Nawyki, które niszczą mózg

Nawet z pozoru błahe przyzwyczajenia mogą negatywnie wpływać na pracę naszego umysłu. Wśród głównych grzeszków są:

Pomijanie śniadań
Wiele osób nie docenia tego ważnego posiłku. Brak śniadania powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, przez co składniki odżywcze nie są doprowadzane do mózgu i następuje spadek jego aktywności. Najlepiej, by pierwszy posiłek był lekkostrawny. W ostateczności wystarczy szklanka wody i szklanka soku owocowego.

Obżarstwo
Zbyt duża ilość pożywienia przyczynia się do twardnienia naczyń krwionośnych w mózgu, co zazwyczaj prowadzi do spadku sprawności mentalnej.

Palenie
Wszyscy wiedzą, że palenie tytoniu jest szkodliwe, ale wpływ tego przyzwyczajenia na mózg jest wprost przerażający. U palaczy organ ten stopniowo kurczy się i ostatecznie traci swoje funkcje. Ponadto zgubny nałóg zwiększa ryzyko zachorowania na Alzheimera.

Nadmiar cukru w diecie
Spożywanie nadmiernych ilości cukru zapobiega wchłanianiu białka i składników odżywczych, co paradoksalnie prowadzi do niedożywienia organizmu i zaburzeń w rozwoju mózgu.

Zanieczyszczenie powietrza
Mózg jest częścią ciała absorbującą największą ilość tlenu. Przebywanie w zanieczyszczonym środowisku sprawia, że organ pracuje nieefektywnie.

Brak snu
Nocny odpoczynek daje mózgowi szansę na regenerację. Nagminny brak snu sprawia, że komórki mózgowe umierają z wyczerpania, z kolei jego nadmiar czyni je powolnymi i leniwymi. Dlatego optymalnie powinno się spać 6-8 godzin na dobę.

Przykrywanie głowy podczas snu (np. poduszką)
Jest to zły i bardzo niebezpieczny nawyk, ponieważ dwutlenek węgla zanieczyszcza organizm, a to z kolei bardzo niekorzystnie oddziałuje na mózg i może nawet prowadzić do jego uszkodzenia.

Zbyt intensywna nauka podczas choroby

Gdy cały organizm jest w złej formie z powodu choroby, również mózg pracuje nieskutecznie, dlatego nie należy wtedy obciążać go zbyt intensywną nauką czy myśleniem. W czasie choroby należy przede wszystkim odpoczywać.

Brak stymulacji mózgu
Myślenie jest najlepszym sposobem treningu dla mózgu. Zupełny brak takiego wysiłku doprowadza do kurczenia się organu i ostatecznie gorszego funkcjonowania. Dlatego czytanie książek, słuchanie muzyki i granie w gry takie jak szachy czy scrabble świetnie wpływają na kondycję mózgu.

Brak rozmów
Intelektualne dysputy dobrze wpływają na mózg i pobudzają go do pracy, więc podczas wartościowych konwersacji nie warto siedzieć cicho.

Źródło: MedicoPk