

世界最前線の

研究から
わかった

認知症

にならない

最強の食事



発症の25年も前から
アルツハイマー病は進行
していた！

アルツハイマー病の
真の原因とは？

認知症予防に
画期的な

初期の認知症患者の 10の食べ物成分とは？
9割が改善！

脳を若返らせる3ステップとは？

発行者



Dementia Prevention Research Association

一般社団法人認知症予防研究協会

世界最前線の

研究から

わかった

認知症

にならない

最強の食事

はじめに

最近、人や物の名前がすつと出てこない。どうも頭が疲れてぼんやりすることが増えた。以前では考えられないような度忘れやうつかりミスをするようになった・・・。

もしあなたがこんな現象に心当たりがあるとするれば、もしかするとそれは、あなたの頭の中で、ひっそりと認知症が進行し始めている兆しかもしれません。

認知症は無症状のまま数十年進行する

認知症の中でも、全体の70%近くを占める**アルツハイマー病**。記憶障害や徘徊などで知られますが、初めからそのような明確な症状があるわけではありません。

通常、アルツハイマー病は40代・50代の頃にその芽が育ち始めます。潜伏期間は10〜25年。その間ほとんど自覚症状がありません。当然本人も家族もまったく気づきません。

あなたが普段通りの日常を送っている間も、神経細胞やシナプスは死滅を続け、脳はゆっくりと委縮していきます。そし

て60代・70代、ついに物忘れなどの認知障害が現れ始めた時、すでに脳はボロボロ。病は末期に差し掛かっています。

アルツハイマー病を発症した場合、平均余命は8年と言われています。根本的な治療法はなく、できることは薬剤などで進行をわずかに遅らせることだけ。

足音も立てずにひっそりと忍び寄り、発症したが最後、その人の記憶や人格を完膚なきまでに破壊し、家族に悲しみと絶望を振りまき、たった数年で命までも奪い去る、恐ろしい不治の病。それがアルツハイマー病なのです。

ついに明らかになったアルツハイマー病の真実

しかし、研究者たちもただ指をくわえて見ているばかりではありません。近年の世界規模の研究によって、アルツハイマー病の真の原因が特定されつつあるのです。それに伴い、いま、アルツハイマー病の医療の現場で、劇的な変化が起こっています。

認知症研究の世界的な第一人者、ブレデセン博士が2014

年に発表した論文によれば、早期にアルツハイマー病の正しい予防・治療に取り組んだ人の約9割が回復に成功したといえます。2019年の時点で、彼の患者は500人以上が治療効果をあげています。

従来、アルツハイマー病は決して良くなることはない不治の病と言われていたため、これは画期的なことです。その効果の目覚ましきから、続々と彼の理論をとりいれる医師やクリニクが増えてきています。

認知症は「不治の病」から「予防・治療できる病気」に変わった

本書の目的は、世界中で成果が報告され始めている最先端の認知症治療プログラム、そこで取り入れられている食事の考え方をあなたにお伝えすることです。

運動・睡眠も大切ですが、食事が私たちの脳に与えるインパクトが特に大きいことは、多くの研究者が認めています。わかりやすく言えば、アルツハイマー病とは、脳に必要な栄養素が不足したり、脳にダメージを与える食べ物や日常の行動により引き起こされる病気だからです。

まだ日本では一般的ではなく、教えてくれる医師も少ないですが、世界では主流になりつつある知識ですので、特にあなたが今40代以上で、認知症とは無縁の、知的で健やかな日々を

死ぬまで送り続けたいと願う方であれば、まず知っておいて損はありません。

第一章では、認知症を取り巻く現状について解説します。第二章では、最新研究によって明らかになった、アルツハイマー病の本当の原因について解説します。第三章以降では、世界中で成果が続々と現れている、認知症を防ぐ食事法について解説します。

知っているか知らないかで、未来が変わる

本書で解説している内容を知っているかどうかで、あなたの10年後、20年後の未来はまったく違ったものになるかもしれません。

若くして認知症を患い、介助がなければ食事もトイレもままならず、不安にさいなまれ、あらゆる楽しみを失い、家族の顔を忘れ、自分が誰なのかもわからず、朦朧としたまま寝たきりで最期を待つ……。そのような未来は、現在のあなたの決断によって十分に回避が可能です。

また、家族を介護していて、治療法はないと医師に匙を投げられた方でも、まだ希望を捨てないでください。この考え方を取り入れることによって、これまでの常識では考えられないような改善を見せた方も多数います。ぜひ注意して読み進めていただければと思います。

内容

はじめに

第1章

アルツハイマー病の現実

日本人の何人に一人が認知症になる？
認知症と老化によるもの忘れは何が違うの？
アルツハイマー病はどんな風に進行する？
まだ若いので認知症の心配をしなくてもいいですか？
認知症の家族がいない私は安心ですか？

第2章

世界最前線の研究が解き明かしたアルツハイマー病の真実

認知症研究の最前線、DIAN(ダイアン)国際研究
アルツハイマー病の原因は脳のゴミだった
アルツハイマー病は25年も前から進行していた！
発症した段階で、アルツハイマー病は最終段階だった
アルツハイマー病の運命を決める最高責任者”APP”
アミロイド β を生み出す原因① 炎症
アミロイド β を生み出す原因② 酸化
アミロイド β を生み出す原因③ 栄養不足
ついに明らかになったアルツハイマー病克服の方法

第3章	アミロイドβの原因となる食品を避ける	41
-----	--------------------	----

糖とアルツハイマー病の密接な関係	43
------------------	----

腸がダメージを受けると脳に炎症が起きる	46
---------------------	----

トランス脂肪酸・飽和脂肪酸の過剰摂取を避ける	50
------------------------	----

第4章	アミロイドβを排出し、炎症を鎮める	53
-----	-------------------	----

脳の細胞膜を若返らせる「ホスファチジルセリン」	55
-------------------------	----

タウ撃退、抗炎症作用、老化予防。最強の神経細胞保護成分「フェルラ酸」	58
------------------------------------	----

アミロイドβの毒性を低下させる「アミロバン」	62
------------------------	----

数億年前から存在する抗酸化・血流改善成分「イチョウ葉エキス」	65
--------------------------------	----

第5章	脳に栄養を補給し、シナプスを強化して脳機能を改善する	67
-----	----------------------------	----

神経細胞の栄養剤「ヘリセノン」	68
-----------------	----

不足すると認知症を引き起こす栄養「ビタミンB群」	72
--------------------------	----

認知症を予防するだけでなく、寿命も伸ばす？「レスベラトロール」	75
---------------------------------	----

青魚のサラサラ成分で脳機能改善「DHA・EPA」	80
--------------------------	----

「どれかひとつ」ではなく、「できるだけ多く」	82
------------------------	----

サプリメントを味方につける	84
---------------	----

最後に	86
-----	----

第1章

アルツハイマー病の現実



続きは完全版でお楽しみください。

たったの 2 ステップでお申し込み完了!

ステップ1

下記ボタンをタップしてLINEマガジンに登録する

ステップ2

LINEですぐに届くフォームから簡単なアンケートに回答する



キャンペーンに申し込んで
書籍を無料で受け取る



※LINE をお持ちでない方は [こちら](#) をご確認ください。※無料でお読みいただけるのはWEB 版となります。※LINE では認知症予防に役立つ様々な情報を不定期で配信いたします。※ご不要になった場合、ブロックしていただくことで簡単に解除可能です。