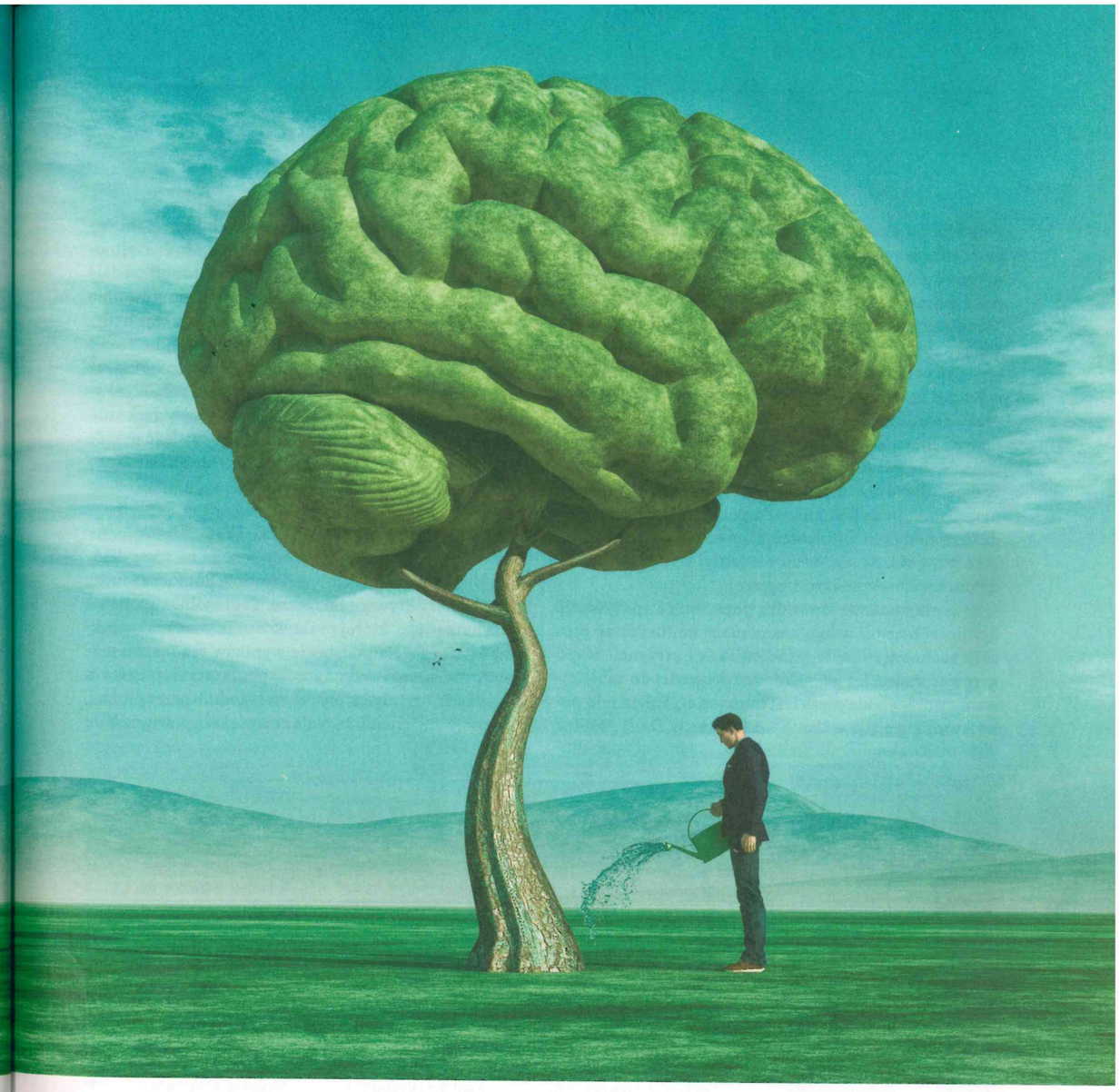
CO LUBI mózg

Umysł ma swoje upodobania. Wystarczy je poznać i dbać o niego od najwcześniejszych lat. Wówczas do późnej starości będziemy się cieszyć dobrą pamięcią i koncentracją

tekst
KATARZYNA TATARKIEWICZ



FOT. 123RF

Struktury mózgu zaczynają się różnicować już w czwartym tygodniu ciąży. Najważniejsza, centralna część ośrodkowego układu nerwowego, czyli mózgowie, powstaje w pierwszych tygodniach życia płodowego, później – kolejne części. Mózg uczy się nowych zadań, aby w końcu przejąć pełną kontrolę nad kształtującym się organizmem. Proces ten trwa również po urodzeniu. Mózg wciąż się rozwija, nabywając nowe umiejętności i zdolności. W każdej chwili około 100 miliardów komórek nerwowych opiekuje się naszym życiem, zarówno procesami nieświadomymi, czyli oddychaniem czy ciśnieniem, jak i świadomymi, czyli emocjami czy celowym działaniem. Dlatego tak ważne jest poznanie preferencji mózgu i zapobieganie jego starzeniu. Inaczej cały organizm przestanie poprawnie działać. Jak więc najskuteczniej zadbać o potrzeby mózgu?

PRZYSMAKI GODNE TYTANA

WYSTARCZY DOSTARCZYĆ ORGANIZMOWI określonych składników odżywczych oraz prowadzić aktywności na świeżym powietrzu co najmniej przez 1-1,5 godziny dziennie. Pierwsze rezultaty będą widoczne już po czterech tygodniach. Ale czego umysł potrzebuje najbardziej?

Szczególnie cenna jest dla niego lecytyna ze względu na jej korzystne działanie na koncentrację i zdolności poznawcze, jak również funkcje wspierające organizm w stanach znużenia i stresie. Należy więc włączyć do diety kiełki pszenicy, soję, orzeszki ziemne. Tłuste ryby morskie, zawierające kwasy omega-3, oraz oleje roślinne: rzepakowy, lniany czy arachidowy, aktywnie wspierają procesy myślenia. Mózg wdzięczny będzie również za owoce jagodowe, warzywa, oliwę, kakao i czekoladę, bo zawierają antyoksydanty odpowiedzialne za powstrzymanie procesów starzenia. Warto dodać jeszcze żelazo, potas i sód. Wówczas możemy być pewni, że umysł odwdzięczy się nam sprawnością przez długie lata.

Mózg działa przede wszystkim dzięki glukozie. Aż 60 procent jest wykorzystywane przez układ nerwowy. Ważne jest jednak zachowanie prawidłowego stężenia cukru we krwi. Dlatego w diecie wskazane są produkty

o niskim indeksie glikemicznym, który gwarantuje zachowanie prawidłowego poziomu glukozy. Kiedy mózg odczuwa głód – czyli stężenie cukru jest zbyt niskie – nie potrafi prawidłowo funkcjonować. Występuje wówczas drżenie mięśni, zaburzeniu ulega pamięć i widzenie, jesteśmy rozdrażnieni i mamy zawroty głowy, często dochodzi nawet do omdleń.

Z kolei spożywanie wysoko przetworzonego pożywienia pozbawionego magnezu prowadzi do występowania takich zaburzeń w pracy układu nerwowego jak depresja, choroba dwubiegunowa czy rozdrażnienie. Pokarm bogaty w ten pierwiastek uspokaja system nerwowy, rozluźnia mięśnie, przeciwdziała zaburzeniom snu. Szczególnie dużo zawierają go rośliny strączkowe, zboża, nasiona i zielone warzywa. Zdecydowanie rzadziej występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Badania naukowe dowodzą ponadto, że spożywanie żywności bogatej w magnez pomaga kontrolować procesy zachodzące wewnątrz komórek i utrzymać wapń w równowadze, bo jego nadmiar prowadzi do zablokowania wchłaniania pierwiastka przez organizm i do powstawania złogów w tkankach miękkich. Dzieje się tak w przypadku jedzenia dużej ilości produktów nabiałowych pasteryzowanych i odtłuszczonych oraz przyjmowania go w suplementach diety. Może to doprowadzić do choroby Alzheimera. Podwyższony poziom wapnia w organizmie powoduje odkładanie się toksycznych płytek B-skrobiowych, podrażniających komórki nerwowe i zatykających naczynia krwionośne w mózgu. Magnez jest naturalnym blokerem złogów wapniowych. Wyrównuje pracę układu nerwowego oraz pomaga w zachowaniu równowagi emocjonalnej. Można go znaleźć przede wszystkim w trawie jęczmiennej, chlorelli, miąższu aloesowym i morskich wodorostach.

NIE SAMYM JEDZENIEM MÓZG ŻYJE

JAK WSKAZUJĄ BADANIA przeprowadzone na amerykańskim Uniwersytecie Duke'a w Karolinie Północnej, mózg lubi również aktywność fizyczną. Szczególnie upodobał sobie hatha-jogę, której praktykowanie wzmacnia funkcje poznawcze. Na podstawie wyników rezonansu magnetycznego, jaki wykonano osobom uczestniczącym w zajęciach jogi trzy-cztery razy w tygodniu przez pięć lat, naukowcy stwierdzili, że mają one większą powierzchnię

Bądź mądry, bierz magnez !

Napój magnezowy: 1 miarkę Vitter PURE Magnez z witaminami należy rozpuścić w 150 ml letniej wody. Napój dostarcza magnezu w formie cytrynianu magnezu i witamin, bez wypełniaczy i konserwantów

Magnez jest jednym z podstawowych składników odżywczych organizmu. Bierze udział w ponad 600 operacjach metabolicznych. Przeciwdziała przewlekłemu zmęczeniu, a naukowcy nazywają go „naturalnym valium", bo ma ogromny wpływ na łagodzenie stresu. Pełni również zasadniczą funkcję w elastyczności i plastyczności mózgu, które są oznaką jego młodości. Plastyczność mózgu to właściwość, dzięki której jest on zdolny do adaptacji, zmienności, samonaprawy, uczenia się i pamięci. Zmniejsza się z wiekiem, co powoduje utratę funkcji poznawczych. Badania naukowe wykazały, że zwiększenie stężenia magnezu w mózgu może odwrócić jego pogarszającą się plastyczność. Magnez nie jest syntetyzowany przez organizm, musi być dostarczony z pożywieniem. Norma jego spożycia określona została przez Instytut Żywności i Żywienia i dla dorosłego mężczyzny wynosi 400-420 mg na dobę, a dla kobiety 300-320 mg na dobę. Niestety, ponad połowa ludzi w krajach rozwiniętych odczuwa deficyty magnezu, spożywając żywność przetworzoną i napoje, w których pierwiastek ten praktycznie nie występuje. Pomocna jest suplementacja. Najlepiej wybierać suplementy magnezowe, które zawierają jednocześnie witaminę B_6, wspomagającą wchłanianie magnezu, oraz witaminę C – zwaną witaminą życia – i naturalne bioflawonoidy cytrusowe zwalczające wolne rodniki i pozwalające organizmowi zachować młodość.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

szarych komórek w różnych obszarach mózgu. Zaś testy neurologiczne oraz te używane przez psychologów potwierdziły poprawę pamięci oraz koncentracji.

Mózg lubi też drzemać. Oprócz zdrowego snu, co najmniej ośmiogodzinnego, który pomaga zregenerować się nie tylko głowie, lecz także całemu organizmowi, pozytywny wpływ na umysł człowieka mają drzemki. Pozwalają uporządkować informacje docierające do podświadomości. Naukowcy z uniwersytetu w Bristolu udowodnili, że 90-minutowa drzemka w ciągu dnia poprawia zdolność radzenia sobie z powierzonymi zadaniami. W ten sposób mózg dłużej zachowuje aktywność, regenerując się i wykorzystując informacje nieprzekazywane mu wprost.

ZAPOMNIEĆ O DEMENCJI

JEDNYM Z POWAŻNIEJSZYCH PROBLEMÓW ludzkiego mózgu jest otępienie starcze, inaczej demencja. Cierpi na nią obecnie 47 milionów ludzi. Liczba ta zwiększa się z roku na rok o kolejne 6 mln. Umysł osób dotkniętych demencją zapomina o coraz większej ilości rzeczy: spotkaniach, obietnicach, urodzinach najbliższych. Ulatnia się też nabyta i wykorzystywana do tej pory wiedza. Nie tylko pamięć się pogarsza – demencja upośledza również funkcje poznawcze.

Najnowsze badania naukowe dowodzą, że otępienie starcze można nie tylko leczyć, ale również mu zapobiegać. Jednym z podstawowych działań prewencyjnych jest minimalizowanie czynników ryzyka. Okazuje się, że mózg szczególnie nie lubi palenia papierosów, nieleczonej w młodym wieku depresji i izolacji społecznej. Należy również zwrócić uwagę na utratę słuchu w średnim wieku, wysokie ciśnienie krwi, otyłość i cukrzycę typu 2. Z badań wynika natomiast, że umysł lubi ludzi światłych – demencja częściej bowiem występuje u osób słabo wykształconych.

Na większość wymienionych czynników mamy bezpośredni wpływ. Warto więc od młodych lat dbać o zdrowy styl życia, eliminując – na ile to możliwe – negatywne sytuacje, nie rezygnując z towarzystwa innych ludzi, swoich zainteresowań czy zdobywania wiedzy.

Mamy nawet wpływ na to, czy zachorujemy na demencję o podłożu naczyniowym i chorobowym układu krążenia. Wystarczy wprowadzić zrównoważoną dietę bogatą w antyoksydanty, aktywność fizyczną oraz nauczyć się radzić sobie ze stresem, w czym pomagają specjalnie opracowane techniki. Wyjątkiem są jednak zachorowania na demencję związane z uszkodzeniem układu nerwowego. Należą do nich m.in. choroby Parkinsona, Alzheimera i Picka, pląsawica Huntingtona. Szalenie trudno wówczas nie tylko zapobiec pojawieniu się demencji, ale też ograniczyć jej objawy.

REGENERUJĄCE SIŁY ORGANIZMU

BADANIA WYKAZAŁY, że organizm ludzki ma wewnętrzne siły regenerujące zmiany chorobowe. Ciało ludzkie zbudowane jest z komórek, które podlegają niekończącemu się procesowi odnawiania. Skóra odradza się co miesiąc, komórki śluzowe żołądka – co trzy dni, kręgosłupa – co trzy miesiące, oczu – co dwa dni. Natomiast białka wchodzące w skład ciała, w tym również genów, regenerują się co 2-10 dni.

W 1988 roku Eriksson wraz ze swoim zespołem naukowym potwierdził procesy regeneracyjne zachodzące w mózgu dorosłego człowieka. Okazało się, że u osób chorych na raka, którym wszczepiono marker monitorujący proces rozrastania się guza, po ich śmierci znajdowano w mózgach nowe neurony. Był to pierwszy niezbity dowód na neurogenezę mózgu u ludzi dorosłych.

Wykorzystajmy więc naturalne siły, jakie ma ludzki organizm. Dowodzą one, że nigdy nie jest za późno na działania prewencyjne, jak również naprawcze. Z wiekiem mogą one słabnąć, ale nigdy się nie kończą. Dlatego np. nauczenie się języka włoskiego możliwe jest w każdym wieku. Różnica może wynikać jedynie z czasu, jakiego na to potrzebujemy. N

Na temat !

Ćwiczenia na polepszenie pamięci

- Odpowiadanie na pytania, jak się nazywają zawody związane z wykonywaniem określonych czynności
- Kojarzenie nazwisk z imionami znanych osób
- Układanie wyrazów z ciągu rozproszonych liter
- Kończenie rozpoczętych zdań będących przysłowiami
- Uzupełnianie powszechnie znanych wierszy
- Zapamiętywanie i rysowanie z pamięci brył i kształtów
- Znajdowanie różnic pomiędzy obrazkami

Źródło: Kinga Jochim, Maria Nowak, Marcin Woźniak „Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych"