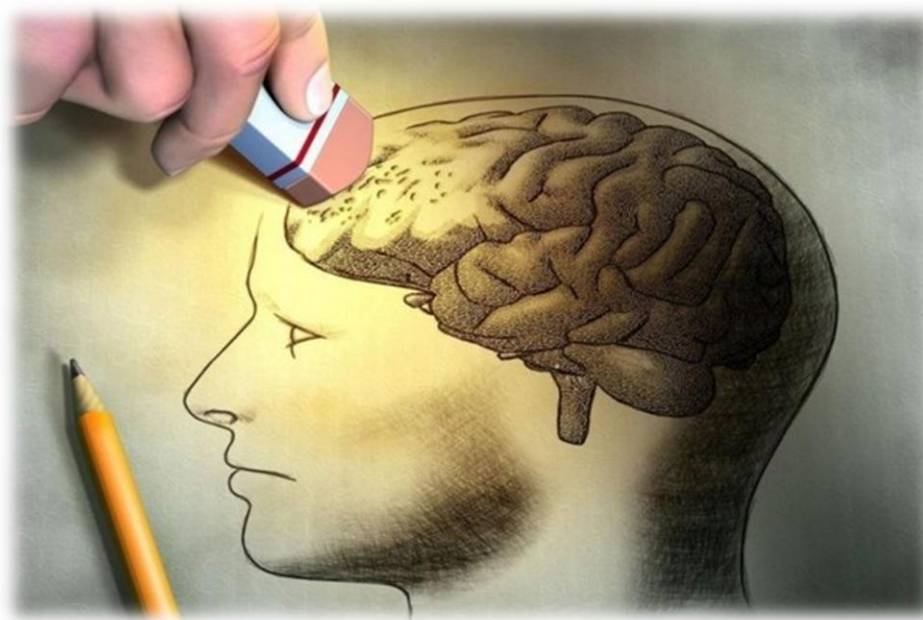


Муниципальное автономное учреждение
«Комплексный центр социального обслуживания населения
Ишимского района»

Как в старости сохранить острый ум.



Те, кому за 60, часто жалуются на плохую память, рассеянность и снижение умственных способностей. У многих людей когнитивные навыки ухудшаются с возрастом, но этому можно препятствовать. Сегодня ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что правильное питание, активный образ жизни и упражнения для тренировки интеллекта помогают сохранить здоровье мозга.

Иногда когнитивные нарушения — один из первых симптомов деменции. Сегодня во всем мире от нее страдает примерно 47,5 миллиона людей, более половины из них живут в странах с низким и средним уровнем дохода. Пока не существует способа вылечить этот опасный недуг. Однако некоторые исследования показывают, что среди тех, кто занимается интеллектуальной деятельностью и ведет здоровый образ жизни, заболевание встречается реже.

Сегодня мы поделимся советами и упражнениями, которые помогут поддерживать мозг в тонусе. Чем раньше вы начнете ими пользоваться, тем лучше будет результат к старости.



Зарядка для ума

Доктор медицины, специалист по томографии мозга Кавашима Рюта выделяет несколько способов улучшить когнитивные навыки. По мнению эксперта, самые эффективные методы тренировки интеллекта — чтение вслух и решение простых примеров на скорость.

Ученый обнаружил интересный факт: при выполнении несложных вычислений мозг работает намного активнее, чем в процессе другой деятельности. Эксперименты подтвердили, что решение примеров действительно помогает развить лобные доли правого и левого полушарий.

Здоровые люди, занимавшиеся математикой по пять минут в день, спустя пару месяцев показали более высокие результаты в тестах на творческое мышление, память, самоконтроль и способность к общению. А у тех, кто страдал болезнью Альцгеймера (старческим слабоумием), через полгода тренировок замедлилось снижение познавательной способности.

Опираясь на эти исследования, Кавашима Рюта создал серию тетрадей «Тренируем мозг». В них собраны легкие примеры на сложение, вычитание, деление и умножение.

Устройте небольшую разминку для мозга прямо сейчас. За сколько минут и секунд вам удастся решить все примеры?



Начало м. с.

$3 \times 5 = \square$

$4 + 5 = \square$

$10 - 6 = \square$

$3 + 9 = \square$

$3 \div 1 = \square$

$2 + 5 = \square$

$2 \times 3 = \square$

$5 \times 5 = \square$

$2 - 0 = \square$

$10 \div 7 = \square \text{ OCT. } \square$

$3 \times 8 = \square$

$5 + 6 = \square$

$4 + 3 = \square$

$10 - 8 = \square$

$5 \div 1 = \square$

$1 \times 3 = \square$

$9 - 7 = \square$

$10 \div 5 = \square$

$2 + 7 = \square$

$14 - 5 = \square$

$3 \times 2 = \square$

$15 - 7 = \square$

$8 \times 5 = \square$

$3 \div 2 = \square \text{ OCT. } \square$

$9 + 6 = \square$

$3 - 1 = \square$

$9 + 2 = \square$

$6 \times 8 = \square$

$11 - 5 = \square$

$7 \times 7 = \square$

$6 \div 3 = \square$

$10 \div 8 = \square \text{ OCT. } \square$

$8 - 0 = \square$

$7 - 2 = \square$

$8 \times 0 = \square$

$4 - 3 = \square$

$7 \div 3 = \square \text{ OCT. } \square$

$6 - 1 = \square$

$1 + 5 = \square$

$2 \div 1 = \square$

$7 + 9 = \square$

$11 - 6 = \square$

$3 + 4 = \square$

$5 \div 4 = \square \text{ OCT. } \square$

$1 \times 2 = \square$

$9 \div 4 = \square \text{ OCT. } \square$

$4 \times 9 = \square$

$16 \div 8 = \square$

$8 + 8 = \square$

$3 + 2 = \square$

$1 + 3 = \square$

$9 + 9 = \square$

$8 \div 5 = \square \text{ OCT. } \square$

$7 + 0 = \square$

$11 - 3 = \square$

$4 \times 4 = \square$

$6 - 5 = \square$

$9 \times 6 = \square$

$18 \div 9 = \square$

$3 \times 1 = \square$

$11 - 2 = \square$

$12 \div 4 = \square$

$7 \times 9 = \square$

$3 \times 3 = \square$

$10 - 7 = \square$

$17 \div 8 = \square \text{ OCT. } \square$

$16 - 8 = \square$

$6 + 7 = \square$

$8 - 4 = \square$

$13 \div 3 = \square \text{ OCT. } \square$

$9 - 2 = \square$

$15 \div 3 = \square$

$0 + 6 = \square$

$7 \times 8 = \square$

$9 \times 3 = \square$

$6 + 6 = \square$

$8 \div 2 = \square$

$9 \times 7 = \square$

$15 \div 4 = \square \text{ OCT. } \square$

$2 \times 8 = \square$

$5 - 3 = \square$

$9 - 5 = \square$

$16 \div 3 = \square \text{ OCT. } \square$

$9 \times 8 = \square$

$14 \div 7 = \square$

$15 - 9 = \square$

$6 + 2 = \square$

$12 \div 3 = \square$

$9 \times 2 = \square$

$7 + 1 = \square$

$2 + 8 = \square$

$16 - 7 = \square$

$6 + 4 = \square$

$8 \times 2 = \square$

$6 + 8 = \square$

$13 \div 6 = \square \text{ OCT. } \square$

$9 - 8 = \square$

$6 + 3 = \square$

$18 \div 6 = \square$

$0 \times 9 = \square$

Время окончания м. с.

Продолжительность м. с.

Здоровье мозга и образ жизни

В книге «Мозг на пенсии» профессор когнитивной нейробиологии Андре Алеман подтверждает, что интеллект можно и нужно тренировать в любом возрасте: «Зигмунд Фрейд полагал, что старого человека уже невозможно ничему научить. Но сегодня мы знаем: мозг пожилых людей довольно пластичен, то есть нейроны в нем способны создавать новые связи, необходимые для обучения, и компенсировать ухудшение структуры и функций, происходящее по мере старения».

По мнению ученого, упражнения на тренировку мозга, такие как решение логических задач и кроссвордов, — отличная профилактика когнитивных нарушений. Но это еще не все. Вот несколько важных правил, которые помогут сохранить остроту ума.

1. Придерживайтесь принципов здорового питания. Самым важным элементом диеты является умеренность. Чем меньше калорий мы потребляем, тем меньший окислительный стресс переживают нейроны в нашем мозге. Сократите потребление насыщенных жиров, сахара и соли. Убедитесь, что ваш рацион содержит достаточно витаминов, особенно витамина B12 и фолиевой кислоты. И, наконец, выпивайте не менее полутора литров воды в день.
2. Будьте активными. Физические упражнения очень полезны для мозга. Для сохранения когнитивной функции нужно как минимум трижды в неделю по 30 минут заниматься интенсивными упражнениями, заставляющими вас потеть, а ваше сердце — биться чаще. Сюда входят прогулки, поездки на велосипеде, плавание или спортивные игры.
3. Еще один хороший способ сохранить умственную активность — работать после наступления пенсионного возраста. Многие пенсионеры способны работать до 67–70 лет. Если же вы вышли на пенсию, то заведите себе хобби, требующее от вас внимания и памяти.
4. Читайте книги. Чтение книг — один из лучших способов удержать мозг в активном состоянии. Книги гораздо полезнее прессы, потому что статьи в газетах обычно слишком короткие, а их суть легко понять из заголовков. Читая книгу, вы вынуждены запоминать и перерабатывать больше информации, чтобы не потерять нить сюжета.

Используй или потеряешь

Около 20 лет назад ученые сделали удивительное открытие: человеческий мозг очень пластичен. Этот орган физически меняется под влиянием внешней среды, а нейронные цепочки в нем формируются до самой старости. Если их часто задействовать, то они становятся крепче. Например, у таксистов через несколько лет работы увеличивается гиппокамп — область, отвечающая за пространственное мышление.

Каждый способен сознательно тренировать ту или иную область своего мозга. Однако есть и обратный эффект: мы теряем то, чем не пользуемся. Выходит, чтобы сохранить острый ум к 70 годам, нужно ежедневно заставлять голову работать на полную мощность.

Возможности нашего мозга безграничны, но люди, как правило, не раскрывают весь свой потенциал. Коуч в области эффективности, автор книги «Развитие мозга» Роджер Сайп уверен, что любой человек способен использовать интеллект намного плодотворнее, запоминать информацию в три раза лучше, а читать в четыре раза быстрее.

В своей книге Сайп дает много советов по улучшению когнитивных способностей, в частности рекомендует отказаться от многозадачности. И вот почему:

«Считать, будто человек способен к многозадачности, в корне неверно. Те, кто думает, что им хорошо удастся выполнять несколько дел одновременно, глубоко заблуждаются. Согласно статье Питера Брегмана в Harvard Business Review, выполнение нескольких дел одновременно — фокус, который мы проделываем с собой, думая, будто больше успеваем. На самом же деле наша продуктивность падает на 40%. Мы не выполняем несколько дел сразу, а быстро переключаемся с одного на другое, мешая себе и зря тратя время.

Многозадачность не только задерживает вас, но и отупляет! Из-за нее ваш коэффициент умственного развития падает, как после бессонной ночи, что примерно в два раза сильнее воздействия от курения марихуаны. Слишком многие гордятся своим умением прекрасно совмещать несколько дел. Они обманывают себя, к тому же работают медленнее и становятся глупее».

Полезные добавки

ДГК. Докозагексаеновая кислота — королева добавок, омега-3 жирная кислота. Это одно из самых хорошо описанных сокровищ, способных защитить мозг. Она содержится в рыбе, например, в печени трески или в лососе.

Куркума. Это приправа, которая придает порошку карри его желтый цвет, и на протяжении тысяч лет именно она используется в китайской и индийской медицине. Одно из секретных оружий куркумина — его способность активировать гены, которые производят огромное множество антиоксидантов, а еще он улучшает метаболизм глюкозы. Все эти свойства помогают снизить риск развития заболеваний мозга.

Ресвератрол. Волшебство, приносящее организму пользу. Оно способно замедлять процесс старения, усиливать приток крови к мозгу и стимулировать здоровую работу сердца, а также контролировать жировые клетки, подавляя их развитие. Больше всего его в винограде и напитках на основе винограда.

Пробиотики. Употребление продуктов, содержащих пробиотики, способно улучшить работу мозга, уменьшая стресс, волнение и депрессию.

Кокосовое масло. Может служить как для профилактики, так и для лечения нейродегенеративных заболеваний. Это супертопливо для мозга и вещество, способное уменьшить воспаление. Вы можете просто выпивать чайную ложку кокосового масла в день или использовать его в процессе приготовления еды.

Альфа-липоевая кислота. Еще один мощный антиоксидант для клеток мозга. Хотя организм способен вырабатывать эту жирную кислоту в достаточном количестве, учитывая современный образ жизни и неправильное питание, не лишним будет принимать альфа-липоевую кислоту еще и в виде добавок.

Витамин D. Хотя большинство людей связывают его исключительно со здоровыми костями и кальцием — именно поэтому его добавляют в молоко, — витамин D оказывает намного более серьезное влияние на организм и, в частности, на мозг. Известно, что вся центральная нервная система содержит рецепторы витамина D и именно он защищает нейроны от воздействия свободных радикалов.

*Готовы поработать над своим мозгом?
Воспользуйтесь предложенными методами, и
результат превзойдет все ваши ожидания. Вы
не только станете умнее, но и снизите риск
ухудшения интеллектуальных способностей,
связанный с процессом старения.*

