

## Hýčkejte svůj mozek

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Mozek zasluhuje tu nejlepší péči. Úvodem příznivá zpráva. Dříve se tradovalo, že nové mozkové buňky v dospělosti nevznikají a že s přibývajícím věkem jich jen ubývá. Novější výzkumy ale prokázaly, že mozkové buňky se v některých částech mozku obnovují po celý život. To se týká mimo jiné hipokampu, tedy části mozku, která souvisí s pamětí. Mozek má navíc velkou funkční rezervu. V důsledku poškození určité části mozku, je často možné funkce poškozené části mozku, přesunout do neaktivní, rezervní mozkové tkáně.

### Svépomoc

- Chraňte mozek před úrazy. Motorkáři, cyklisté, jezdci na elektrických koloběžkách a skateboardech by měli být opatrní a nosit kvalitní přilbu. Neurologové také varují před boxem a sporty, při kterých je hlava vystavena nárazům. Vhodné není ani hlavičkování ve fotbale, o pěstních soubojích hokejistů ani nemluvě.
- Vyhýbejte se návykovým látkám. S výjimkou malých dávek kofeinu prakticky všechny návykové látky včetně tabáku mozek poškozují.
- Tělesně cvičte nebo chod'te, naučte se správně dýchat. Prokázalo se, že přiměřená fyzická aktivita chrání do značné míry mozek před změnami, k nimž dochází ve stáří.
- Mozku nesvědčí ani deprese, silné emoce a nadměrný stres. Z tohoto důvodu je třeba tyto stavy co nejdříve zvládat. Jednoduchý způsob, jak omezit stres, je nedělat víc věcí najednou, ale věnovat se nejprve jedné a pak další.
- Prospěšné jsou zdravé emoce, jako optimismus a laskavost.
- Mozku prospívá pravidelné praktikování relaxačních a meditačních technik.
- Mozku také svědčí kvalitní a přiměřená strava, např. vlašské a jiné nepražené ořechy a semena, ryby, bobuloviny (např. kustovnice čínská), brokolice, listová zelenina, avokádo, zelený čaj. Vhodné jsou: vitaminy skupiny B, zejména B12, výtažky z Ginkgo biloba, dostatek zeleniny a ovoce, omega-3 nenasycené mastné kyseliny (ty jsou v rybách a nepražených semenech a ořechách). Doporučuje se i extra panenský olivový olej, osobně ho přidávám až do hotových jídel. Co se kofeinu týče, malé dávky mohou být prospěšné, ale vysoké dávky naopak škodí. Dlouhodobé pití šesti a více šálků kávy za den podle jedné studie vedlo k poškození mozku. Vhodné jsou i ženšen, ashwagandha (Withanie snodárná) a houby (např. reishi). Omezte sladkosti, těstoviny, pizzu a výrobky z bílé mouky, tučné maso, smažené a pražené potraviny, např. „brambůrky“, a potraviny, které obsahují chemické látky.
- Pamatujte na dostatečný příjem vody.
- Zdraví mozku a těla spolu úzce souvisí. Jestliže má někdo srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovku nebo jinou vážnější nemoc, měl by si je řádně léčit.
- Povzbuzovat mozek lze např. změnou obvyklé trasy do práce, tvořivou činností a psaním deníku.
- Používejte více papír a pero a méně elektroniku.
- Máte-li čas, najděte si nové koníčky. Přemíra informací a nových podnětů by ale mozku nesvědčila.
- Mozku prospívají i dobré vztahy a vhodná společnost.
- Dostatečně spěte a během noci si dopřejte „digitální detox“, tj. vypněte počítač, mobil i televizi.

### Zajímavosti

Podle východní tradice souvisejí prsty rukou mimo jiné s mozkem, to dává smysl i z hlediska západní medicíny, na prstech je nejvíce nervových zakončení v těle.

Některé možnosti

- Při práci by měly být lokty od těla, zlepší to krevní zásobení rukou
- Procvičovat prsty a třít ruce. Lze např. zavírat a otevírat pěst nebo poklepávat bříšky prstů na desku stolu.
- Krevní oběh zlepší i procvičování celého těla, tedy nejen rukou.
- Mít volné oblečení.
- Pomáhá i klidně a dlouze vydechnout
- Mít tělo, a zvláště ruce v teple a suchu.
- Krevní oběh povzbudí a zahřeje např. zázvor.
- Čemu se vyhnout: Alkoholu, kofeinu, jiným budivým látkám a tabáku.