

Internetový odkaz:

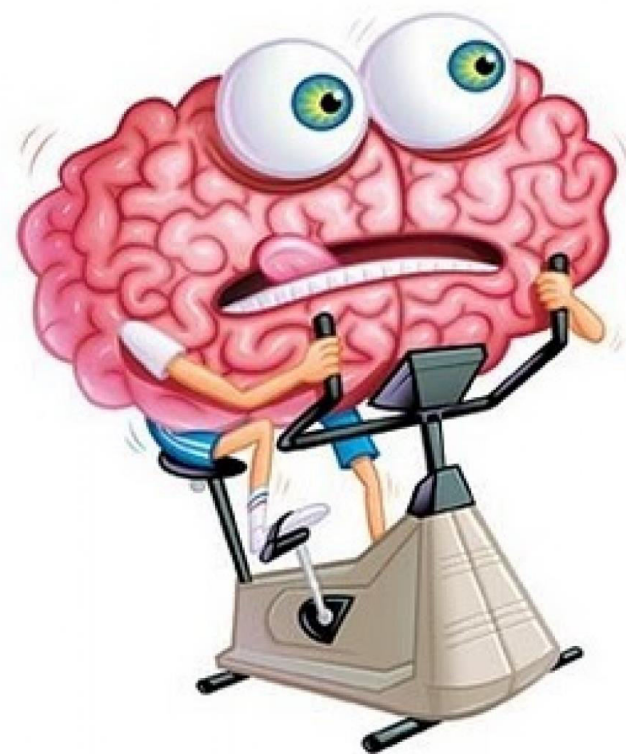
www.alzheimer.sk



RÚVZ so sídlom v Dolnom Kubíne
Nemocničná 12
026 01 Dolný Kubín
www.ruvzdk.sk
tel. 043/55 04 831
Email: dk.pz@uvzsr.sk

*Seneca:
“Hlúposť je
lenivosť ducha,
lenivosť tela je
hlúposť ducha“.*

MOZOG



Osem spôsobov, ako udržať mozog vo forme

Keď vám niekto povie svoje telefónne číslo, zapamätáte si ho? Viete, ako sa volá tá milá pani z knižnice? Nie? Váš mozog potrebuje tréning.

Nasledujúcich osem "cvičení" by ho malo dostať do formy. Sú jednoduché a účinné, aj keď to na prvý pohľad tak nevyzerá. Dnes, keď máme už techniku a lieky takmer na všetko, ale stále si nevieme rady s Alzheimerovou chorobou, ktorá múdrych a šikovných ľudí postupne celkom vyradí z normálneho života, je takáto nenáročná prevencia nanajvýš aktuálna.

1. Hľadajte slabiky

Na najefektívnejší fitness pre mozog nepotrebujete veľa. Stačia noviny a pero alebo signalizačná fixka. Prečítajte si nejaký článok a vyznačte zdvojené spoluhlásky alebo zakrúžkujte všetky slová, ktoré sa skladajú z troch slabík. Potom si nájdite jedno dlhé slovo a pokúste sa vytvoriť z týchto hlások iné slová. Takýto mozgový džoging sa volá mentálny aktivačný tréning a oživuje záujem o veci naokolo. Okrem toho takéto cvičenie zvyšuje schopnosť a rýchlosť spracúvania informácií. Jeden z tvorcov mentálneho aktivačného tréningu Siegfried Lehl nedávno pre nemecký časopis *Myself* povedal, že jednou svojou štúdiou dokázal, že 10 - 20 minút takéhoto tréningu denne zvýši po dvoch týždňoch IQ o 15 bodov!

2. Praváci, skúste to ľavou rukou!

Mozgové bunky pracujú podľa chuti. Nové a prekvapujúce veci často vedú k rastu funkčných spojení medzi nervovými bunkami. Na základe tohto poznatku vyvinul americký neurológ Lawrence Katz svoj neurobik, teda malé každodenné multisenzorické cvičenia, ktoré dokážu mozog poslať na objavnú cestu. Stačí, ak si budete niekedy čistiť zuby ľavou rukou (ľaváci, samozrejme, pravou) alebo pri raňajkách budete namiesto pravej ruky používať ľavú. Môže skúsiť ľavou rukou aj niečo nakresliť. Je to zábavné a omladzuje to vaše mozgové spojenia. Kúpte si občas ovocie alebo inú potravinu, ktorú ste nikdy nejedli. Pri neurobiku platí: O čo viac zmyslov zapojíte, o to účinnejšie bude cvičenie.

3. Recitujte!

Každodenné hlasné čítanie a recitovanie náročných textov zrýchľuje myslenie. Čím je text náročnejší, o to väčší je efekt. Takže Shakespeare je na tento cvik vhodnejší ako básničky detí či vnúchat. Spomeňte si, v akej forme je väčšina starších hercov. Zrejme k tomu prispieva aj fakt, že ich práca núti učiť sa a prednášať náročné texty.

4. Pomoc prírody

Najjednoduchšou pomocou mozgu vzbopit' sa je piť alebo užívať prírodné preparáty s obsahom ginka, guarany, lecitínu. Už dávno je známe, že ginko zlepšuje prekrvenie mozgu. Vhodné je naordinovať si ho aj po zvýšenom mozgovom výkone v práci. Guarana stimuluje na väčšie výkony obsahom kofeínu, ale jej

účinnosť je krátkodobá. Najpríjemnejšie je kombinovať a striedať čaje a tabletky.

5. Pite!

Dúšok za dúškom a budete na tom lepšie. Pozor! Káva sa neráta. Pite vodu, ovocné šťavy, bylinkové čaje. Tie pomáhajú udržať informačný tok medzi mozgovými bunkami na vysokej úrovni.

6. Žujte žuvačky

Žutie žuvačky je rýchly doping pre sivú mozgovú kôru. Je dokázané, že pomáha aj žiakom v škole lepšie sa sústrediť pri písomke. Práca svalov pri žutí žuvačky totiž zlepšuje prísun krvi do mozgu.

7. Plávanie, golf a skate

Každý zdravý pohyb udržiava nielen naše telo, ale aj mozog v dobrom stave, zvyšuje tiež našu koncentráciu. Lekári tvrdia, že pre mozog je najvhodnejším športom plávanie, golf a skatovanie.

8. Hlboký spánok

Náš mozog potrebuje pre svoje zdravie a dobré fungovanie hlboký a dostatočne dlhý spánok, pričom to, či potrebujete šesť alebo osem hodín spánku, je subjektívne. Problém je, že kým sme v pracovnom procese, väčšinou na dlhý spánok nemáme dost' času alebo po veľkých stresoch nie je hlboký a pokojný a dôchodcovia často nedokážu spať ani päť hodín... Treba však urobiť všetko pre to, aby sme spali pokojne a hlboko.