

Для чого зарядка мозкові?

Хвороба Альцгеймера – справжнє прокляття для сучасного людства. Вчені та медики ще продовжують з'ясовувати, яким чином попередити та вилікувати в пацієнтів це захворювання. Але завдяки багаточисельним дослідженням стало відомо, що особи, які займаються активною розумовою діяльністю, менш схильні до такої хвороби, у порівнянні з рештою. Адже мозок для підтримки його нормальної роботи потребує постійного тренування. Але чи насправді це так важко?

Вивчення іноземних мов

Вчені одноголосно стверджують, що люди, котрі спілкуються на двох і більше мовах, менш схильні до виникнення в них хвороби Альцгеймера. Однак чому це відбувається, поки що до кінця не з'ясовано. Одне з пояснень свідчить про те, що активно працюючі клітини мозку менш вразливі перед цим захворюванням.

І вік тут не завада: навіть якщо ви далеко не молоді, то все одно можете зайнятися вивченням іноземної мови. Запишіться у спеціальну групу або ж навчайтесь самостійно за допомогою відповідних друкованих видань або матеріалів у Інтернеті.

Гра на музичних інструментах

Як з'ясувалося, за музику відповідальний зовсім інший відділ мозку, аніж за мову або читання. Ось чому багато людей, які пережили інсульт і не спроможні виразно говорити, здатні чудово співати музичні композиції. Розвиток декількох частин мозку, звичайно, не гарантує повний захист від хвороби Альцгеймера, але це може допомогти зменшити ризик її виникнення. Крім того, музика – досить приємний спосіб проведення часу.

Запам'ятовування

Встановіть перед собою за мету вивчити декілька віршів або фраз з улюбленої книги впродовж тижня. Бажано обрати щось корисне для себе. Розвиток пам'яті – це ще один малий крок від поширених хвороб головного мозку.

Віртуальні ігри

Комп'ютерні ігри люблять багато хто з нас. Якщо захоплюватися ними в міру, це може принести неабияку користь для вашого мозку. Звичайно, бажано, щоб це були не криваві «войнушки», а якась захоплива стратегія. До того ж грати ви можете як самостійно, так і в онлайн-режимі з іншими гравцями. Гра повинна навчити вас концентрації уваги та вмінню знайти необхідне рішення для тієї чи іншої ситуації.

Читання книг

Якщо раніше були тільки паперові книги, то тепер вони доступні і в Інтернеті. Хоча більшість, на щастя, все ще залишаються вірними палітурці. Приділіть і ви час читанню гарних творів. Ще краще час від часу змінювати жанр свого вподобання. Наприклад, якщо вам подобаються детективи або романи, змініть їх на книги з фінансової аналітики або садівництва.

Розгадування кросвордів

Зберегти мозок молодим та активним допоможуть всілякі головоломки, sudoku та кросворди. Придбати їх сьогодні можна на будь-якому куті або завантажити у тому ж Інтернеті.

Мандрівки

Найкращою і приємною розминкою для розуму стануть нові враження і незнайомі ситуації. Дослідження поки що не показали жодного зв'язку між виникненням хвороби Альцгеймера та мандрями, але, тим не менш, поїздки знижують втомлюваність та стрес, які призводять до відмирання клітин головного мозку. Але перед тим, як відправитися у довгоочікуваний вояж, обов'язково переконайтеся у тому, що ви знаходитесь у доброму здоров'ї та у гарному настрої.

Рахунок без калькулятора

Для того, щоб підрахувати рахунки за квартиру, кредит, тощо, спробуйте рідше користуватися калькулятором. Оберіть старий перевірений спосіб – множьте та діліть на папері або в голові. Це чудова вправа для мозку, яке змусить вас згадати давно забуті шкільні навички і знання.

Спілкування

Більше часу проводьте зі своїми друзями, подругами чи родичами, обговорюючи з ними події, що відбулися у світі. Не забувайте жартувати і веселитися. Заводьте нові знайомства та відвідайте цікаві місця. Все це подарує вам масу позитивних емоцій, а отже, буде дуже корисним для мозку.

Навчання

Якщо у вас є така можливість, займіться навчанням або репетиторством. Передусім, це плідне спілкування з іншою людиною, яке допоможе вам не впасти у депресію або нудьгу. Також ви оновите власні колись отримані знання. Це допоможе підтримувати головний мозок у робочому стані та захистить вас від хвороби Альцгеймера.

Фізкультура

Окрім мозкових тренувань корисними будуть і власне фізичні вправи для укріплення організму в цілому. Спеціалісти стверджують, що здоров'я розуму, як і духу, на пряму залежать від здоров'я тіла. Робіть ранкову зарядку щоранку, щоб не дати можливості власному організмові передчасно постаріти. Звичайно, про інтенсивність навантажень краще проконсультуватися з лікарем.

Напевно, найлегша вправа як для мозку, так і для усього організму загалом – частіше ходити пішки, особливо якщо на вулиці гарна погода. Свіже повітря необхідне для нормальної життєдіяльності мозкових клітин. Так що гуляйте на здоров'я і не хворійте!