

Aivot ja sydän pitävät samoista asioista



Jos aiheesta ilmestyvien kirjojen lukumäärään on uskomisen, niin aivot tuntuvat olevan se elin, joka kiinnostaa meitä tämän päivän ihmisiä. Osaksi kiinnostuksen tietysti selittää huolemme muistin säilyttämisestä.

”Pidä aivosi kunnossa” (WSOY 2009) –uutuuskirjan vastaus on lohduttava ja rauhoittava, mutta myös vaativa: Aivot ja sydän pitävät samoista asioista. Eli jos lopultakin

alamme pikku askelin toteuttaa oikeaksi ja kohtuulliseksi tietämiämme terveyden peruspilareita, teemme samalla hyvää aivoillemme. Keho – jopa kuluneet nivelet – pitävät käyttämisestä. Samoin aivot. Mutta riittävä lepo ja uni ovat nekin tärkeitä.

Kirja antaa lääketieteen ”aivoammattilaisten” vastaukset siihen, miksi aivot kannattaa pitää kunnossa, mitä silloin saavutetaan ja miten aivot pysyvät terveinä ja vireinä.

Asiantuntijat haastavat lukijan tarkkailemaan veri-

suonten kuntoa jo keski-ikässä ja muistuttavat, että elintaparemontin tekeminen kannattaa vielä myöhemminkin, sillä aivot ovat sydämen tapaan pääte-elin, johon vaikuttavat monet muutkin kuin pelkät aivosairaudet.

Oman haasteensa aivoille on heittänyt nykyinen tietoyhteiskunta ja työelämä, joka koettee aivojen kestävyyttä. Ennen oli kovilla keho, nyt aivot.

Kirjan toisessa osassa tehdään Aivoterveystestä arkipäivää ja opastetaan kohta kohdalta, mistä aivot pitävät. Kirjasta löytyy myös Muistipolku ja Unipolku, jotka johdattavat lukijaa läpi vuorokauden.

Kirjan on toimittanut lääketieteen toimittaja ja tietokirjailija **Maarit Huovinen**.

Kuppauskoneiden huoltoa ja -korjausta
Kuppaustarvikkeet ja -kirjat
Anatomiset kartat ym.



T:mi Maija Koivisto
Puh. 0400-493 070
maija.koivisto@phnet.fi

Kansankatu 7 as 1
15870 Hollola

• KOTIMAISET HOITOLAITTEET •
• TUOTEKEHITYS • VALMISTUS • MYYNTI • KOULUTUS • HUOLTO •
huom! UUSI OSOITTEEMME !



DITER
Diter-Elektroniikka Oy
Hallimestarinkatu 19, 20780 Kaarina
puh. 02-253 9800, 02-880 6630
mail@diter.com
Reima Karsikas 040-571 0615
www.diter.com

Akupunktioneulat
Whato & ShenLong
Hinnat alkaen
6€ / 100kpl, sis. alv.

Valikoimassamme myös akupunktiomallit ja -kartat, akupunktiokirjallisuutta, moxat, kuppaustarvikkeet sekä paljon muuta, katso koko valikoimamme osoitteesta www.nhs.fi



Oy Nordic Health Systems Ab, Hämeenkatu 66, 05820 Hyvinkää
Puh. 019-432 900, myynti@nhs.fi

Meiltä erilaiset fysioterapia- ja kuntoutustuotteet edullisesti

Kattava valikoima mittaus- ja arviointivälineitä, terapia- ja harjoitustuotteita sekä testivälineitä ammattilaisille



Vieraile
www.pedihealth.fi

Pedihealth Oy, puh. 020 740 1330