

Gimnastyka UMYSŁU



fot. www.innagine.com

Hanna Gramowska
Europejskie Centrum Opieki
Długoterminowej

W dzisiejszym zabieganym świecie wiele nowoczesnych urządzeń ma sprawić, by żyło nam się wygodniej i łatwiej. Coraz częściej, oprócz tego, że są bardzo łatwe w obsłudze, same się włączają i wyłączają, mogą przypomnieć nam jeszcze, że powinniśmy wykonać jakąś czynność. Wszystko to sprawia, że żyje się łatwiej, ale jednocześnie rozleniwia się nasz umysł. Mózg nie musi się wysilać, bo obliczenia wykonuje kalkulator, numery telefonów do bliskich osób „zapamiętuje” telefon komórkowy, a błędy ortograficzne w korespondencji poprawia komputer. W takiej sytuacji, by nie dopuścić do zbyt dużego spadku efektywności umysłu, powinniśmy zatroszczyć się o jego regularną gimnastykę.

„Rozleniwienie” umysłu w istotny sposób wpływa na pogorszenie pamięci, a tym samym na obniżenie jakości życia. Jednak przyczyną coraz częstszego zapominania może być też zaawansowany wiek, dlatego osoby starsze powinny w szczególny sposób zadbać o utrzymanie swojej sprawności umysłowej.

Niektórzy sięgają w tym celu po preparaty z apteki i różnego rodzaju stymulatory, ale istnieją też łatwe, a do tego bezpłatne sposoby na stymulowanie mózgu. Poniżej przedstawione są niektóre z nich.

DIETA

Ważnym czynnikiem wpływającym na sprawność ludzkiego umysłu jest prawidłowa dieta. Nasz mózg potrzebuje do sprawnego funkcjonowania przede wszystkim glukozy i tlenu. Glukozę najlepiej dostarczać, spożywając posiłki bogate w węglowodany złożone (ziarna zbóż, ryż niełuskany, produkty z mąki z pełnego przemiału). Organizm trawi je dłużej niż węglowodany proste, dzięki czemu glukoza jest uwalniana do krwi stopniowo.

Oprócz węglowodanów, powinniśmy spożywać pokarmy bogate w białko, tłuszcze, minerały i witaminy. Warto zatroszczyć się, by nie zabrakło nam witaminy B (ziarna słonecznika, orzeszki ziemne), lecytyny (soja, kielki pszenicy), żelaza (rodzynki, brokuły), cynku (pestki dyni, fasola), magnezu (otręby, banany), potasu (pomidory, ziemniaki), fosforu (ryby) i kwasu linolowego (tłuszcze rybne i roślinne).

Musimy też usunąć z codziennego menu sztuczne, mocno przetworzone produkty spożywcze.

STRES

Stres wpływa negatywnie na efektywność umysłu. Dzieje się tak dlatego, że w stanie stresu glukoza, która powinna dotrzeć do mózgu, kierowana jest w do innych organów i mięśni. W efekcie funkcjonowanie mózgu jest utrudnione, dlatego bardzo ważne jest redukcjonowanie stresu przez regularną aktywność fizyczną i stosowanie metod relaksacyjnych.

RUCH

Regularny ruch wpływa nie tylko na zmniejszenie stresu, lecz także na poprawę kondycji fizycznej oraz umysłowej. Wieloletnie badania dowodzą, że aktywność fizyczna stymuluje wzrost komórek nerwowych i rozwój połączeń między neuronami, co w dużym stopniu pobudza umysł oraz wpływa na poprawę pamięci i kreatywności. Ruch pobudza krążenie, dzięki czemu więcej krwi dociera do mózgu i usprawnia jego działanie. Wiedzę tę wykorzystał amerykański psycholog – Paul Dennison, który opracował metodę usprawniania mózgu polegającą na wykonywaniu ćwiczeń kinezyjologicznych.

ĆWICZENIA KINEZYJOLOGICZNE

Główne zalety wykonywania ćwiczeń kinezyjologicznych to usprawnianie ciała, aktywizowanie systemu nerwowego, rozładowanie napięć spowodowanych stresem oraz zwiększenie energii poprzez specjalnie opracowane ruchy integrujące pracę obu półkul mózgu.

» ćwiczenia naprzemienne:

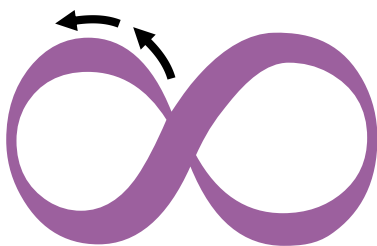
Ćwiczenie 1 – chodząc w miejscu, prawym kolaniem dotykamy lewego łokcia i odwrotnie – prawym łokciem dotykamy lewego kolana.

Ćwiczenie 2 – równocześnie unosimy prawą rękę do przodu i lewą nogę do tyłu i na odwrót.

Ćwiczenia należy powtarzać kilkakrotnie.

» leniwe ósemki

Ćwiczenie możemy wykonywać ręką lub nosem. Polega ono na kreśleniu w powietrzu znaku leżącej ósemki/znaku nieskończoności. Możemy wyobrazić sobie przed sobą kartkę papieru i poruszać głową/ręką tak, jakbyśmy chcieli narysować na niej nosem/ręką leżącą ósemkę. „Rysować” zaczynamy od środka, do góry, ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Ósemkę rysujemy kilka razy.



» rysowanie oburącz

Obiema rękami rysujemy w powietrzu dowolne kształty. Ważne, by figura rysowana lewą ręką była lustrzanym odbiciem figury rysowanej ręką prawą.

Ćwiczenia kinezyjologiczne to bardzo dobra metoda trenowania umysłu, bo nie wymaga żadnych przyrządów, a ćwiczenia można wykonywać niezależnie od miejsca, w jakim się znajdujemy. Są one proste, dlatego może je wykonywać każdy, bez względu na wiek.

Innym prostym sposobem na pobudzenie pracy mózgu jest przełamywanie rutyny w wykonywaniu codziennych czynności. Jeśli jesteśmy praworęczni, czynności wykonywane na ogół prawą ręką, spróbujmy wykonywać ręką lewą. Można np. używać lewej ręki do mycia zębów, podnoszenia przedmiotów czy zamykania drzwi.

REGULARNE ĆWICZENIA INTELEKTUALNE

Oprócz regularnej aktywności fizycznej, żeby jak najdłużej zachować sprawny umysł, powinniśmy codziennie „gimnastykować” nasz mózg, stosując ćwiczenia intelektualne. Idealnie sprawdza się tu m.in. gra w szachy, która wymaga koncentracji, umiejętności przewidywania i planowania oraz pomaga stymulować myślenie logiczne i analityczne. Podobne korzyści niesie ze sobą coraz bardziej popularna gra w sudoku polegająca na rozwiązywaniu diagramów liczbowych. Nie wymaga ona wykonywania skomplikowanych rachunków matematycznych, a jedynie – podobnie jak gra w szachy – logicznego myślenia. Ćwiczyć pamięć możemy też, rozwiązując krzyżówki i inne łamigłówki, które są dostępne nie tylko w formie drukowanej, ale także w Internecie np. na stronie www.seni.pl.

Innym, jednocześnie bardzo przydatnym sposobem trenowania pamięci jest uczenie się np. numerów telefonów swoich bliskich, zamiast wybierania ich z listy kontaktów w telefonie.

Wiele korzyści przynosi także czytanie oraz nauka języków obcych lub chociaż tekstów piosenek czy wierszy.

Najważniejszą zasadą, jaką powinniśmy się kierować, chcąc jak najdłużej zachować sprawny umysł, to przełamanie monotonii życia codziennego. Jeśli prowadzimy nudne życie, zamykamy się na nowe doświadczenia, nasz mózg też się rozleniwia. Dlatego starajmy się, by nasze życie było różnorodne. Nowe sytuacje, zadania, wyzwania stymulują mózg do pracy, a w efekcie poprawiają jego efektywność. I nie czekajmy na pierwsze sygnały problemów z pamięcią. Im wcześniej zaczniemy trenować mózg, tym dłużej zachowamy sprawny umysł. ■

Ćwicz swój umysł
z nami!

Wejdź na stronę
www.seni.pl