

Možný průlom u Alzheimer: **žádné zázračné léky, jen strava, cvičení a spánek**

Tiše zveřejněná práce kalifornských vědců, která se zabývala novým konceptem léčby Alzheimerovy choroby, dospěla k pozoruhodným výsledkům.

Každý účastník výzkumu projevoval na konci léčby takový pokrok, že téměř všichni projevili v testech zcela normální úroveň paměti a rozpoznávacích schopností. Tedy něco, co lze označit za uzdravení.

Kalifornská práce se netýkala žádného nového zázračného léku nebo medicínského zásahu.

Pacienti dostávali stravu se spoustou zeleniny, pravidelně cvičili, snažili se rozvíjet techniky na zvládání stresu a pozvednout kvalitu svého spánku.

Nejčastějším „vedleším účinkem“ této kúry byla ztráta nadváhy.