

NEUROHACKING

REVERSE

AGING

PART 2

1

Tugas Acetylcholine

Kemampuan
proses sensory
input

Akses info dalam
sistem memori

2



Berfikir

- Mudah lupa maklumat baharu
- Sukar fahami Bahasa pertuturan dan tulisan.
- Tercari perkataan yang sesuai ketika bercakap.
- Lupa fakta umum yang diketahui ramai.
- Celaru
- Sukar beri tumpuan
- Impulsif – buat duku fikir kemudian
- Tidak konsisten

3

Simptom Psikiatri

- Suka menyediri
- Hilang minat
- Murung
- Anxiety
- Sentiasa takut
- Paranoid
- Halusinasi



4



Perubahan Personaliti & Tingkahlaku

- Marah marah
- Senang terjatuh ketika bangun tidur
- Hilang minat bersosial
- Insomnia
- Abaikan penjagaan diri
- Sukar uruskan wang
- Tak buat kerja rumah
- Sukar untuk memandu

5

Apa Sebabkan Acetylcholine Turun?



Kelajuan Otak

6

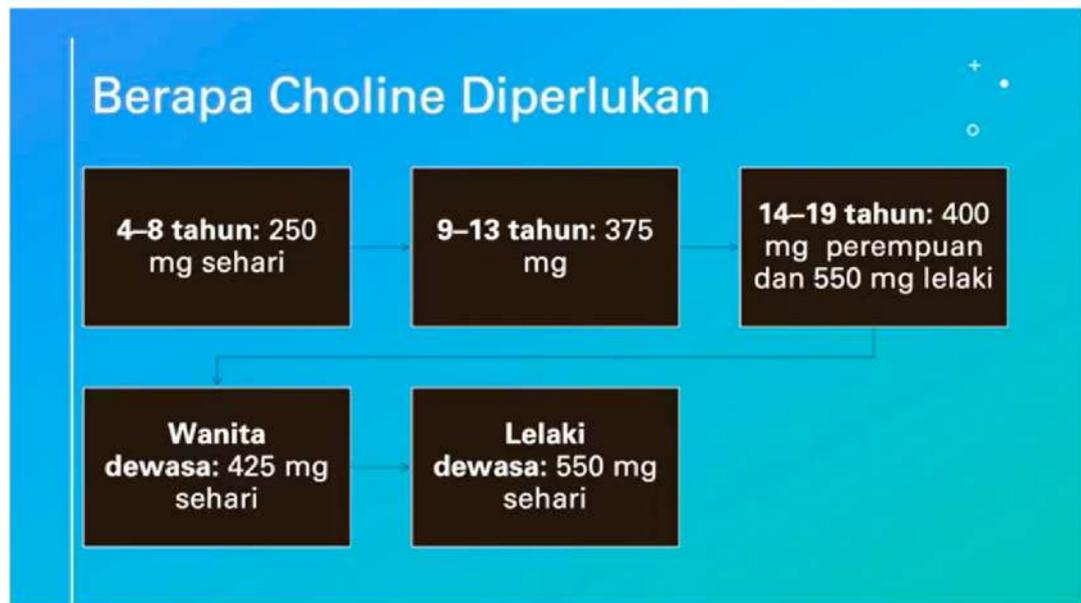


Satu idea atau kenyataan ambil masa antara 0.3 hingga 1 saat.



Kurang Acetylcholine makin bertambah masa untuk proses satu-satu maklumat

7



8



9

CHOLINE: 200- 3000MG

GNC
Choline
250 MG
Supports brain, liver & cardiovascular health
DETAIL SUPPLEMENT
100 VEGETARIAN TABLETS

10

FISH OIL 1000 -
3000MG



11



Ginkgo Biloba
: 50 -300mg

12

SUMBER ASLI



GABA - Gamma-Aminobutyric Acid



13



GABA controls the brain's rhythm



Stabil GABA your mind is at peace



May experience anxiety



chronic pain

14

MACAM
MANA
GABA
BOLEH
TURUN?



© Alamy Live News

15

SEDENTARY
LIFESTYLES



16

+

o

DIET



17

+

o

BISING YANG MELAMPAU



Tingkatkan GABA? +
o

18

Oat	Pisang	Oren	Beras Perang
Bayam	Walnut	Brokoli	Tepung Wholegrain

19

DIET



20

BISING YANG MELAMPAU



21

Kurang serotonin

- Esteopause
- Menopause dan andropause
- Kedutkan kulit – dermapause
- Lemahkan sistem imun – immunopause
- Turunkan testeosterone – andropause
- Turunkan estrogen dan progesterone - menopause

22

Macam
mana
nak
cover
balik?

Tidur. Perlukan 7 jam
untuk boost semula
serotonin.

Cuba kira dalam
minggu berapa jam
tidur yang anda dapat?

23



Breakfast

- 1/2 cawan oatmeal dengan blueberries dan pisang
- 1/2 cawan rice bran cereal dengan 1/2 cawan susu
- Sepotong ikan salmon atau seekor ikan kembung bakar dengan tomato
- 1 cawan Greek yogurt dengan wheat germ dan madu
- Dua biji telur rebus
- 1/2 cawan cottage cheese dengan buah