

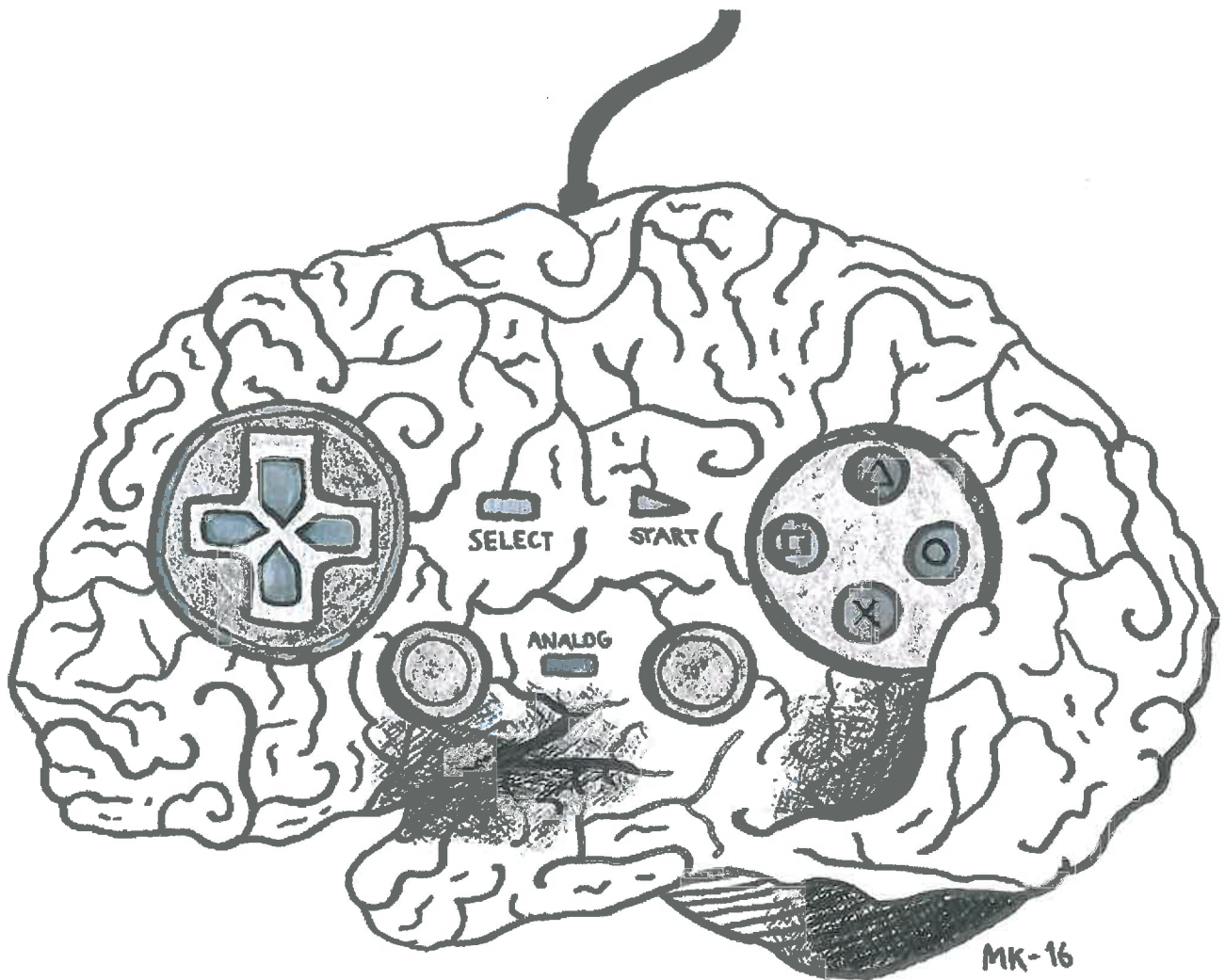
MIKÄ ***N**

AIVOTERVEYS?

EI OO MUN JUTTU.

VAI OLISKO SITTEENKIN?





KUVAN PIIRSI MARI KUOSMANEN TORNIOSTA

SALAATTIA, KASVIKSI...YÄK, EN SYÖ!



**JOS SYÖT PELKKÄÄ ROSKARUOKAA JA
HERKKUJA, LISÄÄT RISKIÄSI SAIRASTUA AIVO- JA
VERENKIERTOELINSAIRAUKSIIN-SE VAAN EI OLE TERVEELLISTÄ!
AIVOT TARVITSEVAT MONIPUOLISTA JA TERVEELLISTÄ
RUOKAA. MYÖS RASVOJA, MUTTA NIITÄ HYVÄNLAATUISIA.**

**EI KAIKKI HERKUT OLE
KTELLETTYJÄ,
MUTTA KOHTUUS KAIKESSA!**

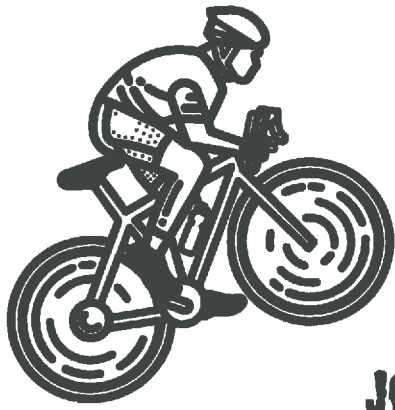
**HUOLEHDI B- JA D-VITAMIININ SEKÄ
RAUDAN SAANNISTA**

**AIVOJA PITÄÄ KÄYTTÄÄ, JOTTA
NIISTÄ TULISI
VASTUSTUSKYKYISET ESIM.
MUISTISAIRAUKSIEN
AIHEUTTAMILLE MUUTOKSILLE.**

EN MÄ MITÄÄN OPI!

**MM. LUKEMINEN, MUSIIKKI,
RISTIKOT, SUDOKUT,
TIETOKILPAILUT, PELIT,
MUISTELEMINEN, UUDEN
OPETTELU JA YSTÄVIEN KANSSA
OLEMINEN OVAT HYVÄÄ
AIVOJUMPPAA.**





EN MÄ JAKSA!

**PAREMMIN JAKSAT, KUN LIIKUT.
LIKKUMINEN PARANTAA AIVOJEN VERENKIERTOJA,
JOLLOIN AIVOT SAAVAT HAPPEA JA RAVINTEITA.
LIKKUUNESSA SYNTYY UUSIA AIVOSOLUJA JA AIVOJEN
IKÄÄNTYMISPROSESSI HIDASTUU. LIKKUNTA LASKEE
VERENPAINETTA JA PITÄÄ VERENSOKERIN TASAISENA.
AJATUKSET SELKIINTYY, STRESSINSIETOKYKY KASVAA JA
SAAT PAREMMIN NUKUTTUA.**

EI VÄSYTÄ!

**NUKKUUNESSASI AIVOSI:
LEPÄÄVÄT, ENERGIA-
VARASTOT TÄYTTÄVÄT,
KÄSITTELEVÄT
OPPIMIÄSI ASIOITA JA
MUISTIVARASTOSI
TÄYTTÄVÄT.**

**JOS ET NUKU TARPEEKSI, ELIMISTÖSI
JOUTUU STRESSITILAAN, JOKA AIHEUTTAA
MONIA TERVEYSONGELMIA.**

**NUORI TARVITSEE UNTA ENEMMÄN
KUIN AIKUINEN,
KOSKA UNEN AIKANA ERITTYY
KASVUHORMONIA.**

**KUN IHMINEN NUKAHTAA, AIVOSOLUJEN
VÄLITILA SUURENEE, JOLLOIN
SELKÄYDINNESTE PÄÄSEE PUTSAAMAAN
AIVOIHIN KERTYNEET KUONAT POIS.**





EN KÄYTTÄ!

KANNATTAIS KÄYTTÄÄ.

**PYÖRÄILYKYPÄRÄN KÄYTTÖ VÄHENTÄÄ AIVOVAMMAN RISKIÄ
60-90% PYÖRÄILYONNETTOMUUKSISSA.**

**KÄYTTÄÄHÄN JÄÄKTEKKOILIJAT JA PESÄPALLOLIJATKIN KYPÄRÄÄ.
HEVOSEN SELKÄÄN EI MENE RATSASTAJAT, EIVÄTKÄ MOPOILIJAT
HURJASTELE, KYPÄRÄTTÄ.**

**JOS PÄÄ SAA JATKUVASTI KOLHUJA, LISÄÄ SE MAHDOLLISUUTTA
AIVOJEN VAURIOITUMISELLE.**

MIKSI OTTAA RISKI?

MITÄ VÄLIÄ?



**NO SITÄ VAAN, ETTÄ TUPAKAN MYRKYT
SUPISTAA AIVOVERISUONIA, JOKA VOI
JOHTAA AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖÖN.**

**RUNSAS ALKOHOLIN JUOMINEN LISÄÄ
AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖN VAARAA.**



**JOS JUO KAUAN JA PALJON ALKAA AIVOSOLUJA KUOLLA,
JOLLOIN ÄYLLISET TOIMINNOT HEIKKENEÄ, TULEE
MUISTIVAIKEUKSIA JA PERSOONALLISUUS MUUTTUU. LISÄKSI
TAPATURMARISKI SEKÄ RISKI SIHEN, ETTÄ TEET JOTAIN
TYPERÄÄ, KASVAA.**

JO ENSIMMÄINEN HUUMEKOKELU VOI JOHTAA PYSYVÄÄN AIVOVAURIOON.

**TEE SITÄ! TEE TÄTÄ!
KIIRE!**



**STRESSI ON JOSKUS HYVÄKSI, KUN TÄYTYY SAADA
TAVOITTEET SAAVUTETTUA.
MUTTA JOS OLET JATKUVASTI VÄSYNYT, ETKÄ KOE
YÖN JÄLKEEN LEVÄNNEESI, OLET UUPUNUT JA
AHDISTUNUT, SILLOIN ON SYYTÄ PUUTTUA ASIAAN.
AIVOSI EIVÄT PIDEMMÄN PÄÄLLE STRESSISTÄ TYKKÄÄ.**

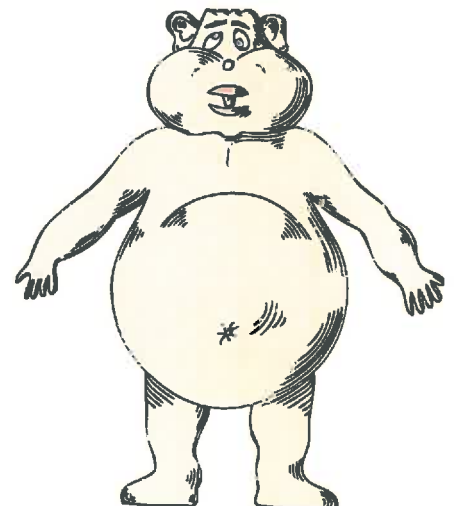
HAITTAAKSE?

**AIVOSI OVAT ELIN, JOTA
EI VOI VAIHTAA, EIKÄ
SINNE SAA VARAOSIA.**

**YLIPAINO, KOHONNUT VERENPAINNE TAI
KORKEA KOLESTEROLI TUPLAAVAT
RISKIN SAIRASTUA
MUISTISAIRAUKSIIN.
KAIKKI KOLME YHDESSÄ
KUUSINKERTAISTAVAT RISKIN!**

**AIVOTERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN
ENNALTAEHKÄISEE AIVOSAIRAUKSIA.**

**AIVOTERVEYS ON HYVINVOINTISI JA KAIKEN
TOIMINTASIS PERUSTA!**



KIITOS KUN LUIT!

MITÄ JÄI MIELEEN?

**YMPYRÖI OIKEA
VAIHTOENTO**

- NUKKUESSA IHMISEN AIVOT EIVÄT TOIMI **TOTTA / TARUA**
- PÄÄTÄ KANNATTAA SUOJATA KOLHUILTA **TOTTA / TARUA**
- ALKOHOLI JA TUPAKKA LISÄÄ JA TUKEE AIVOSOLUJA **TOTTA / TARUA**
- AIVOTERVEYDELLE EI OLE VÄLIÄ, MITÄ SYÖ **TOTTA / TARUA**
- UUSIEN ASIOIDEN OPETTELU ON AIVOILLE HYVÄKSI **TOTTA / TARUA**
- LIIKUNTA PARANTAA AIVOVERENKIERTOA **TOTTA / TARUA**

MEIDÄT TAVOITTA:

0400 919 523

050 595 6588

050 414 7897

**LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS
SOSIAALISESTA MEDIASTA!**

WWW.MUISTIYHDISTYS.FI



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Pohjanmaa



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen