**PREVENIREA BOLII ALZHEIMER - Managementul stresului (3)**

Dr. David Perlmutter: ”Putem schimba expresia codului nostru genetic, ADN-ul nostru, făcând anumite alegeri în stilul de viață, în hrana pe care o punem pe masă, având grijă să facem exerciții. Trebuie să ne asigurăm că dormim cât trebuie, e vital să reducem nivelul de stres și să avem cât mai multe multe relații sociale”.

Boala Alzheimer schimba radical vietile oamenilor. Atat pe ale celor vizati direct, cat si ale familiilor din care fac parte. Destine intregi pot fi schimbate, deturnate. De aceea, OBSERVAREA ATENTA si PREVENTIA sunt de mare ajutor.

Stresul care persista perioade lungi de timp produce contractia unei zone cheie (care se leaga de memorie) din creier, ceea ce impiedica dezvoltarea neuronilor. Astfel, apare riscul de dementa.

Cateva **metode de prevenire** pot ajuta, alaturi de altele, la intarzierea aparitiei dementei si la minimalizarea efectelor negative.

* Respiratia corecta, abdominala, ajuta la oxigenare
* Plimbarile zilnice
* Baile relaxante pentru decontracturarea din perioadele de stres
* Jocurile si distractia impreuna cu cei dragi
* Rasul, bucuria, petrecerea fericita a timpului liber
* Reducerea stresului la serviciu
* Renuntarea la fumat ajuta imbunatatirea circulatiei creierului
* Tensiunea arteriala trebuie masurata periodic si tinuta la valorile normal acceptate
* Reducerea greutatii corporale, pastrarea in limite normale protejeaza creierul
* Mentinerea valorilor colesterolului in parametri normali
* Pastrarea valorilor normale ale glicemiei si prevenirea diabetului zaharat
* Reducerea consumui de alcool, consumarea cu moderatie si doar ocazional previne imbatranirea creierului