Bottom of Form

**МОЗЪЧНО АКТИВНИ ДО ДЪЛБОКА СТАРОСТ**

[](http://static.framar.bg/snimki/lubopitno/13.jpg)

от дата: 18-11-2010 г.

Отслабването на мозъчната дейност с напредване на възрастта не е неизбежно развитие. Редица научни изследвания доказват, че с подходящи тренировки на тялото и паметта човек може да съхрани не само физическата, но и мозъчната си кондиция до дълбока старост.

Многогодишно изследване на университета Ерланген-Нюрнберг с хора между 75 и 93 години доказва, че при определен начин на живот те запазват мозъчните си способ[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)ти в отлично състояние, независимо от напредналата възраст. Най-добри резултати показала комбинацията от движение и мозъчни тренировки. По този начин участниците в изследването подобрили не само своите наблюдател[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)т и памет, способ[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)ти за учене и концентрация, но укрепили също и здравето си - обмяната на веществата, хра[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)милането, сърдеч[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)ъдовата система, мускулния тонус и двигателната си координация. При това демонстирали по-добро настроение и по-високо самочувствие от останалите участници в изследването и при тях почти не се наблюдавали деменциални или депресивни симптоми. Особено интересни били резултатите, свързани с положителното действие на физическите тренировки върху умствения капацитет: групата, занимавала се само с мозъчни тренировки показала значително по-слаби резултати от тази, занимавала се с физическа и мозъчна актив[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)т. Изводът на проф. Волф Д. Освалд бил еднозначен: за да запази духа си здрав, човек се нуждае и от двете: движение и трениране на паметта.

Специалистите съветват движението и мозъчните тренировки да бъдат обвързани. Например т.нар. ''Brain-Walking'' (мозъчна разхоска), един от но[вит](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=10)е методи за трениране на паметта, много прилича на ходенето на лов. Докато се разхожда сред природата, човек винаги си поставя задачи, които да тренират паметта или сетивата му: търси, запомня, брои. Това може да бъде постигнато и по чисто механичен път: например, ако, докато върви, върти в ръката си топка, с която ''изписва'' цифри във въздуха - 1,2 и т.н. По този начин се тренират и двигателната и мозъчната координация, като представата за цифрата се свързва с определено движение. Подобни комплексни упражнения подобряват също наблюдател[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)тта, тъй като двете полукълба на мозъка са принудени да работят едновременно. Упражненията могат да бъдат от най-разнообразен характер - например да се вадят от торба и опипват дървени букви, без да се гледа към тях, да се казва стихотворение или пък да се рещават математически ребуси наум по време на разходка. Научните изследвания показват, че като цяло мозъчната дееспособ[нос](http://media.framar.bg/any_popups.php?action=adsprev&adsintextid=14)т се повишава с цели 20% при движение! Това обаче съвсем не е ново познание. Още в средновековието свещениците карали послушниците да редят молитви в движение, тъй като знаели, че така по-бързо се стига до духовно просветление.

За www.framar.bg от: списание Аптека