

**Warsztaty prozdrowotne**  
**02.04.2020**  
**Janina Freund**

## **WYPRZEDŹ DEMENCJĘ / ALZHEIMERA**

**Jak zapobiegać chorobie?**  
**Co robić dla zdrowia mózgu?**

### **1. Ćwicz!**

- 150 minut tygodniowo lub
- 5000 kroków dziennie
- regularnie

### **2. Wyeliminuj/Ogranicz alkohol! (do 10/20 g K/M)**

### **3. Nie pal papierosów!**

### **4. Zapobiegaj nadciśnieniu!**

### **5. Zadbaj o prawidłową masę ciała!**

- BMI – poniżej 25: masa ciała w kg przez wzrost do kwadratu w metrach,
- np. 60 kg:1,56m=24,65

### **6. Zadbaj o zęby!**

### **7. Prawidłowo skomponuj dietę!**

## **Podstawą diety winne być:**

- \* warzywa – ciemnoczerwone, pomarańczowe, żółte, fioletowe
- \* nasiona roślin strączkowych – soczewica, ciecierzycy, fasola, groch
- \* orzechy i nasiona bogate w minerały, błonnik, fitosterole, witaminy i nienasycone kwasy tłuszczowe – orzechy włoskie, laskowe, sezam, migdały, siemię lniane, nerkowce
- \* pełnoziarniste produkty zbożowe – kasze, pieczywo razowe, płatki z pełnego przemiału
- \* ryby i owoce morza – co najmniej dwa razy w tygodniu 100g
- \* oliwa z oliwek i olej rzepakowy – jednonienasycone kwasy tłuszczowe
- \* umiarkowane ilości chudego mięsa – drób, kurczak z wolnego chowu, indyk
- \* fermentowane produkty mleczne bogate w probiotyki
- \* aromatyczne przyprawy o działaniu przeciwzapalnym – kurkuma, cynamon, oregano, bazylija, imbir (zamiast soli!)
- \* wino – w niewielkich ilościach (czerwone, wytrawne)

## **WYKLUCZAJ**

- \* czerwone mięso oraz tłuszcze nasycone – smalec, masło, tłuste wędliny
- \* produkty zawierające częściowo utwardzone oleje roślinne (LDL)
- \* żywność typu fast food, wysokoprzetworzoną – zupki, sosy instant, kostki rosółowe, produkty smażone w głębokim tłuszczu, w panierkach
- \* alkohol w nadmiernych ilościach
- \* cukry proste i słodczyce zawierające syrop glukozowo-fruktozowy

## **PRAWDŁOWO PRZYGOTOWUJ POSIŁKI**

- \* duszenie
- \* pieczenie
- \* gotowanie

## UŻYWAJ

- \* papieru do pieczenia
- \* naczyń żaroodpornych
- \* grila elektrycznego

## UNIKAJ

- \* aluminium w postaci folii, tacek, garnków, sztuców

PODGRZANE ALUMINIUM w środowisku kwaśnym (sos pomidorowy, cytryna, ocet) może powodować przejście związków glinu do naszego organizmu i działać toksycznie na komórki oraz przyspieszać demencję, osłabiać nasze funkcje intelektualne

czyli

**prowadzić do Alzheimera lub Parkinsona**

### Zadanie domowe:

Zdrowy koktajl

- 100 ml jogurtu naturalnego
- 200 g owoców leśnych
- 20 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka sezamu

**Na zdrowie!**

## ĆWICZENIA

Odetchnij głęboko:

- przyjmij prawidłową postawę: ramiona do tyłu i ściągnięte w dół, miednica wysunięta do przodu, głowa prosto przed sobą
- nabierz powietrza nosem aż do przepony, licząc 1 2 3 4
- wydychaj ustami, licząc 1 2 3 4
- wdychaj nosem aż do przepony, licząc 1 2 3 4, dorychaj do środkowych płuc licząc 5 6
- wydychaj ustami, licząc 1 2 3 4 wypuszczając powietrze z przepony i licząc 5 6 wypuszczając powietrze ze środkowych płuc
- wdychaj nosem aż do przepony, licząc 1 2 3 4, dorychaj do środkowych płuc licząc 5 6, dorychaj do szczytów płuc licząc 7
- wydychaj ustami, licząc 1 2 3 4 wypuszczając powietrze z przepony, licząc 5 6 wypuszczając powietrze ze środkowych płuc i licząc 7 wypuszczając ustami powietrze ze szczytów płuc.

Powtarzaj wielokrotnie w ciągu dnia w różnych celach (relaks, ćwiczenia oddechu, medytacja).

Można też ćwiczyć na leżąco.

Pamiętaj o ćwiczeniach wzroku, wzmacniających mięśnie okołogałkowe.  
Wzrok szuka zieleni.