

макс лисс

Фитнес для ума



ПИТЕР®

Макс Лисс

Фитнес для ума

«Питер»

2011

Лисс М.

Фитнес для ума / М. Лисс — «Питер», 2011

Чтобы на долгие годы сохранить молодость, необходимо прежде всего заботиться о бодрости духа и высокой эффективности умственной деятельности. Тот, кто ощущает себя бодрым и сильным, дольше остается молодым – сегодня это уже научно доказанный факт. Мозг человека, его мыслительные способности нуждаются в постоянной тренировке не меньше, чем мышцы его тела. Именно от того, насколько хорошо функционирует мозг, зависит общее состояние организма. Из этой книги вы узнаете о том, как с помощью простых эффективных упражнений продлить молодость мозга. Вы сможете существенно повлиять на свои ментальные способности, внося совсем незначительные коррективы в свой образ жизни и взяв за правило регулярно тренировать свой мозг несложными упражнениями.

© Лисс М., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Предисловие. Фитнес для ума – гарантия вашего долголетия	5
Веселый нрав сильнее проявляется с годами	6
Фитнес для ума сохраняет молодость	7
Думающий человек получает от жизни больше	8
Вы уже начали делать зарядку для мозга	9
Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться лучшей порой жизни	10
Гибкое мышление продлевает молодость	11
Хаос большого города против чистого деревенского воздуха	12
С возрастом улучшается настроение	13
Возраст, на который мы себя чувствуем	14
Этот ужасный Альцгеймер	15
МСІ	15
Сосудистая деменция	15
Болезнь Альцгеймера	16
Провалы в памяти – это не Альцгеймер	16
10 признаков болезни Альцгеймера	16
15 факторов, воздействующих на распад психических функций	18
Гены	18
Повреждения головного мозга	18
Активная умственная деятельность	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Макс Лисс

Фитнес для ума

Предисловие. Фитнес для ума – гарантия вашего долголетия

Человечество тысячелетиями ищет источник вечной молодости. По легенде, он не только возвращает жизненные силы, но и превращает брюзгливых старух и ворчливых стариканов в счастливые, беззаботные создания. Как считали наши прадеды, вместе с молодостью к человеку возвращаются радость жизни и оптимизм.

Веселый нрав сильнее проявляется с годами

Сегодня мы знаем, что и обратное тоже верно. Человек, идущий по жизни в хорошем настроении и обладающий живым умом, сохраняет и хорошее физическое здоровье.

В течение долгого времени единственными эффективными антивозрастными стратегиями считались физические тренировки и диеты, позволяющие сохранить стройную фигуру. Если бы это было так, то спортсмены жили бы гораздо дольше, чем обычные люди. На самом же деле большинство спортивных звезд – будь то футболисты, боксеры или жокеи – уходят из жизни в возрасте между 70 и 85 годами. Легенда бокса Макс Шмелинг, который умер в начале 2005 года в возрасте 99 лет, является исключением.

И наоборот, многие люди, занимавшиеся умственным трудом, перевалили планку в 100 лет, как, например, писатель Эрнст Юнгер, режиссер Лени Рифеншталь или философ Ганс-Георг Гадамер. Более 90 лет прожили лауреат двух Нобелевских премий Лайнус Полинг, известный английский политик Уинстон Черчилль (со своим легендарным девизом «нет спорту») и гениальный художник Пабло Пикассо. Несмотря на то что большую часть своей жизни они провели в кабинетах или мастерских, занятия фитнесом для ума обеспечили им долгую старость, позволили оставаться бодрыми и здоровыми в преклонном возрасте. Пианист Артур Рубинштейн продолжал выступать даже в 90 лет. Единственной уступкой возрасту было то, что он сократил свой репертуар и исполнял стремительные пассажи немного медленнее.

Фитнес для ума сохраняет молодость

Единичные случаи? Вовсе нет. Современные исследователи неизменно отмечают у долгожителей такие качества, как юмор, спокойствие, любопытство, общительность и разнообразные интересы в умственной сфере: даже за физической жизнеспособностью стоит психологический фактор.

Каждый спортсмен-любитель знает по собственному опыту: тот, кто хочет развить выносливость, должен для начала преодолеть себя, встать с удобного дивана, надеть кроссовки, выйти на улицу и отправиться в путь-дорогу. Короче говоря, ему нужна сильная мотивация – позитивная установка и сильное желание выдержать все испытания.

Думающий человек получает от жизни больше

Загадка долгожительства спрятана глубже, чем кажется на первый взгляд. Как говорится, дело не в том, чтобы добавить годы к жизни, а в том, чтобы к годам добавить жизнь. Какой смысл продлевать свои годы за счет правильного образа жизни, если проводить их в духовной полудреме?

К счастью, большинство людей, переваливших пятидесятилетний рубеж, сегодня лучше понимают это, чем многие молодые. Решающий фактор здесь – состояние ума. Человеку, по собственной воле попавшему в порочный круг умственной лени, нужно приложить серьезные усилия, чтобы его разорвать.

Вы уже начали делать зарядку для мозга

Вы заметили, что несколько минут назад вы уже начали тренировать свои умственные способности? Вы читаете. Вы размышляете о своем умственном потенциале.

Просто продолжайте читать. Вы поймете, что тренировка мозга проще и менее затратна по времени, чем пробежка в городском парке. Вам не нужно специально выкраивать для нее время, не нужно покупать кроссовки. Уже одно то, что сейчас вы не расслабляетесь перед телевизором, а активно получаете информацию, положительно воздействует на ваши серые клетки.

Пусть для многих жизнь после 35 катится по наклонной – для вас она идет в гору. Каждая прочитанная страница – это еще одна ступень вверх, равно как и каждая описанная здесь техника тренировки мозга, которую вы будете использовать в будущем в повседневной жизни. Желаем вам интересного чтения и волнующих умственных переживаний.

Прекрасная интеллектуальная форма позволит вам насладиться лучшей порой жизни

Вы когда-нибудь размышляли над следующим противоречием? С одной стороны, люди живут все дольше. Согласно статистике, каждый год средняя продолжительность жизни увеличивается на три месяца.

С другой стороны, почти половина населения страдает от лишнего веса, у каждого пятого – ожирение. Люди едят калорийную пищу и мало двигаются. Врачи придерживаются единого мнения: тенденция к нездоровому образу жизни растет, а существование в виде «диванного овоща» сокращает предполагаемую продолжительность жизни.

Удивительное дело – мы ведем нездоровый образ жизни, но при этом живем все дольше. Как это возможно? Самый расхожий ответ – благодаря прогрессу в современной медицине врачи научились сохранять жизнь людям с дурными привычками. Но это недостаточное объяснение, поскольку сенсационные достижения медицины касаются прежде всего молодых. У человека, заболевшего раком или перенесшего инфаркт миокарда в молодости, сегодня более высокие шансы излечиться, чем 20 лет назад. Но пожилым людям с теми же болезнями медицина может предложить немного: максимум – это облегчить последние месяцы жизни.

Гибкое мышление продлевает молодость

В наше время появляется все больше статей о возрастных заболеваниях – раке, болезни Альцгеймера и других. Интерес к данной теме доказывает, что средняя продолжительность человеческой жизни возросла. Но остается вопрос: почему современные люди живут так долго, что врачи в массовом порядке должны заниматься возрастными заболеваниями?

Поскольку наше физическое здоровье скорее ухудшилось, чем улучшилось, причину следует искать в наших головах. Люди стали больше заниматься интеллектуальными формами деятельности. Можно сказать, что молодость современного европейца фактически продолжается всю жизнь. Наши дедушки и бабушки в 65 лет выглядели старыми и считали, что жизнь подходит к концу, а сегодня во многих развитых странах пенсионеры вовсю наслаждаются ею.

Они пускаются в рискованные путешествия, учатся в вузах, ищут новую любовь и «чатятся» в Интернете или эмигрируют в южные страны, чтобы начать жить с чистого листа. Часто их можно видеть в пригородах, где они катаются на велосипедах, любят природу и попутно улучшают свою физическую форму. Само представление о том, какие стадии проходит человеческая жизнь, оказалось вывернутым наизнанку.

Хаос большого города против чистого деревенского воздуха

Долгое время считалось, что для здоровья намного полезней жить за городом, чем в шумном загрязненном мегаполисе. Однако, к удивлению статистиков, люди в больших городах стали жить дольше, чем деревенские жители.

Причина, видимо, в том, что лихорадочный темп жизни в большом городе стимулирует умственную деятельность. Тот, кто ежедневно переходя дорогу, вынужден уворачиваться от летящих на него машин, кто сам выбирает товары в супермаркете и снимает деньги в банкоматах, держа в голове ПИН-код, не так быстро обрастает мхом. Поддерживать контакты в большом городе тоже сложнее, чем в деревне: там, чтобы поболтать с соседом, нужно всего-навсего дойти до забора.

Побуждающая к активной деятельности изменчивая окружающая среда сохраняет молодыми и нас, и наш мозг.

С возрастом улучшается настроение

Столетие назад ученые представляли первую половину человеческой жизни как лестницу, ведущую к пьедесталу. К тридцатилетнему возрасту человек достигает пьедестала, а затем начинает неуклонно спускаться вниз, к могиле.

Приведенные примеры разрушают этот образ безостановочного спуска. Бесконечные опросы людей об их самочувствии показывают, что в более зрелом возрасте легче стать счастливым.

Подростки в большинстве своем нервозны и неуравновешенны. Весь пубертатный период они мучительно переживают и сомневаются в себе. Из-за гормональных сдвигов настроение часто меняется и снижается способность к сопереживанию. Они крайне не уверены в том, что касается их собственных способностей и жизненных целей. Особенно они недовольны тем аспектом своей индивидуальности, который как раз является их козырем, – своей внешностью. Когда рекламные агентства ищут модели, они предпочитают девушек моложе 18 лет. Но каким бы успехом эти модели ни пользовались, особо счастливыми их назвать нельзя.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опросила 14–16-летних подростков из 20 стран. Оказалось, что в Германии только каждая пятая девочка и каждый четвертый мальчик считают себя внешне привлекательными. Многие находят себя слишком толстыми: 57 % девочек и 26 % мальчиков (причем у многих из них вес объективно меньше возрастной нормы). Более половины опрошенных хотя бы однажды сидели на диете.

Напротив, женщины, которые уже преодолели климактерический период, как правило, больше радуются жизни. Британский социолог Кейт Фокс опросила женщин в возрасте от 50 до 64 лет. Три четверти опрошенных оказались довольны своей жизнью, 65 % – в целом чувствовали себя более счастливыми, чем в молодости. Основной причиной они называли растущую независимость во всех сферах жизни, от работы до планирования свободного времени.

Можно выделить несколько причин, почему пожилые люди кажутся более счастливыми:

- в пожилом возрасте характер уже устоялся;
- колебания настроения становятся реже, на смену тревогам приходит спокойствие и уравновешенность;
- накопленный жизненный опыт позволяет легче и лучше справляться с кризисными ситуациями.

Кроме того, молодые люди страдают от неопределенности будущего. Они не знают, добьются ли они взаимности в любви, сделают ли карьеру и будут ли успешны в жизни. Двое из трех думают о грядущих годах с тревогой.

Люди, которым за 40, все важные решения уже приняли. Даже если человек решается начать жизнь заново, он может опереться на проверенных друзей и сделанные денежные накопления. Ему известны собственные слабые и сильные стороны, он знает, на что способен, а на что нет. Проблемы, которые не дают подростку спокойно спать, – конфликты с родителями, выбор места учебы, размышления на тему «полюбит ли меня кто-нибудь по-настоящему?» – совсем не волнуют сорокапятилетнего человека.

Возраст, на который мы себя чувствуем

И все же людям, шагнувшим в пятый десяток, тоже свойственны проблемы, связанные с поиском себя. Спросите европейца за сорок о его возрасте. Почти наверняка вы услышите что-то вроде: «Мне сорок восемь, но я чувствую себя максимум на тридцать восемь».

Спросите, кого хотите – большинство не признается, что чувствует себя на тот возраст, что указан в его паспорте, даже если он уже страдает от высокого давления, артроза суставов и диабета. Частенько в объявлениях о знакомстве при перечислении своих достоинств добавляют «выгляжу моложе».

Это не обязательно самообман. Люди сравнивают себя не с ровесниками, а с поколением своих родителей, а те в 50 лет чувствовали себя более старыми, чем нынешние шестидесятилетние. Продление молодости стало возможным благодаря фитнесу для ума, к которому относится и «молодой» образ мыслей. Современные поколения устанавливают новые нормы. У сегодняшнего пятидесятилетнего европейца остается душа молодого человека.

Вы дольше останетесь молодыми, если будете целенаправленно и систематически работать над сохранением ваших умственных способностей. Тогда в 40, 50, 60, 70 лет вы не просто почувствуете себя моложе, чем ваши родители в аналогичном возрасте, но окажетесь на лидерских позициях среди ваших ровесников. Тогда вы с полным правом сможете сказать: «Я на десять лет моложе, чем написано в моем паспорте».

Этот ужасный Альцгеймер

Как насчет старческого слабоумия и болезни Альцгеймера? Можно ли сказать, что психическое здоровье в пожилом возрасте – это вопрос судьбы или, в современном понимании, генов? Ведь жертвой Альцгеймера пали такие известные личности, как актриса Рита Хейворт, президент США Рональд Рейган и писательница Айрис Мердок.

Как и в случае рака, здесь большую роль играет генетическая предрасположенность. Однако развитие болезни во многом зависит и от образа жизни. За всеми бьющими тревогу сообщениями в СМИ мы забываем, что большинство пожилых людей не болеет болезнью Альцгеймера. Чтобы победить врага, его «надо знать в лицо». Рассмотрим факты.

Медицине известно множество форм деменции (слабоумия). Болезнь Альцгеймера – самая распространенная из них, от нее страдают почти две трети всех людей с деменцией. Другие распространенные формы слабоумия следующие.

МСИ

Это аббревиатура от «Mild Cognitive Impairment», по-русски – «умеренные когнитивные нарушения». Это то, что мы в дружеском кругу называем старческой забывчивостью. Но не каждый человек со скверной памятью болен – причину забывчивости можно установить благодаря специальным медицинским тестам.

Человек, страдающий МСИ, не просто плохо запоминает имена и слова, его мозг не сохраняет актуальную информацию. Если больному прочесть историю об ограблении, то уже через несколько минут он не сможет вспомнить подробности. Проверьте: если после прочтения данной главы вы закроете книгу и через пять минут сможете передать ее приблизительное содержание, то у вас нет МСИ (даже если совсем недавно вы жутко злились из-за того, что не можете вспомнить имя человека, с которым дружили в юности).

Характерно, что при этом заболевании страдает только память. Мышление, речь, эмоциональная сфера и социальные навыки остаются в норме.

Половина всех заболевших МСИ через три-четыре года начинают страдать от болезни Альцгеймера. Примерно у 10 % Альцгеймер не развивается вообще, хотя никто пока не может сказать почему. При подозрении на МСИ нужно не откладывая посетить соответствующего специалиста. Своевременно начатое лечение может замедлить дальнейшее развитие заболевания или даже остановить его совсем.

Сосудистая деменция

Непрофессионалы в таких случаях говорят о склерозе. Из-за отложений забиваются сосуды, и мозг не получает достаточного количества кислорода. Результатом являются кратковременные провалы в памяти. Мозг не может получить доступ к некоторым областям и утрачивает мыслительные способности.

Причины заболевания те же, что и у инфаркта миокарда и инсульта, – слишком жирная пища, курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия. Многие заполучают сосудистую деменцию из-за повышенного артериального давления, с которым примирялись в течение долгих лет. Вне всяких сомнений, здоровый образ жизни предупреждает возникновение этого заболевания.

Болезнь Альцгеймера

Эта болезнь опасна, поскольку до сих пор не до конца изучена. Без видимой причины личность больного распадается все больше, на конечной стадии он становится похож на беспомощного ребенка.

Ученые обнаружили, что в головном мозге заболевшего есть странные отложения. Организм прекращает выводить вредный белок, так называемый бета-амилоид, вследствие чего он в виде бляшек откладывается в нервных клетках и нарушает обмен импульсами между ними.

Но и это наблюдение нельзя считать стопроцентно верным, поскольку патологи обнаружили такие же бляшки и в мозге здоровых людей, в то время как у некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера они отсутствуют. Единственный очевидный факт состоит в том, что при этой болезни нарушается обмен информацией между нейронами. Мозг перестает выдавать нужные сведения, как компьютер, утративший доступ к жесткому диску.

Другой тревожный момент состоит в том, что болезнь начинается незаметно. Только после того, как перестанет функционировать одна пятая нервных клеток, провалы в памяти станут настолько очевидными, что на них обратят внимание родственники и друзья. Что характерно, больной чаще всего отказывается признать факт заболевания.

Возможно, через несколько лет появятся лекарства, убирающие эти отложения. В конце 2004 года ученому Роберту Бендзу и его коллегам из Вашингтонского университета в Сент-Луисе удалось растворить эти бляшки у мышей при помощи их собственных защитных клеток. В результате поврежденные нервные клетки восстановились.

Болезнь Альцгеймера была названа в честь немецкого невропатолога Алоиса Альцгеймера (1864—1915). В 1896 году он впервые обнаружил присутствие бляшек в головном мозге. Тогда он обозначил их как атероматозное заболевание кровеносных сосудов. В 1901 году во франкфуртской психиатрической больнице он исследовал головной мозг умершей пациентки Августы Детер и опять обнаружил такие же бляшки. Он сопоставил эти данные с выявленными ранее и опубликовал свое исследование о новом заболевании, которое в 1910 году получило его имя.

Провалы в памяти – это не Альцгеймер

Плохая память на имена не является признаком болезни Альцгеймера. Человек, страдающий от этого заболевания, внезапно перестает осознавать, в каком году он живет, сколько ему лет, не узнает своих близких. На начальной стадии забывчивость проявляется только эпизодически. Он может вдруг потеряться в пространстве, перестать осознавать, где находится, а через мгновение его ум проясняется и он отказывается верить, что минуту назад он не узнавал своего визави.

В этом болезнь Альцгеймера сильно отличается от обычной забывчивости. Здоровый человек осознает свои провалы в памяти, они его тревожат. Пациент с болезнью Альцгеймера отрицает сам факт того, что иногда выпадает из жизни.

10 признаков болезни Альцгеймера

Ошибочная постановка страшного диагноза достаточно распространена. Потеря одной из умственных функций в пожилом возрасте не обязательно свидетельствует о начале болезни Альцгеймера. Согласно исследованию университетской клиники Киля, из 450 пожилых людей у 15 % женщин и 12 % мужчин не было обнаружено никаких признаков деменции, они страдали от возрастной депрессии.

Группа исследователей под руководством Джеймса Стивенса из медицинского университета штата Индиана в Блумингтоне (США) назвали десять ранних признаков, по которым можно с вероятностью 95 % диагностировать все формы болезни Альцгеймера на раннем сроке:

- 1) *потеря памяти, влияющая на работоспособность;*
- 2) *проблемы с выполнением хорошо известных задач;*
- 3) *проблемы с речью;*
- 4) *потеря ориентации в пространстве и во времени;*
- 5) *трудности с вынесением суждений;*
- 6) *проблемы с абстрактным мышлением;*
- 7) *человек забывает расположение повседневных вещей, теряет их, кладет в непривычные места;*
- 8) *частая смена настроения и поведения;*
- 9) *личностные изменения;*
- 10) *безынициативность.*

Если многие из этих симптомов постоянно проявляются, необходимо пройти тщательное обследование – выполнить определенные тесты и/или исследовать головной мозг при помощи компьютерной (КТ) или магнито-резонансной томографии (МРТ). Провалы памяти сами по себе, без личностных нарушений, без ущерба для повседневной жизни, не являются признаком болезни Альцгеймера!

15 факторов, воздействующих на распад психических функций

Даже если точные причины возникновения болезни Альцгеймера до сих пор туманны, ученым известны факторы, которые воздействуют на ее возникновение.

Гены

Наследственные факторы либо сдерживают начало заболевания, либо благоприятствуют ему. У ребенка, оба родителя которого больны, вероятность заболеть болезнью Альцгеймера в пять раз выше, чем у ребенка, чьи родители здоровы. Однако ни в том ни в другом случае ничего нельзя сказать наверняка. Ребенка с этой предрасположенностью болезнь может пощадить, а ребенок без нее может стать первым заболевшим в своей семье. С частотой возникновения болезни Альцгеймера ученые связывают генетические аномалии в 10-й и 19-й хромосомах.

Профессор Дэвид Хольцман из Сент-Луиса (США), специализирующийся в области неврологии, обнаружил, что определенный белок – аполипопротеин плазмы крови (АпоЕ) – предотвращает образование бляшек в головном мозге. Существует несколько модификаций этого белка. У большинства людей встречается вариант АпоЕ3, препятствующий образованию бляшек, в случае АпоЕ4 подобной защиты нет. О вашем персональном риске вы можете узнать, пройдя генетическое тестирование.

Повреждения головного мозга

Для людей, перенесших в молодости травму головного мозга, риск заболеть болезнью Альцгеймера возрастает вдвойне. Это было доказано при обследовании ветеранов войны. Травма, после которой человек был без сознания в течение суток и затем страдал потерей памяти, увеличивает риск в четыре раза.

Активная умственная деятельность

Роберт Фридланд, невролог из Кливленда, смог доказать, что такие виды деятельности, как решение головоломок, кроссвордов, чтение или игра в шахматы, предотвращают развитие болезни. В своем исследовании он сравнил образ жизни пациентов с болезнью Альцгеймера и здоровых людей. Оказалось, что если люди в молодом возрасте занимались интеллектуальными видами деятельности и сохранили такую привычку на всю жизнь, то они вдвое меньше рискуют заболеть этой болезнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.