

При здоровому розумі і твердій пам'яті: 4 наукових способи продовжити молодість мозку

Сумний факт: якщо кожен день не давати мозку необхідне навантаження, тоді він просто розучиться думати.

Так само, як м'язи тіла всихають без тренувань, розум старіє, старіє і не хоче виконувати звичні розумові завдання.

Не варто впадати у відчай! Вчені стверджують, що регулярні вправи для пам'яті та уваги прискорюють ріст клітин сірої речовини мозку, допомагають утворюватися новим нейронним сигналам і створювати складні функціональні зв'язки між окремими структурами мозку.



Редакція «Отож» підбрала для тебе кілька перевірених способів збереження ясності розуму, зміцнення пам'яті та можливо, для відкриття нових дивовижних здібностей. Тепер у тебе є чим заповнити час очікування в черзі, поїздки в транспорті або рекламну паузу по телевізору!

Хоч деякі з цих вправ вам можуть здатися даремними або їх спочатку буде складно виконати, вони є дуже ефективним способом подбати про наш розум і зберегти ясність мислення.

Зберегти хороший стан нашого розуму і ясність мислення дуже важливо для того, щоб добре себе почувати й в літньому віці, а також зберегти свою здатність до самостійності.

За допомогою цих чотирьох вправ ви не втратите ясність мислення навіть у глибокій старості:

1. Різнокольоровий текст

Як ви можете бачити, на цій картинці зображено кілька слів, написаних різними кольорами.

- ❖ Почніть говорити вголос колір, яким написане кожне слово. Робіть це, поки не дійдете до кінця і повторіть те ж вправу у зворотному порядку.
- ❖ Непроста задача, правда? Річ у тому, що ви будете тренувати обидві півкулі головного мозку, одна з яких відповідає за читання, а інша за сприйняття кольору.
- ❖ Ймовірно, спочатку вам може бути важко, але ця вправа дуже корисна для запобігання таких захворювань, як хвороба Альцгеймера.

Ця проста вправа допоможе вам:

1. Встановити нові зв'язки між двома півкулями головного мозку.
2. Тренувати ряд навичок, таких як концентрація і зміна об'єкта уваги.

2. Таблиця Шульте

Прекрасний тренажер периферійного зору, уваги та швидкості читання! Під час виконання вправи таблиця Шульте повинна знаходитися на відстані приблизно 35 см від очей, як при читання книги.

- ❖ Для того, щоб виконати цю вправу, відому під назвою таблиця Шульте, ви повинні зосередитися на цифрі в центрі.
- ❖ Крім того, щоб дивитися на номер 19, у вас є ще одна мета: знайти номер 1 і всі інші числа в порядку зростання.
- ❖ Для цього найкраще фіксувати свій погляд на кожній новій цифрі.
- ❖ Ви можете ускладнити завдання, намалювавши нову таблицю з довільним порядком чисел.

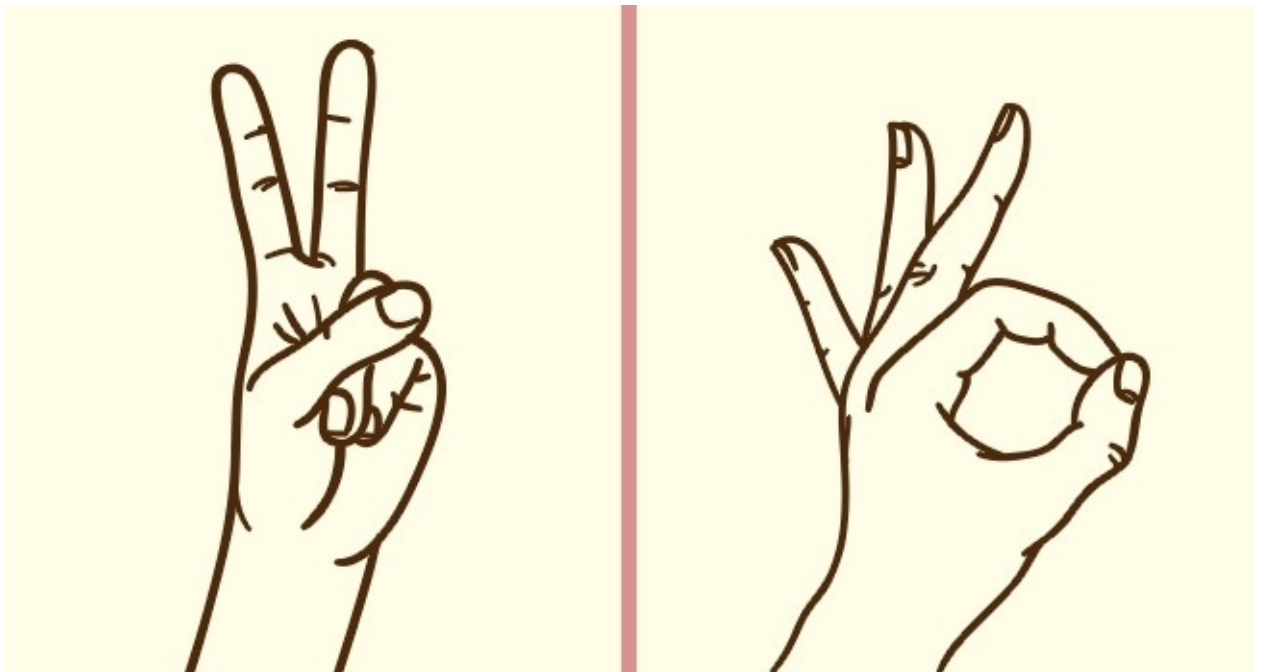
17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

У цій вправі головне – не знайти числа, а дивлячись в центр, ясно бачити одночасно і центральну, і сусідні цифри навколо. Завдяки цій цікавій таблиці ти натренуєш свій кут зору і навчишся вихоплювати важливу інформацію в морі тексту.

3. Знаки пальцями

Ця проста вправа робиться вашими пальцями.

- ❖ Спочатку складіть пальці правої руки в символ «миру».
- ❖ Потім, пальці лівої руки складіть в знак «ОК». Тепер поміняйте руки й повторіть цю вправу кілька разів.
- ❖ Коли ви потренуєтеся з обома руками окремо, спробуйте скласти ці знаки на обох одночасно.



На перший погляд здається, ніби немає нічого складного. Але ти відразу відчуєш, як непросто синхронно робити двома руками різні дії. Можливо, ця вправа здасться тобі пустощами, але насправді вона дуже допомагає збільшити концентрацію, увагу і здатність швидко переключатися з одного завдання на інше.

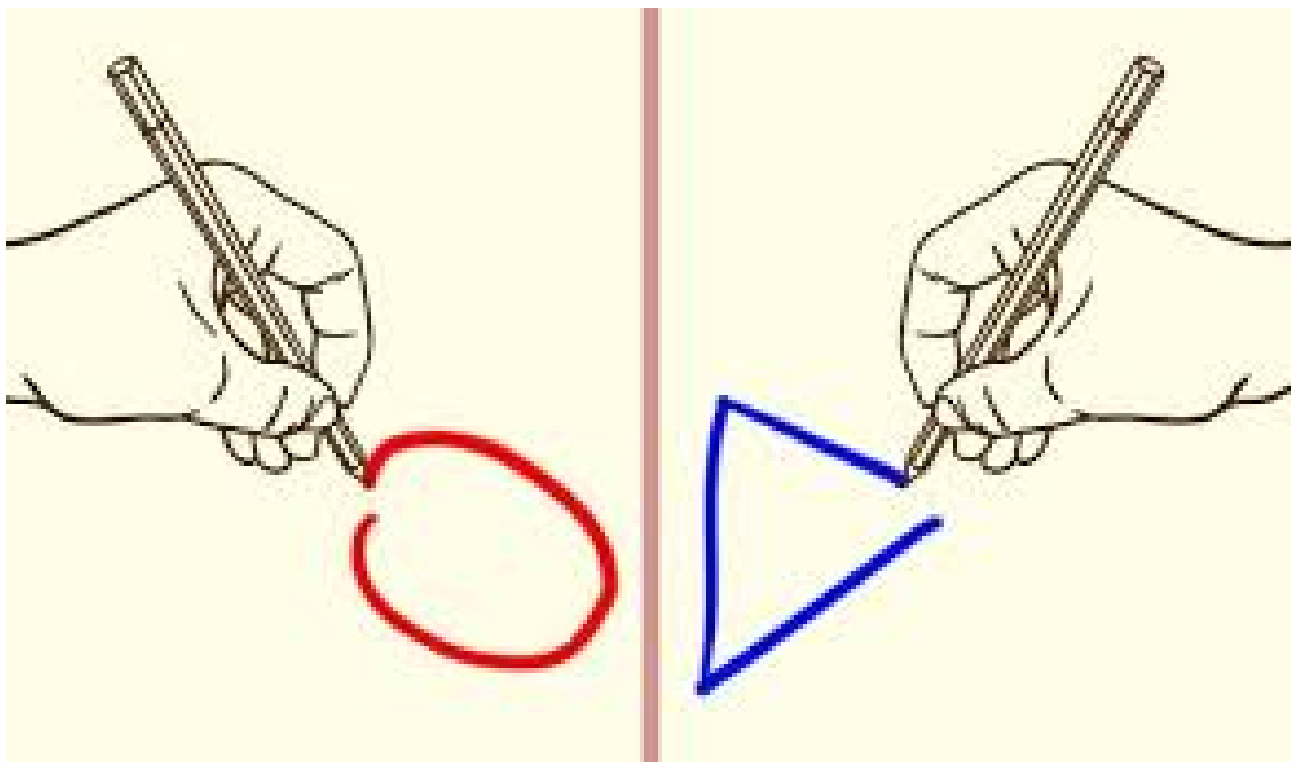
4. Синхронний лист

Кажуть, що такі відомі особистості, як Леонардо да Вінчі, Нікола Тесла, Пол Маккартні, Бенджамін Франклін, Марк Нопфелер і Кіану Рівз, однаково володіли двома руками. Якщо навчитися цій техніці, то можна відмінно натренувати свою пам'ять.

Синхронний лист відмінно тренує нашу пам'ять.

- ❖ Для виконання цієї вправи відміть 2 листки паперу і в кожну руку – зручний інструмент для письма.

- ❖ Ви повинні будете почати малювати геометричні фігури обома руками одночасно.
- ❖ Ще можна писати букви або слова однакової довжини, теж одночасно.
- ❖ Ваші дії повинні бути абсолютно синхронними, або позитивного ефекту від вправи не буде.
- ❖ Такий синхронний лист навчить ваш мозок виконувати відразу кілька завдань, для того, щоб активізувати роботу обох півкуль.



Інші поради

Крім того, спробуй міняти руку при виконанні звичних занять, таких як чищення зубів, розчісування волосся, нанесення кремів. Якщо ти користуєшся правою рукою, то почни частину дій виконувати лівою. Незабаром ти помітиш, як легко і швидко зможеш перемикатися з однієї справи на іншу.

Робити що – небудь з закритими очима можна не тільки в переносному, а й у буквальному сенсі. Це дуже потужне прокачування мозку і нові відчуття. Всі ми в побуті виконуємо безліч автоматичних дій, над якими навіть не замислюємося. Спробуй приймати душ, мити посуд на дотик або зашнуровувати взуття з закритими очима.

Змініть свій маршрут, коли ви йдете на роботу, в магазин чи інші місця, в яких ви часто буваєте, щоб таким чином активізувати вашу пам'ять.

Правильне харчування також дуже важливе, воно відіграє важливу роль у зміцненні пам'яті.

Є певні поживні речовини, які допомагають мозку працювати добре.



Включіть у свій раціон продукти, багаті на фосфор:

- ❖ Какао – порошок.
- ❖ Жовток.
- ❖ Червону рибу.
- ❖ Мигдаль.
- ❖ Молочні продукти.

Ви також повинні їсти продукти, багаті калієм:

- ❖ Авокадо.
- ❖ Банан.
- ❖ Зародки пшениці.
- ❖ Апельсини.

Нарешті, не забудьте включити у свій раціон продукти з високим вмістом магнію:

- ❖ Насіння.
- ❖ Арахіс.
- ❖ Сою.
- ❖ Цільні зерна.

Крім того, дуже вадливо давати мозку необхідну кількість глюкози, тому що це паливо нашого мозку. Прагніть вибирати ті її джерела, які повільно засвоюються.

Пам'ятай: для того, щоб залишитися молодим душею і тілом в зрілому віці, в першу чергу потрібно дбати про свій розум і виробити правильні життєві установки. Якщо тебе хвилює, якими будуть твої інтелектуальні здібності в майбутньому, заведи звичку виконувати вправи для мозку і пам'яті вже прямо зараз.

Обов'язково розкажи рідним і друзям про мозкову гімнастику, щоб навчити їх ефективній профілактиці!