

初期のアルツハイマー病の 9 割を改善させた先生が教える 日本人版の治療法を大公開！

2



【保健体育】 デール・ブレデセン先生

019.11.30 公開アメリカで初期のアルツハイマー病の 9 割を改善させた医師が再び来日！教えてくれるのは、カリフォルニア大学名誉教授・デール・ブレデセン先生！

◆先生の治療法には9つの軸があります！これらを行なって脳と体を両方、整えることが重要！

9つの軸となる治療法

- ① 夜～朝は12時間の絶食
- ② 毎日有酸素運動と筋トレ
- ③ 7～8時間の睡眠
- ④ ストレスを最小限に抑える
- ⑤ 脳トレーニングを行う
- ⑥ 歯の治療
- ⑦ なるべく自然の食品を摂取
- ⑧ 腸内環境を整える
- ⑨ 天然系の製品を使う

日本人のための治療法をご紹介します。

◆朝一番に「緑茶でうがい」が、アルツハイマー病の予防や改善に効果的！



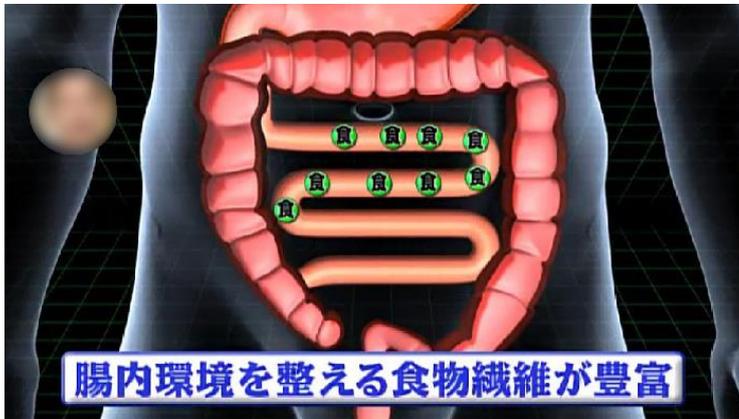
緑茶には、アミロイドベータの蓄積を予防してくれるカテキンが豊富に含まれています。

朝いちばんに緑茶でうがいをすることで、睡眠中に増えた口の中の細菌を出し、脳への細菌の侵入を抑えることができます。

その他の日本人向けのアルツハイマー治療法として、『朝起きる時間を一定にする』、

『起床後はすぐにカーテンを開ける』、『日記を書く』、『歯磨きを両手で行う』などがあります。

◆食事によるアルツハイマー病改善法！先生オススメの脳に良い食材は…大根、葉物野菜、さつまいも！



さつまいもは、腸内環境を整える食物繊維が豊富なだけでなく、脳に必要なブドウ糖の代謝にかかせないビタミン B1 が豊富です。血糖値の上がり方も緩やかなので、オススメの野菜です！

その他にも、日本食にも多いみそ、醤油、納豆などの『発酵食品』や、脳の神経細胞を活性化する DHA が多く含まれる『青魚』、間食には血糖値が上がりづらい『ナッツや豆

類』。脳の認知機能を高めるポリフェノールが多く含まれる『赤ワイン』がオススメです。

◆アルツハイマー病の改善や予防にオススメ！超簡単脳トレウォーキング法！



先生のオススメはウォーキングに脳トレをプラスした運動で、『脳トレ逆読みウォーキング法』です！ウォーキングをしながら、言われた言葉を逆さまに言ってください。例えば「ぶた」→「たぶ」「スイカ」→「カイス」「ミカン」→「ンカミ」などです。