

جميعنا نعاني من الام الراس من فترة لآخرى، احيانا يكون بسيطا فنتحملة واحيانا يكون فظيعا ونكاد لا نستحملة فنتلجا الى تسكين الالام القوية منها والخفيفة دون ان ندرى ان هذة ايضا تضر صحتنا، اليكم ره اوجاعا فتحايدوها..

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها. الإفراط في تناول الأكل يسبب تصلب شرايين الدماغ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية.

التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

كثرة تناول السكريات

السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

الهواء

الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا، استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

النوم يساعد الدماغ على الراحة، كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على

القيام بأعمال أثناء

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه .

قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ، قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.