

Как сохранить память и обострить ум в любом возрасте

Одним из важнейших условий активного долголетия является сохранение функций мозга. Нейробиолог Лоуренс Катц разработал систему упражнений для мозга, чтобы сохранить его функциональность до глубокой старости. Эти упражнения подходят для всех возрастов. Предоставление вашему мозгу новых впечатлений сохранит его здоровье. Попробуйте эти мини упражнения для умственной тренировки во время отдыха или работы, чтобы сохранить память и обострить ум.

1. Чистите зубы «нерабочей» рукой. Левая рука у правшей, и правая рука у левшей задействуют противоположные полушария мозга, и таким образом тренирует отделы мозга, которые обычно мы используем в меньшей степени. Секрет эффективности этого простого упражнения в быстром и существенном расширении связей между различными зонами коры головного мозга. Результаты: мгновенный – вы быстрее проснетесь и взбодритесь перед началом рабочего дня. Долгосрочный: если вы будете регулярно выполнять это упражнение, то вскоре заметите, что на прежнюю работу у вас уходит меньше времени и усилий.

2. Принимайте душ с закрытыми глазами. Часто ли вы сосредотачиваетесь на тактильных ощущениях? На том, что чувствуют ваши пальцы, тело? 90% информации мы воспринимаем зрением, но это вовсе не означает, что оставшиеся 10% незначительны, и их можно игнорировать. Как только вы сознательно обращаете внимание на тактильные ощущения, у вас активизируются отделы мозга, которые вы не привыкли использовать. Ваши кожа чувствует то, что невозможно увидеть, и посылает сигналы об этом вашему мозгу. Сознательно сосредоточившись на этих ощущениях, вы не только дадите отдых своему мыслительному центру (который то и дело страдает от перегрузок), но обострите чувственное восприятие происходящих с вами повседневных событий. А эти ощущения того стоят. Еще один вариант тренировки тактильного восприятия - **определение монет на ощупь**. Попробуйте понять номинал монет не зрительно, а на ощупь – например, стоя на светофоре или в пробке.

3. Меняйте свой привычный утренний распорядок. Оденьтесь после завтрака, а не до него, погуляйте с собакой в новом районе, смените ваш любимый ТВ-канал или радиостанцию и т.п. Это станет отличной «утренней разминкой» для мозга. Исследования показывают, что новые задачи увеличивают уровень активности коры головного мозга и активизируют мыслительные процессы и память.

4. Переворачивайте привычные предметы вверх ногами. **Буквально!** Когда вы смотрите на вещи в их привычном положении, левое, «логическое» полушарие не делает усилий, чтобы распознать их. Почувствуйте разницу: переверните вверх ногами фотографии вашей семьи, настенные часы и календарь. Вы невольно станете выделять эти предметы в окружающей обстановке. Ваше левое полушарие включится в работу и попытается распознать форму, цвет и отношение к непонятной ему картинке.

Недостаток у этого упражнения только один: вы быстро привыкните к «перевернутому миру», и новизна восприятия вновь сменится привычкой. Поэтому положение предметов придется менять регулярно: с вертикального на горизонтальное, ставить статуэтки то в фас, то в профиль, а кактус с подоконника на этажерку, и наоборот.

5. Меняйтесь местами за столом. В большинстве семей каждый сидит за обеденным столом на одном и том же месте, привыкает к нему, практически «срастается» с ним. Попробуйте разбавить эту рутину простой задачей: садитесь каждый раз на другом месте и попросите делать то же самое своих близких. Вы увидите до боли знакомую вам комнату и предметы с нового ракурса, как будто побываете в гостях. Даже ощущения от использования солонки и перечницы будут другими.

Находясь в супермаркете, вспомните, что наиболее прибыльные товары располагают на уровне глаз и груди, там, где мы их замечаем в первую очередь - **переводите взгляд на нижние полки**. Это станет отличной тренировкой отделов головного мозга, отвечающих за концентрацию, к тому же вы сможете сделать наиболее выгодные с точки зрения цены покупки.

6. Вдыхайте новые ароматы. Утро пахнет ароматом кофе, день – офисом, вечер – любимым гелем для душа. Мы настолько к этому привыкли, что перестали обращать внимание на ароматы. Попробуйте сменить ароматы дня: начните утро с аромата ванили или апельсина (это не менее приятно, чем кофе), продолжите день запахом корицы и завершите его успокаивающим ароматом мяты или ромашкового чая. Меняйте запахи вокруг себя так часто, как сможете. Вы удивитесь, но вскоре новые ароматы подтянут за собой новые краски и звуки. А все потому, что таким простым действием мы включили новые пути нейронных связей мозга.

7. Открывайте окно машины. Если мелькание картинки за окном будет подкреплено сменой звуков и запахов, ваш мозг получит отличную тренировку только лишь за время путешествия из дома на работу. Это упражнение активизирует гиппокамп — часть головного мозга, отвечающую за воспоминания. Они станут более яркими, если в них участвуют запахи, звуки и образы.

8. Читайте и слушайте. Мы используем разные отделы мозга, когда читаем сами или слушаем, когда читаем вслух или про себя. Попробуйте почитать вслух вашему собеседнику, чередуя роли слушателя и чтеца. Возможно, вы гораздо дольше будете читать книгу, зато проведете больше времени вместе.

9. Придумайте необычное применение обычным предметам. Необязательно воплощать нестандартные идеи в жизнь. Попробуйте просто пофантазировать на тему «10 вариантов использования...». Например, чайная чашка может служить формочкой для нарезки теста на печенье, вазочкой для цветов, конфет или салфетницей и т. д.

10. Рисуйте. Большинство профессий активизирует левое полушарие мозга и логику. Правое полушарие, отвечающее за эмоции и творческое восприятие мира, при этом «отдыхает». А ведь творчество – дает совершенно

уникальные и неповторимые ощущения. Откройте их – начните рисовать. Это может быть что-то конкретное (пейзаж за окном, время года, снегопад, автопортрет) или абстрактное: например, собственную радость или любовь.

11. Ешьте незнакомые продукты. Пробуйте новые вкусы. Вкусовые и обонятельные рецепторы напрямую связаны с эмоциональным центром мозга, поэтому новые вкусы и запахи могут вызвать неожиданные чувства и ассоциации.

Не бойтесь пробовать мир во всех его цветах, вкусах и запахах, заряжайтесь впечатлениями и эмоциями. Это лучшая профилактика старения мозга, и именно это делает нашу жизнь по-настоящему интересной и насыщенной.

Врач-гигиенист

Алла Ивановна Зинович