

# Ovlivnění stárnutí mozku

Ovlivnění stárnutí mozku. Poruchy paměti jsou závažná onemocnění, které je potřeba léčit. Já bych řekla ještě více, kterým je potřeba předcházet, protože tato porucha semůže prohlubovat a končit demencí. A demence, ztráta paměti, to je vlastně člověk ztracený pro druhé, ale také sám pro sebe. Potěšující je, že tyto změny jsou v určitém stadiu reverzní, že tedy zavedením určitých pravidel, jako je změna stravování, změny chování, můžeme dosáhnout znatelného zlepšení.

Jako každá nemoc i demence má stadium, probíhající mnohdy několik let, které nás může upozornit na přicházející změny mozku. Těmito příznaky mohou být: deprese, neschopnost soustředění, náhlé změny nálad, neschopnost komunikace, poruchy vnímání času a prostoru, ztráta paměti a nakonec změna celé osobnosti- výrazný egoismus, nesnášenlivost.

Je několik zásad, jak takovým poruchám předcházet, jak změny mozku co nejvíce oddálit. Pamatujte si MOZEK POTREBUJE ČINNOST.

Aktivní psychická činnost – koníčky, starost o domácnost, zahradu, čtení knih, počítačové hry, luštění křížovek, Univerzita 3. věku. Toto vše udržuje a prohlubuje funkce mozku, které jsme si nabudovali za celý život.

Aktivní činnost fyzická - chůze, běhání, cvičení na lůžku( u ležáků) . Zvýšení krevního oběhu v těle má za následek i zvýšené prokrvení mozku a váš mozek si začne vytvářet i nová spojení mezi buňkami a jeho metabolismus se laicky řečeno zlepšuje. Tím se zlepšují i kognitivní funkce mozku. Zabráníme tak zmenšování (atrofii) mozku, způsobené stárnutím.

Udržujeme vztahy se svým okolím, kamarády, spolužáky a především se svou rodinou. Láska bližních, dětí a vnuků, dělá zázraky. Po operaci si berte své milé co nejdříve domů. Ve známém prostředí se pacient rychle zotaví fyzicky ale hlavně psychicky.

Strava je nejdůležitějším faktorem prevence stárnutí mozku. Strava dokáže náš mozek doslova chránit před stárnutím. Naše strava by měla sestávat rovným dílem ze zeleniny, luštěnin, obilovin a ovoce. Živočišných bílkovin stačí 7-10 dkg denně – tedy 1 vejce, nebo plátek bílého masa nebo ryby jsou naprosto dostačující.

Stravou musíme ovlivnit především hladinu cholesterolu v krvi, jehož zvýšená hladina má v konečném stadiu za následek tvorbu aterosklerotických plátů a tím zhoršení prokrvení orgánů a především mozku. Je potřeba jíst tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin- olivový, lněný, mandlový a kokosový olej. Stravu je nejlépe vařit, dusit, péct, smažení omezte na minimum.

Zlepšit činnost mozku mohou Q10, Jinan dvoulaločný, Lecitin, B komplex, selen, zinek. Do jídelníčku zařadte droždí, pivovarské kvasnice, zelené natě, para ořechy, slunečnicová semínka, celozrnnou mouku.

Dále je potřeba bojovat proti zvýšení hladiny krevního cukru, které je u naší populace, chronicky se přejídající, velmi časté. Vynechte rafinované cukry, výrobky z bílé mouky, naučte se pít neslazené nápoje. I vaše váha to pocítí.

Vyvarujte se sloučenin hliníku, které nás v poslední době obklopují. Čtěte nápisy na obalech na rozpustných potravinách, sprchových gelech, šamponech, zubních pastách i některých lécích např antacidech. Ty všechny mohou obsahovat sloučeniny hliníku, které náš mozek doslova otravují. Strava je vitaminový štít, nejlepší ochrana proti volným radikálům. Vitamin E chrání naše buňky před ničícími volnými radikály a to především mozkové buňky, které jsme dostali do vínku na celý život. Ty se nám totiž v dospělosti nemnoží. Kde hledat vit. E? V brokolici, špenátu, mangu, avokádu, ořechách, mandlích, semínkách. A tak nakonec našeho rychlokurzu recept na sladký salát. Je místo zákusků a v lednici vydrží několik dní.

Pokrájejte na stejné kousky 1 grapefruit, 1 pomeranč, 1 oloupané mango, 1 oloupanou a zrníček

zbavenou papáju,2-3 jablka,mandarinky,1-2 kiwi.Co nemáte, nedáte, přidáte třeba ananas.Zalijete šťávou z 2 pomerančů, necháte chvíli uležet. Je to nejlepší dezert mého života. Tak dobrou chuť.

MUDR Spohrová Danuše,CSc