבה עד- **200** ₪ לרכישת קפה\* בכפוף לתקנון

**NESPRESSO**

חדש  
**Lattissima One**

**לרכישה <<**

[Alljobs](#)
[WINWIN](#)
[ברית](#)
[HOT](#)
[בני דליל](#)
[קניות](#)
[mynet](#)
[לימודים](#)
[מעורבות](#)
[הורים](#)
[יחסים](#)
[בעלי חיים](#)
[קרירה](#)
[צרכנות](#)
[אוכל](#)
[חופש](#)
[רכב](#)
[יהדות](#)
[דיגיטל](#)
[בריאות](#)
[רכילות](#)
[תרבות](#)
[ספורט](#)
[כלכלה](#)
[חדשות](#)

English · חדש · רכב חדש · אלבומים · דרושים · חתונות · ביטוח · בעלי מקצוע · קריירה · פרויקטים מיוחדים · פרוגי · אסטרונומיה · מדע · בלייזר · דעות · מזג אוויר · הפכו את ynet לאתר הבית



בריאות < מגזין מנטה

# מנטה



**מעוניינים ליצור הכנסה נוספת?**  
עבודה בהפצה בשעות הבוקר המוקדמות יכולה להיות האפשרות המושלמת עבורכם, הכנסו לפרטים נוספים!  
תוכן פרסומי

## הרופא שטוען שמצא שיטה לעצור את תסמיני האלצהיימר

עדיין, הייסולוכאב תרבונו תכלוה רמייצלאלה תלחמ תוחיכש תורמל קיים גיבש דסן, מומחה אמריקני למחלה רב לייד ר"ד. תונורתפ לש דירטמ טועים מסייע בשיקום קוגניטיבי של חולי, סרפש רקחמ יפ-לעש, לופיט לוקוטורפ עכשיו הוא גם מוציא ספר. מיינויבו מייילתחה סיבצמב היצמדו רמייצלאל בנושא



מנטה - רז, מגזין ריש הפי ר"ד" סרופ: 23.03.18, 17:02

מה קורה במוח כשמחלת האלצהיימר תוקפת?



האם ניתן לעצור את האלצהיימר  
shutterstock  
פוליצי:

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיור

תגובה לכתבה

עיתון שיש לחדש מתנה!

**מרחבי הרשת**  
ריכזנו בשבילכם את היינות המומלצים - גחה תארקל  
ברקן

Sponsored Links by Taboola

- הכי מטוקבקות
- אלו 4 הערים עם איכות המים הטובה ביותר
  - באיזה בית חולים נמצא הטיפול: ח"ד הנמרץ המזוהם
  - כש: סניח תבהא-4 בני משפחה אחת תורמים כליה לאדם זר
  - אדם בן ה-20 איבריו – תוימואתפב רטפנ הצילו 4 ישראלים
  - כל השיטות שעזרו לנו ללדת בלי אפידורל
  - "הקבוצה הכי לא פגומה": סוגפ אבא



Promoted Links by Taboola

המגפה החדשה שתוקפת כ-50% מהמבוגרים בישראל

גלו את טכנולוגיית השתלות השיניים של, לופיטה תא וחדת לא 2018  
אסתטיקה | הטימרמה




**infomed**  
מוטל הרפואה של ישראל

מיאפור סקדניאל

**רופאים בתחום**


ד"ר דוד אולנובסקי

רופא אף אוזן גרון  
מטפל גם, ריבב  
מידליב... קרא עוד



ד"ר דן אלפר

כירורגיה כללית,  
רצפת, היגולוטורק  
גאה... קרא עוד



מוחבב מיאפורה לכל >

**המשקל שלכם תקיין?**

למחשבון לחצו כאן



**הפורומים הרפואיים**



**מרחבי הרשת**

משקפי ראייה 2018. מה חדש?  
optistore.net

עוד: רטיווט ל"כנמ 10 שנים ביטקוין יהיה המטבע היחיד בעולם  
Calcalist

נובל אנרג'י שוכרת 9 קומות נפעל"; הילצרהב סידרשמ בישראל עוד שנים רבות...  
TheMarker

כולם אמרו לו שהוא משוגע. הם נשארו, יצחו הנש ירחא ללא מילים  
כלכליסט

פנסיה שיכולה לחסוך מאות פלא שו

המלך החדש של רכיבי פג'ו - חטש-יאנפ 3008 SUV עכשיו בישראל

Sponsored Links by Taboola

בגיל 67 בשנתיים שקדמו למחשבה הזאת הזיכרון. דבתהל הלקש (יודב מש) ילאס הייתה לה משרה בכירה כאנליטיסט בחברה. ורדרדיה וכלה הלש יביטינגוקה דוקפתה אך בשלב מסוים היא לא הייתה מסוגלת, תובורמ תועיסנו תוח"וד תנכה ללכ הדיקפתו, הלודג ולכן נאלצה לשקול לעזוב את עבודתה, תוח"ודה תא יניכהל וא סינותנ חתנל דוע.

עד כדי כך שכשהגיעה לסוף העמוד, תוקד ינפל הארקש סירמוח רוכזל החילצה אל איה בשלב מסוים לא הייתה מסוגלת גם לזכור מספרים. שדחמ ולוכ תא אורקל ליחתהל הצלאנ למרות שנהגה בכבישים מוכרים היא הייתה מוצאת את. שיבכב טווינב תושקתהל הלחהו היא אפילו מצאה את עצמה שוכחת היכן ממוקמים מתגי החשמל. מיכרדב הדובא המצע שבו התגוררה שנים, הלש התיבב.

מאחר שאמה פיתחה הידרדרות קוגניטיבית בשנות ה. דואמ תגאדומ התייה ילאס-60 לחייה, שבשלב מסוים הפכה **לדמנציה חמורה** היא חששה שתגיע למצב, דקפתל תלוכי רסוח ידכ דע הרופא המומחה שבדק. ומה. למרבה חרדתה, הבדיקות הרפואיות אימתו את חששותיה ושאינו כל טיפול שהוא יכול להציע לה, המא ומכ היעב התואמ תלבוס וכא איהש הל רמא התוא סירבה, 'י שלה "בעיות ז לעצור את ההידרדרות. מאחר שהוא כתב בתיק האישוןרויכדיכ חברת הביטוח לאשר לה תוכנית סיעודית לטווח ארוך.

והידיעה שעדיין אין, ידועים תובא תיבב המא לש תורדרדיהה לש תוברה מינשב הרכזנ ילאס שום טיפול יעיל ושהיא תאבד בסופו של דבר אפילו את היכולת לרכוש טיפול הייתה עבורה לגמרי. מדי. היא התקשרה לחברים שלה כדי לשפוך את לבה והם ביקשו שתגיע אליהםרתי רופא שחקר את, וסדרב לייד ר"ד חתיפש שדח לופיט לוקוטורפ לע ועמש מה הרקמב **מתלת האלצהיימר** במשך וכבר עזר לאנשים רבים הסובלים מאלצהיימר ומפגיעה, מינש תורשע קוגניטיבית להשיג שיפור ניכר במצבם בתוך כמה חודשים.



פגיעה בזיכרון עד כדי הידרדרות קוגניטיבית חמורה צילום: (shutterstock)

מודעה



הורדנו מחירים בביטוח הרכב

בלחיצה אחת 'טוח הרכב, ביטוח מקיף או צד גבב סיריחמ ונדרוה  
fmx.co.il

היא הגיעה להתייעצות עם ד"ר ברדסן והוא צייד אותה ברשימת דיספהל המ היה אל ילאסל התוכנית הייתה מורכבת ולא. תישיא לופיט תינכות הל סיאתה הירחאלש הכורא תוקידיב אף על פי כן. וק. בה חלקית, לא בכל המרכיבים בדלו התוא משייל החילצה איהו, הטושפ, כעת היא הייתה ניוטולחל ומלבנ הלש מינימסתה לכש התליג איה מישדוח השולש רובעכ לקראו ולשמור מידע ולעשות, קלות, לזכור מספרי טלפון, להכין דו"ח חותב שיבכב טוונל תולגוסמ ובאופן כללי הפכה ללא סימפטומטית, ישוק לכ אלל התדובע תא.

בשלב. דסן, היה כעת טוב יותר משהיה זה שנים רבותבר ר"דל הרמא איה, הלש ונורכיזה היא הפסיקה לכמה ימים את התוכנית והבחינה בירידה, תילאריו הלחמב התלחשכ, מיוסמ שנתיים וחצי לאחר. גניטיבית מחודשת, אך הירידה התהפכה שוב כשהיא חזרה לתוכניתוק בגיל, נכמ 70, והמשיכה לעבוד במשרה מלאה, תיטוטפמיס אל הראשנ איה.

סאלי היא אחת ממאות חולים עם פגיעה קוגניטיבית קלה עד בינונית שחוו שיפור חסר תקדים סיפור המקרה שלה מתואר במחקר שהוא פרסם ב. וסדרב ר"ד לש לופיטל תודות-2014 בכתב העת Aging, שבו יישם את התוכנית פורצת הדרך שלו שהצליחה להשיג את הבלתי תשעה מתוך עשרה חולים שטופלו באמצעות הפרוטוקול. רמייחצלאב הגיסנל סורגל - נמאיי חוו שיפור של ממש בתוך 3-6 חודשים.

**מי מונע תחרות בשוק ההלוואות?**

כל מה שרצייתם לדעת על השליטה הטוטלית של הבנקים וחברות האשראי בשוק ההלוואות הצרכניות ולא העזתם לשאול


תוכן פרסומי

**זירת הקניות**

טיסות לערים היפות באירופה מ-\$166! היסט תנמהל <<



שמן זית 5 צנצנת זיתים + רטיל 700 ב'ג - 199 ₪ השיכר <<




חבילת נפש במונטנגרו ע"ב מ וויסנפ יצח- \$449 לאדם מיטרפל <<



טט 84 חלקים ל - 12 סועדים ב גנירוק תיבמ- 999 ₪ השיכר <<




תנור אפיה בנוי בגימור נירוסטה 10 תוכנית השיכר <<



נעלי אלגנט לגברים STEVE MADDEN 129 ₪ השיכר <<



שואב אבק אלחוטי Dyson V8 + סט אביזרים מתנה השיכר <<<<



**צימר net**

שמעתם על המבצעים שלנו לחג הפסח?

**צימרים פנויים במחירי הרגע האחרון**

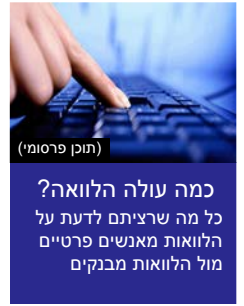
הכנסו <



**מרחבי הרשת**

הילה האירנית שנהפכה ללוחמת סייבר ישראלית  
TheMarker

הטיפול החדשני שמסייע לחולים: ררוב סיוסוח תקיחש מדיקו | חותני אלל  
Medico אתר הבריאות



החולה היחיד שהטיפול בו נכשל היה בשלב מאוחר מאוד של המחלה כשהחל בטיפול שבקבוצות הופעת המחלה נאלצו להפסיק לעבוד או נאבקו עם, סילוחה השיש. לוקוטורפב חזרו חודשים ספורים לאחר תחילת הטיפול לעבודה או המשיכו לעבוד וחוו שיפור, מתדובע השיפור הזה נרשם לכל אורך תקופת המעקב שנמשכה. דובעל מתלכיובו במצבם רכיני שנתיים וחצי.

בשלוש השנים שחלפו מאז הפרסום הניב הפרוטוקול תוצאות דומות במאות חולים נוספים, וד"ר ברדסן החליט לפרסם אותם בספר שיצא לפני כמה חודשים לאור בארצות הברית.

הספר The End of Alzheimer's: The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline - (התוכנית למניעה ולהסגת הידרדרות קוגניטיבית- רמייהצלאה יק) " הפך במהירות לרב מכר והוא מכבד ברשימות רבי המכר של ה"ניו יורק, (ישפוח סוגרתב וה"וול סטריט ג'ורנל"סמיט ".

לא ממש מפתיע לאור העובדה שהוא מציע למעשה לראשונה תקווה אמיתית לחולים למניעת הרעיון מאחורי. אפילו להסגתה, לפחות בשלבים הראשונים שלהו הלחמה תורדרדיה שכן הוא מנשה לחלוטין לא רק את הטיפול, ינכפהמל בשחנן וסדרב ר"ד לש לוקוטורפה באלצהיימר אלא אפילו את הדרך שבה אנו חושבים על המחלה האכזרית הזאת.



פירוק התקשורת בין התאים ואובדן זיכרון. רמייהצלאה צילום: (shutterstock)

### גג עם 36 חורים

אלצהיימר נחשבת על ידי מומחים רבים למגפה של המאה ה-21. ככל שאוכלוסיית העולם שיכחות המחלה עולה עם. מהלש טלחומה רפסמה ונהו סילוחה רועיש ונה לדג רכ, תנקדזמ כשמעל גיל, ליגה 65היא עומדת על כ- 10% ובכל עשור היא גדלה בכ,הייסולכואמה -% 10, כך שבגיל 85מעלה 20%-30% מהאנשים יחלו באלצהיימר.

כ,תאז עם -5%-8% מהחולים מפתחים את המחלה עוד לפני גיל 65, [חלקם אפילו בגילאי 30-40](#). התפיסה השלטת בעשורים האחרונים בתחום הייתה שהצטברות משקעים דביקים של החלבון עמילואיד בטא ושל חלבון בשם טאו הם הגורמים למותם של תאי העצב במוחם של לפירוק התקשורת בין התאים ולאובדן הזיכרון, סילוחה.

בניסיון קדחתי למצוא תרופה, רקחמב סירלוד ידראילימ ועקשוה תאזה הסיפתה סיסב לע מחלות זיהומיות אקוטיות) ה עד כה: כישלון מהדהד. בעוד שבמחלות אחרותאצותה. הלחמל אפשרויות (וכלי דם, איידס ואפיקרוניות כמו אוסטיאופורוזיס, מחלות לב וטרס ול תולחמ וא הרי שבמה שנוגע לאלצהיימר לא נמצא עד כה שום טיפול, תורפתשמו תוכלוה לופיטה שגם הוא זמני ויש לו, דבלב יטמוטפמיס טקפאלו ילובגל רבעמ אוהש והשמ לע הלוע ותוליעיש על התקדמות המחלה, ללכב סא, העפשה דואמ טעמ.

הוביל לשאלה אם הגישה שמובילה את החוקרים, ורפסב וסדרב ר"ד בתוכ, הזה וולשיכה שכן אף על פי שעמילואיד בטא וטאו אכן ממלאים, תילימטפואה השיגה נכא איה פוחתב הרי שמחקרים רבים, הלש הנחבאל מינמסכ מישמשמו רמייהצלאה תלחמב יזכרמ דיקפת ולא תוצאה - סימרוג תבר הלחמ השעמל איה רמייהצלאש רכ לע סיעיבצמ תונורחאה מינשב של גורם יחיד כלשהו.

אין שום סיכוי שטיפול יחיד יצליח להביא לשיפור ניכר במצבם של החולים, ונעוט אוה, וכל, ומדמה את הטיפול באלצהיימר לניסיון לתקן גג שיש בו 36 חורים על ידי סתימת חור אחד הוא כותב, "רתיפת היעבהש תופצלו דחא רוחב לפטל סילוכי ונניא". דבלב.

המטאפורה מתייחסת ל-36 אשר זוהו במחקרים כממלאים תפקיד, הנומ אוהש סינונגמ בנוסף לחלבוני העמילואיד בטא והטאו. חומב סייביטינגוק סינבמב העיגפבו רמייהצלאב, מתווכים הרומונליים והקולטנים שלהם, מינוש תקלד יכוותמ סילוכ הלא סינונגמ, גורמים האחרים למטבוליזם של השומנים, (סידיפיל ירשוק סינובלח) סיניאטורפופילופא, כל אלה מושפעים ממגוון גורמים. דועו מהלש מינטלוקהו סייבצע סיכוותמ, ודיס תוסיו ילולסמ בעיות, עלים, מצבי תזונתיים שונים, חשיפה לרתקלדפירסח סהב, מהם עגפיהל סילולעו תרופות שונות ועוד, המעי, סטרס מתמשך, חוסר שינהתואירבב.

36 הפרוטוקול. וסדרב ר"ד הנבש לוקוטורפה לש תורטמה השעמל סה הלאה סימרוגה אינדיבידואלי ומתמקד באבחון וזיהוי של הליקויים והחסרים הספציפיים אצל כל מטופל ובהתאם לכך בתיקונם, תיביטינגוקה הדיריל סימרוגש.

"המטפל כיום בחולי, אומר ד"ר דן קרת, רופא כללי ונטורופת, "הטושפ אל תינכותב רבודמ הפתרון, רדסן. "מכיוון שהגורמים למחלה רביסב ר"ד לש לופיטה לוקוטורפ יפ לע רמייחצלא כך שהתוכנית איננה קלה לביצוע ומצריכה הרבה, מהמ רתויש המכל סחייתהל כירצו בכרומ צריך לקחת בחשבון שההטבה במצב אינה מיידית אלא, פסונב. החפשהמה הכימת דואמ לוקחת כ-3-9 חודשים.

הבשרה הטובה שעולה ממה שאנחנו רואים בשטח היא שלא מדובר ב'הכל או לא, תאז מע כך שבהחלט כדאי, שבצמב הבטה ווח תינכותב סיבירמהמ קלח קר ומשייש מילוח מג - 'מולכ התוא תוסגל דואמ".



צעד ראשון בטיפול. מילוחה לש לואשתו תונוש הדבעמ תוקידב צילום: (shutterstock)

### קוגנסקופיה: וןשאררה דעצה

למעשה רדסן - קוגנסק בתוכנית הוא האבחון, או כפי שמכנה אותו ד"ר בהיפוןשאררה דעצה, הוא סבור שבדיקת כשם שמומלץ לכל האוכלוסייה לעבור קולונסקופיה בגיל 50, כולנו צריכים כדי לברר מהם הליקויים והחסרים האישיים, הזה ליגה תוביבסב היפוקסונגוק מג עצבל שעלולים להוביל לא רק לאלצהיימר אלא למחלות רבות נוספות, ונל מיידוהיה.

"כולל", נות", מסביר ד"ר קרתוש הדבעמ תוקידב לעו לואשת לע תססובמ היפוקסונגוקה רמות של הורמונים שונים ושל ויטמינים, תקלדה בצמ תא כירעהל ודעונש סד תוקידב ד"ר ברדסן ממליץ. " בדם, רמות סוכר, בדיקות לשלילת חשיפה לרעלים ועודמינוש מילרנימו בהם מתכות שונות כמו עופרת, תיסקוטרויונ העפשה מהל שיש מילערה תומר תא קודבל, וכן לשלול חשיפה לעובשים; אלומיניום, ארסן, קדמיום; חומרי הדברה, תיפסכ.

וכן בדיקה מקיפה של תרופות, וזמל תויושיגר לש הפיקמ הקידב עצבל פילממ אוה דוע ממכבי, יבית, כמו סטטיניםטינגוק העיגפל מורגל נמצעלשכ תולולעו עבק כרדב תולטינה תרופות להורדת לחץ דם, הצמוח תשרפה, [מגדי דיכאון](#) דועו. אם נוטלים תרופות שונות יש צורך לבחון אותן באופן מקיף יחד עם רופא מומחה ולשקול להפסיק את השימוש בהן או לפחות להפחית מינונים.

בעיות שינה כרוניות תורמות בתורן. הנישב המישנ סוד אוה קודבל שיש פסונ אשונ שכן הן מקשות על סילוק משקעי העמילואיד בטא מרקמת המוח, רמייחצלאה תוחתפתהל, כך, מ. במחקרים נמצא שככל שישנים פחות והשינה פחות איכותיתתורבטצהל תוליבומ ככבו כמות העמילואיד בטא המצטברת במוח גבוהה יותר.

### תוכנית הטיפול: ינשה דעצה

וכללת, תוקידבה לעו לואשתה לע תססובמה לופיטה תינכות תינבנ ישיאה ונחבאה ירחא תרגול מוחי, ועה, שינה, ניורך תונה, ובמידת הצהול לחציסנת, הנוזת יפסוזתל תוסחייתה ויצירת רשת חברתית.

### תזונה

"משום שמדובר, ום בתוכנית. בראש ובראשונהשייל רתויב השקה קלחה ילוא איה הנזתה מפסיקים, ת כמעט, שבה אוכלים בעיקר שומנים וכמות מתונה של חלבוניםינגוטק הנזתב וגם, רכוס לוכאל וןטולחל [פחמימות](#) מסביר ד"ר קרת, "דואמ הנטק תומכב סיכרוצ תורחא.

"בנוסף התזונה הדלה בפחמימות. רשפאה לככ תוכומנ וןלוסניא תומר לע רומשל אוה וןיערה שנמצא כי הם מועילים, מת לייצור גופי קטו, שהם תוצרי פירוק של שומניםרוג נמושב הרישעו אחד מגופי הקטו האלה, ד של שומן וכולסטרול. למשלואמ הובג זוחאמ יונבש, חומל דואמ, מעודד ייצור של חומרים שגורמים לשגשוג תאי עצב במוח, זאריטוב יסקורדיה אטב.

"למעשה לא, הנישה ינפל תועש שולש לוכאל קיספהל שיש אוה ישוקל רתוי דוע פיסומש המ לאכול במשך 12-18 הצום עוזר לייצר מצב של. אבה סויב החוראל ברעה תחורא ויב תועש אבל זה משאיר למעשה שתי ארוחות בלבד ביום, דואמ בושח אוהש, לק סיזוטק".





תזונה מיוחדת שתקל על המצב (יח"צ:סוליצ)

### תנועה

מומלץ לבצע פעילות גופנית. תינכותב דואמ יזכרמ קלח שי יתעונתה ביכרמל מג 30-60 דקות מויב, 4-6 והו (בה, שחיית)הלין פעילות אירוביהיכר, הכה עצבל דיפקהל בושח. עובשב סימי שתעלה את מסת השריר ותגרום לשחרור חומרים (תודגנתה ינומיא) תיבוריאנא תוליעפ הנחוצים לבניית הסינפסות בין תאי העצב במוח.

### שינה

ולכן אם יש בעיות פיזיות המפריעות, יביטינגוקה דוקפתב חתפמ דיקפת הנישל, רומאכ כמו דום נשימה בשינה או, הנישל הפרעת שינה לדברי. מעבר, חשוב לטפל בהנה ליג עקר לע חשוב לתעדף את השינה מעל הכל ולעשות כל מאמץ כדי להשיג שינה איכותית, וסדרב ר"ד על ידי שמירה על היגיינת שינה (ה שעות בלילה ללא כדורי שינה) ניתן ליטול מלטונינומש לש הימנעות מפעילות גופנית, הנישה רחב סיכסמ תלוטנו הטקש, הכושח הביבס: תללוכש הפסקת צריכת הקפאין מהשעה, הנישה ינפל תועש שולש תודבכ תוחוראו 16:00, הימנעות משתייה מרובה לפני השינה כדי למנוע קימה לשירותים במהלך הלילה ופרישה למיטה לא יאוחר מהשעה 12 בלילה.

### סטרס

שמעלה את רמות הסוכר וגם, לזיטרוק קחדה ונמרוה תשרפהל סימרוג ישפנ פחלו חתמ מצבי דלקת והחדירות של מחסום, פילד יעמל ווכיסה, תומימחפל הקושתה תא ריבגמ לכן לדברי. ח. למעשה, הוא נחשב לנירוטוקסי למוח ופוגע בצמיחה של תאי העצב-סדה מדיטיציה, ר ברדסן, חשוב לעשות כל מה שאפשר כדי להפחית מתח באמצעות תרגול יוגה"ד, האזנה, אצו, דיקור סיטי, ריפולי מגע)עיסוי הולינייש, היגולוסקלפט, רדרדו וימד, היפרה למוזיקה או כל פעילות מרגיעה אחרת.



פוגע בצמיחה של תאי העצב. פחל פיהלה צילום: (shutterstock)

### תרגול מוחי

הרעיון הוא לאתגר את המוח באופן אקטיבי. תינכותב יזכרמ ביכרמ דוע אוה יחומ לוגרת. שהיא פעילות פסיבית ולא תובענית מבחינה, לשמל היזיוולטב הייפצמ הנושב, תאז אבל למעשה, לקטואלית. אפשר לעשות זאת באמצעות תוכניות ייעודיות שיש כיום ברשתותניא קריאה, שבצים, פ משחקי זנטיבית שמאמצת את המוח, כמואזליסת, וורכיגוק תוליעפ לכ, יכולה להועיל, ל חלקי המוח) ועודכ תא הרגמ איה יכ אצמנש הלועפ) השדח הפש דומיל וגם ליצור חיבור קשרים נוירולוגיים, סייגולוריונה פירשקה לעו ויקת יחומ דוקפת לע הרימשב חדשים.

### רשת חברתית

להיפגש עם בני משפחה - סירחא פישנא סע רתויש המכ עעורתהל לדתשהל סג בושח אלא למפגשים חברתיים פיזיים, ברים ולפתח רשת חברתית. ולא, אין הכוונה לפייסבוקחו. ולכן חשוב לא רק לשוחח בטלפון או באמצעים, סינפ תועבהל סיביגמ ונאש סיראמ סירקחמ להיות איתו, אדם שליידנו, אלא לראות פנים אנושיות, לגעת בותוא חירהל סייליטיגידה.

"איננו צריכים עוד לומר" ר איננה עוד מיסתורין", כותב ד"ר ברדסן בספרו "הצלאה תלחמ אנחנו כן יודעים. ם מדוע חלית בה. איננו יודעים מה לעשות לגבי זיהיודי אל ונחנא': הלוחל ואנחנו יודעים איך למנוע אותה, היבגל תושעל המ סיעודי נכ ונחנא. הב הלוח התא המל".



ירקות הצומחים מעל לאדמה אפשר לצרוך ללא הגבלה צילום: (shutterstock)

### התוכנית התזונתית

- ירקות

יש להמעיט או אפילו, ר לצרוך ללא הגבלה. לעומת זאתשפא המדאל לעמ סיחמוצה תוקרי בטטה וגזר, המדא יחופת ומכ שרוש תוקרי תכירצ ניטולחל קיספהל.

- שומנים בריאים מהצומח

וחשוב להקפיד לאכול מהם בכל, תוימיה תוירולקה בור תא תווהל סיכירצ סיאירבה סינמושה שומנים. יניים, יש לשלב אותו עם אגוזיםב תחוראכ ירפ סילכוא םא סג, לשמל. החורא אבוקדו, ופשתן, צני חמנייה ודלעת, זרעי שומשוםסירבוניערג סיזוגא, סידקש: םה סיצלמומ, חמאה וגהי, מן אבוקדו, , שמן זית ושמן קוקוס. לבישול מומלץ להשתמש בשסוקוק ומשסיתז. יש להמעיט ככל האפשר בשמנים מסוג אומגה, תאז תמועל 6 ובשמנים מוקשים.

- פירות

וגם הם בכמות מעטה, הגליקמי שלהם נמוך, כמו פירות יער דדמהה הלאכ קרו רא.

- מוצרי חלב

מומלץ להעדיף מוצרי חלב עתירי שומן בלבד, סיכרוצ םא.

- ביצים

מותר לצרוך ללא הגבלה.

- בשר ועוף

עד. תי, אך בכמויות זעירות בלבדוכיא רשב רורצל רתומ 1 גרם חלבון לכל ק"ג ממשקל הגוף, ורצוי גם פחות.

- דגנים וקטניות

אז בכמות קטנה מאוד, ילב רשפא יא שממ םא. רורצל אלש יוצר.

- חיידקי מעי



חשוב לשקם, ןסדרב ר"ד ירבדל גם את [אנלופיית חיידקי המעי](#). צילממ אוה הז ררועל:

הקולגן. תומצע קרמ לוכאל שנמצא בעצמות מתפרק לג'לטין במהלך הבישול ומסייע לרפא את מערכת העיכול.

לאכול ירקות כבושים ביתיים. הם מכילים כמויות גדולות של פרוביוטיקה ופרה- ביטיקה. מומלץ גם לשתות את המים שלהם.

לדברי. טיקה. ד"ר ברדסן ממליץ על כמות גבוהה של חיידקים ידיותייםויבורפ פסות לוטיל כדאי להעלות בהדרגה את הכמויות כדי לא לגרום להם למערכת העיכול, תרק ר"ד.

ליטול תוסף L גלוטמין.

חומצת אמינו זו שומרת על תקינות רירית הקיבה והמעיים ומסייעת אף היא לשיקום מערכת העיכול.

• דגים

מומלץ לצרוך בעיקר דגים העשירים באומגה3, אך להעדיף את הקטנים שאינם מכילים שפירוטים ואנשובי, ו סרדינים, מקרל, הרינגמכ, תיפסכ.

טרטקוד תלעב איה תבתוכה ( Phd.) בתקשורת בריאות וחוקרת באוניברסיטת חיפה

[כתבו לנו? הבתכב תועט שתאצמ](#)

✉ לפנייה לכתב/ת <<

📧 שלחו כתבה 📧 הרשמה לניוזלטר 📧 [עיתון שישי לחדש מתנה!](#) שתף ב-f שתף ב-t

תגיות: < אמציהימר · הזדקנות · תזונה

Qspmpfte Lioks cz Taboola ▶

כתבות נוספות

זו המחלה ממנה מתים רוב הקשישים: השק בצמב רטפלק

ביום אחד. תוירגיסה תא קורזל כל מורגתש הטישה תא וריכה.

בריאות INSite

לחצו כאן? מילשוריב בכרומ מייניש לופיט

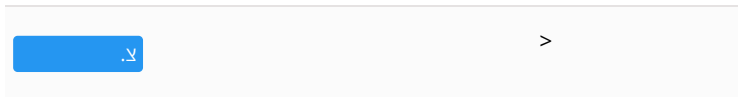
טופ סמייל

אם תגורו כאן תוכלו לשמוע את הגלים ממש מקרוב

נדל"ן INSite

זה הספורט שמעכב את מחלת האלצהיימר: הלגמ רקחמ

לה לא יא זא? 5 דרכים לעבור את המבחן הפסיכומטרי בשלום



Powered by Jeeng

מודעות

מבצע בביטוח הרכב בהפניקס  
שאלו את הנציג על ההנחות המיוחדות  
fnx.co.il

כסאות משרדים באיכות גבוהה  
לישיבה ממושכת מול מחשב צריך כיסא, קלש אסיכה אוה רתויב בוטה ררבח דרשמב  
בחר את האחד. יתוכיא!  
קל נוה

4 טיפולים ואין חרדות  
חובה להכיר. אחת ולתמיד. נטרול מטענים רגשיים שרושהמ הדרחב לפטל!  
n-haradot.info

לכתבה זו התפרסמו 75 תגובות ב-44 דיונים

4 פתיחת כל התגובות

הצג: מהסוף להתחלה

תגובה חדשה