

# CÁCH PHỤC HỒI TRÍ NHỚ - BẰNG DINH DƯỠNG

( Cho Bệnh nhân Alzheimer's)

Càng ngày càng nhiều người trên thế giới bị bệnh mất trí nhớ, nhất là người lớn tuổi. Chế độ ăn uống và sinh hoạt thiếu lành mạnh cùng với thuốc tây là nguyên nhân chính gây nên tình trạng suy sụp và mất trí nhớ. Cẩm nang ngắn gọn này tổng hợp nhiều thông tin có chứng cứ khoa học có thể giúp chúng ta chống bệnh mất trí nhớ một cách cụ thể, đơn giản và phù hợp với mình.

## A. Ngừng những thứ có hại:

- *Ngừng ăn các thứ này:* thức ăn thức uống có thêm đường, sản phẩm sữa bò, thức ăn chế biến, dầu thực vật tinh chế như dầu đậu nành, dầu canola, dầu cám, dầu bắp, dầu hạt hướng dương, dầu phộng, bánh mì trắng, bánh ngọt, kẹo, gạo trắng, sản phẩm bột mì và sản phẩm bột gạo trắng, bột ngọt. Đó là những thức ăn thức uống gây viêm, ([Wegeberer, 2014](#))
- *Tránh uống thuốc có statin.*
- *Tránh những thuốc ức chế bơm proton (Proton Pump inhibitors hay PPI) chống ợ hơi như Nexium, Prilosec, Prevacid, thuốc bổ sung Can xi, thuốc giảm đau như ibuprofen, Tylenol là những thuốc có thể làm suy giảm trí nhớ (Sayer Ji, 2020).*

## B. Phục hồi và bồi dưỡng trí nhớ

- 1. Uống Probiotics:** Cần uống mỗi ngày Probiotics ít nhất 60 tỉ CFU với ít nhất 10 dòng vi sinh Bactobacillus và Bifidobacterium để hồi phục số lượng vi sinh hiền và trấn áp vi sinh độc trong đường ruột. Kết quả là sẽ nhanh chóng giảm viêm trong não và giúp phục hồi trí nhớ. Năm 2016 kết quả thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên (randomised), mù đôi (double-blind) và có kiểm soát (controlled) với 60 người bị Alzheimer's nặng cho thấy sau 12 tuần 30 người uống probiotics 4 dòng -L. acidophilus, L. Casei, L. Fermentum và B. Bifidum -2 billion CFU mỗi ngày (strain)/ngày phục hồi 27% trí nhớ trong khi những người không uống tiếp tục suy giảm trí nhớ thêm 8% ( Akbari et al. , 2016).
- 2. Tăng cường Vitamin B:** Thiếu vitamin B3 thường đi đôi với triệu chứng mất trí nhớ, mệt mỏi, trầm cảm và lo âu. Thiếu B12 gây chứng mất trí nhớ, lo lắng và khó chịu. Thiếu B6 tăng nguy cơ tai biến mạch máu não, suy tim và mất trí nhớ. Trong thực tế tất cả vitamin B đều cần hỗ trợ cho nhau trong chức năng của chúng. ([Triệu chứng thiếu vitamin B](#)) Vi sinh đường ruột khi trở lại phong phú và cân bằng sẽ giúp cơ thể rút đủ vitamin B từ thức ăn.  
*Liều bồi dưỡng vitamin B nên dùng:* 1 viên nang hỗn hợp vitamin B (B complex) liều mạnh 1 lần một ngày. Loại nào có B6 dưới dạng P5P (còn gọi là PLP) thì tốt hơn là B6 dưới dạng pyridoxine hydrochloride (HCL) ví dụ như [B-Complex Plus](#) của Bác sĩ Hyman.  
Khi bị Alzheimer's nghiêm trọng, có thể bổ sung thêm vitamin B 12, B6 và B9 với liều lượng sau đây -theo nghiên cứu của ĐH Oxford - để ngăn chặn co rút não: - 0, 5 milligrams vitamin B12 một ngày - 20 mg B6 một ngày và - 0,8 mg axit folic (hoặc B9) một ngày.
- 3. Tiêu thụ rau đắng (bacopa monnieri).** Rau đắng có thể cải thiện trí nhớ, giảm lo âu , trầm cảm và làm nhẹ đầu óc, tăng khả năng chú tâm, học hỏi và ghi nhớ ([Price, 2016](#)). Có thể ăn rau đắng sống trộn dầu ô liu như sà lách, hoặc phơi khô làm trà uống mỗi ngày 1-2 lần chung với trà xanh. Khi trầm trọng, có thể dùng thêm 300-500 mg chiết xuất rau đắng mỗi ngày, 2000 IU Vitamin E và 1.000-4.000 mg chiết xuất nấm bào tử - lion 's mane (chứa tối thiểu là 15% beta glucan).
- 4. Ăn 3 muỗng canh dầu dừa tinh khiết (extra virgin coconut oil) mỗi ngày.** Dầu dừa chứa 60% triglyceride trung chuỗi (MCT), là loại dầu cung cấp năng lượng cho não bộ, thay thế đường glucose khi cơ thể thiếu bén nhạy với insulin (insulin resistant). (Croteau et al, 2019) Có thể ăn dầu dừa với cháo yến mạch, canh rau, cafe, trà xanh.
- 5. Uống Dầu hạt thì là đen (Black cumin seed oil):** Một muỗng nhỏ (5 phân khối) dầu hạt thì là đen hoà với 1 muỗng nhỏ mật ong hoặc một số nước cam tươi trước giờ ngủ, có tác dụng cải thiện và gia tăng trí nhớ và giúp dễ ngủ/ ngủ ngon. (<http://www.yhoctunhien.online/tai-sao-nen-dung-dau-hat-thi-la-den-black-cumin-seed-oil/>)
- 6. Tiêu thụ nhiều dầu ô me ga 3** bằng thuốc bổ sung dầu cá, ăn hạt lanh (flaxseeds) và dầu hạt lanh, hạt gai (hemp seeds) ăn cá béo, **ăn hạt óc chó (walnuts)** . Axit béo Omega-3 là chất mỡ cần có giúp đảm bảo màng tế bào thần kinh lành mạnh để bảo vệ hệ thống thần kinh trung ương. ([Axe, 2018](#))
- 7. Ăn nghệ và gừng.** Gừng và nghệ có công dụng cải thiện triệu chứng mất trí nhớ rất công hiệu theo kết quả nghiên cứu khoa học (Sayer Ji, 2020). Hai loại củ này có thể tiêu thụ dưới dạng gia vị cho

các món ăn. Cũng có thể tiêu thụ như sau: 1 muỗng cà phê bột nghệ trộn với dầu oliu (hay dầu hạt gai) và mật ong. Nhớ thêm 1 tí bột tiêu đen để tăng mức hấp thụ dinh dưỡng trong nghệ. 1 lát gừng dày 1 cm ăn với mật ong buổi sáng.

- 8. Tiêu thụ thường xuyên các loại nấm.** Các loại nấm là thực phẩm tốt cho não. Chúng có thể giúp tái tạo các tế bào não bị thương tổn và kích thích dây thần kinh tăng trưởng. Nếu nấm tươi hoặc khô không có sẵn tại địa phương, bạn có thể mua chúng dưới dạng bổ sung dinh dưỡng.

Nếu có phương tiện và muốn đơn giản có thuốc bổ sung đặc chế chứa đủ chiết xuất bacopa, nấm bào tử, ginkgo, alpha GPC và Huperzine A, là những dược thảo được xem là có công dụng giúp phục hồi trí nhớ chúng ta có thể mua **Redimind** ở <https://www.nutreance.com/products/redimind> có công hiệu và tiện lợi.

- 9. Ăn uống lành mạnh** là biện pháp lâu dài: Ăn nhiều trái cây và rau cải tươi đa màu khác nhau, gạo lức, yến mạch, quinoa, hạt có dầu, dầu ô liu và dầu trái bơ, thỉnh thoảng ăn trứng, gà vịt chạy tự do và thịt cừu. Cần ăn đều đặn rau quả lên men như kim chi, sữa chua sống (live yogurt), dưa chua, táo lên men (táo cắt làm 12-16 miếng ngâm trong sữa chua sống 1-2 ngày), miso. Thức uống tốt cho trí nhớ ngoài trà rau đắng là nước dừa, trà xanh, cà phê (mỗi thứ 1-2 cốc 1 ngày thôi) và nhiều nước lọc ([Axe](#), 2018)
- 10. Hoạt động thể dục mỗi ngày** để đảm bảo máu chảy đủ mạnh lên khu vực não có chức năng học tập và ghi nhớ. Nếu được, nên chơi bóng bàn, cầu lông vì các môn thể thao nhẹ này đòi hỏi phải phối hợp mắt - tay, lấy quyết định, xử lý thông tin nhanh chóng và vận động tăng tuần hoàn máu. Nói chung, chúng ta cần vận động khoảng 30 phút mỗi ngày ít nhất 3 ngày một tuần (ví dụ như đi bộ, chạy, chạy bộ, nhảy dây, bơi lội, đi bộ nước, đạp xe ...). Nên thay đổi hoạt động để tránh nhàm chán. Ngay cả làm việc nhà và làm vườn cũng là thể dục tốt. ([Hyman](#), [Axe](#))
- 11. Ngủ cho đủ và cho ngon.** Cần đảm bảo có đủ giấc ngủ ngon (khoảng 7 giờ mỗi ngày) bằng cách tập thói quen ngủ lành mạnh. Đừng quên dầu hạt thì là đen với mật ong uống một giờ trước khi đi ngủ. ([Hyman](#), [Axe](#))
- 12. Tích cực trong liên hệ gia đình, xã hội** để giữ cho bộ não của bạn luôn linh hoạt. Tích cực chuyện trò, tham gia sinh hoạt với con cháu hoặc bạn bè hằng ngày là những hoạt động vô cùng cần thiết để bảo vệ trí nhớ. Chơi trò chơi đồ vui với con cháu, đọc sách, kể chuyện xưa cho con cháu.
- 13. Tích cực vận dụng trí óc** bằng cách tham gia vào các hoạt động thách thức đầu óc như đọc tin tức, chơi cờ tây, cờ tướng, ráp hình, ráp chữ, trò chơi chữ, trò đố sudoku, học khiêu vũ, học thuộc lòng lời hay ý đẹp, thơ văn và truyện ngắn yêu thích.
- 14. Súc miệng bằng dầu dừa mỗi ngày** để giảm ảnh hưởng tai hại của vi trùng P. gingivalis, - vi trùng nhiễm qua chứng sưng nướu- trong cột tuỷ não (cerebral cortex) đối với trí nhớ ([Debra Mackenzie](#), 2019)

*Bệnh mất trí nhớ phát triển qua nhiều năm nên cũng cần nhiều thời gian để phục hồi trí nhớ. Chúng ta cần kiên nhẫn. Đừng bỏ cuộc khi không thấy kết quả sau một ngày, sau 1 tuần hay sau một tháng áp dụng cách trị này. Có thể phải cần 2-3 tháng mới thấy hiệu quả. Trí nhớ sẽ tiếp tục cải thiện nếu chúng ta kiên trì.*

**Xin lưu ý:** Tài liệu hướng dẫn này chỉ có mục đích thông tin chứ không thay thế ý kiến và lời khuyên của bác sĩ.

Nguyễn Văn Tư, Naturopath – July 2020

## Tham khảo

Akbari et al (2016). Effect of Probiotic Supplementation on Cognitive Function and Metabolic Status in Alzheimer's Disease: A Randomized, Double-Blind and Controlled Trial. *Front Aging Neurosci.* <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffnagi.2016.00256>

Axe, J. (2018) Alzheimer's Natural Treatment Options & 7 Notable Breakthroughs. <https://draxe.com/health/alzheimers-natural-treatment/>

Croteau et al (2018). Ketogenic Medium Chain Triglycerides Increase Brain Energy Metabolism in Alzheimer's Disease [Abstract]. *J Alzheimers Dis.* 2018;64(2):551-561. doi: 10.3233/JAD-180202.

Debra Mackenzie (2019) We may finally know what causes Alzheimer's - and how to stop it <https://www.newscientist.com/article/2191814-we-may-finally-know-what-causes-alzheimers-and-how-to-stop-it/>

Goldman, R. & Lynch A. (2014) Memory Healer Program. <http://memoryhealer.com/>

Hyman (n.d.) 8 steps to reverse memory loss. <https://thewomensalzheimersmovement.org/8-steps-to-reverse-memory-loss/>

Price, A. (2016) Bacopa: The Brain-Boosting Alternative Treatment to Psychotropic Drugs. <https://draxe.com/nutrition/bacopa/>

Sayer Ji (2020) *Regenerate- Unlocking your body's Radical resilience through the new biology.* E-book ISBN: 978-1-4019-5640-0

Wegerer, J. (2014) Nutrition and Dementia: Foods That May Induce Memory Loss & Increase Alzheimer's <https://www.alzheimers.net/foods-that-induce-memory-loss>