

## Prevenció

1. **Egészséges Étkezés:** Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt és teljes kiőrlésű gabonát. Az omega-3 zsírsavakban gazdag halak is jók az agynak. Ezek az ételek tápanyagokkal látják el az agyat, amelyek hozzájárulnak az egészséges agyműködéshez.
2. **Testmozgás:** Rendszeresen mozogjunk, legalább heti 3-4 alkalommal, minimum 30 percet! Sétáljunk, kerékpározzunk, ússzunk, táncoljunk, kinek-mi megvalósítható. A mozgás serkenti az agyi véráramlást és segít megőrizni az agysejtek egészségét.
3. **Tánc és agy:** A táncolás nemcsak szórakoztató, de az agyunk számára is nagy kihívás. A koreográfiák megjegyzése, vagy épp ellenkezőleg az improvizálás és a ritmus követése stimulálja az agysejteket. A táncolás összekapcsolja a mozgást és a kognitív tevékenységet, amely erősíti az agy kapcsolatait.
4. **Agyi edzés:** Rejtvényfejtés, új hobbik kipróbálása vagy nyelvtanulás – mindez segít az agyunk frissen tartásában. Az agyi kihívások új idegi kapcsolatokat alakítanak ki, amelyek erősítik az agyműködést. Nagyon jó agyi tevékenység a naplózás kézzel.
5. **Érintés fontossága:** Az érintés is hozzájárulhat az agy egészségéhez. Az ölelés felszabadítja az agyban az oxitocin nevű boldogsághormont, ami segít csökkenteni a stresszt és javítja az agyműködést.
6. **Szociális kapcsolatok:** Tartsuk fenn a baráti kapcsolatainkat, mert a jó társaság és beszélgetés serkenti az agyat. A társas interakciók stimulálják az agy különböző területeit és segítenek megőrizni az élelemjűséget. Az elszigetelődés az egyik legnagyobb kockázati tényező.
7. **Alvás:** Fontos a jó minőségű alvás. Állítsunk be rendszeres alvási időt és teremtünk pihentető környezetet. Az alvás közbeni agyi aktivitás segít az emlékek feldolgozásában és az agy regenerálódásában.
8. **Stressz kezelése:** Tanuljunk stresszkezelő technikákat, mint a mély légzés vagy meditáció. A stressz károsíthatja az agyat. A stressz csökkentése segíthet megelőzni az agyi károsodásokat.
9. **Dohányzás és alkohol:** Kerüljük a dohányzást és mérsékeljük az alkoholfogyasztást. Ezek negatívan befolyásolhatják az agy működését. Az ilyen szokások elkerülése csökkenti a demencia kockázatát.
10. **Személyes fejlődés:** Mindig legyen célunk. Tanuljunk új dolgokat, szerezzünk új élményeket és hobbikat. Az agy folyamatosan igényli az új kihívásokat és érdeklődést.

+1 **Rendszeres szűrővizsgálatok:** Menjünk el orvosi szűrővizsgálatokra, hogy korai szakaszban észleljünk esetleges problémákat. Az időben történő beavatkozás lehetőséget ad a kezelésre vagy a megelőzésre.

A megelőzés nemcsak az idősebb korosztály számára fontos. Az egészséges életmód és az agyunk stimulálása már fiatalabb korban is hozzájárulhat a hosszú távú testi, lelki és mentális egészségünkhöz. Az apró változtatások is számítanak!

Pálfy Balogh Márta

Argentintangó tanár, komplex táncterapeuta, dance coach, memóriakövet