

# Nowe odkrycia w zakresie UTRATY PAMIĘCI

Wydaje Ci się, że pogarsza Ci się pamięć? Co zrobić, aby to zatrzymać? Jest niestety smutną prawdą fakt, że nasz mózg zaczyna zwalniać po 40 roku życia i nieuchronnie zaczynamy tracić pamięć. Do 17% osób powyżej 65 roku życia będzie cierpieć na jakiś rodzaj łagodnych zaburzeń poznawczych, takich jak sporadyczne trudności z koncentracją, problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, myślenie, gdzie położyliśmy kluczyki do samochodu, itp.! Również chwilowe przypiły złego humoru, niezadowolenia lub niepokoju są bardzo powszechne wśród osób w średnim wieku. Smutną prawdą jest fakt, że u 6 - 15% pacjentów mających „łagodne zaburzenia poznawcze” w końcu rozwinię się pełna demencja. Świadomość, że musimy zaakceptować fakt, iż starzenie oznacza utratę myślenia poznawczego i zdolności pamiętania jest przerażająca.

## CO POWODUJE MGŁĘ MÓZGOWĄ?

Działanie mózgu opiera się na złożonej równowadze wielu neuroprzekaźników zapewniającej stabilny nastrój i prawidłowe funkcjonowanie. Skutkiem zakłócenia tej równowagi może być depresja, bezsenność, oraz stany lękowe uniemożliwiające prawidłową koncentrację. Złe odżywianie, brak ćwiczeń fizycznych lub snu, zbyt długi czas poświęcany na korzystanie z mediów społecznościowych i oglądanie TV, zbyt duży stres i za mało odpoczynku prawie na pewno spowoduje destabilizację poziomów trzech kluczowych neuroprzekaźników:

- Serotoniny - która pomaga w uczuciu spokoju, optymizmu i pewności siebie.
- Dopaminy - odpowiedzialnej za uczucie podniecenia, zaangażowania i energii.
- Kortyzolu - hormonu stresu, który pomaga w przekształceniu energii w intensywne działanie, gdy zajdzie taka potrzeba.

## ZAJMIJ SIĘ ZDROWIEM MÓZGU

Dzisiaj znane jest już wiele czynników powodujących mgłę mózgową. Można zmniejszyć ryzyko tej przypadłości przez wprowadzenie pewnych zmian do stylu życia. Najnowsze badania sugerują, że mgła mózgową może być odwracalna. To co i jak jemy, ile śpimy i pracujemy

oraz jak żyjemy ma ogromny wpływ na naszą zdolność do uczenia się i do zapamiętywania informacji.

## OMEGA - 3S MOŻE PRZYWRÓCIĆ FUNKCJE MÓZGU I UTRACONĄ PAMIĘĆ

Dzisiaj znane jest już wiele czynników powodujących mgłę mózgową. Można zmniejszyć ryzyko tej przypadłości przez wprowadzenie pewnych zmian do stylu życia. Najnowsze badania sugerują, że mgła mózgową może być odwracalna. To co i jak jemy, ile śpimy i pracujemy oraz jak żyjemy ma ogromny wpływ na naszą zdolność do uczenia się i do zapamiętywania informacji.

Jednym z głównych ostatnio dokonanych odkryć jest to, że kwasy tłuszczowe Omega-3 są najlepszymi tłuszczami do włączenia ich do diety. W rzeczywistości błony komórkowe neuronów mózgu i rdzenia kręgowego składają się z kwasów tłuszczowych omega-3. I jak wykazano, te kwasy zmniejszają stany zapalne, co, jak teraz wiemy, ma kluczowe znaczenie przy leczeniu depresji, zachowaniu ostrości umysłu i zarządzaniu stresem i lękami. Możesz poprawić funkcjonowanie mózgu w ciągu zaledwie dwóch tygodni, jeśli usuniesz zahamowania, które Cię powstrzymują i dasz mózgowi składniki potrzebne do skutecznego działania. Badania pokazują, że część utraconej pamięci może zostać przywrócona w przypadku regularnego spożycia kwasów omega 3.



W świetle tych ustaleń, włączenie OMEGA+++ do codziennej diety i spożycie ryb do trzech razy w tygodniu jest skuteczne. Omega 3s - są najlepszymi tłuszczami dla mózgu, ponieważ zapobiegają stanom zapalnym, mają kluczowe znaczenie dla funkcji poznawczych i pomagają w eliminacji depresji, stresu i stanów lękowych.<sup>1,2</sup> Badania wykazały, że stosowanie suplementów oleju ryb przez sześć miesięcy wystarcza do poprawy płynności wypowiedzi.

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

### ŹRÓDŁA

1. Pilar Lavielle, Juan O. Talavera, Nancy Reynoso, Marissa Gonzalez, Rita A. Gomez-Dfiaz, Miguel Cruz, Felipe Vazquez, Niels H. Wachter. Pogorszenie funkcji poznawczych u pacjentów z aktualnie zdiagnozowaną cukrzycą typu 2: Czy przewlekłe stany zapalne są odpowiedzialne za zakłócenia funkcji poznawczych? DIMSS Study Group, BMC Complement Altern Med. 2015; 15: 239.
2. Mimi Tang, Pei Jiang, Huande Li, Yiping Liu, Hualin Cai, Ruili Dang, Wenye Zhu i Lingjuan Cao. Suplementacja oleju ryb łagodzi zachowania depresyjne i moduluje profil lipidowy u szczurów narażonych na nieprzewidywalny przewlekły łagodny stres. BMC Complement Altern Med. 2015; 15: 239.