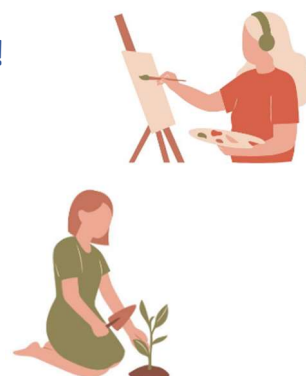


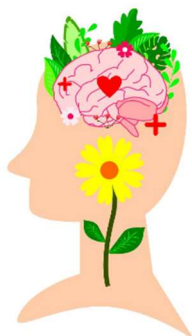
## Jak dbać o swój mózg???

	<p><b>Regularnie się badaj.</b> Sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie aby wdrożyć jak najszybciej leczenie, takich chorób i nieprawidłowości jak: cukrzyca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze oraz wysoki poziom cholesterolu</p>
	<p><b>Jedz zgodnie z piramidą żywienia</b>, w której <b>warzywa</b> to podstawa. <b>Uważaj</b> - przejadanie się postarza mózg!!!</p>
	<p><b>Wprowadź do jadłospisu</b> m.in. nienasycone kwasy tłuszczowe <b>omega 3</b> i <b>omega 6</b> jak (np. ryby, czy oleje np. lniany) również <b>witaminy z grupy B</b>, <b>magnez</b> (np. kasza gryczana, orzechy, pestki dyni) a także <b>lecycynę</b> (np. żółtka jaj, awokado). Nie zapominaj również <b>o ziołach i przyprawach</b>, które korzystnie wpływają na pracę mózgu (np. ginko biloba, żeń szeń, kurkuma).</p>
	<p><b>Zrezygnuj z wysoko przetworzonego, tzw. „śmieciowego” jedzenia</b> bogatego zarówno w nasycone kwasy tłuszczowe, jak i w nadmiar węglowodanów. Takie jedzenie niestety zaburza przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi w mózgu.</p>
	<p><b>Zrezygnuj z używek</b> - nie pal, nie bierz narkotyków, ogranicz alkohol. Wszystkie używki mają dewastujący wpływ na mózg i prowadzą do jego degeneracji.</p>
	<p><b>Regularnie wykonuj ćwiczenia fizyczne.</b> Aktywność fizyczna zwiększa przepływ krwi w organizmie. Wraz z krwią do różnych tkanek ciała – w tym do mózgu - dostarczane są substancje odżywcze i tlen, które pobudzają jego aktywność, wspierając koncentrację i kreatywność. Ruch stymuluje produkcję hormonów szczęścia a także pomaga obniżyć poziom kortyzolu i adrenaliny produkowanych w sytuacjach stresowych.</p>
	<p><b>Znajdź czas na wypoczynek i odpowiednią ilość snu.</b> Chroniczne niewyspanie sprzyjać może rozwojowi choroby Alzheimera gdyż brak snu zwiększa m.in. poziom beta-amyloidu – białka odpowiedzialnego za degenerację neuronów - w płynie mózgowo-rdzeniowym.</p>
	<p><b>Rusz głową! Nie wpadaj w lenistwo intelektualne</b>, trzeba ciągle gimnastykować mózg np.: rozwiązyj krzyżówki, zagadki logiczne, ucz się nowych rzeczy np. języka obcego, gry na instrumencie itp.</p>

**Na nowe hobby i pasje nigdy nie jest za późno!!!**



**Oto kilka zaleceń poprawiających kondycję mózgu:**



- rozbij rutynę i zmień początek dnia,
- angażuj do różnych codziennych czynności rękę niedominującą np. przy myciu zębów, mieszaniu łyżeczką, przytrzymywaniu różnych przedmiotów itp.,
- przemebluj pokój, łazienkę lub kuchnię,
- rozwiąż od czasu do czasu zadania poprawiające pamięć,
- nie zaniedbuj kontaktów towarzyskich,
- i na koniec - postaraj się poszukać przyjemności w prostych rzeczach.

**Trening mózgu** tak naprawdę **niewiele Cię kosztuje**, zacznij już teraz, by w przyszłości zachować sprawność intelektualną na wysokim poziomie oraz zmniejszyć ryzyko pojawienia się demencji starczej w późniejszym wieku.