**Гимнастика для мозга**

Нет смысла изо всех сил стараться задержать старение и сохранить молодость и здоровье, если вы не следите за состоянием своего мозга...

Вот вы стоите на верхней ступеньке стремянки и ломаете голову, зачем вы сюда полезли. Или встретились на улице с бывшим коллегой по работе и никак не можете вспомнить, как его зовут. Даже если вы не страдаете болезнью Альцгеймера (а она поражает двоих из каждых ста человек старше 65 лет), если вы не упражняете свой мозг, как мускулы, он слабеет.

Классический совет   каждый день разгадывать по одному кроссворду. Считается, что поддержание мозга в активном состоянии образует новые связи между клетками. Но знаете ли вы, что самый действенный способ сохранить здоровое мышление - это регулярные физические упражнения? Все дело в кислороде. Хотя мозг занимает всего 2% веса тела, он потребляет до четверти поступающего в организм кислорода. Когда вы пользуетесь определенной частью мозга, поток обогащенной кислородом крови (а значит, и кислород), поступающей в этот отдел, увеличивается до 30%. Поэтому все, что увеличивает поступление кислорода в организм   например, упражнения,   увеличивает и активность мозга. Вероятно, вы обратили внимание, что во время быстрой прогулки по улицам легче и продуктивнее думается, что после пробежки вас вдруг осенило, как решить давно мучившую вас проблему. Для улучшения деятельности мозга старайтесь хоть полчаса в день уделять умеренной активности - ходьбе, плаванию, езде на велосипеде или ходьбе по пересеченной местности.

[Здоровое питание](http://ladiesmagazine.ru/zdorovje/zdorovoe-pitanie) также помогает достичь хороших результатов в борьбе за продление жизни. Поскольку мозг потребляет много кислорода, он является главной мишенью свободных радикалов, вредных сопутствующих продуктов процессов окисления в организме (оксигенное сжигание). Старайтесь поддерживать диету с высоким содержанием антиоксидантов (много фруктов и овощей, цельнозерновой хлеб и орехи). И следите за тем, сколько вы пьете.  Излишнее количество спиртного ведет к потере памяти и снижает активность мозга. Вероятно, вы и сами заметили, что в состоянии похмелья вам труднее работать и даже справляться с домашними хлопотами. Это происходит из-за того, что алкоголь поражает запасы гликогена в организме, основного источника энергии мозга. Но исследования с использованием сканирования мозга показали, что похмелье вызывает угнетение в той области коры головного мозга, которая координирует вашу моторику и слуховую реакцию. Так что старайтесь свести употребление спиртных напитков к минимуму или вообще отказаться от алкоголя.

Но вернемся к кроссвордам. Заставлять мозг работать с напряжением необходимо для продления жизни. Пословица, что старую собаку не научишь новым трюкам, не имеет ничего общего с действительностью   мозг пожилого человека так же способен к обучению, как и мозг юноши. Умственное напряжение, например разгадывание кроссворда, занятие каким-то новым увлечением или изучение иностранного языка поддерживают сильные нервные связи, так же как упражнения поддерживают ткани мускулов в крепкой форме. Попробуйте каждый раз отказываться от чего-то привычного: возвращайтесь домой новой дорогой, пользуйтесь более слабой рукой во время чистки зубов, еды или нанесения [макияжа](http://ladiesmagazine.ru/krasota/makiyazh).

У вас нашлись пять свободных минуток? Тогда вы можете подстегнуть свой мозг очень простым упражнением. В течение нескольких минут внимательно посмотрите на содержимое вашего гардероба, затем закройте дверцу. А теперь мысленно опишите, что вы там видели. Все ли предметы вы запомнили? Такое же упражнение можно проделать, глядя на рисунок или фотографию со множеством деталей.

Упражняйте обе руки одновременно: подкидывайте два мяча, размешивайте сахар в двух чашках чая, бросайте одновременно два комка бумаги в корзину   один сверху, другой снизу.

 Используя вышеперечисленные советы, можно предотвратить естественные возрастные изменения и признаки старения вашего мозга и в преклонном возрасте сохранить здоровое мышление.