

สารบัญ

จากใจผู้เขียน

4

บทนำ ข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอัลไซเมอร์ที่เข้าใจได้ใน 5 นาที 15

- โรคอัลไซเมอร์เป็นโรคที่ป้องกันได้หากมีความตั้งใจ 16
- สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์คืออะไรกันแน่ 18
- ชนิดของโรคอัลไซเมอร์ 22
- สรุปวิธีรักษาแผนใหม่ของโรคอัลไซเมอร์ 24
- ข้อควรระวังเมื่อปฏิบัติตาม "33 วิธี" ในหนังสือเล่มนี้ 28
- คนญี่ปุ่นอายุ 40 ปีจำนวนมากเริ่มเป็นโรคอัลไซเมอร์แล้ว 29

บทที่ 1 “33 วิธีฟื้นฟูประสิทธิภาพด้านการรับรู้” 32
ที่คุณก็ทำได้ง่าย ๆ

[กฎเหล็กเกี่ยวกับอาหาร & การกิน]

- 1 เลือกผลิตภัณฑ์อาหารจากธรรมชาติมากกว่าอาหารแปรรูป 33
- 2 เป้าหมายคือการกินมังสวิรัตแบบไม่เคร่งครัด 36

3	หลีกเลี่ยงวิธีทำอาหารที่มีโอกาสไหม้	40
4	งดของทอด เช่น ของชุบแป้งทอด เติมปุระ	43
5	อดอาหารวันละ 8-12 ชั่วโมง	47
[อาหารและวัตถุดิบที่แนะนำให้งด]		
6	เลี่ยงน้ำตาลและสารให้ความหวานเท่าที่จะทำได้	50
7	ลดการบริโภคอาหารจากแป้งสาลี	56
8	น้ำหวานที่วางขายทั่วไป แม้ "ไม่มีน้ำตาล" ก็ไม่ควรแตะ	62
9	ไม่สั่ง "เซตมหันตภัย" ซึ่งประกอบด้วยเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ และน้ำอัดลม	68
10	ข้าวขาววันละ 1 ถ้วยก็เพียงพอ เปลี่ยนเป็น ข้าวกล้องได้ยิ่งดี	72
11	เลือกปลาขนาดเล็ก-กลางมากกว่าปลาขนาดใหญ่ เลือกปลาในธรรมชาติมากกว่าปลาเลี้ยง	76
12	หากต้องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนะนำให้ดื่มไวน์ธรรมชาติไม่เกิน 2 แก้ว	81
[อาหารและสารอาหารที่ควรบริโภค]		
13	เน้นบริโภคอาหารที่ช่วยขจัดสารพิษ	85
14	เพลิดเพลินกับนานาอาหารหมักดอง	88
15	กินอาหารที่มีธาตุสังกะสีทุกวัน	91
16	ใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าวปรุงอาหาร	94
17	หากจะบริโภคของหวานต้องคัดสรรวัตถุดิบอย่างดี	99

[พฤติกรรมการใช้ชีวิต]

- 18 หลังกินอาหารเสร็จแล้ว 20 นาที ควรแปร่งฟัน 102
ให้สะอาดทั่วถึง
- 19 กำจัดเชื้อราให้ราบคาบ ทั้งในบ้าน รถ และที่ทำงาน 107
- 20 พยายามลดความเครียดและเผชิญปัญหาอย่างมีสติ 110
- 21 ปิดคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนก่อนนอน 1 ชั่วโมง 114
- 22 ลดการใช้เครื่องสำอาง สเปรย์ฉีดผม และ
สารระงับเหงื่อ 117
- 23 ไม่สูดดมยาฆ่าแมลงหรือยากันแมลง 121
- 24 เช้านอนก่อนเที่ยงคืนและตื่นโดยไม่ตั้งนาฬิกาปลุก 124

[การออกกำลังกาย]

- 25 เดินไปด้วย ทำอย่างอื่นไปด้วย ไม่ต่ำกว่า 20 นาที
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง 129
- 26 แม้ยุ่งหรืออยู่ในที่ทำงานก็ควรหลีกเลี่ยง
การนั่งเป็นเวลานาน 133
- 27 ทำงานบ้านโดยเคลื่อนไหวร่างกายให้มาก 136
และจัดทำทางอย่างถูกต้อง
- 28 เพิ่มช่วงเวลาที่รู้สึกสบายใจหรือมีความสุข 139

[ใส่ใจกับสุขภาพ]

- 29 รับรู้สภาพร่างกายด้วย "ตัวเลข" ไม่ใช่ความรู้สึก 142
- 30 หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงหลักทั้ง 2 อย่าง คือ
"โรคกรดไหลย้อน" กับ "โรคเบาหวาน" สุดชีวิต 147
- 31 เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าตั้งแต่ตอนนี้ 150

- 32 ระวังไว้ว่ายา "เป็นยาพิษด้วย"
และลดการใช้เท่าที่จะทำได้ 154
- 33 สร้างภาวะคีโตซิสด้วยการจำกัดปริมาณน้ำตาล
และแป้ง ออกกำลังกาย รวมถึงอดอาหาร 158

บทที่ 2 ถาม-ตอบเกี่ยวกับการรักษา และการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ 161

[นวัตกรรมล่าสุดของการรักษาโรคอัลไซเมอร์]

- Q ตรวจวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ได้ที่ไหน 162
- Q โรคอัลไซเมอร์เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์หรือไม่ 162
- Q ต้องปฏิบัติตาม "33 วิธี" นานเท่าไรจึงจะเห็นผล 164

[รักษาสุขภาพสมอง]

- Q ช่วยบอกเคล็ดลับดูแลสุขภาพสมองให้ดีขึ้นหน่อย 166
- Q มีวิธีกระตุ้นให้สมองทำงานดีขึ้นไหม 167
- Q "การเล่นดนตรีหรือร้องเพลงดีต่อสมอง" จริงหรือไม่ 168
- Q สภาพจิตใจแบบใดช่วยให้ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ 169

[อาหาร]

- Q จำเป็นต้องกินข้าวนอกบ้านบ่อยๆ มีวิธีกินที่ดีไหม 170
- Q เวลากินเลี้ยงกับลูกค้า เลือกร้านอาหารแบบไหนดี 171
- Q เลิกกินของหวานอย่างไอศกรีมหรือช็อกโกแลตไม่ได้เลย 172
- Q จะทำอย่างไรดีเมื่อหาเวลากินข้าวไม่ได้จนถึง
ตอนกลางคืนเพราะงานที่ทำอยู่ 174

Q ฉันชอบกินเนื้อวัว แต่ไม่กินจะดีกว่าใช่ไหม **177**

Q ควรเลิกกินอาหารที่ปรุงด้วยความร้อนสูงทั้งหมด
เลยหรือเปล่า **179**

Q ควรเลือกกินอาหารออร์แกนิกมากที่สุดใช่ไหม **181**

Q ดื่มชาหรือกาแฟได้ไหม **184**

[การออกกำลังกาย]

Q การเดินช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ไหม **187**

Q ช่วยบอกวิธีการเดินที่ถูกต้องหน่อย **188**

Q เริ่มจ็อกกิ้งหรือไปพิดเนสได้ไม่นานก็ล้าเล็ก
แนะนำการออกกำลังกายง่ายๆ ที่ทำได้ต่อเนื่องให้หน่อย **189**

[พฤติกรรมการใช้ชีวิต]

Q ไม่เข้าใจว่าการแปรงฟันกับโรคอัลไซเมอร์
มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร **191**

Q อยากทราบวิธีดูแลช่องปากเวลาออกไปข้างนอก **192**

Q ฉันมักตื่นตอนเช้าตรู่ ความจริงควรนอนกี่ชั่วโมงจึงจะดี **193**

Q ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาไม่ดี
จนเกิดความเครียดสะสม แบบนี้ไม่ดีใช่ไหม **194**

บทส่งท้าย **196**

ประวัติผู้เขียน **198**

※ "ReCODE protocol" เป็นวิธีรักษาที่คิดค้นโดย ดร.เดล เบรเดเซนจากประเทศสหรัฐอเมริกา ในประเทศอื่น ๆ นั้นยังจำเป็นต้องพัฒนาแนวทางเกี่ยวกับการรักษาด้วย ReCODE protocol ต่อไปหลังจากนี้ กรณีที่แพทย์จะนำ ReCODE protocol มาใช้ในการรักษา จำเป็นต้องรู้อาการของโรค สภาพจิตใจและร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคนอย่างละเอียด พร้อมอธิบายรายละเอียดการวินิจฉัย รวมถึงโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นตามมา ผู้ป่วยจำเป็นต้องมีความเข้าใจและยินยอมรับการรักษา โดยแพทย์เจ้าของไข้จะเป็นผู้รับผิดชอบผลที่เกิดจากการรักษา