

Europejski Dzień Mózgu

18 marca 2024

kategoria:

Aktualności



Europejski Dzień Mózgu

18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu. To dobra okazja, aby przypomnieć jak ważną funkcję pełni ten organ i jakie znaczenie dla zachowania jego pełnej sprawności ma prowadzony przez nas styl życia i regularne wykonywanie badań profilaktycznych układu nerwowego.

Ludzki mózg to centrum dowodzenia całego organizmu – steruje wszelkimi procesami w nim zachodzącymi, pozwala na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. Jest zbudowany z około 90–200 miliardów neuronów, waży 1,5 kg i w ok. 80% składa się z wody, a naczynia krwionośne obecne w mózgu mają prawie 160 tysięcy kilometrów długości.

Mózg zbudowany jest z dwóch półkul odpowiedzialnych za odrębne funkcje.

Lewa półkula odpowiada za mówienie, rozumienie mowy, pisanie, liczenie, analizowanie, logiczne myślenie, szeregowanie, planowanie, uczucia rozpoznawanie przedmiotów przy pomocy dotyku.

Prawa półkula odpowiada za kreatywność, myślenie abstrakcyjne, zdolności artystyczne, muzykalność, wyobrażenie przestrzenną, rozróżnianie kolorów, dostrzeganie podobieństw, emocjonalność czy intuicję.

Sprawne działanie obu tych półkul i wzajemna komunikacja między nimi to przejaw zdrowia mózgu.

Jak dbać o zdrowie mózgu?

Odżywianie

Istotne znaczenie dla właściwego rozwoju mózgu i prawidłowego działania układu nerwowego ma racjonalna i dobrze zbilansowana dieta. Ludzki mózg zużywa ogromne ilości energii, dlatego tak ważne jest dostarczenie odpowiednich składników żywności w tym białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin,

składników mineralnych i innych substancji odżywczych.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi w organizmie, pozwala na lepsze ukrwienie a co za tym idzie dotlenienie wszystkich tkanek i narządów organizmu, także mózgu. Do mózgu dostarczane są substancje odżywcze i tlen co poprawia aktywność mózgową, wpływając tym samym na poprawę koncentracji i zwiększenie naszej kreatywności.

Sen

Odpowiedniej długości i jakości sen umożliwia usuwanie z mózgu szkodliwych toksyn, które gromadzą się w czasie codziennego funkcjonowania, a które są odpowiedzialne za rozwój choroby Alzheimera. Sen pełni także ważną funkcję w zakresie regeneracji organizmu. Deficyt snu jest równoważny e spadkiem zdolności poznawczych pogarszając naszą pamięć, zdolność koncentracji czy rozwiązywania problemów.

Co jeszcze mogę zrobić aby zadbać o zdrowie swojego mózgu?

- unikaj używek, które mają destrukcyjny wpływ na organizm i mózg,
- zrezygnuj z żywności wysokoprzetworzonej i bogatej w cukry proste,
- nie przejadaj się,
- rozwijaj się i trenuj swój mózg (np. rozwijaj swoje hobby i pasje, ucz się języków).



Europejski Dzień Mózgu