

Заставляйте ваш мозг работать

Как сохранить активность мозга? Увы, после 60 лет мозг начинает «уставать», и ему нужна уже специальная «гимнастика» для сохранения тонуса, чтобы не довести дело до болезни Альцгеймера или другой малоприятной болячки, выключающей человека из активной жизни.



«Рецептов» хватает, и практически каждый из них основан на «трех китах»: мало есть, много двигаться и озаботиться интеллектуальной загрузкой мозга. Не стали исключением и эти пять правил, предлагаемых вниманию наших читателей.

Для начала многим из нас придется поменять свои пищевые привычки. Это полезно не только для фигуры, но и для общего тонуса нашего организма. Это не так уж и сложно, и совсем не обязательно полностью переходить только на салат и крупу. Скажем, можно перестать поглощать в больших количествах копченую пищу и перейти на средиземноморскую диету, где высока доля овощей, фруктов, рыбы, морепродуктов и оливкового масла. Это поспособствует налаживанию работы сердца, сделает наш мозг более активным и поможет надолго сохранить умственные способности. А заядлым кофеманам имеет смысл заменить вечернюю чашечку кофе на чай – лучше зеленый. К чему возбуждать свой мозг перед сном, правда? Зеленый чай и тонизирует, и, вместе с тем, успокаивает, поскольку содержит меньше кофеина и много антиоксидантов, защищающих клетки мозга от повреждений.

Второй совет – ежедневно отдавайте спорту хотя бы полчаса вашего времени. Рекордов от нас никто не требует, достаточно выполнять подходящий комплекс упражнений, усиливающих кровообращение, – это улучшает память, стимулирует рост новых клеток мозга и, более того, способствует появлению новых нейронных связей. Ко всему прочему, физическая активность

поможет справиться со стрессом. Не случайно же ученые утверждают, что спорт может оказывать на мозг такой же эффект, как и малая доза антидепрессантов.

Совет третий – заставляйте ваш мозг активно работать. А для этого – чаще покидайте «зону комфорта», чтобы «напрячь» мозг, заставить его решать новые задачи. Ведь наш мозг – это не нечто данное раз и навсегда, он способен меняться в течение жизни, и, если его не «нагружать», он может атрофироваться точно так же, как атрофируются нетренированные мышцы. Мозг, как говорят ученые, нейропластичен, и его надо тренировать – изучать иностранный язык, учиться играть на музыкальном инструменте, решать кроссворды, да и просто общаться с людьми разных профессий. Все это поможет мозгу наладить новые нейронные связи, и вы быстро почувствуете, что вам становится все проще решать многие задачи.

Четвертый совет – дайте возможность мозгу отдохнуть. Проще говоря, старайтесь нормально высыпаться. Ведь во сне лимфатическая система очищает наш мозг от нейротоксинов. Этот процесс очищения мозга требует времени, поэтому человеку нужно спать от 7 до 9 часов в сутки.

И, наконец, пятый, «социальный» совет. Раз человек – существо общественное, значит, без более или менее активных социальных связей нам никак не обойтись. Да, с возрастом наш круг общения сужается, – увы, уходят старые друзья, разъезжаются дети, и мы как-то незаметно для себя начинаем меньше разговаривать с другими людьми. Ничего хорошего из такой одинокой жизни не выходит, и надо всегда помнить о том, что поддержание отношений с родственниками и друзьями жизненно важно для нашего когнитивного здоровья. Вот данные исследований, проведенных недавно британскими учеными: у тех, кто реже разговаривает с другими, умственные способности снижаются на 70 процентов по сравнению с общительными людьми! Не зря же геронтологи часто приводят в пример кавказских аксакалов, которые всегда жили в больших семьях, где рядом – несколько поколений. На протяжении всей жизни такие люди проводят много

времени в общении с близкими, и это не меньше чистого воздуха и здорового питания тоже способствует тому, что и в глубокой старости они остаются в твердой памяти и ясном уме.

Живите активно, живите долго!

Григорий Саркисов

№10

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!