



# МОЕ ЗДОРОВЬЕ

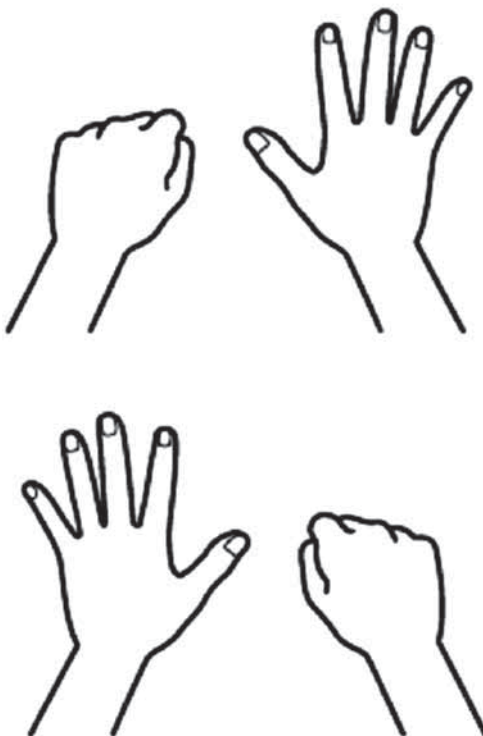


БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

**(1)** Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



**(2)** Ваша правая рука сначала должна показывать «бумагу», а левая – «камень», затем правая – «камень», а левая – «бумагу». Цикл состоит всего из двух движений. Но число повторений 20 раз.



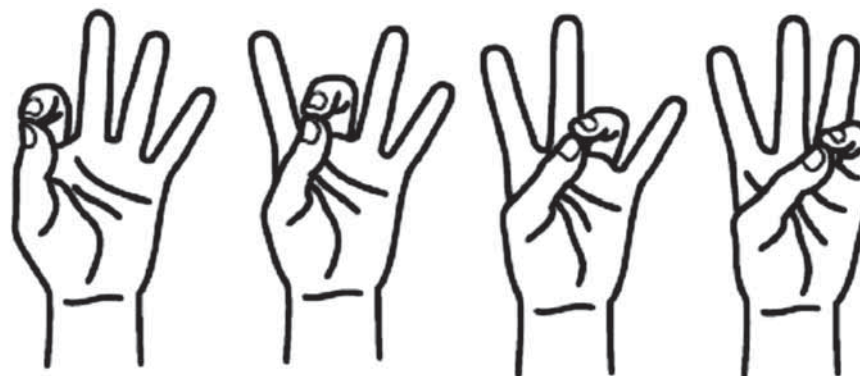
**ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

Постарайтесь фиксировать свое внимание на разнице движений для левой и правой сторон, и вы почувствуете приятную головолонку – она словно освежает ваш мозг.

**(1)** Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



**(2)** Дотрагивайтесь подушечкой большого пальца до подушечек остальных пальцев (соударяйте их) в такой последовательности: указательный палец, средний, безымянный, затем мизинец.



**(3)** Теперь точно также сводите (соударяйте) подушечки в обратной последовательности: мизинец, затем безымянный, средний и указательный пальцы, это и будет завершение цикла 1. Совершите 5 таких циклов, причем одновременно на обеих руках.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

Если вы не в состоянии совершить это одновременно на обеих руках, ничего страшного, что вы будете работать сначала одной рукой, потом другой.

## Как прокачать свой мозг

**Японская методика.** Как быстро восстановить память у пожилых людей.



**Ольга ШЕСТОВА**

Рубрику ведет кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения»

Недавно были опубликованы результаты исследований, проведенных в Центре системной нейробиологии Бостонского университета, касающиеся стимуляции мозга. Роберт Рейнхарт и Джон Нгуен обнаружили, как быстро восстановить память у пожилых людей.

Они обращали вспять снижение нейродегенеративных функций с помощью транскраниальной стимуляции переменным током, добиваясь синхронизации ритмических контуров мозга. Исследователи сделали два открытия.

Во-первых, у пожилых людей дефицит рабочей памяти возникает из-за того, что определенные мозговые цепи разобщаются или разъединяются. Во-вторых, применение очень слабого электрического тока может восстановить или повторно синхронизировать эти неисправные цепи мозга и быстро повысить функцию рабочей памяти.

Но если вам не близка стимуляция мозга током, как, например, и мне, то есть способ проще. Он изложен в книге, которую мы недавно издали «Как легким движением пальцев прокачать свой мозг». Эту японскую методику тренировки мышления, памяти, внима-

ния и логики разработал врач, специалист по нейродегенеративным заболеваниям, и она опробована уже на 30 тысячах человек. К ней присоединяются все новые участники просто потому, что она проста, основана на упражнениях на мелкую моторику и активирует функции мозга.

Пройдите сначала небольшой тест. Как вы получаете пенсию, снимаете наличные деньги? Если через банкомат, значит, у вас есть банковская карта, вы помните ее пин-код, пользуетесь сенсорной панелью банкомата. Вас можно похвалить: вы идете в ногу со временем и молоды душой. Но если вы дадите ответ «сотрудник банка поможет» или «мне выдают деньги в окошке» – есть повод для беспокой-

ства. Это дорожка к деменции, и стоит задуматься и начать выполнять упражнения.

Если вы не очень хорошо прошли наш тест, то вы не одиноки. Два человека из 7 переживших 65-летний юбилей могут испытывать когнитивные нарушения. Именно поэтому важно предотвратить угасание активности мозга. Считается, что старение человека начинается с эмоциональной деградации, вялости из-за плохого кровоснабжения мозга, притупления чувств. Чтобы это предотвратить, важно привносить в свою жизнь все новые стимулы для мозга. Душевное волнение от просмотра захватывающего фильма, сопереживание родным, яркие эмоции при чтении хорошей книги – это благо, поскольку заряжает мозг энергией.

Врач-геронтолог, японский специалист в области нейродегенеративных расстройств Есия Хасэгава предлагает и конкретный способ для нестарения мозга: метод стимуляции большого пальца руки, который помог восстановить память уже более 30 тысяч человек. Упражнения несложные: одно из них напоминает нашу детскую скороговорку «сорока-сорока, где была далеко», с помощью которой мы развиваем наших малышей. Другое похоже на игру «камень-ножницы-бумага», в которую играли, став подростками. При всей кажущейся простоте, при их выполнении ваш мозг будет введен в заблуждение, и ему придется потрудиться, что существенно улучшить его состояние.