

# 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