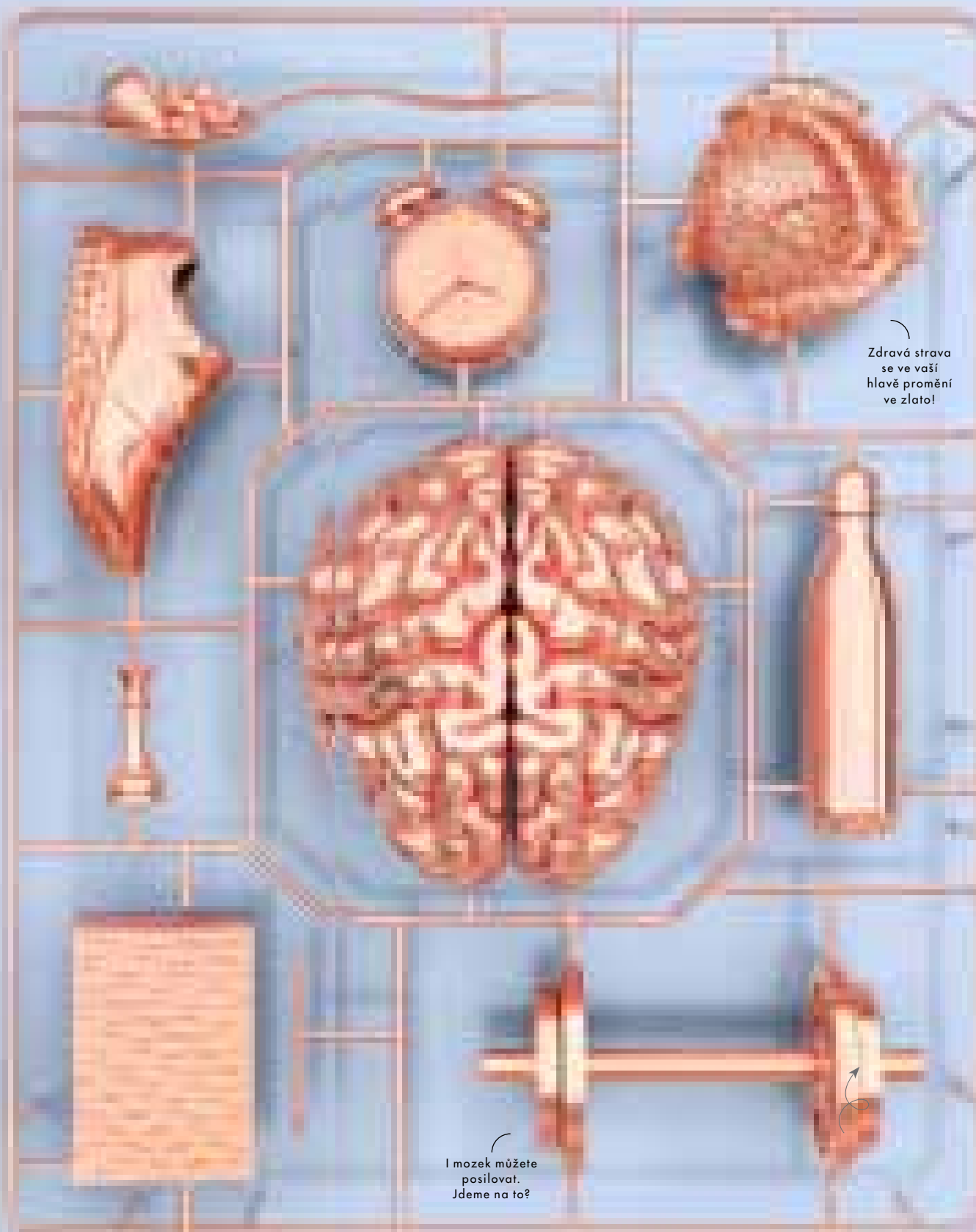


# Jak si uděláte lepší mozek?

Na home office, v kanceláři nebo doma teď potřebujete být produktivní víc než kdy jindy. Pracovat s lehkostí a ještě se pojistit proti Alzheimerovi. Jak ale na to? Osobní tréninkový plán o třech krocích pro váš mozek sestavila **Veronika Košťálková**.

**Ž**e se máme často hýbat, aby nám neochably svaly, a každý večer se odličít, to už dávno víme. Ale trochu zapomínáme na péči o svůj mozek. I mozková hmota totiž potřebuje správnou výživu, pravidelné cvičení a dokonce i očistu. Přitom si

stačí osvojit pár návyků a chytrý aparát ve vaší hlavě se brzy štědře odmění: od lepšího soustředění na práci přes zvládání stresových situací až po nižší riziko neurologických onemocnění. Jak zařídíte, abyste byla nádherně uvolněná a ještě frčela na plný výkon? Máme info od expertů!



Zdravá strava se ve vaší hlavě promění ve zlato!

I mozek můžete posilovat. Jdeme na to?

Intuitivní myšlení, přirozené proudění endorfinů, chvíle bez chaosu. Vítejte v hladině alfa!

## 1. DOSÁHNĚTE MAGICKÉ HLADINY ALFA

Stres, prokrastinace, nízká disciplína, roztěkanost. Ať už chcete odbourat jakýkoliv rušič kariérního rozvoje, zkuste svůj mozek hned pro začátek přeladit. Jako rádio. „I mozek pracuje v širokofrekvenčním pásmu. Podle toho, jaké mozkové neurony vytvářejí výboje (aktivitu), pak vzniká počet kmitočtů za vteřinu. Ty se dají naměřit například na EEG,“ vysvětluje Jitka Ševčíková, Jitkasevcikova.cz. Zásadní je však hladina alfa, tedy uvolněný stav myslí plující mezi spánkem a plnou bdělostí, při němž se dá naměřit 7 až 13,8 hertzů elektromagnetického vlnění.

### ZÁZRAČNÉ FLOW

V takto blaženém stavu můžete vykonávat prakticky cokoli (studovat, psát články, kreslit, cvičit, sportovat) a výhodou je, že váš mozek se u toho rozhodně nepředře. „Jste plně ponořená do činnosti, kterou se zrovna zabýváte. V alfe tvoří většina umělců, projektantů, architektů...“ prozrazuje odbornice přes taje flow – plynutí. Mozek si propojuje logiku s emocemi, nepracuje na plné obrátky, přesto poskytuje maximální výkon, aniž by vás to stálo smrtící dávku stresu nebo energie. V alfe se navíc organismus lépe regeneruje.

### PŘELAĎTE SE, PROSÍM!

Malé děti tráví v alfe většinu svého bdělého stavu. Jenže co když člověk vyroste? „I pak se do alfy může dostat, a to spontánně: Když se zahledí do dálky nebo do korun stromů, když vypustí starosti při hře s dětmi,

poslouchá oblíbenou muziku nebo je na záchodě (ano, čtete správně). A spadá sem i stav těsně před usnutím či po probuzení, kdy ještě nejsme plně nastartováni,“ vysvětluje koučka a zmiňuje triky pro přivolání alfy: „Pomáhá ticho, zpěv ptáků, zvuk deště, praskání ohně či šumění listů. Už jsou ale vynalezeny speciální přístroje a aplikace. Já osobně používám apku Noisli.com.“ Další tip? Na webu Hladinaalfa.cz si můžete zdarma stáhnout MP3 k technice Modré dveře, jež vás hravou formou dovede nejenom do alfy, ale také do vašeho podvědomí.

### DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ PRO VÁŠ MOZEK

Do alfa vlnění se ale můžete dostat i prostřednictvím vlastního hlasu, dechových cvičení nebo technik vizualizace. Práce s dětmi, které mají poruchu koncentrace, ukazuje, že stačí 10 až 15 tréninků a mozek ví, jak zařídít, aby kmital pomaleji. Obrovským benefitem je, že jakmile se naučíte přeladovat, pochopíte, že už svůj mozek držíte do jisté míry pod kontrolou. Takže, když vám třeba před pracovním pohovorem vyletí kmitočty do super bety, tedy do stresu, přeladění do alfy navodí pocit klidu, sebejistoty a hlavně ujištění, že situaci zvládnete.

## 2. ANI NEURON NAZMAR!

„Denně se v lidském mozku narodí 10 000 nových buněk. Pokud je ale nenakrmíte informacemi, odumřou. Důležité je dávat jim neustále nové stimuly – a nezáleží na tom, kolik vám je let,“ doporučuje trenérka paměti Petra Steinová, Trenovanipameti.cz. Proto pilujte cizí jazyky, hrajte deskové hry, čtete, nasávejte informace. Ale pozor, není učení jako učení. Sledování tutorialů na YouTube není tou správnou potravou. „Problémem digitálních médií je, že jsou neustále k dispozici. Kdykoliv se můžeme k jejich obsahu vrátit, a tak je trochu ignorujeme, nesoustředíme se.

Na kurzech proto záměrně říkám: ‚Teď vnímejte a nic nepište.‘ Zákaz vybudí hlavu do vědomého stavu, kdy ví, že by jí mohlo něco důležitého uniknout,“ dodává Steinová. Jestli studujete online, vnímejte pozorně, jako by měl návod z internetu zmizet navždy. Zapisujte si pouze vlastní postřehy, zapojte tím další smysly. A hlavně si běžte zjištěnou novinku „osahat“ naživo.

### BYSTRÁ MYSL I S ALZHEIMEREM?

Možná už jste slyšela, že když budete posilovat mozek, ve stáří na vás nezaútočí Alzheimer. To ale není tak docela pravda, jak zjistili vědci v USA, kteří desítky let studovali stárnoucí jeptišky. Ačkoliv měly všechny stejný denní řád a zdravý životní styl, ukázaly se mezi nimi obrovské rozdíly. Zatímco některé byly dezorientované, sotva u nich Alzheimer propukl, u jedné sestry představené se prokázalo poslední stadium nemoci až po její smrti. Byla plně funkční, komunikovala, dokonce zvládala řídit klášter. Celé tajemství spočívalo v tom, že měla vybudovanou rezervní mozkovou kapacitu. Mozek části napadené Alzheimerem chytře obešel a pracoval místo nich s novými neuronovými spoji. Chcete návod? Kognitivní rezervu si skvěle budujete i tak, když děláte věci prostě jinak. Nové neuronové spoje přitom můžete vytvářet třeba i při čištění zubů. Stačí jen uchopit kartáček do opačné ruky, než jste normálně zvyklá...

### OTEVŘETE PUSU!

Jestli vám krvácejí dásně, pak byste měla znát objev amerických vědců: Infekce, která vyvolává zánět dásní, produkuje vedlejší toxické látky. Ty cestují rovnou do mozku, konkrétně do oblastí zodpovědných za fungování paměti. Ano, lidé, co trpí parodontózou, mají v testech kognitivních schopností výrazně horší výsledky!

Pište si deník. Ale kreativně a bez SMS zkratek! Snížíte si až osminásobně riziko rozvoje demence.

A teď už jen sladké snění!

FOTO: HITANDRUNMEDIA.COM

## 3. HLÍDÁTE SI ŽIVOTOSPRÁVU?

Ani vaši soukromé laboratoři samozřejmě nesvědčí přejídání, fastfoody či přeslazené limonády. A věděla jste, že obezita dokonce zmenšuje objem mozkové kůry až o 8 %? Dopřávejte si proto bobulovité ovoce: jahody, borůvky nebo rybíz. Do salátů přidávejte olivový olej, balzamik a další druhy octa. „Každý den schroupejte 7 až 9 vlašských ořechů. Působí jako antioxidanty, dokážou omladit staré neurony a vznik těch nových stimuluji,“ nabádá expertka přes paměť. A ještě jeden figl: Kvalitní sypaný čaj (černý i zelený) umí odplavit z mozku škodlivé železo a opět nastartovat neurony!

### CHVÁLA KVALITNÍHO SPÁNKU

Když nasáváte nové informace, váš mozek je všechny převádí do hipokampu, který si představte jako USB disk s malou kapacitou – sotva se vám zaplní, informace se začnou přepisovat, ztrácet z paměti. „Pokud chcete, aby se informace přesunuly na dlouhodobé úložiště, tedy do šedé kůry mozkové, a ještě se samy utřídily, prostě jděte spát. Hipokampus se tím zároveň vyčistí a připraví na zapamatování nových faktů,“ velebí spánek lektorka Petra Steinová. A moje kamarádka, muzikantka Šárka, má zase vyzkoušené, že si přes noc „sedne“ i nové kytarové sólo. „Co prsty večer pletly, půjde ráno výrazně líp, protože si mozek urovnal všechny novinky,“ pochvaluje si.

### PĚŠKY A RYCHLE DO RÁJE...

To ale není zdaleka všechno, myslíte taky na pohyb a užijte si svižné procházky. „Už po šesti měsících pravidelné rychlé chůze (cca 5 km/h) dojde ke zlepšení paměti a schopnosti udržet pozornost až o 20 %,“ vzkazuje trenérka paměti. Maximum vytěžíte, když své kroky nasměrujete do zeleně. Pohyb v přírodě působí na mozek jako blažená meditace! ■