

Как сохранить здоровье ГОЛОВНОГО МОЗГА

Употребляйте полезные продукты

Положительное воздействие на головной мозг оказывают следующие продукты: жирная рыба, черника, орехи, семена, листовая зелень, нерафинированные растительные масла. Необходимо избегать избытка сахара, так как он приводит к снижению когнитивных функций мозга.

Обеспечьте полноценный сон

Сон – важнейший процесс для поддержания здоровья нервной системы и когнитивных функций. Во время сна происходит восстановление мозгового гомеостаза – активизируются процессы регенерации клеток, стимулируется обмен веществ. Продолжительность вашего сна должна быть не менее 7-8 часов.



Регулярно занимайтесь физической активностью

Физическая активность улучшает кровообращение в головном мозге и обогащает его кислородом, способствует снятию стресса и улучшает сон. Регулярные занятия стимулируют развитие новых нервных клеток и укрепляют связи между нейронами мозга, что улучшает производительность и адаптивные способности мозга.



Учитесь, развивайтесь, общайтесь

Постоянное изучение чего-то нового (иностранные языки, танцы, новое хобби, освоение музыкального инструмента, путешествия, чтение книг, активное социальное общение) поможет образовывать новые нейронные связи в головном мозге и сделает его более "пластичным". Мозг сможет быстро адаптироваться к меняющимся условиям и легко воспринимать новую информацию.



Следите за артериальным давлением

Повышенное АД является доказанным фактором риска развития деменции. У лиц, с повышенным АД быстрее возникают когнитивные нарушения, замедляется мыслительная деятельность, страдает концентрация внимания. И самое опасное – неконтролируемое артериальное давление может стать причиной развития инсульта.



Откажитесь от вредных привычек

Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые используются для изменения сознания. Все они вызывают зависимость, неуклонно разрушая личность, приводя к утрате социальных связей.

