

Attacco alle malattie del cervello, di Paolo Giordo!

Attacco alle malattie del cervello: è naturalmente possibile prevenire malattie come l'alzheimer?

Attacco alle malattie del cervello: nell'antica Grecia, il  rosmarino è stato utilizzato per migliorare la memoria. Gli studenti con una corona di rosmarino venivano collocati primi negli esami.

Malattie che colpiscono il funzionamento del cervello ne sono tante, ma vediamo l'alzheimer: è una malattia neurodegenerativa caratterizzata da deficit cognitivo e disturbi comportamentali.

Le persone che ne soffrono, di solito hanno più di 65 anni, hanno spesso immediata perdita di memoria e di altre abilità mentali.

Come prevenire e curare con metodi naturali

La stragrande maggioranza dei pazienti con l'alzheimer hanno o hanno avuto un membro della famiglia che ha sofferto in precedenza. Se è questo il nostro caso, siamo in grado di aiutare e prevenire questa malattia con alcuni alimenti e integratori naturali che trovi di seguito.

Cibo vitale: il cibo è la nostra migliore medicina. Per prevenire la degenerazione delle cellule e aumentare la nostra vitalità è bene scegliere cibo nutriente, ricco di minerali,

vitamine e acidi grassi essenziali.

Ad esempio

- Germogli (di erba medica, di lenticchie, di broccoli, ecc.)
- Nocciole
- Semi (girasole, zucca, sesamo...)
- Avocado
- Germe di Grano
- Olio di lino
- Coenzima Q10

Questo coenzima è essenziale per l'elaborazione e la fornitura di energia ad ogni cellula vivente, e aumenta la longevità, perché rallenta il processo di invecchiamento. Il suo potere antiossidante neutralizza i radicali liberi.

Ci sono alimenti che naturalmente ci aiutano a rigenerarci, come le noci, germogli o spinaci.

Possiamo anche scegliere di assumere per un periodo di almeno 3 mesi i seguenti rimedi naturali

Ginseng indiano: induista o ginseng Ashwagandha (Whitana somnifera), è una pianta dalle molteplici proprietà, e tra le varie proprietà c'è quella di prevenire il morbo di alzheimer, la demenza e altre malattie neurodegenerative.

Lo possiamo trovare in forma di polvere secca, decotto o radice di pianta in estratto secco.

Utile è fare cicli di assunzione di quindici giorni, che possiamo ripetere ogni tre mesi.

Ginkgo biloba: uno dei migliori rimedi naturali per migliorare

l'ossigenazione del cervello e degli arti è il ginkgo biloba.

Questo rimedio migliora la circolazione del cervello, e di conseguenza aumenta la capacità mentale. Possiamo iniziare ad assumerlo quando notiamo una mancanza di memoria, di concentrazione, ecc.

Lo possiamo consumare, per esempio, in forma di estratto. Tuttavia, si devono fare delle pause di tanto in tanto in modo che il corpo non si abitua a continuare a ricevere i suoi benefici e può iniziare ad reagire in modo autonomo.

Centella asiatica: la centella asiatica è una pianta tradizionalmente usata dalla medicina indiana per migliorare la circolazione generale del sangue, in modo simile al ginkgo biloba.

Una buona opzione potrebbe essere quella di utilizzare queste due piante insieme come medicinale.

Rosmarino: a volte si tende a sottovalutare alcune piante che abbiamo a portata di mano, nonostante sono state facilmente utilizzate dai nostri antenati per molte malattie. Una di queste è il rosmarino.

Nonostante ci controlliamo e consultiamo il medico se soffriamo di ipertensione, il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) contiene proprietà antiossidanti molto utili per evitare i danni che i radicali liberi fanno sui neurotrasmettitori.

Inoltre, agisce come protettivo naturale sul cervello.

Aromaterapia: gli oli essenziali sono un ottimo rimedio terapeutico per completare un buon trattamento naturale.

In questo caso alcune essenze le possiamo applicare su un fazzoletto, che possiamo lasciare ogni notte sul cuscino, in un diffusore di aromi o insieme all'ammorbidente aggiunto alla lavatrice.

Alcune persone li usano come profumi, al fine di migliorare le sue virtù terapeutiche.

Gli olii di rosmarino e timo ci aiutano a migliorare la circolazione sanguigna, migliorare la memoria e l'umore, e il legno di sandalo è ideale per migliorare la concentrazione.

Attenzione ai metalli pesanti

Un buon modo per prevenire le malattie neurodegenerative come l'alzheimer ed tante altre, può essere rimuovere l'accumulo di metalli pesanti dal cervello, come mostrato da alcuni studi.

Come possiamo prevenire che i metalli pesanti entrino nel nostro corpo?

Dovremmo scegliere preferibilmente, cibi privi di sostanze organiche tossiche. Come alcuni tipi di pesce, come il salmone, tonno e pesce spada, che contengono grandi dosi di mercurio.

Alcuni vaccini contengono metalli pesanti

Evitare il contatto con le lampadine infrante, così come i vecchi termometri al mercurio, ecc. Non dobbiamo mettere la pellicola di alluminio a contatto con gli alimenti. Evitiamo la cottura in pentole in alluminio. Possiamo usare ceramica, ghisa, vetro o acciaio inossidabile.

Paolo Giordo – Cibo salute per il cervello

[Scarica l'estratto del libro!](#)

PAOLO GIORDO

ATTACCO
ALLE **MALATTIE**

DEL

CERVELLO

Scopri su ilGiardinodeiLibri.it ➔