

OBSAH

Na život!	11
Poznámka vydavatele	15
Úvod: Co dělat, zatímco čekáme na léčbu	17
1. Přistupujte chytře k alkoholu	29
2. Zvažte užívání kyseliny alfa lipoové a acetyl-L-karnitinu	32
3. Neostýchejte se klást otázky ohledně anestezie	35
4. Nechte si vyšetřit kotníky	38
5. Nevyhýbejte se antibiotikům	40
6. Jezte stravu bohatou na antioxidanty	42
7. Informujte se na gen ApoE4	45
8. Pijte jablečný džus	48
9. Vyvarujte se špatných tuků	50
10. Udržujte rovnováhu	53
11. Jezte každý den bobulovité ovoce	56
12. Vypěstujte si větší mozek	58
13. Kontrolujte si krevní tlak	61
14. Nechte si udělat rychlý test cukru v krvi	64
15. Ani chvíli neposedte v klidu	66
16. Nebojte se kofeinu	68
17. Počítejte kalorie	71
18. Pozor na celiakii	73
19. Dopřejte si čokoládu	75
20. Mějte pod kontrolou „špatný“ cholesterol	78
21. Jezte stravu bohatou na vitamín B – cholin	80

22. Vrhňte se na skořici	83
23. Řekněte ANO kávě	86
24. Vybudujte si „ kognitivní rezervu “	88
25. Buďte cílevědomí a svědomití	91
26. Vyžeňte z mozku měď a železo	93
27. Jezte kari koření	95
28. Vyzkoušejte dietu na snížení tlaku krve (DASH)	98
29. Překonejte depresi	100
30. Snažte se vyhnout cukrovce, případně jejímu zhoršování	102
31. Ověřte si, že máte správnou a spolehlivou diagnózu	105
32. Seznamte se s časnými příznaky Alzheimerovy choroby	107
33. Buďte bezstarostní optimisté	109
34. Získejte vyšší vzdělání	112
35. Vyhýbejte se environmentálním jedům	114
36. Důkaz jménem „ estrogen “	117
37. Užívejte si tělesného cvičení	120
38. Buďte extrovertní	123
39. Jděte na oční prohlídku	125
40. Uvědomte si nebezpečí pokrmů z fastfoodů	128
41. Ano! Ano! Ano! – Jezte tučné ryby	130
42. Užívejte kyselinu listovou	133
43. Jezte pokrmy s nízkým glykemickým indexem	135
44. Googlujte	137
45. Zvyšujte si úroveň „ hodného “ HDL cholesterolu	140
46. Chraňte se před úrazy hlavy	143
47. Buďte hodní na své srdce	146
48. Udržujte si v normě aminokyselinu homocystein	148
49. Vyhýbejte se lenošení	150
50. Snažte se předejít infekcím	153
51. Poperte se se záněty	156
52. Zjistěte si ty pravé informace	158

53. Udržte na uzdě inzulín	161
54. Najděte si zajímavou práci	164
55. Pijte džusy	166
56. Zamilujte se do jazyka	169
57. Pozor na nedostatek leptinu	172
58. Nebudte osamělí	174
59. Uvažujte o svatbě	176
60. Zjistěte si úskalí masité stravy	178
61. Zvažte možnost užívání marihuany	180
62. Meditujte	182
63. Naučte se jíst středomořská jídla	184
64. Uvědomte si potíže s pamětí	186
65. Zůstaňte mentálně aktivní	189
66. Užívejte multivitamíny	191
67. Vypracujte si silné svaly	194
68. Chodte do přírody	197
69. Dělejte pořád něco nového	199
70. Dopřejte si dostatek vitamínu B3 – niacinu	201
71. Přemýšlejte o nikotinových náplastech	203
72. Opatrně s nesteroidními antiflogistiky	205
73. Zblázněte se do ořechů	208
74. Zabývejte se nebezpečím obezity ve středním věku	211
75. Nechte si pomoci od nebezpečné obstrukční spánkové apnoe	213
76. Vrhňte se na olivový olej	215
77. Mějte se na pozoru před mastnou kyselinou omega-6	217
78. Seznamte se: plaky a vlákna tau-proteinu v mozku	219
79. Stanovte si životní cíl	221
80. Dobře se vyspěte	224
81. Na kouření rychle zapomeňte	226
82. Žijte společenským životem	228
83. Nezapomínejte na špenát	230
84. Prozkoumejte úskalí statinů	232

85. Obklopte se podněty	235
86. Vypořádejte se se stresem	238
87. Pryč s mrtvicemi	240
88. Omezte cukr	242
89. Pijte čaj	245
90. Dobře se starejte o svůj chrup	247
91. Jděte na vyšetření se štítnou žlázou	249
92. Pozor na podváhu	251
93. Vyhněte se vaskulární demenci	254
94. Hrajte videohry	256
95. Ocet patří do všeho	258
96. Jezte dost vitamínu B₁₂	260
97. Nezanedbávejte vitamín D	262
98. Pozor na obvod pasu	265
99. Chodte, chodte, chodte	268
100. Navykněte si pít víno , zejména červené	271
V krátkosti: Váš plán pro boj s Alzheimerovou chorobou	273
Poděkování.....	282