

Ny bog om hvad man selv kan gøre for at udsætte demens og Alzheimers

Hvert år rammes 14-15.000 danskere af demens, heraf vil halvdelen også udvikle Alzheimers sygdom. Ca. 85.000 danskere er i dag demente, om 30 år vil antallet være næsten det dobbelte. Demens er en folkesygdom, som ifølge Alzheimerforeningen hvert år koster samfundet i omegnen af 10 milliarder kroner. Og mens udgifterne de kommende år stiger, er det en udbredt opfattelse, at der kun er lidt eller ingenting, vi kan gøre.

Men videnskaben har gode nyheder: I en vis udstrækning kan man nemlig udsætte Alzheimers og andre aldersrelaterede sygdomme med adskillige år. Det handler om at forebygge.

Hvor udsat, man er for at få Alzheimers og andre former for demens, afhænger af generne. Det er dog ikke generne, der har det sidste ord. De kan dæmpes eller forstærkes og delvis undertrykkes af vores livsstil og omgivelser. Simple ting som at tage en multivitamintablet, at motionere, holde igen med alkohol og at se lyst på tilværelsen har forskerne fundet bevis for kan bidrage til at udsætte demens.

Disse og 96 andre forskningsbaseret råd er beskrevet i bogen "100 simple ting du kan gøre for at forebygge Alzheimers og aldersrelateret demens". Rådene er samlet af den amerikanske journalist og bestsellerforfatter Jean Carper, som også har formidlet ernæringsvidenskabelige resultater i bestselleren "Mad – din mirakelmedicin", der på dansk er trykt i 14.000 eksemplarer. På dansk af Jean Carper foreligger desuden "Mirakelkost til din hjerne" og "Mirakelkost til et længere liv".

"100 simple ting du kan gøre for at forebygge Alzheimers og aldersrelateret demens" udkommer den 13. april på Haase & Sønns Forlag.

·/- Vedlagt anmelder/orienteringseksemplar.

Yderligere oplysninger: redaktør Mette Viking, tlf. 3314 4175.



Jean Carper

100 SIMPLE TING DU KAN GØRE
FOR AT FOREBYGGE ALZHEIMERS
OG ALDERSRELATERET DEMENS

På dansk ved Kent Havemann

278 sider. Kr. 199,50

Udkommer 13. april 2012