

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ КЛЕТКИ МОЗГА

Давно бытует мнение, что нервные клетки не восстанавливаются, однако оно устарело. В последние десятилетия наукой неоднократно доказано, что клетки мозга человека восстанавливаются, и это – факт. Просто нервная ткань восстанавливается дольше, чем, к примеру, кожа, мышцы или печень, и для нее нужны определенные условия. Это совсем необязательно медицинские препараты, а определенные привычки, повседневный образ жизни.



Как происходит восстановление клеток мозга?

Мозг в наибольшей степени, чем другие ткани и органы, страдает от неблагоприятных воздействий – травм, интоксикаций, недостатка кислорода. Он также подвержен возрастным изменениям. Раньше считалось, что они необратимы, но современная наука доказала, что нейроны также наделены способностью к самовосстановлению.

Называется этот процесс нейропластичность, она включает процесс нейрогенеза – образование новой нервной ткани плюс восстановление нарушенных межнейронных (межклеточных) связей. Чтобы этот

процесс происходил успешно, необходимы определенные условия, о которых и пойдет речь.

Дело в том, что наш образ жизни - питание, физическая активность, привычки, психологический настрой неизбежно отражаются на здоровье, но в наибольшей степени именно на состоянии мозга.

Что стимулирует восстановление мозга?

Ученые выделили 4 аспекта нашей жизни, которые в наибольшей степени влияют на состояние мозга:

1. Физические нагрузки.
2. Умственная работа.
3. Образ питания.
4. Умение расслабиться, снять напряжение – медитация.

Совсем несложно выработать в себе эти привычки, чтобы сохранить здоровый мозг и ясный ум до глубокой старости.

Физические упражнения

Установлено, что физическая активность напрямую влияет на состояние мозга. Мышцы работают, как насос. Поскольку они содержат большое количество кровеносных сосудов, они, сокращаясь, способствуют движению крови, улучшают ее циркуляцию по всему организму. А чем она лучше, тем больше кислорода и питательных веществ получает мозг, тем активнее обменные процессы и восстановление клеток.

Одновременно возникает и обратная связь. Здоровые, полноценные нейроны мозга вырабатывают больше гормонов эндорфинов, которые, в свою очередь, положительно влияют на другие мозговые клетки, создают состояние комфорта, расслабления, устраняют стресс, а это – условия для их восстановления.

Совсем необязательно заниматься спортом профессионально. Достаточно ежедневной гигиенической гимнастики, пеших прогулок, подвижных игр, езды на велосипеде. Главное, что это должно войти в привычку каждый день.

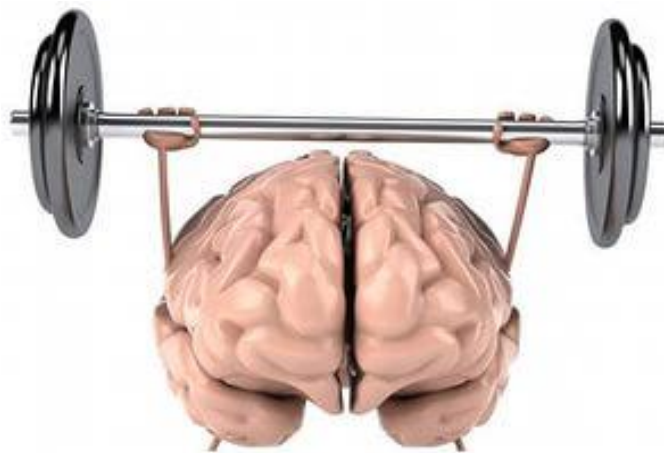


Тренировки для ума

Мозг, как и все другие органы, нуждается в постоянной активности. Конечно, речь не идет о перегрузках и переутомлении, которые так же вредны, как и бездействие. Имеется в виду, и чтение книг, и пользование интернетом, и общение с другими людьми, и получение информации, и обучение, и разгадывание кроссвордов.

Любое увлечение, интересное дело, занятия и совершенствования в этой области также способствуют мозговой активности. Чем шире интересы у человека, тем выше его мозговая активность, и тем лучше она сохраняется, несмотря на возраст.

Также в интернете можно найти множество [тестов](#) и упражнений-тренировок для мозга, [улучшения памяти](#) и [когнитивных функций](#) которые будут весьма полезны.



Поэтому [суточный рацион должен быть сбалансированным](#). В интернете много рецептов и советов по здоровому питанию, выбирайте. По поводу питания всегда можно проконсультироваться со специалистом.

Медитация

Многим понятие медитация представляется чем-то сложным и непостижимым. На самом же деле это совсем не так. Слово происходит от латинского *meditatio* – размышление, обучение, и ведь оно соответствует истине. На то мы и являемся от природы видом *homo sapiens* (человек разумный), чтобы, в отличие от животных, думать, размышлять.

По сути медитативные техники сводятся к управлению своим психическим состоянием, освобождению его от нагрузок и стрессов, приведению в состояние комфорта. Это позволяет исключить перегрузки, освободиться от стресса, улучшить когнитивные функции – память, ориентацию, освободиться от негатива и вредных привязанностей.

На просторах интернета можно найти различные медитативные техники общего и целенаправленного характера, также наиболее простые и доступные представлены [на нашей странице](#).



Если хотите до глубокой старости сохранить ясность и остроту ума, самообладание, способность принимать правильные решения и противостоять стрессу, приступайте к выполнению этих советов. Все это не отнимет много времени и средств, а в пользу вы убедитесь сами.