

ทำอย่างไรไม่ให้เป็น

โรคอัลไซเมอร์

(รู้ก่อน ป้องกันก่อน)

ไม่ลืม

สารน่ารู้
เกี่ยวกับภาวะ
สมองเสื่อม

ไม่หลง

ไม่เจ็บป่วย
เมื่อยามแก่ชรา

สารพัดวิธี
ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต...เรียนรู้เพื่อป้องกัน
และชะลอโรคอัลไซเมอร์
รู้ก่อน...ป้องกันเป็น...



10034700

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



สารบัญ

สมองนั้นสำคัญไฉน	6
เรียนรู้และปกป้องสมองของคุณตั้งแต่เนิ่นๆ	28
ทำความเข้าใจโรคอัลไซเมอร์	52
สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์	74
สารพัดวิธีดูแลและหลีกเลี่ยงโรคอัลไซเมอร์	100
อาหารบำรุงสมอง	122
สมุนไพร ยาวิเศษห่างไกลโรคอัลไซเมอร์	140
นั่งสมาธิ เจริญสติ	153
ออกกำลังกายสมองอย่างสม่ำเสมอ	166
เช็กส์ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์	169
ความสำคัญของการพักผ่อน	174