

ЁСИЯ ХАСЭГАВА, ведущий специалист Японии
по нейродегенеративным заболеваниям, д.м.н.

КАК

ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ

ПАЛЬЦЕВ

ПРОКАЧАТЬ

СВОЙ МОЗГ

ПРОДАНО СЫШЕ
150 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ!



УНИКАЛЬНАЯ ЯПОНСКАЯ
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ,
ВНИМАНИЯ, ЛОГИКИ,
ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ
СТАРЕНИЕ МОЗГА



- ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕЛКУЮ МОТОРИКУ,
КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ
- ТРИ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ЯСНОСТИ УМА
- ФОТОГРАФИЯ, ПИЖАМА, ДУШ И ЕЩЕ
8 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВАШЕЙ ПАМЯТИ
- ПОВАРЕШКА, РЫБА И СТОМАТОЛОГ —
НЕОЧЕВИДНЫЕ ДРУЗЬЯ НАШЕГО МОЗГА

ЁСИЯ ХАСЭГАВА

КАК

ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ

ПАЛЬЦЕВ

ПРОКАЧАТЬ

СВОЙ МОЗГ

УНИКАЛЬНАЯ ЯПОНСКАЯ
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ,
ВНИМАНИЯ, ЛОГИКИ,
ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ
СТАРЕНИЕ МОЗГА



БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.95
ББК 88.3
Х24

Yoshiya Hasegawa

Use Thumb Stimulation to Rejuvenate Your Brain!

© 2015 Yoshiya Hasegawa Originally published in Japan as «Oyayubiwo Shigekisuruto Nouga Tachimachi Wakagaeridasu!» by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2015. Russian translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA

Хасэгава, Ёсия.

Х24

Как легким движением пальцев прокачать свой мозг : уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга / [пер. с яп. С.А. Грозовского]. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Body and mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело).

ISBN 978-5-699-99897-5

В книге подробно обсуждается так называемая «пальцевая методика», ставшая настоящей сенсацией в современной Японии. Ваши пальцы — в частности, большие пальцы рук — оказываются чем-то наподобие еще одного головного мозга, а ведь давно уже замечено, что мелкая моторика способствует остроте ума вплоть до глубокой старости. Но как правильно задействовать наши пальцы?

**УДК 159.95
ББК 88.3**

ISBN 978-5-699-99897-5

**© Грозовский С.А. ООО «Наше Слово»,
перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019**

**Многие животные
бегают быстрее человека.
Некоторые из них могут летать выше,
чем самолеты.
Многие — сильнее нас физически.
Но что отличает людей от животных?
Наши пальцы идеально
адаптируются
к форме обхватываемого объекта.**



もじ



Мы исходим из того,
что обезьяна
эволюционировала в человека
во многом благодаря тому,
что начала использовать пальцы рук.
Сначала наши предки
могли только бросать камни,
потом — создавать орудия труда,
затем взяли в руки оружие,
чтобы охотиться.
И это способствовало
развитию головного мозга;
неспроста на протяжении эволюции
мозг человека увеличивался.

むすぶ



В результате эволюции команды, поступающие в кисть от мозга, становились все сложнее и сложнее, что, в свою очередь, способствовало невероятно сложной адаптации пальцев, которая влияла на дальнейшее развитие и усложнение головного мозга.

Налицо взаимодействие наших пальцев и мозга.

Сегодня мы можем говорить о том, что эти процессы шли параллельно, зеркально отражая друг друга.

おろ



Но один палец из пяти
наиболее важен для исполнения
сложнейших команд головного
мозга.

Не зря он называется Большим.

Только представьте,
сколько различных действий
мы проделываем изо дня в день.

Что-то завязываем,
подтачиваем, полкручиваем, режем...

Сложно представить,
как бы мы справлялись с этим
без большого пальца.



かく

У человека большой палец резко отличается от четырех остальных по своим способностям.

Например, он может соприкоснуться своей подушечкой с подушечкой любого другого, да и вообще его спектр движений гораздо шире.

Никакой другой палец с большим не сравнится.

Скажем больше: многие наши ежедневные действия просто невыполнимы без задействования большого пальца.

Не каждый человек сможет похвастаться активной старостью, и, увы, у некоторых наступает безразличие ко всему... Человек поддается лени, а это означает отсутствие мотивации к действию, и в какой-то момент буквально свет белый становится не мил.

Забываются самые очевидные вещи. Со временем люди становятся не только немотивированными, но и слабоумными, ведь отсутствие мотивации приводит к недостаточному кровоснабжению головного мозга, который, как любой невостребованный орган, атрофируется. Вот что мы называем, собственно, старением головного мозга.

В моем представлении, активность большого пальца отражает здоровое чувство драйва. Ведь без него не совершишь многое из того, что требует усилий воли. Например, таких действий, как завязывание шнурков на ботинках, застегивание пуговиц, вращение крана-смесителя и нарезка овощей; когда мы заставляем себя делать это, работает большой палец. Этим пальцем нужно управлять, и тогда головной мозг сохранит свою активность. Сегодня у меня не менее 1000 пожилых пациентов с деменцией в месяц, и я пришел к следующим выводам.

は
め
る



まわす



**Сохраняя активность
большого пальца,
мы поддерживаем активность
головного мозга
едва ли не на том же уровне,
что и в юности.**



Я изложил в этой книге мой метод стимуляции большого пальца. Он доказывает, что усиление притока крови способствует активности головного мозга у людей «продвинутого» возраста, если они хотят оставаться молодыми телом и душой.

И не только отдалает старческое слабоумие, но в некоторых случаях вовсе отменяет его.

В представлениях современных врачей, пальцы действительно оцениваются как «второй мозг», ведь значительная доля мозговой функции направлена на управление пальцами кисти.

**Приглашаю вас в плавание
по океану знаний о том,
как большой палец человека
способствует благополучию
психической активности.**

**Дочитаете до конца
и получите уникальный шанс
на протяжении всей жизни сохранить
свою природную сообразительность
и остроту ума.**

**Ваша мозговая деятельность
заиграет новыми красками
благодаря уникальной
«пальцевой методике»!**



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Почему ваши пальцы – ваш «второй мозг»? 24

Правда ли, что чем дольше мы работаем пальцами, тем меньше шансов, что наши когнитивные способности однажды ухудшатся? 25

Как мне удалось установить мощную связь между стимуляцией большого пальца и стимуляцией головного мозга? 27

Как понимать выражение «пальцы кисти – тот же головной мозг»? 28

Секрет восстановления речи у пациента на реабилитации – на кончиках его пальцев! 33

«Мотивируйте» ваши большие пальцы рук 34

Доказательства? Пожалуйста!
Все дело в увеличении притока крови к головному мозгу при «пальцевой методике» 37

Перечислим 9 основных эффектов «пальцевой методике» 40

Представьте себя скульптором с куском глины! 44

1. Какие силы скрываются в большом пальце в смысле сохранения энергичности и ума? 46

Что отличает людей от низших и человекообразных обезьян? 47

Неужели наш мозг вырос благодаря большому пальцу на руке?! 49

Если бы не большой палец, нам бы и очков не надеть, представляете?!	51
Мозг в старости может быть активен, как в юности, это не фантастика – все дело в моторной и сенсорной областях коры головного мозга	53
Расстройство когнитивной функции наступает, когда страдают моторная и сенсорная области коры головного мозга	55
Настоящая старость начинается, когда человек теряет мотивацию к действиям	57
Движения большого пальца напрямую связаны с мотивацией	59
Стимулируйте свой мозг и не становитесь заторможенным, раздражительным и бездеятельным	61
2. Стимулируйте большой палец, и мозговая деятельность не будет затухать	64
Суть методики стимуляции большого пальца в двух уникальных его функциях	65
Три наиважнейшие преимущества «пальцевой методики»	67
Основная техника стимуляции большого пальца	70
1. Техника стимуляции сгибания большого пальца	70
2. Техника касания большим пальцем основания мизинца	72
3. Методика касания подушечкой большого пальца подушечек всех прочих пальцев	74
Усложним вашему мозгу задачу! Стимуляция левой и правой кисти отдельно	76

1. Польза детской игры «Камень — ножницы — бумага»	76
2. Техника стимуляции «Раз-два»	78
3. Метод стимуляции «Антенна»	80
Отлично! Молодцы! Теперь немного помассируем большим пальцем другие пальцы	82
1. Техника массажа пальцев	82
2. Нажмите большим пальцем в центр ладони	84
3. Массаж и пережатие точки хэ-гу	86
3. Стимуляция мелкой моторики большого пальца должна войти в привычку	88
Еще раз к вопросу о превращении обезьяны в человека	89
Не зря говорят, что все современные удобства делают простыми, как для обезьяны	90
Методика ежедневной стимуляции большого пальца	92
Надо ценить красоту момента прикосновения!	92
Чем клюшка для гольфа вас не устраивает?	93
Методика ежедневной стимуляции большого пальца	99
Между кухонной лопаткой с круглой и плоской ручкой — существенная разница?	102
Кто занят ручным трудом, реже страдает деменцией	106

4. 11 вещей, которые вредят вашему мозгу	110
Какие три позиции нужно запомнить для ясности ума	111
1. Не проводите весь день в пижаме!	113
2. Не делайте снимков на память!	115
3. Прекращайте обращаться к банковскому операционисту, привыкайте к банкоматам!	117
4. Не копите мелочь в кошельке!	120
5. Не сваливайте все в одну сумку!	123
6. Ежедневник намного лучше ежегодника!	125
7. Кто-то назовет это пустой болтовней, но посмотрите на дело с другой стороны!	127
8. Вместо душа принимайте ванну, но без фанатизма!	130
9. Регулярно посещайте стоматолога, это важно!	133
10. Не лечите запор слабительным!	135
11. Не набрасывайтесь на еду, насладитесь сперва ароматом!	138
Заключение	143
Об авторе	146
Повторение ключевых упражнений	148
Алфавитный указатель	155

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Почему ваши пальцы –
ваш «второй мозг»?**

目次

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЧЕМ ДОЛЬШЕ МЫ РАБОТАЕМ ПАЛЬЦАМИ, ТЕМ МЕНЬШЕ ШАНСОВ, ЧТО НАШИ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ОДНАЖДЫ УХУДШАТСЯ?

У вас бывало такое? Увидев какого-то актера по телевизору, вы задаетесь вопросом, что за актер такой известный, а имя его вы вспомнить никак не можете?

Или, разговаривая с друзьями, называете вещи и места так: «ну, вот это», «ну, вот там-то» и так далее, и все никак не можете подобрать нужное название или наименование и просто отмахиваетесь, смеясь, от этого неловкого момента...

Или вы не способны вспомнить то, что ели на ужин предыдущим вечером. Или даже затрудняетесь назвать то, что ели не далее как этим утром...

Или начинаете ловить себя на мысли, что выход на улицу вам неприятен, но не можете даже сами себе назвать причину этого нежелания...

Или просто, так или иначе, ощущаете апатию...

Пятнадцать лет прошло с тех пор, как я открыл поликлинику, которую посещают пациенты с когнитивными расстройствами или куда поступают заявки на выезд врача к таким больным на дом. В течение этого времени через меня проходили до 1000 пациентов в месяц,

все с жалобами на ухудшение познавательных способностей; я также общался с семьями пациентов.

Ярко выраженными явлениями, которые я наблюдал каждый раз, являются нарастание забывчивости и вялости; вот как люди стареют.

С другой стороны, работая с людьми у себя в кабинете и посещая их у них дома, я терзался сомнениями.

Почему все же не каждый человек страдает в старости психозами и забывчивостью?

Почему не все даже теряют активность, почему есть люди, активные до самых последних дней?

Наконец, почему старческое слабоумие у подверженных ему людей иногда развивается быстро и резко, а иногда – весьма медленно?

По мере моего углубления в теоретическое и практическое изучение функций головного мозга в поисках ответов на эти вопросы я начал присматриваться к определенной части тела.

А именно — к большим пальцам на руках.

Люди, работа или увлечения которых связаны с мелкой моторикой, в старости меньше подвержены психозам, забывчивости и слабоумию, реже сходят с ума.

Издавна подмечено, что люди, чьи пальцы профессионально активны, в силу занятия ручным трудом или игрой на пианино, в старости реже сходят с ума. Причина, почему про оригами (японское искусство сгибания бумаги в виде поделок и фигурок) говорят, что оно полезно в смысле предотвращения когнитивных расстройств, состоит в том, что это заставляет вас шевелить пальцами. День за днем все больше я исследовал связь между пальцами и познавательной функцией, и, наконец, настало время для серьезного медицинского заключения в пользу

этой связи. Далее я сообразил, что из пяти пальцев каждой руки именно у большого пальца — главная роль в предотвращении когнитивного расстройства.

Двигая нашими большими пальцами, мы стимулируем мозг, буквально оживляя и омолаживая его.

Это открытие поразило меня как врача. Неужели это действительно работает? Давайте начнем увлекательное путешествие в мир научных экспериментов в области изучения связей большого пальца руки и мозга с целью победить когнитивные расстройства.

КАК МНЕ УДАЛОСЬ УСТАНОВИТЬ МОЩНУЮ СВЯЗЬ МЕЖДУ СТИМУЛЯЦИЕЙ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА РУКИ И СТИМУЛЯЦИЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

«Если неделя прошла хорошо, пожалуйста, зайдите ко мне на прием. И тогда я скажу вам, что одними лекарствами восстановить работу мозга невозможно».

С этими словами я всегда обращаюсь к каждому из 1000 или более пациентов, которые посещают меня в течение месяца. Существуют лекарства от снижения когнитивных функций, эффективно борющиеся с симптомами вроде паранойи, замедляющие развитие заболевания, отсрочивающие момент развития заболевания.

Но до сих пор не существует лекарства, которое бы сделало старческое слабоумие обратимым.

Вот почему я считаю важным повторять пожилым пациентам: «Не позволяйте вашему мозгу лениться!».

У меня есть все основания считать научным фактом, что физическая активность способна держать когнитивные расстройства психики под контролем, то есть даже если они начались, сделать их ход максимально медленным.

Говорю вам как врач: в идеале должно быть не менее часа упражнений в день... Но большинство людей с трудом могут поддерживать такой режим ежедневно.

Поэтому человек может попробовать делать зарядку для ума под контролем специалиста.

Сегодня мы можем предложить следующие два вида программ реабилитации в нашей поликлинике.

Во-первых, это реабилитация под руководством физиотерапевта. Такое восстановление предполагает возвращение способности выполнять основные бытовые действия, например ходить, для чего необходимо совершать шаги, держась обеими руками за перила беговой дорожки; кроме того, это может быть постепенная разработка мышц с увеличением нагрузки. Физиотерапевт занимается с пациентом, как тренер с клиентом спортзала.

Следующий этап восстановления мозговой функции — это трудотерапия.

Это требуется, когда необходимо восстановить двигательную функцию руки и кисти, разработать атрофировавшиеся мышцы, заставить слушаться пальцы. После такого курса реабилитации, во время которого пациенту предстоит, например, перекладывать кубики и палочками перемещать еду из тарелки в тарелку, он вновь обретет способность к тонким пальцевым манипуляциям.

Благодаря тому, что у меня многолетний опыт разработки программ реабилитации, я могу утверждать, что, когда пациент задействует все пять пальцев в упражнениях под руководством трудотерапевта, мозг так же хорошо работает, как при ежедневных физических упражнениях, вошедших у человека в привычку.

КАК ПОНИМАТЬ ВЫРАЖЕНИЕ «ПАЛЬЦЫ КИСТИ — ТОТ ЖЕ ГОЛОВНОЙ МОЗГ»?

Почему реабилитация на основе стимуляции всех пяти пальцев руки — большого, указательного, среднего, безымянного и мизинца — обеспечивает эффективную стимуляцию головного мозга? Как ключ к пониманию

этого предлагаю вам эти странные на первый взгляд изображения человеческого лица и кистей с пальцами, наложенными на поверхность коры больших полушарий.

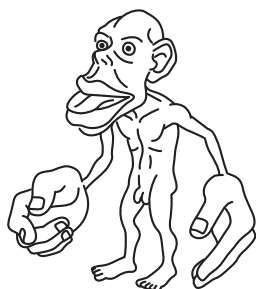
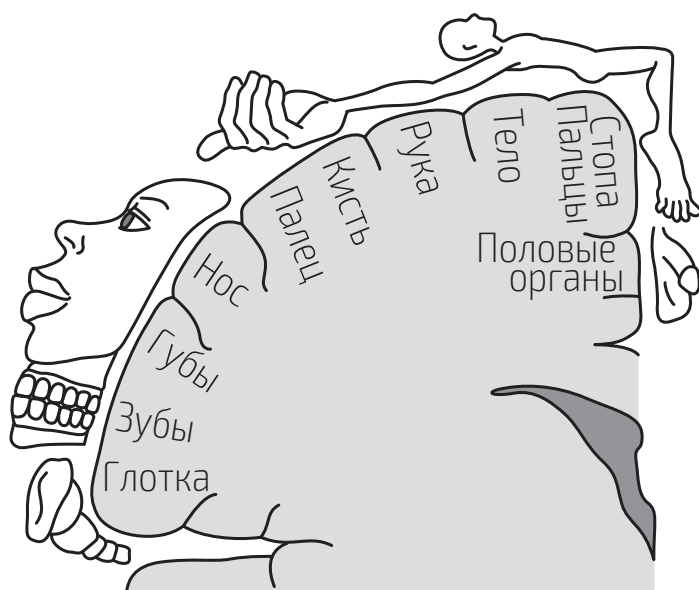
Посмотрите-ка на страницы 30–31. Это так называемые изображения гомункулуса, они буквально кочуют из одного учебника для медицинских работников различных специальностей в другой. Их автор — нейрохирург Уайлдер Пенфилд. Гомункулус — значит «человечек», но на самом деле эти искаженные рисунки человека отражают области коры головного мозга, отвечающие за моторные функции, то есть управляющие движениями, и сенсорные, то есть ответственные за органы чувств в зависимости от доли представительства отдельных органов в общей площади коры головного мозга.

Отметьте, насколько значимую долю коры составляет область, ответственная за пальцы и ладонь. Моторная область коры головного мозга занимает приблизительно треть, а сенсорная — четверть.

Кукла-гомункулус моделирует эти доли уже непосредственно на теле человека. Невольно вызывает улыбку вид человечка с непомерно большими губами и кистями рук, но такова картина представительства различных органов на коре больших полушарий головного мозга.

Ежедневно мы проделываем множество ручных действий, например:

- сжимаем что-то в ладони
- берем что-то пальцами
- схватываем
- завязываем
- подкручиваем...



Гомункулус
Уайлдера
Пенфилда

Благодаря нашим пальцам — этим уникальным дистальным органам нашего тела, приспособленным к сложнейшим движениям, — мы способны приготовить себе пищу и сшить себе одежду, что выделяет нас из животного мира.

Авторство этих рисунков принадлежит нейрохирургу Уайлдеру Пенфилду. Здесь отражена как бы карта диппредставительств в деловом центре города, если представить,



что кора мозга с двигательной и чувственной функцией — это город, а страны, посылающие своих дипломатов, — это разные органы тела человека. Как вы можете видеть, области представительства кисти с пальцами занимают необычайно большое место на коре головного мозга.

КУКЛА-ГОМУНКУЛУС

Если экстраполировать гомункулуса Пенфилда в объемную фигурку человека, как показано на рисунке слева, возникает существо с непомерно большим лицом, а его руки несут необъятные кисти с колоссальным большим пальцем.

Моторная область коры головного мозга отвечает за движения всего тела, тогда как сенсорная область задействована в обработке всей той информации, что поступает от органов чувств, и нам хорошо известно, сколько рецепторов формы осязаемых предметов находится на поверхности пальцев и ладони!

Мы не перестаем удивляться, насколько уникальны наши пальцы и ладони. Их общая поверхность вносит совсем небольшой вклад в площадь поверхности тела, но их представительства на коре больших полушарий головного мозга покрывают треть всей коры, причем крайне важно управлять как двигательной, так и чувственной их функцией.

Кончики наших пальцев исключительно богаты нервными клетками, отростки которых идут непосредственно в мозг. Правая рука связана с левым полушарием мозга, которое называют аналитическим, так как оно ответственно за конкретное и логическое мышление, за язык и математические способности; левая же рука — с правым полушарием, репрезентативным, то есть отвечающим за образное мышление и чувство прекрасного, за интуицию и творчество.

Проще говоря, головной мозг отдает множество команд кончикам пальцев и контролирует их выполнение.

На подушечках пальцев расположены нервные окончания, связанные с определенными участками в обоих полушариях. Чем активнее движения пальцев кисти, тем больше мозг вовлечен в захват сигналов из их кончиков. Происходит, можно сказать, подзарядка мозга и улучшение его работы.

Смотрим дальше. Головной мозг ответствен не только за управление движениями различных частей тела,

но и за обработку импульсов, поступающих из всех уголков организма, в зависимости от которых он сам меняется. То есть мы можем стимулировать наш мозг, просто двигая нашими пальцами. Чем активнее движутся пальцы, тем более мозг вовлечен в захват сигналов из кончиков пальцев, при этом происходит как бы подзарядка головного мозга. Теперь вы понимаете, что имеют в виду врачи, когда говорят: «Ваши пальцы — все равно, что ваш мозг».

Поверьте, ваши пальцы и ваш мозг настолько близко связаны, что не могут не влиять друг на друга.

СЕКРЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕЧИ У ПАЦИЕНТА НА РЕАБИЛИТАЦИИ — НА КОНЧИКАХ ЕГО ПАЛЬЦЕВ!

Вновь возвратимся к рисункам гомункулуса на страницах 30–31. Обратите внимание, что нижняя половина тела, притом что она гораздо больше, чем руки, имеет незначительное представительство на коре головного мозга.

Но вас не должно это удивлять, это вполне естественно. Головной мозг не обращается к нижней половине тела настолько часто, насколько к верхней, поскольку движения ног, колен и стоп не требуют тончайшей координации.

Представьте, насколько движения рук и пальцев высоко отточены и сложны. Если вдуматься, простое схватывание пальцами, завязывание, пользование ножом требуют целого каскада координированных реакций. Вот почему тут мозгу требуется обработка колоссального количества команд и информации.

Я полагаю, любой из нас даже с закрытыми глазами способен безошибочно определять пальцами различные предметы, сгибать нужные нам пальцы в нужном порядке и выполнять иные произвольные движения пальцами.

Но так происходит только у тех людей, чьи моторные и сенсорные нейроны мозга в норме.

Если же пациент пострадал от инсульта, когда у него разрушена часть коры головного мозга, управляющей двигательной и/или чувственной функциями, без реабилитации он не в состоянии правильно шевелить пальцами.

Неспособность произвольно двигать пальцами, свидетельствующая о поражении примерно трети коры головного мозга, снижает качество жизни и может привести к слабоумию. Вот почему обязательно нужно после инсульта проходить реабилитацию у трудотерапевта.

Направлена такая реабилитация на восстановление произвольных движений пальцев и кисти.

Реабилитация приводит к восстановлению той части коры, что отвечает за пальцы и кисти рук, а это значительные области моторной и сенсорной областей коры больших полушарий головного мозга. Двигая пальцами, мы увеличиваем приток крови к мозгу и активизируем его.

Именно поэтому реабилитация под руководством трудотерапевта не только может вернуть движение нашим конечностям, но и способна восстановить речь. В каком-то смысле трудотерапевтическая реабилитация является реабилитацией всего мозга.

«МОТИВИРУЙТЕ» ВАШИ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ РУК

До сих пор я объяснял степень важности связи между нашими пальцами кисти и мозгом. Но почему я сосредотачиваюсь именно на большом пальце из всех пяти?

Да потому, что большинство наших сознательных движений связаны с движениями больших пальцев.

Пожалуйста, представьте, как вы:

- пишете или печатаете
- берете кружку, чтобы напиться



- застегиваете пуговицу
- завязываете бечевку
- поворачиваете ручку крана
- поворачиваете ключ в замке
- листаете книгу

Все эти действия будет крайне затруднительно проделать без больших пальцев.

Пожалуйста, поворачивайте пальцами, каждым в отдельности. Что вы заметили? Ваш большой палец способен к гораздо более разнообразному спектру движений, чем любой другой.

Подушечкой большого пальца можно прикоснуться к подушечке любого пальца, да и крутить им гораздо удобнее, чем любым из прочих четырех пальцев. Высокая степень свободы движений большого пальца как раз и позволяет нам осваивать все эти действия: удержание в ладони, схватывание, лепку до нужной формы, завязывание узелков и переворачивание страниц.

Отметьте тот факт, что при производственной травме отрыв большого пальца покрывается такой суммой, как два из любых прочих четырех. Большой палец стоит вдвое больше любого другого. Это потому, что каждому очевидна громадная роль большого пальца в бытовых манипуляциях.

Потеря любого из пальцев, кроме большого, не слишком мешает ручной работе, но ампутация большого пальца — действительно тяжелая утрата.

Люди способны к произвольным манипуляциям во многом за счет большого пальца. Можно сказать, что он играет важнейшую роль в пользовании кистью руки. По этой самой причине для меня большой палец напрямую ассоциируется с мотивацией.

Будучи настолько тесно связаны с головным мозгом, большие пальцы вовлечены в великое множество

взаимодействий, когда от мозга поступает команда, и большой палец играет центральную роль в ее выполнении.

Соответственно, стимуляция больших пальцев активизирует мозг, увеличивает приток крови к нему и тем самым оздоравливает его.

Пока вы читаете эту книгу, мне кажется, вы не раз будете переворачивать страницы вашим большим пальцем и останавливать взгляд на заинтересовавшем вас месте, слегка прижимая эту точку на странице тем самым большим пальцем.

В этот момент ваш мозг будет излучать каскад импульсов-команд, получать ответные импульсы от сенсорных нейронов и посылать новые откорректированные команды.

В такие моменты приток крови к мозгу будет увеличиваться, блокируя процесс умственной деградации.

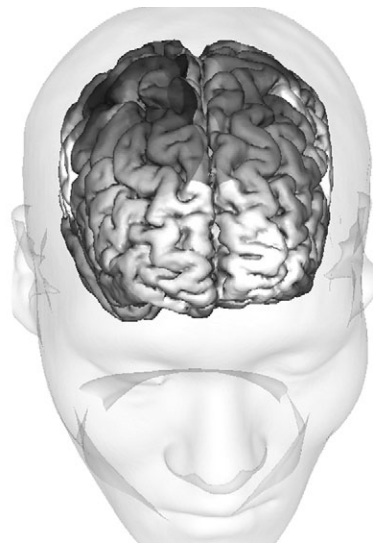
ДОКАЗАТЕЛЬСТВА? ПОЖАЛУЙСТА! ВСЕ ДЕЛО В УВЕЛИЧЕНИИ ПРИТОКА КРОВИ К ГОЛОВНОМУ МОЗГУ ПРИ «ПАЛЬЦЕВОЙ МЕТОДИКЕ»

Однако просто беспорядочное движение большими пальцами не поможет. В течение многих лет изучения стимуляции большого пальца я принимал все новых пациентов, прежде чем отработал четкую и несложную методику стимуляции. Эта «методика большого пальца» излагается, начиная со страницы 74 этой книги. Она состоит в несложном комплексе стимулирующих движений, которые каждый может практиковать в любой обстановке, причем одной минуты в день достаточно.

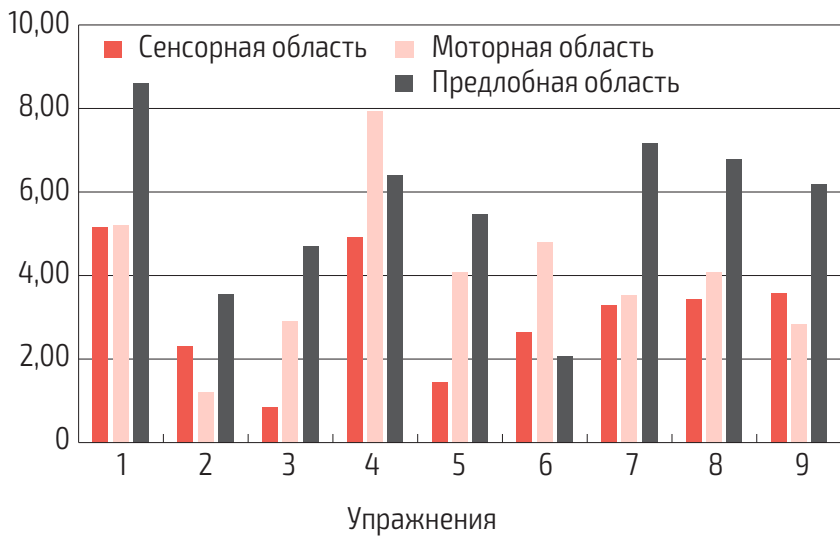
О самой методике — в свое время, но для начала посмотрим, каковы экспериментальные данные в пользу оздоравливающей эффективности этого метода для мозга.

Данные, которые будут излагаться на протяжении нескольких следующих страниц, основаны на измерении

LABNIRS (корпорация Shimadzu)



Изменение количества окисленного гемоглобина
на одно упражнение (мкмоль/л см)
(среднее значение для 20 с на каждом участке)



скорости кровотока, проходящего через головной мозг, с использованием системы LABNIRS. Это продукт разработки корпорации Shimadzu — ведущей компании в области точного машиностроения и приборостроения, — инструмент представления тонких функций мозга в ближней, инфракрасной, части спектра.

Данные LABNIRS отражают изменение кровотока в головном мозге при обработке зрительной, слуховой, тактильной и прочей сенсорной информации, причем изучается эта переменная путем мониторинга уровня оксигемоглобина. А надо сказать, что оксигемоглобин в основном находится в крови, богатой кислородом, поступающей в различные участки мозга, в том числе моторную и сенсорную области коры по капиллярам.

Комплекс упражнений «Методика стимуляции большого пальца» занимает не больше минуты и не требует специальных условий. Он обеспечивает мощный приток крови к головному мозгу и стимулирует области, отвечающие за мотивацию и движение.

Как показывают полосы с данными на предыдущей странице, каждое из девяти «упражнений на стимуляцию большого пальца», которые и составляют нашу «пальцевую методику», существенно увеличивает приток крови к мозгу; обратите внимание на значение 0,00 — это начальный уровень. Итак, имеется несколько полосок с данными, обратите внимание на «Упражнение 1».

Данный график описывает изменения, имеющие место при выполнении «техники стимуляции сгибания большого пальца» (см. стр. 70), которая является наиважнейшей. Даже простое движение нижнего сустава большого пальца способно увеличить приток крови к моторной и сенсорной

областям теменной области коры головного мозга, а также лобной области (предлобной коре), а последняя является средоточием мотивации.

Далее, методика стимуляции левой и правой кисти отдельно (упражнения, см. стр. 76) предполагает попеременное выполнение разноименными большими пальцами различных действий, что оказывает весьма эффективное стимулирующее влияние на двигательную кору.

Далее, что касается «массажа и пережатия точки хэ-гу» (упражнения, см. стр. 86). В этом случае большой палец стимулирует акупунктурную точку на ладони, что вызывает весьма приятные ощущения, мотивирует человека и приводит к мощному притоку крови к лобным долям коры больших полушарий головного мозга.

ПЕРЕЧИСЛИМ 9 ОСНОВНЫХ ЭФФЕКТОВ «ПАЛЬЦЕВОЙ МЕТОДИКИ»

Метод стимуляции большого пальца оказывает активирующее и как бы омолаживающее действие на головной мозг благодаря девяти основным направлениям воздействия.

[1] ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ УХУДШЕНИЯ КОГНИТИВНОЙ ФУНКЦИИ

Процент площади мозга, связанной с кистями рук и пальцами, составляет лишь одну десятую часть площади поверхности мозга. Однако около трети поверхности коры больших полушарий головного мозга задействовано в контроле пальцев и кистей. Движение пальцев и кистей увеличивает приток крови в моторную и сенсорную области коры более чем на 10%.

Это стимулирует головной мозг и препятствует когнитивным расстройствам.

[2] УВЕЛИЧЕНИЕ ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Люди старше 70 лет часто живут с какой-то неуловимой тревогой. У разных людей — разные причины для этого состояния, но чаще всего встречаются страхи перед обнищанием в старости, болезнями своими и болезнями родных и близких.

Все мы хотим прожить долгую полноценную жизнь, причем не стать на старости лет обузой ни для кого из близких, хотим обслуживать себя до последних дней. Метод стимуляции большого пальца не только предотвращает когнитивные расстройства, но и улучшает моторные функции всего тела. Все это, разумеется, способствует осуществлению мечты не впасть в вынужденное зависимое состояние.

[3] ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГИЧНОСТИ И МОТИВАЦИИ

Мотивация — буквально движитель человеческого поведения. Без мотивации мы и с места не сдвинемся.

Мотивация всегда присутствует в действиях, затрагивающих большие пальцы, таких, как удержание предметов или их схватывание. Иногда даже кажется, что большие пальцы и есть средоточие мотивации, воли.

Многие люди с годами начинают чувствовать себя все более безвольными. Каким-то образом они теряют энергичность, мотивацию к действию. Вот что такое настоящее старение мозга! Практикуя метод стимуляции большого пальца, вы восстановите свою мотивацию, вновь почувствуете волю к жизни.

[4] СНИЖЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ

Кончики пальцев не только снабжены кровеносными сосудами — там еще множество нервов.

Автономные нервы непосредственно приспособлены к управлению активными процессами организма, активного в течение всего дня. Однако мы сегодня проводим много времени в одном положении: работаем на компьютере, на смартфоне, с документацией или же отдыхаем перед телевизором.

Это создает нашему мозгу большие проблемы, хотя мы часто не замечаем этого. Наша автономная нервная система в итоге рассогласуется, и это выливается в стресс, расстроенные чувства, отеки, плечелопаточный периартрит, бессонницу и прочие неприятные симптомы.

Решение этого — исцелить наш мозг от стресса. Назад, к природе, и физические упражнения — это, конечно, хорошо, но можно помочь себе и в домашних условиях. Помогает метод стимуляции большого пальца.

Стимулируя нервы, сконцентрированные в подушечках наших пальцев, мы можем исцелить наш мозг.

Это возвращает нашу автономную нервную систему в состояние баланса, прогоняя душевное расстройство и беспокойство, ведь причина их — стресс.

[5] УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

Путем стимуляции большого пальца мы тщательно стимулируем весь головной мозг, включая моторную и сенсорную области коры, улучшаем функции мозга. В результате улучшается память, и мы можем вспомнить имена всех интересующих нас людей и то, куда положили все нужные нам вещи.

Увеличивая приток крови к мозгу, пальцевая стимуляция препятствует снижению когнитивной функции лобных долей головного мозга, которые контролируют память.

[6] ОТСТУПЛЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

С возрастом мы спим все более чутко и постепенно приобретаем тенденцию просыпаться среди ночи. Одной

из причин плохого сна может стать все то же расслабление автономной нервной системы.

Когда наши пальцы и руки находятся в постоянном контакте с окружающим миром, интенсивно стимулируются те части организма, которые несут большое число чувствительных нервов. Даже легкое прикосновение пальцами кисти к какому-либо предмету приводит к подаче сигналов в мозг и позволяет сбалансировать работу симпатической и парасимпатической нервной системы.

Когда мы используем метод пальцевой стимуляции, мы запускаем секрецию гормонов удовольствия в мозге, смягчая стресс и предотвращая бессонницу.

[7] УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Наши подушечки пальцев — зоны с повышенным кровоснабжением, здесь густая сеть кровеносных сосудов. Более того, кончики пальцев также являются так называемыми артериовенозными анастомозами, то есть кровь здесь преобразуется из артериальной в венозную.

Нажимая большим пальцем на подушечку какого-либо иного пальца, мы облегчаем переход артериальной крови в венозную. Теперь понятно, почему мы тем самым не только увеличиваем приток крови к мозгу, но и способствуем улучшению кровообращения во всем организме.

Фактически, когда пациенты по моей просьбе начинают выполнять благотворные движения пальцами, они часто разрываются и потеют, хотя просто сидят на стуле.

[8] УЛУЧШЕНИЕ МОТОРНОЙ ФУНКЦИИ ДЛЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Что больше всего беспокоит врачей при общении с больными на приемах, так это их признания, что они просто сидят дома и ничего не делают. Сидеть дома взаперти

и без дела — прямой путь в необратимое расстройство двигательных функций.

Но это вынужденное состояние пациента, если у него пропадает мотивация.

Однако практика пальцевой стимуляции, метод большого пальца способны восстановить мотивацию, и пациент начинает выходить на улицу, гулять. Более того, метод стимуляции большого пальца не только улучшает приток крови к мозгу, но и, как мы помним, способствует кровообращению во всем теле, а это улучшает моторную функцию.

[9] СТАБИЛИЗАЦИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Мы подвергаемся стрессу в течение всей жизни. Стресс разрушает автономную нервную систему, перегружая ее нервы. Это, в свою очередь, приводит к высокому кровяному давлению, что чревато сердечно-сосудистыми заболеваниями и мозговыми нарушениями.

Как я вас плавно подводил к этому выводу! Вы уже догадались, что методика «пальцевой стимуляции» способствует кровообращению в мозге и во всем организме, позволяет сбалансировать автономную нервную систему, а значит — и помогает стабилизировать кровяное давление.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ СКУЛЬПТОРОМ С КУСКОМ ГЛИНЫ!

Причина, по которой столь мощного эффекта стоит ожидать от комплекса пальцевых упражнений, особенно упражнений для большого пальца, заложена в самом нашем мозге. Пожалуйста, представьте себе, как дети занимаются лепкой из глины.

Вначале они месят ее в однородную массу, потом разминают, потом растягивают в отдельные колбаски, которым уже придают нужную форму.

Такие движения пальцев крайне сложны, сами пальцы двигаются с максимальной степенью свободы, не так ли?

У детей пальцы двигаются, можно сказать, упреждающе, поскольку они с трудом себе представляют, что получится в итоге лепки. При этом большие пальцы работают больше остальных пальцев.

Начиная со следующего раздела, я все буду делать для того, чтобы детально показать вам всю ту благотворную мощь, которой обладает большой палец в смысле активизации мозга. Стимулируя большие пальцы, вы сможете буквально омолодить ваш мозг и тем самым улучшить качество жизни.

Приглашаю вас совершить увлекательное путешествие в мир научного знания о связи большого пальца и головного мозга.



**Какие силы скрываются
в большом пальце
в смысле сохранения
энергичности и ума?**

指は「第二の脳」である

ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЛЮДЕЙ ОТ НИЗШИХ И ЧЕЛОВЕКООБРАЗНЫХ ОБЕЗЬЯН?

Совершая простые движения большими пальцами, мы буквально омолаживаем мозг. Движения пальцев стимулируют моторную и сенсорную области коры больших полушарий головного мозга, увеличивая к ним приток крови; при этом мы наполняем нейроны жизненной энергией, поскольку часто они у пожилого человека если и не погибают, то теряют часть своих структур и функций, отчего страдают память и мотивация.

В предисловии я объяснял, как это работает на примере картинок гомункулуса (см. стр. 30–31).

В этом разделе я объясню детально, как большой палец человека оказывает влияние на здоровье мозга и всего тела. Думаю, вы и сами можете видеть преимущество большого пальца перед всеми остальными: прочие четыре пальца ограничены в свободе движений, способны, по большому счету, лишь к смыканию ладони.

Не в пример им большой палец имеет впечатляющую степень свободы. Он может то, что не может ни один из остальных пальцев: соприкоснуться подушечка к подушечке с любым пальцем.

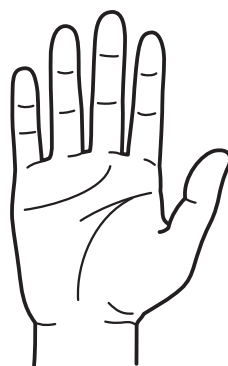
Этой чертой не обладает ни одно животное, и фактически можно сказать, что большой палец как таковой есть только у человека — даже не у обезьяноподобного питекантропа, а у современного человека.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Кисть руки обезьяны



Кисть руки человека



Слева — кисть руки шимпанзе, отличие от человеческой руки наглядно. Большой палец обезьяны крайне короток, и его концом невозможно дотянуться до кончика ни одного из пальцев.

Большие пальцы горилл, шимпанзе и орангутанов — тех обезьян, которых считают самыми близкими к людям и называют человекообразными, — а также большие пальцы низших обезьян чрезвычайно коротки и устроены так, что не могут дотянуться своими подушечками до подушечек других пальцев.

В результате у них имеется существенное отличие от людей в способности захватывать предметы.

Например, многие из вас могут помнить с детства, что вам говорил учитель физкультуры по поводу правильного выполнения подъема переворотом: «Только не обезьяний хват. Либо нормальный хват перекладины, либо обратный».

«Обезьяний хват» состоит в прямом хвате перекладины всеми пятью пальцами, включая большой палец. Название вполне буквальное: низшие обезьяны, гориллы, шимпанзе и орангутаны используют такой хват.

У обезьян короткие большие пальцы, которые не способны сделать большой внутренний изгиб. Эти животные в состоянии свободно передвигаться по деревьям,

но на самом деле они едва ли противопоставляют свои большие пальцы остальным при захвате веток.

Когда мы, люди, схватываем горизонтальную планку по-обезьяньи, наш хват страдает такими недостатками, как недостаточная сила и неспособность выдерживать вес нашего тела, поэтому человек быстро выпустит перекладину из рук.

Поэтому с детства нас учат использовать так называемый нормальный хват, при котором четыре пальца — от указательного до мизинца — захватывают перекладину, а большой палец противопоставляется им.

Делая так, человек максимально эффективно распределяет силу хвата перекладины и способен уверенно держать вес тела, даже описывая кульбиты на турнике.

Технический термин для удержания предметов всей ладонью и пальцами — это «механический захват», а для более тонкого удержания одними кончиками пальцев применяется термин «пинцетный захват».

Захват, который мы используем, чтобы твердо сжать в руке такой предмет, как пест для растирания субстрата в ступе, принадлежит к первому типу, а захват, который применяется для более тонких задач, например удержание ручки при письме, — ко второму типу. В то время как обезьяны не могут правильно выполнить ни одной из этих задач, люди отлично справляются с ними.

В этом и состоит различие между руками обезьян и людей. Другими словами, определяющий фактор — в состоянии ли человекообразное существо эффективно использовать большие пальцы. На самом деле это и вызвало значительный рост мозга у людей в сравнении с обезьянами.

НЕУЖЕЛИ НАШ МОЗГ ВЫРОС БЛАГОДАРЯ БОЛЬШОМУ ПАЛЬЦУ НА РУКЕ?!

Способность манипулировать мелкими предметами с использованием большого пальца имеет определяющее

значение в возвышении человека над человекообразными обезьянами, поскольку мы способны обращаться практически с любыми орудиями труда.

Известно, что шимпанзе обучаемы и в неволе способны ко многим человеческим действиям, но в природе они пользуются максимум необработанными камнями и примитивно обточенными палочками. А вот люди сознательно создают и совершенствуют орудия труда, активно используя пальцы кисти.

Фактически это за счет стимуляции кисти, а особенно большого пальца, происходит стимуляция и быстрое развитие головного мозга.

Средняя масса головного мозга современного человека примерно 1400 граммов, но когда-то, миллионы лет назад, предки человека имели мозг, составляющий лишь примерно треть от теперешнего.

В результате эволюции питекантропа в неантропа используемый набор орудий труда расширился от палок и камней как минимум до копий, луков со стрелами и мотыг.

Другими словами, наш мозг стал больше на две трети просто благодаря усовершенствованию орудий труда и техники работы с ними, благодаря нашей кисти с уникальным большим пальцем.

А вот головной мозг человекообразных обезьян в какой-то момент остановился в своей эволюции.

Даже высшие обезьяны не способны к тонкому ручному труду, который требует противопоставления большого пальца. Предполагается, что стимуляция головного мозга человекообразных обезьян ограничена, и это, в свою очередь, ограничивает их эволюцию.

Но... только представьте, к чему мы пришли в итоге.

О чем там говорить, если даже туалет в развитых странах сегодня — чуть ли не произведение искусства. Свет включается автоматически при входе в кабинку, поскольку установлены датчики движения; крышка сиденья также поднимается автоматически. Биде подмывает вас автоматически, слив также автоматизирован во многих моделях

современных унитазов — датчик реагирует на ваш подъем с сиденья.

А что касается приготовления пищи! Мы просто можем купить готовый завтрак в супермаркете или магазинчике шаговой доступности и разогреть в микроволновой печке, и на вкус такая еда вполне приятна, она не нравится только гурманам.

Дома нам все уберут роботы-пылесосы, а посуду достаточно положить в посудомоечную машину и нажать кнопку.

Жизнь стала такой комфортабельной, что вариантов для использования рук остается все меньше, и, честно говоря, желания это как-то исправить особенно и не возникает.

Ироническое выражение «приборы просты, как для обезьяны» приобретает все более прямой смысл.

А ведь это чревато снижением стимуляции головного мозга большими пальцами. Порой не обязательно быть глубоким стариком, чтобы испытать старение мозга.

Наши условия жизни становятся все комфортабельнее, и хотя, с одной стороны, это несомненное благо, с другой все же страдает головной мозг, а значит — и все остальное тело.

ЕСЛИ БЫ НЕ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ, НАМ БЫ И ОЧКОВ НЕ НАДЕТЬ, ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ?!

Как я уже упоминал в предисловии, с учетом той роли, которую они играют в повседневной жизни, наши большие пальцы — еще большие рабочие лошадки, чем можно себе представить.

Только человек способен свести все пальцы вместе и подобрать щепотку какого-либо материала, хитроумно взять в руку инструмент вроде ключа или письменного прибора, застегнуть пуговицы на одежде.

А если бы у нас не было больших пальцев, все наши ручные действия были бы затруднены. Даже надеть очки было бы непросто.

Например, следующие действия почти невозможны без больших пальцев.

- Одевание, раздевание (застегивание-расстегивание пуговиц, натягивание-стягивание одежды)
- Личная гигиена (когда надо взять за ручку кружку с водой, почистить зубы, умыться, побриться, нанести на лицо косметику)
- Интимная гигиена (трудно воспользоваться туалетной бумагой, подмыться)
- Приготовление пищи (пользование ножом, обращение с посудой и ее мытье, сортировка посуды на полках)
- Уборка (мытьё полов, вытирание пыли, пользование пылесосом)
- Стирка (загрузка и разгрузка стиральной машины, развешивание мокрого белья и глажка высохшего)
- Вождение автомобиля (открытие двери, запуск двигателя, работа с коробкой передач, поворот руля)
- Чтение книг (неудобно даже держать книгу, а перелистывать — тем более)
- Письмо (причем как при пользовании письменными принадлежностями, так и при печатании на клавиатуре и особенно при использовании тачскрина)
- Занятия спортом и хобби (бейсбол, теннис, гольф, боулинг, пинбол, шахматы, рыбная ловля и т. д.)

Как уже говорилось, люди давно заметили, что те из нас, кто профессионально занимается ручным трудом, реже

сходят с ума в старости — вот насколько пальцы связаны с головным мозгом!

Без помощи большого пальца кисти сложно осилить и половину обычных дел. Но современная жизнь настолько комфортна, что ручные действия используются все меньше. Ослабевают связи между пальцами и мозгом, а страдает все тело.

Но я думаю, что картина более сложная: надо еще учитывать, что женщины исторически больше вовлечены в ручной труд с использованием большого пальца, поскольку не все мужчины считают работу по дому для себя подходящей.

Начиная со следующей главы, я буду стараться убедить вас в важности продолжать использовать большой палец в современной жизни, делая акцент на глубинной связи большого пальца с головным мозгом.

МОЗГ В СТАРОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ АКТИВЕН, КАК В ЮНОСТИ, ЭТО НЕ ФАНТАСТИКА — ВСЕ ДЕЛО В МОТОРНОЙ И СЕНСОРНОЙ ОБЛАСТЯХ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Почему люди, постоянно занятые ручным трудом, реже сходят с ума в старости?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам необходимо понять, как работает мозг и что такое моторная и сенсорная области коры головного мозга.

Во-первых, позвольте преподать вам краткий курс основ физиологии высшей нервной деятельности. Разумеется,

весь комплекс проблем этой науки оставим специалистам, а мы выделим три основных принципа работы мозга, чтобы осознать важность «пальцевой стимуляции».

1. Головной мозг получает информацию извне (входные данные).
2. Введенная информация обрабатывается (оценивается).
3. В различные ткани и органы отправляются команды (выходные данные).

Предположим, например, что вы голодны и видите перед собой рыбный деликатес.

В этот момент ваш мозг получает информацию: «Аппетитные морепродукты» (входящий сигнал). Он обрабатывает данную информацию: «Не пора ли подкрепиться? По-моему, пора» (оценка), а затем от мозга поступает команда: «Аккуратно, чтобы не раздавить деликатес, воспользоваться столовым прибором и соусницей, отправить эту креветку в рот» (выходной сигнал).

Часть мозга, отвечающая за «входные данные», — это сенсорные лобные доли коры больших полушарий, а за «выходные данные» отвечают моторные области коры лобных долей.

В ответ на стимулы головной мозг выполняет работу: запрашивает дополнительный приток крови и тем самым как бы подзаряжает сам себя.

Обнаружение в поле зрения «рыбного деликатеса» обеспечивает стимуляцию головного мозга в мотивирующей форме: «По-моему, пора подкрепиться», — и дает руководство к действию: «Обеденным прибором поднести вкусный кусочек ко рту».

Резюмируем.

1. Головной мозг получает информацию извне (входные данные) → активация зрительной области коры.

2. Введенная информация обрабатывается (оценивается) → активация двигательной области коры.
3. В различные ткани и органы отправляются команды (выходные данные) → активация двигательной области коры.

Приток крови к головному мозгу естественным путем оздоравливает его.

РАССТРОЙСТВО КОГНИТИВНОЙ ФУНКЦИИ НАСТУПАЕТ, КОГДА СТРАДАЮТ МОТОРНАЯ И СЕНСОРНАЯ ОБЛАСТИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Итак, разберемся, как наш мозг связан с нашими пальцами. Вспомните рисунки гомункулуса, представленные на страницах 30–31.

Вы помните, насколько велики области моторной и сенсорной областей коры, относящиеся к кистям рук с пальцами, по сравнению с представительством прочих органов на поверхности мозга? Особенно в моторной области, на которую приходится треть всей площади?

Другими словами, когда человек начинает выполнять какую-то работу, привнося в мозг некую информацию, прокручивая ее в мозге и испуская из мозга команды-импульсы, кисти рук и пальцы на них практически всегда включены в работу.

На этом основании утверждение, что «люди, профессионально связанные с ручным трудом, реже болеют старческим слабоумием», вполне научно.

Люди, которым приходится шевелить пальцами много и ежедневно, например, играя на пианино или на гитаре, занимаясь кустарными ремеслами или работая на кухне, естественным образом посылают каждый раз поток новых стимулов через моторную и сенсорную области коры головного мозга.

А вот людям, у которых использование большого пальца в основном сводится к переключению каналов на пульте дистанционного управления телевизором и к перелистыванию страниц ежедневной газеты, желательно переключиться на такой образ жизни, при котором приходится больше работать пальцами.

Люди, использующие большой палец только для переключения каналов на пульте дистанционного управления телевизором, рискуют впасть в старческое слабоумие. Разнообразьте действия пальцами, чтобы обеспечить поток новых стимулов в головной мозг и не допустить разрушения личности в будущем.

Если они думают провести так всю свою жизнь на пенсии, их моторная и сенсорная области коры головного мозга будут катастрофически атрофироваться, поскольку окажутся совершенно не востребованы организмом.

Что ждет их впереди? Забывчивость и спад мотивации к действию, а это чревато необратимым разрушением личности.

Чтобы снизить этот риск, важна естественная стимуляция моторной и сенсорной областей коры головного мозга кровотоком, который подзаряжает весь мозг и активизирует его нервные клетки.

Для этого необходимы движения кистями и пальцами, а также перемещение больших пальцев, причем последнее особенно эффективно. Так я разработал метод стимуляции большого пальца, который представлю в следующем разделе.

Двигая нашими большими пальцами и повышая свою мотивированность к действию, мы обеспечим моторную

и сенсорную области коры головного мозга все новыми стимулами и таким образом буквально омолодим наш мозг.

НАСТОЯЩАЯ СТАРОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ МОТИВАЦИЮ К ДЕЙСТВИЯМ

Я сосредоточиваюсь именно на больших пальцах рук по двум основным причинам. Во-первых, это тесная связь между большими пальцами рук и моторной и сенсорной областями коры головного мозга, о которой я все время говорю.

Другой причиной является связь между мотивацией к действиям и большими пальцами.

Мотивация чрезвычайно важна для отсрочки старения и когнитивного расстройства. Что я обнаружил, обследуя более чем по тысяче пациентов с когнитивным расстройством в месяц, так это совпадение начала старения мозга с началом проявления основных симптомов снижения мотивации.

Большинство пожилых людей, даже если у них не диагностировано когнитивное расстройство, скажут, что самым большим различием между их самочувствием в юности и их же ощущением себя в старости является отсутствие мотивированности к действиям:

- «Я испытываю недостаток мотивации»,
- «Выполнение простых действий вызывает у меня беспокойство»,
- «Я провожу много времени в воспоминаниях о пережитом»,
- «Я чаще раздражаюсь, чем прежде».

Такие изменения в своем ощущении бытия испытывает почти каждый пожилой человек и осознает, что это признаки старения мозга.

Хотя это может показаться странным тем читателям, кто в настоящее время пребывает в трудоспособном возрасте, после выхода на пенсию многие люди, особенно мужчины, избегают мест, которые служат площадками по интересам, и у себя дома мучительно соображают, как убить время. По сравнению с активными годами работы, на пенсии колоссальные возможности для мозга, чтобы испытывать как можно меньше стимулов, и в результате мозг значительно страдает.

Когда это происходит, люди находят, что их мотивация к действиям резко уменьшается год от года, а кончается все тем, что они проводят еще больше времени дома. Эта тенденция очень сильна у мужчин, особенно у тех, кто был до пенсии настоящим трудоголиком. Во многих случаях после выхода на заслуженный отдых у таких мужчин весьма быстро разрушается личность.

На пенсии бывшие трудоголики часто страдают от раздражительности, беспокойства и отсутствия мотивации. Это объясняется тем, что целые зоны мозга, лишённые стимулов, атрофируются. Ведь по закону природы все, что не используется, приходит в упадок.

Основным фактором, лежащим в основе этой тенденции, является невостребованность мозга.

Феномен атрофии из-за невостребованности можно распространить и на мышцы, и на любые другие ткани: все невостребованное в организме атрофируется

за ненадобностью, окончательно теряет свои функции. Люди, командированные на космическую станцию, где они пребывают в невесомости, по возвращении на Землю в течение длительного периода времени не способны ходить, что является прекрасным примером эффекта неостребованности работы мышц.

Аналогично, когда мозг лишен стимулов, целые зоны его выходят из употребления и снижают функциональность. Снижение стимуляции лобных долей мозга, которые являются средоточием мотивации, лежит в основе усиливающейся апатии.

ДВИЖЕНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С МОТИВАЦИЕЙ

Работу лобных долей связывают с управлением мотивацией по трем основным причинам.

1. Там генерируется мотивация.
2. Там осуществляется логическое мышление.
3. Там контролируется рассудок.

«Что-то наш старик стал ворчлив...»

Когда кто-то из наших близких с годами становится раздражительным, большинство из нас скажет, что все дело в старческом разрушении личности: «Старик-то стал ворчлив и сварлив».

И действительно, специалисты подтверждают, что с возрастом мозг ускоренно деградирует.

И вот как мы с научной точки зрения объясняем эту раздражительность, проявляющуюся при старческих психозах: человек начинает хуже логически мыслить и оказывается не в состоянии контролировать свой рассудок.

К тому же, когда люди стареют, они начинают хуже относиться к обучению новому, что объясняется снижением функциональности лобных долей.

Другими словами, поддержка и улучшение функциональности лобных долей вместе с двигательными и чувственными областями коры обладают несомненной важностью для омоложения нашего мозга.

Действия больших пальцев стимулируют лобные доли головного мозга, усиливают желание делать, творить. У остальных пальцев ограниченный диапазон движений, они не имеют такого значимого влияния на мозг.

В этом отношении действия, при которых используются большие пальцы рук, выступают важным источником благотворной стимуляции лобных долей коры головного мозга.

Это объясняется тем, что большинство действий, которые включают в работу большие пальцы, затрагивают мотивацию к движению, желание делать что-то.

Каждый будет переворачивать страницы книги, желая прочесть то, что ждет его впереди.

Каждый будет поворачивать дверную ручку, желая преодолеть препятствие и попасть в другую комнату.

Каждый станет массировать чью-то спину, потому что хочет, чтобы близкому человеку полегчало.

Каждый возьмет ручку, когда захочет что-нибудь написать.

Ощущению мотивации выполнить что-то всегда предшествует команда к этим действиям, исходящая от лобных долей. Таким образом, ощущение себя мотивированным к выполнению чего-то также стимулирует лобные доли.

То есть действия, которые требуют использования больших пальцев, всегда обеспечивают мотивацию. Совершенно точно, что действия, которые задействуют большие пальцы, заставляют моторную и сенсорную области коры головного мозга работать, что также стимулирует и лобные доли.

Этим же объясняется, почему другие четыре пальца, что имеют более ограниченный диапазон движений по сравнению с большим пальцем, не так сильно влияют на наш мозг. Именно когда действие включает в себя использование больших пальцев рук, можно говорить о творческом действии.

Действия, которые затрагивают большие пальцы, имеют творческую природу, поэтому стимулируют лобные доли.

СТИМУЛИРУЙТЕ СВОЙ МОЗГ И НЕ СТАНОВИТЕСЬ ЗАТОРМОЖЕННЫМ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ И БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫМ

В завершение этого раздела я бы вновь хотел вернуться к двум главным позициям сохранения остроты ума и мотивации к действиям в условиях постоянной стимуляции головного мозга.

1. Вы должны двигать большими пальцами для стимуляции моторной и сенсорной областей коры головного мозга.

Это усиливает кровоток не только к вашей моторной и сенсорной областям коры, но также и ко всему мозгу, удерживая развитие когнитивных способностей и буквально омолаживая мозг.

2. Лучше пробовать, комкая глину при лепке, чем сомневаться и не знать, что делать.

Это стимулирует наши лобные доли — средоточие мотивации, — увеличивает кровоток в данной области коры головного мозга, и вы сможете оставаться таким же энергичными, как и в молодости.

Того, что описано в пункте 1, можно достичь, стимулируя большие пальцы, а методику я представлю в разделе 2.

Пункт 2 достигается особым отношением к бытовым знакомым вещам, так, чтобы качество жизни улучшалось. Специфические методики я собрал в раздел 3 — стимуляция мелкой моторики большого пальца должна войти в привычку.

Уже давно известно, что число клеток головного мозга находится на пике в возрасте одного или двух месяцев после рождения человека, а затем только уменьшается. Однако недавние исследования показали, что возможно омолодить мозг, несмотря на уменьшающееся число его клеток.

Показательно в этом контексте, что импульсы, приходящие из рук, а именно от больших пальцев, оказывают мощное благоприятное влияние на здоровье головного мозга.

Даже если память уже начала ухудшаться с возрастом, достаточно вовремя взяться за стимуляцию больших пальцев, чтобы омолодить мозг.

Ключ к жизни без снижения когнитивных способностей до самых последних дней кроется в наших больших пальцах.

Хорошо, я понимаю, что заговорился и до сих пор не сказал главного.

В следующем разделе я, наконец, начну обучать вас методике стимуляции большого пальца.

2

**Стимулируйте
большой палец,
и мозговая деятельность
не будет затухать**

気力、記憶力がよみがえる

СУТЬ МЕТОДИКИ СТИМУЛЯЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА В ДВУХ УНИКАЛЬНЫХ ФУНКЦИЯХ

Читая эту книгу, вы наверняка держите ее обеими руками, открывая нужную вам страницу, а чтобы перевернуть страницу, аккуратно берете ее подушечкой правого большого пальца, чтобы высвободить единственный листок, и затем придерживаете его левым большим пальцем, чтобы не перевернулся обратно.

Эта серия действий невозможна без больших пальцев.

Я уже оговорил разницу между человеческой рукой и обезьяньей в разделе 1, но остается сказать, что наши большие пальцы наделены еще некоторыми удивительными способностями. Одной из них является «движение большого пальца на противопоставление», благодаря которому мы можем сводить вместе подушечки всех пальцев с подушечкой большого пальца.

Это дает нам возможность при чтении книги держать ее, открывать на определенной странице и переворачивать эту страницу так, чтобы она перемещалась из правой руки в левую.

Это не единственное преимущество нашей способности сводить подушечки пальцев вместе. Например, наши способности разводить слои двухслойной бумаги или вдевать нитку в иголку являются крайне тонкими движениями и обеспечиваются исключительной способностью большого пальца противопоставляться остальным.

Само это движение на противопоставление возможно благодаря суставу в основании большого пальца, уникальному для человека как вида. Этот сустав по-научному называется запястно-пястным суставом I пальца кисти. Две кости, формирующие запястно-пястный сустав I пальца кисти, напоминают седло на лошадиной спине и получили название седловидного сустава.

Благодаря тому, что этот сустав напоминает по форме два находящихся друг на друга седла, мы можем вращать наш большой палец вокруг оси, сгибать по направлению к ладони в виде большой арки, а все это способствует захватыванию любых предметов.

Метод стимуляции большого пальца, представленный в этом разделе, состоит из комплекса движений, которые наполняют мозг жизненной силой, поскольку проявляется преимущество от двух превосходных черт человеческого большого пальца: способности большого пальца к противопоставлению и работы седловидного сустава.

Правая рука связана с левым полушарием головного мозга, а левая — с правым. Будучи правой или левой, мы, в основном, активно задействуем одно из них, давая меньше работы второму. Попробуйте иногда писать, чистить зубы и печатать не той рукой, которой обычно пользуетесь, чтобы мозг получал дополнительные стимулы.

Начнем с того, что существует три основных техники стимуляции большого пальца, то есть три простых движения, доступных каждому. Причем надо их выполнять ежедневно. Как только у вас они войдут в привычку, вы сможете перейти к стимуляции левой и правой кисти

отдельно, что является чуть более сложным упражнением, требующим разных движений для левого и для правого больших пальцев; также вы сможете перейти к методике массажа и пережатия точки хэ-гу, которую всегда легко и приятно выполнять. Это будет дополнительно стимулировать моторную и сенсорную области коры вашего мозга. В результате вы будете обильно омыwać мозг кровью и активизировать его, буквально омолаживая свой разум.

Каждое из этих упражнений может выполняться в свободное время в сидячем положении, поэтому, пожалуйста, проделывайте это при любой возможности.

ТРИ ВАЖНЕЙШИХ ПРЕИМУЩЕСТВА «ПАЛЬЦЕВОЙ МЕТОДИКИ»

Причина оказания положительного воздействия «пальцевой методики» на весь мозг кроется в связи правой руки с левым полушарием головного мозга, а левой руки — с правым полушарием.

Обычно правши пишут правой рукой и точно так же берут предметы в правую руку; японцы едят палочками, и правши здесь берут палочки правой рукой. Делая так постоянно в быту, они в большей степени задействуют левое полушарие, тогда как правое часто недополучает стимулы.

Поэтому им полезно время от времени пытаться писать левой рукой, чистить зубы, держа щетку в левой руке, пользоваться смартфоном тоже с помощью левой руки. Хотя у вас может не возникнуть желания выполнять работу левой рукой, эта неловкость на самом деле полезна для вашего мозга. Никто не хочет просыпаться, и мозг — не исключение, но инертность нужно преодолевать.

И все же переучивание самого себя на другую руку может стать крайне трудной задачей. А вот мой метод стимуляции большого пальца активно задействует обе руки одновременно. Так что он идеально подходит и для левшей, которые будут в этом случае разрабатывать правую руку, и для правшей, которым придется разрабатывать

левую, что полезно для мозга. Я постоянно прошу своих пациентов на реабилитации после поражения мозга проделывать эти упражнения, и это приносит прекрасные результаты.

Вот три отправных точки метода стимуляции большого пальца.

1. Всегда начинайте с удобного положения при выполнении процедуры.

Сядьте на стул ровно и не скрещивайте руки, пусть они будут свободно «висеть» вдоль боков.

Дышите ровно.

2. Четко осознавайте, какие суставы у вас работают.

Сосредоточьтесь на самих действиях и на стимулах, получаемых благодаря этим движениям, включая ощущения от сгибания первого сустава большого пальца и от разгибания его на всю длину.

Это передает свежие стимулы каждый раз в моторную и сенсорную области коры головного мозга, что, собственно, и активизирует его.

3. Прodelывайте упражнения по утрам и по вечерам.

Эти упражнения наиболее эффективны при выполнении сразу после пробуждения утром и перед отходом ко сну, после теплой ванны. Выполняйте все три основные техники стимуляции большого пальца, а затем сами придумывайте себе какие-нибудь упражнения и выполняйте их. Можно делать их также и в течение дня, например на работе или при занятиях домашними делами, как только выдалась свободная минутка. Одним из преимуществ методики стимуляции большого пальца будет то, что она выполняется попутно с чтением книги или в дороге (когда не вы за рулем).

- Выполняйте эти упражнения ежедневно!

ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

1. ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ СГИБАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

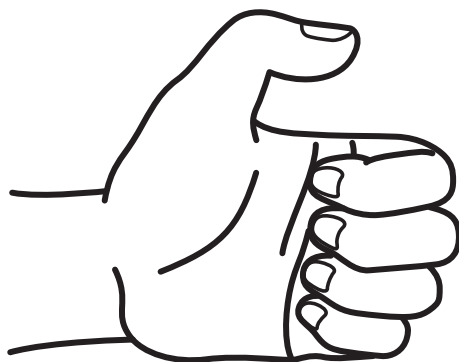
Наконец-то настало время обучиться первой технике! Это упражнение состоит в сгибании-разгибании большого пальца исключительно в первом суставе. Очень важно, чтобы вы каждое сгибание фиксировали в своем сознании. Иначе сенсорная область коры не будет хорошо активизироваться, а кровь будет слабее приливать к мозгу.

Коль скоро это упражнение можно практиковать в любой удобный момент, пожалуйста, не стесняйтесь выполнять его по утрам и вечерам, а также сколь угодно часто в течение дня, но лучше использовать каждую свободную минутку.

[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, а вот предплечья выдвиньте вперед. Затем приведите обе кисти в положение камня, как при детской игре-считалке, но большие пальцы оттопырьте.



[2] На выдохе медленно сгибайте большие пальцы в первом суставе как можно сильнее.



[3] Затем, на вдохе, разгибайте большие пальцы. Повторите 10 раз одновременно на обеих руках.



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Обязательно пропускайте сгибания в первом суставе через сознание.

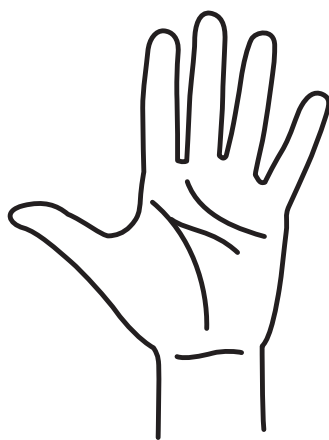
- Выполняйте эти упражнения ежедневно! Это основная техника «стимуляции большого пальца».

2. ТЕХНИКА КАСАНИЯ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ ОСНОВАНИЯ МИЗИНЦА

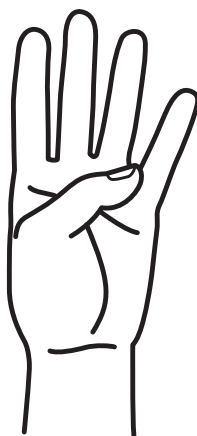
Это упражнение состоит в прикосновении большим пальцем к основанию мизинца, в возврате в исходное положение и повторении этих движений несколько раз при положении руки ладонью вверх. Это ничего, если вы не можете непосредственно дотянуться до основания мизинца. Не нужно напряжения. Просто сгибайте до той степени, до какой вам удобно.

Очень важно чувствовать стимулы, распространяющиеся по направлению к основанию ладони, в районе нижней части запястий. Непосредственно ощущая, как вы стимулируете эту область, вы наполняете кровью сенсорную область коры вашего мозга.

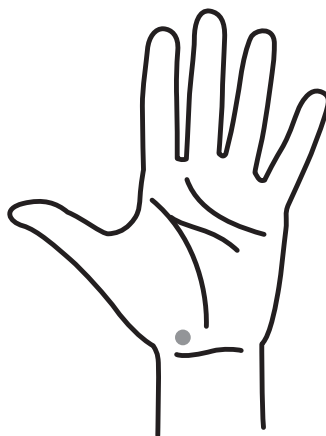
- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони к потолку.



- [2] Медленно выдыхая, сгибайте ваши большие пальцы от основания пальцы от основания внутрь ладоней, прикасаясь к основанию мизинцев.



- [3] Также на медленном выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите 10 раз одновременно на обеих руках.



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Сгибая и разгибая большие пальцы, вы должны ощущать стимуляцию запястья в точке третьего сустава большого пальца.

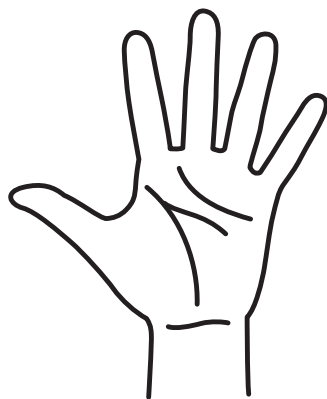
- Выполняйте эти упражнения ежедневно! Это основная техника «стимуляции большого пальца».

3. МЕТОДИКА КАСАНИЯ ПОДУШЕЧКОЙ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ПОДУШЕЧЕК ВСЕХ ПРОЧИХ ПАЛЬЦЕВ

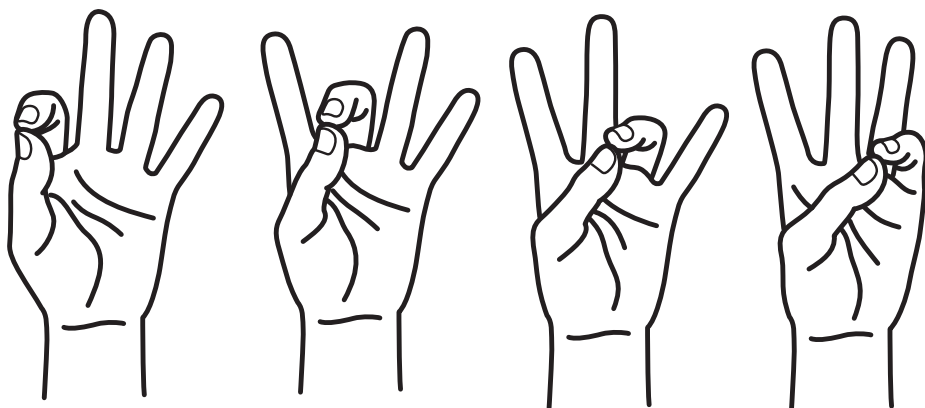
Суть этого упражнения — в соприкосновении подушечки большого пальца попеременно с подушечками всех прочих пальцев: указательного, среднего, безымянного и мизинца. Выполняйте данное упражнение одновременно на обеих кистях. Используйте серию из пяти подходов в вашем индивидуальном ритме, причем, дойдя до последнего пальца, возвращайтесь к указательному, чтобы пройти все пальцы еще раз в обратном порядке.

Такое упражнение призвано стимулировать моторную и сенсорную области коры вашего мозга, причем на основе измерений было доказано увеличение притока крови к мозгу по сравнению с начальным уровнем.

- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



- [2] Дотрагивайтесь подушечкой большого пальца до подушечек остальных пальцев (соударяйте их) в такой последовательности: указательный палец, средний, безымянный, затем мизинец.



- [3] Теперь точно так же сводите (соударяйте) подушечки в обратной последовательности: мизинец, затем безымянный, средний и указательный пальцы, это и будет завершение цикла 1. Совершите 5 таких циклов, причем одновременно на обеих руках.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Если вы не в состоянии совершить это одновременно на обеих руках, ничего страшного, что вы будете работать сначала одной рукой, потом другой.

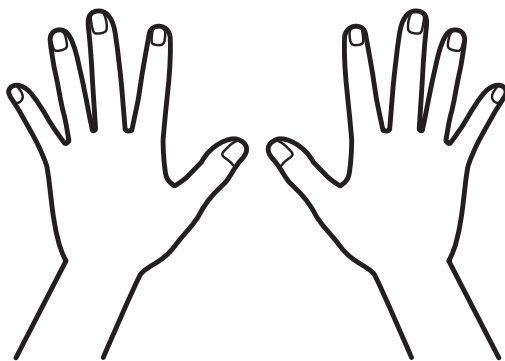
Усложним вашему мозгу задачу! Стимуляция левой и правой кисти отдельно

1. ПОЛЬЗА ДЕТСКОЙ ИГРЫ «КАМЕНЬ — НОЖНИЦЫ — БУМАГА»

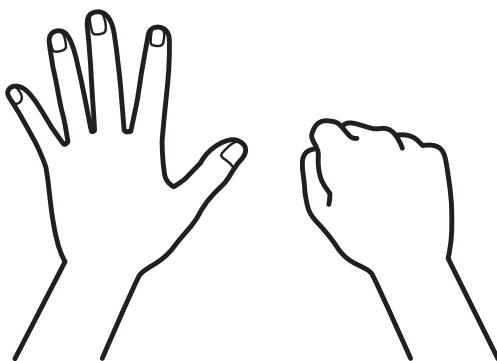
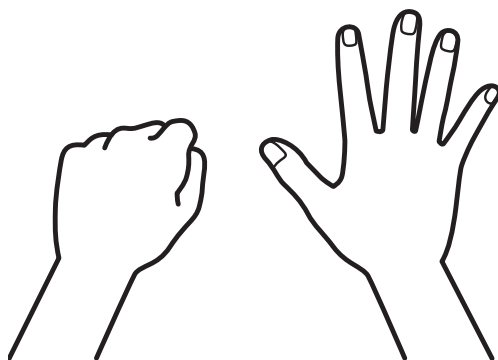
Мне предстоит вам описать методику более сложной стимуляции, когда разноименные кисти выполняют разные движения пальцами. Уровень сложности здесь выше, и ваш мозг будет введен в заблуждение! Но зато, преодолевая эти трудности, вы постепенно преуспеете в техничности и значительно улучшите состояние вашего мозга.

Правда, самое первое упражнение, напоминающее детскую игру «Камень — ножницы — бумага», как вы вскоре прочтете, дается всем легко. Вам нужно будет просто проделывать 20 раз такое движение, чтобы правая рука показывала «бумагу», а левая — «камень», затем наоборот: правая — «камень», а левая — «бумагу». Если вам сразу свободно удастся это упражнение, усложните себе задачу путем определенной модификации своего «камня», то делая его с большим пальцем, зажатым в кулаке, то со свободным большим пальцем. Это повысит уровень сложности, и ваш мозг получит наилучшую стимуляцию.

[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



[2] Ваша правая рука сначала должна показывать «бумагу», а левая — «камень», затем правая — «камень», а левая — «бумагу». Цикл состоит всего из двух движений. Но число повторений 20 раз.



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Постарайтесь фиксировать свое внимание на разнице движений для левой и правой сторон, и вы почувствуете приятную головолмку — она словно освежает ваш мозг.

Усложним вашему мозгу задачу! Стимуляция левой и правой кисти отдельно

2. ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ «РАЗ-ДВА»

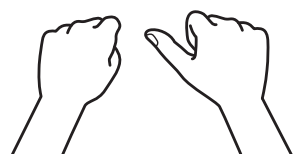
Техника стимуляции «Раз-два» заключается в выполнении разных движений левой и правой руками, когда из «камня» рука преобразуется в «бумагу». Это чуть более сложная техника по сравнению с предыдущей вариацией игры «Камень — ножницы — бумага», описанной на прошлой странице.

Медленно дыша, но без задержки дыхания, показывайте «камень» и «бумагу» на счет раз-два, раз-два, ритмично. Вам кажется, это просто? Но попробуйте сами, и вы почувствуете, что принимать разное решение для левого и правого пальцев мозгу довольно сложно.

- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



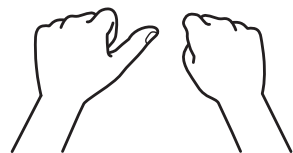
- [2] Скажите «раз» и сожмите кулаки. При этом на правом кулаке большой палец не должен быть спрятан внутри, а вот на левом кулаке — должен быть спрятан.



- [3] Теперь скажите «два» и разожмите кулаки.



- [4] Вновь скажите «раз» и сожмите кулаки. На этот раз на левом кулаке большой палец не прячется внутрь, а на правом кулаке — прячется. Цикл 1 завершен.



- [5] Пройдите 10 циклов, не забывайте произносить: «раз-два», «раз-два».



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Не просто зажимайте большой палец в кулаке, а ощутимо обвивайте его указательным и средним пальцами.

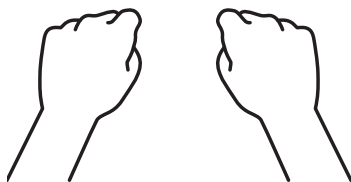
Усложним вашему мозгу задачу! Стимуляция левой и правой кисти отдельно

3. МЕТОД СТИМУЛЯЦИИ «АНТЕННА»

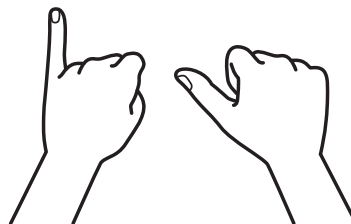
Это упражнение предполагает высвобождение большого пальца и мизинца при остальных пальцах, сжатых в кулак. Когда кулаки сжаты, выставьте большой палец на правом кулаке и мизинец — на левом. Теперь выставьте мизинец на правом кулаке и большой палец — на левом кулаке.

Это значительно более сложное упражнение, поскольку требует разных движений с разных сторон тела. На начальном этапе абсолютно допустима низкая скорость выполнения задачи. Полностью сосредоточьтесь на движении больших пальцев и мизинцев. Правильное выполнение с задействованием правой и левой стороны по-разному обеспечивает интенсивность кровоснабжения всего мозга.

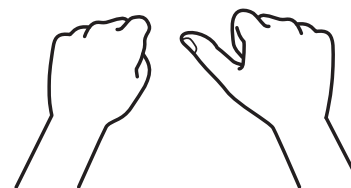
[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, сожмите кулаки.



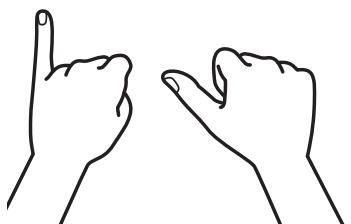
[2] Затем выставьте большой палец из правого кулака и мизинец — из левого.



[3] Теперь скажите «два» и разожмите кулаки.



[4] Теперь все наоборот по сравнению с шагом [2]: выставьте мизинец из правого кулака и большой палец — из левого. Цикл 1 завершен.



[5] Пройдите 10 циклов, не торопитесь, как вам удобно.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Сосредоточьтесь на движениях больших пальцев и мизинцев. Выставляйте их максимально прямо для наилучшей стимуляции сенсорной области коры вашего мозга.

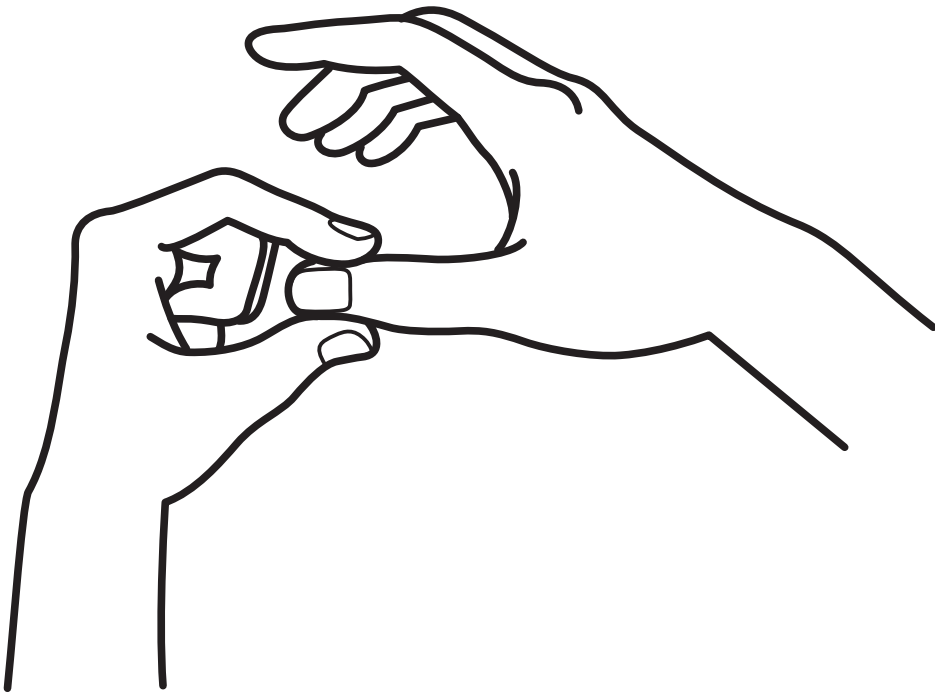
Отлично! Молодцы! Теперь немного помассируем большим пальцем другие пальцы.

1. ТЕХНИКА МАССАЖА ПАЛЬЦЕВ

Правильно выполняемый массаж таких областей, как плечевой пояс или икры, оказывает благотворное влияние на организм благодаря стимуляции мышц, обеспечивающей разгон крови по венам, обогащение организма кислородом, отток вредных продуктов обмена веществ. С точки зрения кровоснабжения, кончики пальцев совершенно уникальны по сравнению с другими частями тела. Дело в том, что артерии и вены сходятся здесь, образуя комплексы, называемые артериовенозными анастомозами.

Техника потирания вдоль пальцев — массаж, благотворный для головного мозга, и в основе ее — стимуляция больших пальцев рук. Она не только посылает импульсы в сенсорную область коры мозга, но и активизирует кровоток во всем теле.

Поэтому следует как можно чаще массировать большим пальцем вдоль четырех остальных пальцев на каждой руке. Вот увидите, вам будет становиться тепло и приятно.



Нажмите сбоку на ноготь правого большого пальца сжатыми вместе ногтями большого и указательного пальцев левой руки (20 повторений). Затем смените руки и повторите.

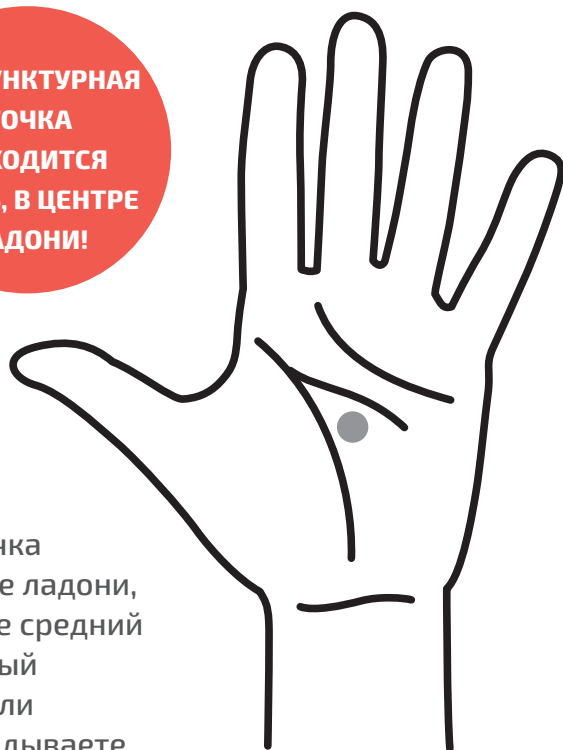
Отлично! Молодцы! Теперь немного помассируем большим пальцем другие пальцы руки.

2. НАЖМИТЕ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ В ЦЕНТР ЛАДОНИ

В центре ладони находится акупунктурная точка. Стимуляция ее позволяет облегчить функции автономной нервной системы, снять физическое напряжение, справиться со стрессом.

Пожалуйста, фиксируйте свое сознание на прикосновении большого пальца к центру ладони. Акупунктура с помощью большого пальца имеет много преимуществ. Сознательная фиксация на прикосновении большого пальца к акупунктурной точке стимулирует моторную зону коры мозга, наполняя его жизненной силой. Прикосновение пальцев к центру ладони позволяет сбалансировать автономную нервную систему и снизить усталость, поэтому будет хорошо, если вы будете выполнять это упражнение каждый день.

**АКУПУНКТУРНАЯ
ТОЧКА
НАХОДИТСЯ
ЗДЕСЬ, В ЦЕНТРЕ
ЛАДОНИ!**



Акупунктурная точка находится в центре ладони, а точнее — там, где средний палец и безымянный соприкасаются, если вы аккуратно складываете руку в кулак.



На выдохе, пожалуйста, прижмите эту точку большим пальцем и подержите 5 секунд. Повторите 5 раз. Затем то же самое проделайте на другой руке.

Отлично! Молодцы! Теперь немного помассируем большим пальцем другие пальцы руки.

3. МАССАЖ И ПЕРЕЖАТИЕ ТОЧКИ ХЭ-ГУ

Точка, известная в акупунктуре как хэ-гу, расположена почти строго в точке соприкосновения суставов большого и указательного пальцев, но все же чуть ближе к указательному. Работа с этой точкой, а именно — нажатие большим пальцем, немного расслабляет блоки и дарит руке приятное ощущение теплоты. Дело в том, что при этом улучшается кровоснабжение. Эта техника позволяет также бороться с плечелопаточным периартритом и повышенным кровяным давлением.

Еще об акупунктурной точке хэ-гу говорят, что она самым непосредственным образом передает стимулы в мозг. Работая с точкой хэ-гу на обеих руках, можно добиться наилучшего кровоснабжения обоих полушарий головного мозга.

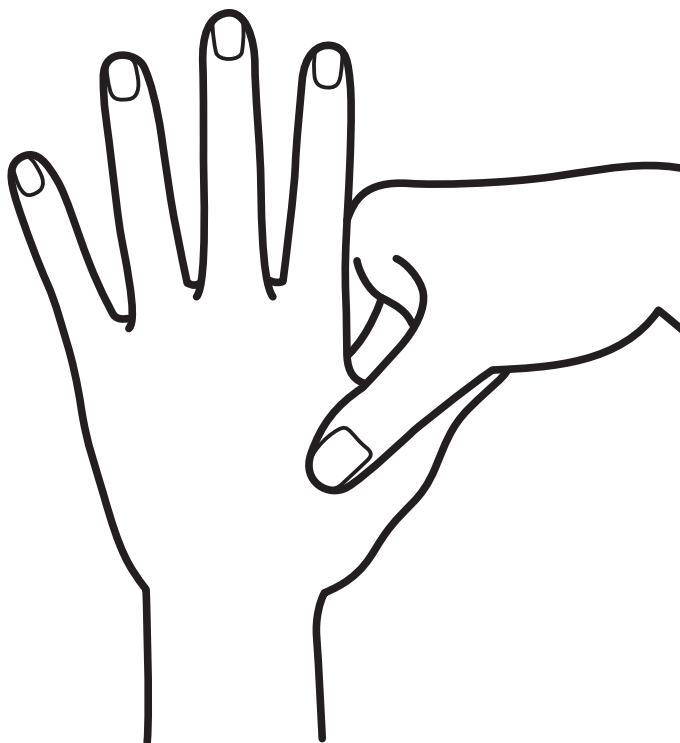
Сам по себе массаж точки хэ-гу с ее легким пережатием оказывает умиротворяющий эффект.



**АКУПУНКТУРНАЯ
ТОЧКА ХЭ-ГУ
НАХОДИТСЯ
ЗДЕСЬ!**

По мере продвижения кончиком большого пальца от точки встречи сочленений большого и указательного пальцев лишь слегка поднимитесь вдоль скрытой в ткани ладони фаланги указательного пальца и попадете в небольшое углубление. Это и есть хэ-гу, точечный массаж которой вам требуется.

Разрабатывайте ее большим пальцем, пережимая ее и массируя каждый раз по 5 секунд. Число повторений — пять. Затем то же самое проделайте на другой руке.



3

**Стимуляция мелкой
моторики большого пальца
должна войти в привычку**

「親ゆび刺激生活」で

ЕЩЕ РАЗ К ВОПРОСУ О ПРЕВРАЩЕНИИ ОБЕЗЬЯНЫ В ЧЕЛОВЕКА

Методика стимуляции большого пальца, показанная в этой книге, основана на двух ключевых принципах.

1. Стимуляция через упражнения.
2. Стимуляция в повседневной жизни.

В предыдущем разделе рассмотрена методика стимуляции на примере конкретных упражнений.

Здесь, в третьем разделе, я покажу, как можно проводить стимуляцию большого пальца в повседневной жизни.

Ощущения возникают у нас в кончиках пальцев при прикосновении, схватывании, сжатии, поглаживании предметов. Концентрируясь на этих ощущениях, мы стимулируем лобные доли нашего мозга, которые ответственны за мотивацию, и тем самым наполняем мозг энергией.

Когда вы начнете проживать все те чувства, которые обычно как бы просматриваются сознанием, поскольку мозг считает их рутинной, фоновой информацией, вы увидите, как поменяется ваш мозг.

Важно каждый день наполнять радостью открытий. Это не потребует от вас сколько-нибудь радикального изменения образа жизни. Казалось бы, обыденные вещи сами подбрасывают нам удобные случаи для стимуляции мозга.

Я уже писал о том, как человеческий мозг начал эволюционировать из обезьяньего, по мере того как мы начали использовать большой палец для оптимального захвата и удерживания предметов.

Вначале наши предки просто брали различные камни в ладонь, но затем догадались противопоставлять ей большой палец для более ловкого пользования орудиями, благодаря чему развитие их мозга значительно ускорилось.

Стимуляция наших больших пальцев в повседневной жизни сродни проживанию этого процесса эволюции из обезьян в людей.

Как движутся наши большие пальцы при использовании каких-либо орудий труда, и что мы при этом чувствуем? Давайте внимательно всмотримся в связь между орудиями, большими пальцами и головным мозгом.

НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ УДОБСТВА ДЕЛАЮТ ПРОСТЫМИ, КАК ДЛЯ ОБЕЗЬЯНЫ

Посмотрите, как мы живем, с какими действиями и средствами их осуществления ежедневно сталкиваемся, и сразу придет на ум выражение «все приборы простые, как для обезьяны», и это действительно так (большой палец нам все меньше требуется для осуществления различных действий), о чем я уже упомянул в разделе 1 (я и сам грешу использованием таких приборов, каюсь).

Вот, например, бич нашего времени — сотовый телефон.

Мое детство пришлось на время, когда еще все пользовались аппаратами с круглым циферблатом, который приходилось крутить.

Номера же приходилось запоминать либо записывать в блокнот для адресов и телефонов, но все-таки каждый помнил минимум по несколько телефонных номеров: свой и своих друзей.

А теперь?

По долгу службы, я пользуюсь телефаксом у себя дома. Однако почти 100% телефонных звонков я совершаю по сотовому телефону. Я больше не кручу циферблат, да и на кнопки не нажимаю, с тех пор как перешел с морально устаревшего кнопочного мобильного на смартфон.

Единственные номера, что я помню наизусть, это мой собственный и телефон моей клиники, ведь все остальные контакты я один раз записал в память устройства и каждый раз прикасаюсь в нужном месте к экрану.

Хотя я по-прежнему задействую свои большие пальцы, работая с чем-то вручную, но в общей сложности значительно реже, чем раньше, и, честно говоря, каждый новый гаджет становится проще в обращении, чем предыдущий.

Пластиковые карты вместо монет, сенсорный экран телефона вместо диска... Орудия, которые бы расшевелили большие пальцы, постепенно уходят в прошлое, и у нас все меньше возможностей укрепить мозг. За бытовые удобства сейчас мы расплачиваемся когнитивными расстройствами в будущем.

Допустим, прихожу я на кухню, и что бы вы думали? Пользуюсь посудомоечной машиной вместо того, чтобы мыть посуду самому и вытирать ее кухонным полотенцем.

Как вы думаете, какие люди лучше стимулируют свой мозг: те, что промывают рис, а затем его готовят, варят суп, нарезают компоненты для него, такие как мясо или овощи; или же люди, что купят полуфабрикат в вакуумной упаковке, разогреют в микроволновой печи и наскоро поедят? Думаю, ответ очевиден.

То же самое касается уборки, ведь пылесосы стали нормой. Сейчас не так уж много людей, что управляют с венником и совком, да и сами пылесосы теперь все больше роботы, на которых кнопку нажмешь — они и дом уберут, и сами потом на базу встанут для подзарядки.

В небольших магазинчиках и супермаркетах все больше людей, даже престарелых, расплачиваются карточкой, ведь намного удобнее не пересчитывать мелочь, а пользоваться электронными деньгами.

А раньше мы открывали кошелек, выуживали из него как можно более точную сумму мелочи, чтобы как можно быстрее избавиться от монет, — представьте, сколько стимулов получал наш мозг! Теперь не то; как знать, не перейдем ли мы рано или поздно полностью на электронные деньги...

Увы, за бытовые удобства мы расплачиваемся недостатком сенсорных стимулов, и не так уж это полезно для нашего мозга. Ведь чем меньше мы оставляем возможностей подвигаться нашим пальцам, тем слабее мотивация мозга, а это прямой путь к когнитивным расстройствам.

Итак, орудия, которые бы заставляли наши большие пальцы кистей двигаться, постепенно выходят из употребления, а мы даже не осознаем этого. И за это мы платим жестокую цену: у нас все меньше возможностей укрепить наш мозг. Если мы не задумаемся, как это важно — сохранять возможности для мозговой практики, — наш разум может атрофироваться.

Это не значит, что я рекомендую вам образ жизни ретрограда, отвергающего новшества цивилизации. Я лишь предложу вам пять методик стимуляции головного мозга, а вы убедитесь, как легко можно стимулировать ваши большие пальцы рук и наполнять мозговую деятельность день за днем новыми красками.

МЕТОДИКА ЕЖЕДНЕВНОЙ СТИМУЛЯЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

- Надо ценить красоту момента прикосновения!

Вы когда-нибудь испытывали нечто подобное при встрече с новым для себя прибором?

Вы ощущаете полное удовлетворение, хотя и не можете объяснить этого словами.

Или: вы первый раз пользуетесь предметом, а вам кажется, будто вы умели это всегда.

Или: вам говорят, что этот прибор просто замечательный, удобный, но вам он не слишком нравится.

Вам немного несподручно брать его, хотя вы и не сомневаетесь, что он высокотехнологичный и стильный.

С одной стороны, вы можете заранее уверить себя в том, что вот эта новая клюшка для гольфа посылает шарик всегда идеально прямо; но, с другой стороны, вы можете и настраивать себя, что клюшка как-то неудобно лежит в руке. И вот вы впервые берете ее в руку. Многое зависит от того, как вы заранее настроены к ней: положительно или отрицательно.

Не обязательно клюшка для гольфа, это может быть и кружка, полная кофе. Или новая пара перчаток, или авторучка; словом, любой предмет, к которому вы априори формируете свое отношение.

Обычно для нас имеет значение, каков был первый момент, первое знакомство, будь то новое орудие, новая одежда или новый письменный прибор.

Так как же наш мозг определяет, нравится ему что-то или не нравится?

ЧЕМ КЛЮШКА ДЛЯ ГОЛЬФА ВАС НЕ УСТРАИВАЕТ?

Все зависит от того, какие ассоциации из прошлого опыта всплывают в вашей памяти.

А воспоминания наши не всегда радостны. Вас может буквально передергивать от воспоминаний о некоторых прикосновениях, но некоторые другие прикосновения у вас бывали столь радостными, что воспоминания о них льют бальзам на сердце.

Так что, когда вы приходите покупать новую клюшку, вам достаточно один раз взять ее в руку, чтобы

подсознательно решить, положительные она у вас вызывает ассоциации или отрицательные.

Очень важно доверять этому первому впечатлению. Дело в том, что есть тут кое-что, предохраняющее вас от старения мозга.

Продавцы клюшек в спортивном магазине, разумеется, станут вас донимать, расхваливая свой товар, говорить о стильности фирмы-изготовителя, а вам надо сосредоточиться на своем личном первом впечатлении; неважно, что они там говорят: «Вот модель, которую предпочитают гольфисты с мировым рейтингом», или: «Здесь применяются новые облегченные материалы», или: «Вот эта модель — наш лидер продаж», или просто: «Отличный выбор!».

Очень важно, чтобы вас, что называется, не загрузили: решать только вам.

Вот не лежит душа конкретно к этой клюшке, но продавец может повлиять на ваше решение, сказав, что она хорошо продается, прямо нарасхват... Да еще вам говорят, что известный гольфист играет такой... В общем, купили вы эту клюшку, поддавшись на уговоры, опробовали ее в деле — нет, не то, а ведь чувствовали, что зря покупали.

Доверяйте первому прикосновению, оно самое верное, ведь ваша рука непосредственно связана с мозгом. Никогда не ставьте чужое мнение выше собственного, если не хотите, чтобы ваши чувства притупились.

Разумеется, клюшка для гольфа здесь — только пример, к слову, — ведь я сейчас говорю о самых разных предметах. Никогда не предпочитайте чужое мнение собственному, если не хотите, чтобы ваши чувства притупились.

Не знаю, как со всеми остальными четырьмя чувствами, но по первому прикосновению, первому осязательному контакту вы всегда можете составить наилучшее впечатление, поскольку ваша рука самым непосредственным образом связана с мозгом. К тому же каждый осязательный контакт развивает, оживляет ваш мозг.

- Проговаривайте про себя каждое действие!

Я рекомендую проговаривать про себя каждое действие, которое мы обычно делаем в силу привычки почти бессознательно. Фокусируясь на движении наших больших пальцев, мы должны мысленно называть это действие на нашем родном языке.

Например, когда вы пьете напиток из бутылки, сделанной из пластика лавсана (верное название — полиэтилен-терефталат), как именно вы ее берете и подносите ко рту? Как при этом держите?.. А ведь с ходу и не ответишь: мы не привыкли задумываться о таких деталях.

Дело в том, что действия вроде схватывания и удержания в руке настолько привычны, что мы не фиксируем в уме команды, которые мозг выдает по этому поводу рукам и противопоставляющимся ладони большим пальцам.

Тем не менее, если приучить себя концентрироваться на этих действиях, вы буквально почувствуете вкус жизни, ваша мозговая деятельность заиграет новыми красками.

Когда вы берете пластиковую бутылку и пьете из нее, какие движения совершает ваш большой палец? Попробуйте описать своими словами.

Ведь проговаривание действий привносит в мозг больше входных данных и тем самым стимулирует его.

Показать, как это происходит?

Вот перед вами пластиковая бутылка на столе, за какую часть вы ее возьмете? Вот примерные предложения,

которые промелькнут в вашем мозге при попытке сосредоточиться на том, что конкретно вы делаете.

«Я обхватываю середину бутылки — вот это своеобразное фигурное колечко поперек ее тулова — большим пальцем, а также указательным и средним пальцами левой руки и поднимаю ее. Остается немного пространства между моей ладонью и этой пластиковой бутылкой. Я осознаю, что я не беру бутылку в ладонь, а обхватываю пальцами».

Теперь открутим крышку на бутылке, которую мы взяли.

«Держа бутылку большим пальцем, указательным пальцем и средним, левой рукой, я сжимаю крышку правой рукой, а именно большим и указательным пальцами. Поворачиваю ладонь и при этом немного увеличиваю силу сжатия крышки большим пальцем — отвинчиваю крышку против часовой стрелки. Делаю около пяти оборотов винта, снимаю отвинченную крышку».

Наконец, поднесем бутылку к губам и отхлебнем из нее.

«Держа бутылку большим пальцем, указательным пальцем и средним, левой рукой, я подношу бутылку ко рту и наклоняю ее. При этом мой большой палец ощущает массу бутылки и приспособливается к ее весу, чтобы поймать центр тяжести. Теперь, по мере того как я делаю небольшое движение запястьем, я заставляю большой палец отодвинуться немного назад, чтобы бутылка наклонилась еще немного, тогда напиток потечет в рот более равномерно».

Пригубив, мы отводим бутылку ото рта, завинчиваем крышку большим и указательным пальцами правой руки, после чего ставим бутылку обратно на стол.

Ну, как? Вот сколько действий мы обычно не пропускаем через сознание, но если начать фокусировать внимание на своих больших пальцах, пытаться проговаривать эти действия как предложения на мысленном языке, то что-то изменится, не так ли?

Прежде всего, вы, должно быть, заметили, что большой палец играет центральную роль во всех этих процессах. Если травма не дает вам двигать обоими большими пальцами, не так-то просто взять бутылку и открутить крышку.

Также вы поняли, что важно не только держать пластиковую бутылку за «талию», но и регулировать давление в ней, соответствующим образом сжимая ее кончиками пальцев.

Серия осознаний, сосредоточенность на каждом этапе действия, приятный холодок пластиковой бутылки с охлажденным напитком и ощущение предмета в руке — все это создает мощную стимуляцию для вашей моторной и сенсорной зон головного мозга, а также увеличивает кровоснабжение мозга.

Более того, мысленные слова, описывающие решение вашей проблемы жажды, стимулируют ваши лобные доли мозга. Поверьте, это не заикливание, здесь нет ничего, кроме пользы для вашего мозга.

Разумеется, пластиковая бутылка здесь — только к слову, а на самом деле практиковать такую схему я предлагаю вам на множестве операций, затрагивающих большие пальцы. Вот часть из того, что в первую очередь приходит на ум.

- **Обхватывание...** Обхватывайте перила, обхватывайте собственную руку вокруг запястья.
- **Пожатие в пальцах...** Тщательно обхватите руль или пожмите руку своему маленькому внуку.
- **Удержание...** Вы держите сумку или какой-то горшочек обеими руками.
- **Вращение кисти...** Имеется в виду повороты дверной ручки, ключа.

- **Вращение с помощью пальцев...** Так вы крутите маленький кран, например газовый.
- **Прикосновение...** Запустите руку в меховой живот кота; проверьте на ощупь, какая текстура у какой ткани.
- **Перелистывание...** Полистайте книгу, переверните несколько листков календаря.
- **Нажатие...** Кнопки есть на пульте дистанционного управления; вы можете также позаниматься акупунктурой, ища энергетические точки на руке у себя или у партнера.
- **Разглаживание...** Вы можете попытаться расчесать партнеру волосы пальцами, без расчески; или сложить листки бумаги красивой ровной стопкой.
- **Застегивание...** Застегивать можно пуговицы или английскую булавку.
- **Разглаживание...** Вы разглаживаете одежду, скомканную бумагу.
- **Завязывание...** Хорошо уметь завязывать галстук, а также плести волосы в различные косы.
- **Перевязка...** Вы делаете подборку старых газет, перевязывая стопку тканевой веревочкой.
- **Переламывание...** Ломайте руками палки и ветви, даже плитки шоколада.
- **Пинцетный захват...** Схватывайте маленькие шарики тем же движением, каким берете щепотку соли.

У вас есть полная свобода выбора действий по вкусу, лишь бы большие пальцы были задействованы.

Как и в случае с пластиковой бутылкой, старайтесь проговаривать, можно даже вслух, все, что вы делаете своими большими пальцами, сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Постарайтесь прислушаться к своим ощущениям во время поворота ручки крана и описать их словами. Опишите те особенные ощущения, что возникают, когда вы берете щепотку соли. И даже те ощущения, что возникают в пальцах при сборке голубя оригами. Вот увидите, что высказанные вами в мыслях или вслух описания пальцевых действий буквально оживят ваш мозг.

Если вы будете делать это вслух, кто-то может услышать вас и посмеяться. Пусть смеются, зато ваш мозг стимулируется и наполняется жизненной силой.

МЕТОДИКА ЕЖЕДНЕВНОЙ СТИМУЛЯЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

- Определяйте предметы на ощупь, не подглядывайте!

В момент прикасания пальцев к чему-либо ваш мозг получает стимулы. Хотите, я поделюсь методом максимально эффективной стимуляции, благодаря чему вы будете живее и бодрее?

Нужно просто играть с самим собой в игру «угадай предмет по первому прикосновению». Рецепторы подушечек пальцев крайне чувствительны, и вы легко сможете по форме угадать все то, чего коснулись. Не обязательно видеть предмет: осязательные нейроны очень чувствительны.

Вы также можете определять, какие банкноты лежат в кошельке, не глядя на номинал, а лишь ощущая пальцами небольшую разницу в размерах купюр.

Известно, что чем больше номинал, тем больше (пусть незначительно, но больше) по размеру купюра. Толщина всех банкнот одинакова. 5000 и 2000

и 1000 рублей — самые большие по номиналу купюры — по размеру несколько больше, чем 500, 200, 100 и 50 рублей, которые одинаковы.

Потренировавшись, вы сможете по размеру определять нужные вам банкноты и безошибочно извлекать их из кошелька, глядя в глаза продавцу.

Многие действия мы не фиксируем в силу привычки. Но если мысленно проговаривать все, что происходит, мозг получит дополнительную информацию, и это улучшит его работу.

Бумажные деньги некоторых стран выпускаются не только разными по размеру в зависимости от номинала. Может отличаться на ощупь голограмма, могут быть определенные вкрапления с целью защиты от подделки, и все это вполне ощутимо при касании пальцами.

Особенно совершенна технология печатания денег в Японии. Даже простое разглядывание японских иен в коллекции нумизмата доставляет эстетическое удовольствие. Лишний повод заняться на пенсии нумизматикой, не правда ли?

Задумайтесь, сколько и помимо бумажных денег, вокруг вас предметов с интересной текстурой. Вы можете для интереса закрыть глаза и начать прикасаться ко всему, до чего сможете дотянуться. Сама эта книга, даже если не читать ее, а ощупывать и листать с закрытыми глазами, привносит входные данные в осязательную область коры вашего головного мозга, к которой идут нервы от больших пальцев.

Знаете маленький секрет моей книги?

Начиная с 17-й страницы, качество бумаги отличается. Вплоть до страницы 16 бумага несколько более гладкая, нежели та, на которой напечатан текст со страницы 17 и далее.

А вы уже снимали суперобложку, чтобы увидеть, что верх обложки стилизован под подушечку большого пальца с извитыми линиями, которые создают индивидуальные отпечатки пальцев?

Пожалуйста, не упускайте возможности порадовать себя открытиями в мире прикосновений.

- Обращайте больше внимания на структуру поверхности!

Когда вы определяете про себя, что именно вы делаете, вас ждет ряд открытий.

Вот, например, те же пластиковые бутылки, о которых мы ранее рассуждали.

У разных производителей прохладительных напитков и тара разная, а также немного по-разному решается дизайн крышек, которые в любом случае не должны скользить в пальцах при отвинчивании.

Тулово пластиковой бутылки для минеральной воды обычно более вытянутое и выполнено из более мягкого пластика, чем у бутылки для сладкого тонизирующего напитка. Не исключено, что производители нарочно позаботились, чтобы потребителю негазированной минеральной воды было легко и приятно пощупать упругий водяной столб внутри бутылки или даже сжать пластик и охладиться водой, выливая ее на себя, держа бутылку двумя пальцами. Во всяком случае те, кто занимаются бегом, то и дело выливают часть воды на себя, причем это удобно делать одной рукой.

Бутылки же для колы и других сильногазированных напитков делают более твердыми и неподатливыми. Действительно, мягкая бутылка может быть по ошибке сплющена слишком резким нажатием пальцев, и тогда человек будет весь в липкой жидкой сладости.

А вот зеленый чай в пластиковых бутылках, — кажется, товар, заточенный под озабоченных здоровым образом жизни женщин, а у них субтильные руки, отчего и бутылки для чая особенно изящны.

Ну, и довольно о дизайне пластиковых бутылок: еще много других открытий ждет каждого из нас, кто решит получать удовольствие от осязательных исследований бытовых предметов, до которых рукой подать.

Действительно, к чему заикливаться на пластиковых бутылках. Все бытовые предметы сегодня разрабатываются так, чтобы идеально ложиться в руку согласно своей непосредственной функции и роли в современной удобной жизни.

Нам же наиболее важно, чтобы они особенностями своей формы, массы и структуры поверхности наилучшим образом стимулировали сенсорную область коры нашего мозга. Нам важно, что мы фокусируем наше сознание на таких манипуляциях с ними, которые раньше проделывали бессознательно; благодаря этому, вы почувствуете радость жизни, занимаясь давно привычными делами.

Допустим, у вас все дома оборудовано по последнему слову техники.

Какую поверхность имеют все эти предметы? Прикасайтесь большим пальцем к тем или иным домашним удобствам и отмечайте, какие они. Миниатюрные? Громоздкие? Твердые? Мягкие? Гладкие? Или шершавые? Измените свою точку зрения — отныне знакомые вам вещи обретут новый смысл, ведь все они имеют свои уникальные признаки, а вы их раньше не замечали. Чем больше смысла вы видите в предметах быта вокруг себя, тем лучше работает ваш мозг.

МЕЖДУ КУХОННОЙ ЛОПАТКОЙ С КРУГЛОЙ И ПЛОСКОЙ РУЧКОЙ — СУЩЕСТВЕННАЯ РАЗНИЦА?

Если вы обратите свой взгляд на различные кухонные принадлежности, то заметите, что ручки у разных столовых приборов имеют разный дизайн, у каждого свой. У одних ручек — круглое сечение, другие ручки уплощены,

а некоторые ручки представляют собой треугольные бруски. Обычно мы просто берем столовые приборы в руку, сжимаем в ладони и не задумываемся, как они лежат в руке, но стоит обратить внимание на способ, как мы их держим, как понимаешь, что они заточены под определенные бытовые задачи.

Например, лопатка, которой я помешиваю еду при приготовлении, имеет ручку с круглым сечением. Такая лопатка — вещь достаточно универсальная, и для чего бы мы ее ни использовали, мы должны быть уверены, что крепко держим ее за ручку: всей пятерней или тремя пальцами — большим, указательным и средним.

Словом, много задач — много и способов взять такую лопатку в руку. Круглая ручка универсальна и удобна.

Лопатки же, которыми мы переворачиваем что-то на сковороде, имеют плоскую ручку. Такая ручка создает ощущение максимальной надежности захвата. У японцев важное место в рационе занимает рис, и лопатки для его размешивания также с плоской ручкой. Такая форма ручки лучше гарантирует, что с лопатки ничего не упадет. Мы должны уверенно держать котлету или рис на лопатке буквально с закрытыми глазами.

Разница между универсальной лопаткой и лопаткой для переворачивания заключается в выполняемой функции и структуре рабочей поверхности. Котлета или блин не должны падать с высоты в кипящее масло, а зернышки риса не должны соскальзывать, поэтому постановка нашей руки при готовке такой еды с использованием лопатки должна быть строго параллельна земле.

Есть также приборы, которыми на кухне выполняются еще более специализированные задачи, соответственным образом сделаны и их ручки. Примером служит черпак-дуршлаг для макарон. Этот прибор служит для захвата скользких и длинных макаронных изделий, чтобы с них стекала вода и чтобы было удобно перекладывать пасту из кастрюли на тарелки.

Рукояти кухонных принадлежностей

Ложка
для спагетти



Сечение —
криволинейный
треугольник

Лопатка
с плоской ручкой



Сечение — овал

Лопатка
с круглой ручкой



Сечение — круг

Очень важно, чтобы человек знал, даже не глядя, как взять черпак для макарон строго выпуклой поверхностью вниз; на некоторых цедилках на выпуклой поверхности имеются не только отверстия для стока воды, но и особые зубцы, чтобы спагетти или вермишель не выпадали. Вот почему часто ручка у такого черпака имеет закругленное отверстие, чтобы удобно вложить в него большой палец и с закрытыми глазами определить верх и низ.

Такой дизайн оптимизирует эргономику большого, указательного и среднего пальцев. Правда, обычно мы просто пользуемся кухонным прибором, а не думаем: «Ишь ты, а ведь вон как, оказывается, надо с ним управляться!». Однако создатели этих вещей наверняка продумывали, какой будет ручка, иначе почему у черпака для макаронных изделий не обычное круглое сечение ручки? В противном случае ею было бы не так удобно пользоваться.

Между прочим, у молотков рукояти с круглым сечением или анатомической формы, так что постановка руки при пользовании молотком строго определенная. Причина различия сечения рукояти молотка в том, что разными молотками пользуются мастера разной степени подготовки.

Молоток с круглой ручкой — выбор настоящего профи. Дока возьмет молоток ближе к середине, чтобы мелкими движениями наживить гвоздь, а потом перехватится поближе к концу ручки, чтобы увеличить плечо рычага и заколотить гвоздь мощными движениями. Круглые ручки профессионального молотка, казалось бы, более грубы, зато их можно держать с большей степенью свободы.

А вот молоток с фигурной ручкой анатомической формы разработан, что называется, для «приходящего папы»: с одной стороны, выглядит стильно и удобно, но с другой — его схватишь только так и никак не иначе. Например, большой палец ляжет только в «правильное» положение, чтобы каждому непрофессионалу было ясно, как держать молоток, но силу удара при работе им уже не так удобно регулировать.

Хотя гвоздь забить им все же можно, а большего и не требуется.

КТО ЗАНЯТ РУЧНЫМ ТРУДОМ, РЕЖЕ СТРАДАЕТ СТАРЧЕСКОЙ ДЕМЕНЦИЕЙ

Обычно на вопрос, как предотвратить когнитивное расстройство, отвечают так: «Главное — побольше общения». Конечно, болтовня с друзьями и живое общение с домашними очень важны для пожилого человека и способны замедлить старение мозга.

Однако известно довольно много людей, кто склонен замыкаться в себе или даже жить одиноко, но при этом не сходит с ума в старости. Я выяснял у таких людей детально, как они живут и что предпочитают в качестве времяпрепровождения; так вот, выяснилось, что обычно они отличаются высокой самоорганизацией.

Они очень разборчивы в предметах быта, никогда не нарушают режим питания, всегда чистоплотны и аккуратны, а руки их четко знают свое дело. Очевидно, их мозг постоянно получает стимулы от рук, в частности, больших пальцев и ладоней, ведь они постоянно орудуют предметами и знают каждой вещи ее место.

В общем, кто-то общается с людьми, а кто-то — с вещами, но второе не менее эффективно помогает от развития старческой деменции.

- Обратите внимание, как кто держит инструменты.

Разные люди по-разному возьмут в руку один и тот же предмет. Вот понаблюдайте за окружающими; между прочим, это тоже стимуляция для вашего мозга.

Допустим, едете вы в трамвае или автобусе, так проанализируйте: как держите поручень, какими пальцами? А рядом стоящие люди?

На самом деле, все держат по-своему, вариантов множество: одни крепко обхватывают поручень, другие словно повисают на одном только указательном и среднем пальцах, третьи просто накладывают руку на поручень сверху, а еще есть варианты либо взяться прямым хватом, либо обратным, отставив большой палец.

Причем дизайн поручней тоже может быть разным.

Пожилому человеку надо обязательно находиться в правильном окружении, чтобы предотвратить деменцию. Причем не столь важно, общаетесь вы с людьми или выбираете предметы, тактильные ощущения от которых приносят радость, — в обоих случаях вы не даете мозгу впасть в слабоумие.

Большая часть обновленного парка общественного транспорта имеет, помимо поручней, свешивающиеся треугольники на ремне, хотя по-прежнему много старых транспортных средств с обычными круглыми поручнями. За что удобнее браться: за ручку треугольной формы или за традиционный поручень с круглым сечением?

Размышляя таким образом, вы веселее проведете время в утомительной поездке, где приходится держаться за поручень или висеть на нем. Стараясь решить для себя, какая форма для обхватывания сподручнее, вы дополнительно простимулируете свой мозг.

Специально спрашивая людей об этом, я иногда слышал довольно курьезные мнения.

Некоторым людям, видите ли, противно трогать поручень после другого, поэтому они предпочитают треугольнику простой круглый поручень. Всегда ведь

можно чуть переместить руку, и уже не будешь соприкасаться с еще теплым местом после чужой ладони. Ну, что ж, и это тоже точка зрения, и она имеет право на существование.

Обратите внимание, что сейчас появляется все больше таких салонов, где с поручня свешиваются треугольники с разной длиной ремня.

Старайтесь фиксировать в сознании действия больших пальцев и ощущения, которые при этом возникают.

Над дверями такого транспортного средства или вагона треугольники висят высоко, а над сиденьями — ниже. Более того, я видел, что иногда вешают треугольники с регулирующимися ремнями. Неужели, подумал я, все настолько продумано для удобства, что здесь могут держаться люди разного роста. Но ведь в основном все зависит от высоты поднятия руки, а также влияет постановка кисти.

Думайте каждый раз: как вам этот вагон? Следит ли эта автоколонна за комфортом пассажиров? Как кто из окружающих держит поручень?

Не бойтесь быть дотошным, это полезно для вашего мозга.

Завершая этот раздел, я повторюсь. Большой палец — символ мотивации. Мотивация и целеполагание всегда прослеживаются в действиях, связанных с большим пальцем. Поэтому, пожалуйста, не забывайте фиксировать в сознании, как движутся ваши большие пальцы и какие ощущения при этом возникают.

И тогда ваша мозговая деятельность заиграет новыми красками.

4

11 вещей, которые вредят вашему мозгу

「元氣腦」になるために

КАКИЕ ТРИ ПОЗИЦИИ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ ДЛЯ ЯСНОСТИ УМА

Учитывая, что двое из семи перешагнувших 65-летний юбилей либо страдают от когнитивных расстройств, либо имеют все шансы заболеть этой душевной болезнью, нельзя не признать важность предотвращения спутанности сознания, а здесь помогает метод стимуляции большого пальца.

Большинство полагают, что когнитивное расстройство, будто бы вызванное склерозом, сводится к потере памяти. Но потерей памяти это не ограничивается.

Считается, что старение человека начинается с эмоциональной деградации личности, вялости по причине плохого снабжения мозга кровью, потери интереса к жизни, притупления чувств и мотивации; а что касается самого термина «когнитивный», он буквально означает, что человек перестает учиться новому. Как я уже говорил ранее, в медицинских кругах хорошо известно явление «атрофии за ненадобностью», и мозг не является исключением. Действительно, притупление эмоций — путь к разрушению личности.

Чтобы это предотвратить, важно привносить в свою жизнь все новые стимулы для мозга. Душевное волнение — это благо, поскольку заряжает мозг энергией и мотивацией; человек должен и в старости смотреть на вещи под новым углом зрения, приобретать новый опыт. Продолжать испытывать чувства — значит не терять ясности ума.

Новейшие исследования мозга выявили такие факты, что приобретение новых привычек в любом возрасте стимулирует интерес к жизни, сохранение эмоциональной и мотивационной сферы личности и крепкую память, причем все это не сводится чисто к психологическим проблемам, есть и физиологическая основа.

Ключевую роль здесь играет такая структура головного мозга, как миндалины (не путать с железами и со структурой мозжечка — эти образования ученые также называют миндалинами), которые расположены в глубине гиппокампа (парная структура, проходящая по средней линии височных отделов полушарий). Миндалины справляются со своей ролью, состоящей в генерации эмоций, благодаря способности разграничивать приятное и неприятное, наслаждение и отвращение, а также формировать отношение к предмету и интерес к нему, а еще — мотивацию.

Проще говоря, скармливая стимулы вашим миндалинам, вы дольше останетесь в светлой памяти.

В разделе 4 я расскажу, что можно наладить такой образ жизни, при котором, благодаря избеганию 11 вещей, вы убережете мозг от проявлений старческой деменции. Но что это за 11 вещей, я уточню лишь после того, как вы поймете, на каких трех китах держится нормальный рассудок в любом возрасте.

1. Важно твердо верить, что нет ничего лучше вашего любимого дела.
2. Развивайте и тренируйте ваше логическое мышление.
3. Избегайте стресса и рассогласования автономной нервной системы.

Одним словом, не падайте духом, живите своим умом и старайтесь не волноваться. А теперь обсудим, как омолаживать наш мозг ежедневной мотивацией и стимуляцией.

1. НЕ ПРОВОДИТЕ ВСЬ ДЕНЬ В ПИЖАМЕ!

Иной раз провести день в пижаме даже полезно.

Отоспаться, поздно позавтракать. Почитать газету, посмотреть телевизор, расслабиться. Если делать нечего, никуда не пойти, а просидеть весь день дома, даже не потрудившись одеться во что-то приличное... Пустячок, а приятно.

Возможно, это и уступка собственной лени, но не все же работать! Всю неделю работа — дом, работа — дом, а иногда и выходные загружены, так почему бы не понежиться денек в пижаме, если такой день все же выдался?

Но если «пижамные» дни повторяются из раза в раз, это создает серьезную проблему. Это прямой путь к старению мозга. Неважно, кто вы — мужчина на пенсии или никогда не работавшая домохозяйка, важно лишь, что, если долг службы вас не обязывает подбирать себе строгую одежду, надо заставлять себя делать это.

Если человек запускает себя, это явный симптом разрушения личности.

Когда человек перестает учиться, наступает деградация личности. Поэтому в любом возрасте нужно испытывать душевное волнение, обретать привычки, пытаться смотреть на вещи под другим углом, получать новый опыт. Пока чувствуешь — не теряешь ясности ума.

Например, мужчина проснулся утром с растрепанными от подушки волосами и небритый, а сам думает: «Да ну...» Или женщина собралась было утром накраситься, но подумала: «А мне лень...» Или человеку надо приодеться к рауту, а он думает о своей старой одежде: «И так сойдет...» Когда

же ему говорят — мол, люди осудят, он думает про себя: «А мне-то что...» В общем, лень даже на себя лишний раз посмотреть в зеркало, и когда родные придут навестить, они будут в шоке.

Если такая ситуация только усугубляется, то с началом старческой деменции у человека наступает весьма характерное нарушение, которое по-научному называют апраксией одевания.

Люди в таком состоянии обнаруживают неспособность нормально одеться: им вдруг становится несподручно просунуть пальцы в перчатку, а голову — в воротник; или, что называется, «в рукава просунул руки — оказалось, это брюки»; или они надевают не одну пару штанов...

Разумеется, если пожилой человек живет не один, ему быстро укажут, что с ним что-то не так. Но как быть, если он наедине с самим собой привык ходить весь день в пижаме, не бриться, не причесываться, не мыть лица, ему непросто осознать, что это не норма, а самое настоящее старческое расстройство психики.

Если вы считаете, что стареет только тело и никогда не стареет душа, вы не должны расставаться с привычкой одеваться, едва проснувшись. Даже если встали не с той ноги, приведите себя в порядок. Перед отходом ко сну подумайте, что вы хотите надеть завтра поутру, благо прогноз погоды и планы на следующий день уже известны; положите соответствующую одежду возле вашей кровати.

Думайте наперед: холодно будет или жарко? Спланируйте лыжную прогулку или поход по делам с зонтиком. Важно учесть, какого характера встречи ждут вас завтра: формальные или неформальные? Ведь в одном случае подойдет повседневный стиль одежды, а в другом — деловой. Не забывайте, что в лобных долях залегают центры образного мышления и прогнозирования, дайте им поработать. Итак, подведем итоги.

Полезно приготовить вещи на следующий день и одеваться сразу, как встанете... Некоторые из вас найдут жутковатым увидеть, проснувшись среди ночи, призрачную одежду, висящую на стуле перед вашим изголовьем; но ничего,

это даже полезно: лобные доли лишний раз поработают. Да и пространственное мышление развивается. Одевшись с утра, вы почувствуете еще больший вкус к жизни.

Вредно провести весь день в пижаме... Это лишает вас самоконтроля, самоорганизации, да и вообще это даже аморально как-то. Узколобо, если быть точным: ведь страдают лобные доли.

Даже если у вас выдался полностью свободный день, желательно красиво одеться и привести лицо в порядок; если не очень хочется, попробуйте хотя бы выбрать по каталогу новые предметы домашней одежды. Это все маленькие радости жизни, так стимулируйте же свой мозг, а не слоняйтесь по дому без дела!

2. НЕ ДЕЛАЙТЕ СНИМКОВ НА ПАМЯТЬ!

С распространением мобильных телефонов и смартфонов мы практически забыли о снимках на фотобумаге.

Даже мои пожилые пациенты, и те зарегистрированы в соцсетях вроде «Твиттера» и «Фейсбука» и фотографируют цветы в сезон цветения, свой утренний кофе или радугу в небе, а потом мне показывают, когда сидят у меня на приеме.

Однако такое невинное увлечение снимками на память не так уже безвредно, и вот почему.

Казалось бы, что здесь такого: добрался до места экскурсии или пришел на привал — щелк!

В каждой промежуточной точке автобусного тура — щелк из окна! А уж тем более, когда столкнулся на улице со знаменитостью, — щелк эту суперзвезду!

Напрасно вы так делаете: это ослабляет мозг.

Все равно ничего из этого не запомнится; а мозг привыкнет, что вы не запечатлеваете счастливые моменты, надеясь на картинку в электронном устройстве, и чувства притупятся.

Нет, по-настоящему памятны и полезны для мозга только те моменты, в которые вы испытали потрясающие

эмоции и не раз искренне произнесли: «Вот оно, счастье!» или: «Какая красота!».

УПРАЖНЯЙТЕ ВАШУ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ!

Человеческий мозг ненадолго сохраняет отрывочные сведения кратковременной памяти в гиппокампе, а вот средоточие долговременной памяти — кора больших полушарий. Очевидно, при деменции первым страдает гиппокамп, раз человек забывает текущие бытовые события, но хранит воспоминания о давно пережитом.

Память гиппокампа — это «память девичья». Яркий пример этого явления демонстрирует студент, который «выучил, сдал, забыл»; вы также можете случайно прочесть новость из бегущей строки и в следующую минуту благополучно ее забыть. Вообще, все заученное из-под палки, не вызывающее неподдельного интереса быстро забывается, а если у человека в почтенном возрасте не в порядке гиппокамп, то и тем более — кратковременная память ухудшается.

То, что в науке называется эмоциональной памятью, гораздо прочнее, вот почему даже глубокий старик «задним умом крепок».

Я уверен, у каждого моего читателя есть старинные воспоминания, которые свежи в памяти, хоть ночью разбуди: например, однажды вы на несколько дней застряли в чужом городе без средств к существованию; или вы долго ехали по горному серпантину, и вдруг вашему взгляду открылось море.

Эти воспоминания, как говорят на профжаргоне нейрофизиологи, «записаны на подкорке», то есть на упомянутых миндалинах гиппокампа, которые залегают под корой больших полушарий.

Миндалины отвечают за остроту эмоций. Воспоминания об эмоциях удовольствия либо отвращения, любви либо

ненависти — они и становятся нашей эмоциональной памятью, записываются на миндалины и весьма прочно фиксируются мозгом.

Многие врачи признают важность сохранения воспоминаний на подкорке головного мозга и считают стимуляцию миндалин полезной для предотвращения когнитивных расстройств.

Возвращаясь к теме подраздела, скажу, что не так уж полезно заменять яркие эмоции однотипными электронными снимками на память; на самом деле, это как раз не «на память»; гораздо полезнее почаще восклицать: «Боже, как замечательно!» или: «Слов нет, одни эмоции!».

В данном случае как раз стимуляция большого пальца нажатием на иконку камеры вашего тачскрина — ничто в сравнении со стимуляцией всех пяти чувств. Находясь на море, слушайте шум прибоя, любуйтесь закатом, весело общайтесь с друзьями. И лишь в конце сделайте пару кадров на память. Снимков будет немного, но каждый будет связан с впечатлениями и эмоциями.

Перед тем как сделать такой снимок, вы принесете множество информации в ваши миндалины, а это особенно важно, если у вас уже есть проблемы с гиппокампом; так вы буквально омоложите свой мозг. Итак, стимулируйте ваши пальцы камерой, но закрепляйте это по-настоящему сильными эмоциями.

3. ПРЕКРАЩАЙТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К БАНКОВСКОМУ ОПЕРАЦИОНИСТУ, ПРИВЫКАЙТЕ К БАНКОМАТАМ!

В последние годы окошки билетных касс на станциях, в залах и иных подобных местах все чаще заменяются автоматами по продаже билетов. Все более массово внедряется сенсорный экран — тачскрин — и, по-видимому, не одни только уволенные кассиры, но и простые пользователи недолюбливают эти автоматы, в основном из-за того,

что приходится проводить целую последовательность операций порой ради одного-единственного билета.

Так же и со смартфонами, планшетными компьютерами: когда вы уже выучили их функции, то пользуетесь и радуетесь жизни, но бывает сложно заставить себя пробовать разные режимы устройства и вникать в его интерфейс. Я полностью солидарен с людьми, которые говорят, что новые гаджеты не так-то просто освоить.

Но поймите и то, что разобраться в функциях нового оборудования бывает очень полезно для вашего мозга. Выбирайте гаджет, с системой которого вы не знакомы, или заходите в новые для себя вкладки устройства, которым вы до сих пор пользовались не на максимум, и вы хорошо простимулируете ваш мозг, наполните его жизненной силой. Помните, что я вам говорил по поводу важности мотивации и боевого настроения: все это формируется в миндалинах, а они стимулируются при изучении нового.

Итак, третий бич нашего мозга — это избегание банкоматов, стремление обратиться к кассиру. Вы ищете операциониста на вокзале, в билетном ларьке, в банке, тогда как все давно уже автоматизировано.

События эмоциональной памяти крепко фиксируются мозгом и предотвращают развитие когнитивных расстройств. Поэтому не заменяйте живые эмоции однотипными снимками на память. Из отдыха привозите впечатления, а для фотоархива хватит нескольких кадров, каждый из которых связан с яркими воспоминаниями.

Поймите, все течет, все меняется, и пора потихоньку забывать о том, что когда-то вы обменивались с банковским

работником деньгами только через окошечко в пуленепробиваемом стекле. Да, очередь к банкомату пока может быть короче, чем к человеку-операционисту, но скоро во всех отделениях банков все будет наоборот.

Посмотрите, кто в основном стоит в очереди не в банкомат, а к становящемуся анахронизмом кассиру? Конечно, пенсионеры, потому что гораздо проще попросить об услуге банковского работника, который за это деньги получает, чем самому разобраться в непонятной машине.

Но посмотрите на себя со стороны: разве вы хотите поглупеть?..

ЧЕМ БАНКОМАТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ МОЗГА?

Многим из тех, кто приходит ко мне на прием и признается, что подозревает у себя возрастное когнитивное расстройство, я задаю контрольный вопрос: «Как вы снимаете деньги в банке?».

Если человек отвечает, что через банкомат, я его успокаиваю. Говорю, что если вы храните у себя банковскую карту, помните персональный идентификационный номер (ПИН) и верно пользуетесь сенсорной панелью банкомата, то вы молоды душой и идете в ногу со временем.

Но если следует ответ: «Так в окошечке сотрудник подскажет», — есть повод для беспокойства. К вам подходит предупредительный сотрудник и предлагает обучиться работе с автоматом, а вы отмахиваетесь от него и просите проделать все операции по старинке? Ай-ай-ай, это же прямой путь к деменции.

Один из моих пациентов и вовсе утверждал: «А что, я звоню по телефону — мне прямо привозят деньги».

Часто пожилой человек вроде бы и оформил карту, но потерял ее; как известно, и сам банкомат может конфисковать карту, если вы забыли ПИН; одним словом, забывчивым людям трудно жить на белом свете.

Таких людей можно понять: они не способны обращаться с банкоматами и поэтому идут к окошечку кассы. Часто они жалуются, что банкомат вводит их в ступор, а банковский сотрудник по-человечески входит в положение. Но это же ярко выраженное поведение старого человека, страдающего слабоумием! Вы привыкаете полагаться на других, стимуляция миндалин снижается, а значит, страдает мотивация.

Не забывайте, что отличает нормального человека от слабоумного: он думает наперед и не ждет посторонней помощи. Пожалуйста, используйте кассу в банке только в тех случаях, в которых банкомат не предусмотрен, и никогда не увиливайте от освоения новой техники.

4. НЕ КОПИТЕ МЕЛОЧЬ В КОШЕЛЬКЕ!

В кошельках и портмоне всех пациентов на начальной стадии деменции творятся похожие вещи. Мелочи там — через край.

Почему? Да просто потому, что человеку лень считать мелочь, ему проще разменивать бумажные банкноты. С одной стороны, конечно, дело ваше. Но я вас предупреждаю честно: если вы находите утомительным считать в уме мелкие деньги и перекладываете это на продавца, которому надо дать вам сдачу, вы как бы старите свой мозг.

Например, человек, подающий купюру в 1000 рублей и еще 72 рубля мелочью, знает, чего хочет: товар стоит 972 рубля, а он избавляется от мелочи.

Но если перед нами покупатель, который не хочет или не может правильно отсчитать 72 рубля мелочью, возможно, у человека сниженная мотивация и какие-то возрастные проблемы с мозгом.

Правда, человек может сказать в свое оправдание, что не хочет задерживать очередь и потому не тратит времени на отсчитывание мелочи. Поскорее отдать крупную купюру продавцу, который по долгу службы умеет весьма быстро считать деньги, получить сдачу, набить кошелек

новой большой порцией мелочи и поскорее отойти от кассы. Что же, я понимаю, стресс, но тогда учитесь сами быстро считать деньги.

Дело даже не в том, что денежка счет любит, а в том, что это полезно для вашего мозга.

Вообще, не так уж плохо, если на пенсии вы проводите много времени в магазинах; и даже поездки по разным магазинам — не повод обвинить вас в скупости и посудачить о вашем стремлении найти где подешевле; то же самое и с вашим стремлением все записывать касаясь роста цен и тарифов. Это не скупость и не старческие причуды, а стремление стимулировать мозг, и это похвально.

Плохо, когда вы постоянный клиент одного и того же магазина шаговой доступности, причем покупаете всегда какой-то один набор продуктов (чтобы по возможности не задумываться о многообразии цен и ассортимента), а на кассе расплачиваетесь крупной купюрой (и готовы складировать мелочь килограммами, лишь бы ни у продавца, ни у людей в очереди не было к вам претензий)... Вы обкрадываете себя, ведь ваш мозг так гораздо хуже стимулируется.

СКОЛЬКО ДЕНЕГ У ВАС В КОШЕЛЬКЕ ИЛИ ПОРТМОНЕ?

В пожилой паре обычно казначеем выступает жена. А муж порой и не знает, каковы финансовые дела семейного бюджета. Это может плачевно закончиться с точки зрения когнитивных расстройств.

Конечно, я не вправе судить о ваших семейных делах и как вы делите деньги, но я обязан предупредить, что каждый член семьи должен по крайней мере быть в курсе ежедневного денежного оборота семейного капитала.

Как и на что мы потратились в этом месяце? Сколько у меня сейчас в кошельке или портмоне? Каковы месячные тарифы ЖКХ? Каковы сегодня наши сбережения, сколько на наших счетах?

Порядок дома — признак порядка в голове. Исполнительная дисфункция (неспособность поддерживать чистоту) — это ранний сигнал нарастающего когнитивного расстройства.

Мало того, что все это — не праздный интерес, так еще и полезно для мозга.

Пожалуйста, держите в голове по крайней мере эти пять позиций.

1. Где у вас лежат сберкнижки или договоры о банковских вкладах?
2. Сумма сбережений.
3. Где страховые полисы и пенсионные удостоверения?
4. Сколько денег в вашем кошельке или портмоне?
5. Месячные расходы.

Быть расчетливым в деньгах — само по себе неплохо, но еще это придает остроту нашим эмоциям, например: «Мы здорово поиздержались, да? Непорядок...» Или: «Здорово, что удалось сэкономить в этом месяце! Не правда ли?». Мотивация сэкономить — тоже мотивация, а значит, дополнительно стимулирует наш мозг.

5. НЕ СВАЛИВАЙТЕ ВСЕ В ОДНУ СУМКУ!

«Давно не навещала маму, а тут прихожу и вижу, что кухня и гостиная в жутком бардаке. Что это с ней, она такой не была...»

Часто я слышу подобные истории от посетителей, которые хотели бы отправить своих пожилых родителей на лечение, как только видят странную неряшливость у тех, кто всю жизнь поддерживал дома идеальную чистоту. Неспособность поддерживать чистоту дома, или, по-научному, исполнительная дисфункция, — это ранний сигнал нарастающего когнитивного расстройства.

Когда страдает гиппокамп, то теряется память, прогрессирует забывчивость. И тогда человек мало того, что забывает прибраться, так еще и все чаще забывает, куда что положил, ведь в норме он хорошо знал, что у него все вещи на своих местах, а теперь он их неосознанно перекладывает с места на место.

Более того, душевнобольной теперь часто в процессе поиска забывает, что вообще что-то искал, и оставляет вещи лежать разбросанными. Или, бывает, махнет рукой, решив, что ничего уже исправить нельзя. Неудивительно, что комната превращается в бедлам.

БОЙТЕСЬ ПОЙМАТЬ СЕБЯ НА МЫСЛИ: «УМА НЕ ПРИЛОЖУ, КУДА ОНО ДЕЛОСЬ!»

Даже те люди, чья деменция еще не очевидна, часто забывают вещи в следующих двух определенных местах.

Первое — это холодильник. Если у вас двух- или трехкамерный холодильник, а в нем початые банки или тюбики с майонезом, кетчупом, горчицей или соусом, это плохой симптом. Вы бы сначала посмотрели, вдруг у вас уже есть майонез или варенье, и тогда отпадет необходимость

покупать новую банку; но увы, от забывчивости у вас страдают не только финансы, но и рассудок.

Второе место, где легко что-то забыть, — это ваша сумка.

Пожалуйста, ежедневно опускайте руку на дно вашей сумки и проверяйте все ее карманы. Если вы неизвестно на сколько времени кладете туда разные вещи, то стоит поискать там давно потерянные записки, скидочные карты, ручки или даже очки, а заодно обратиться к специалисту по возрастным изменениям психики.

И не женщины, которые склонны менять сумочки, а именно мужчины, которые ходят с одной и той же барсеткой, склонны терять вещи на дне собственной сумки.

Так как же нам бороться с забывчивостью, что мешает нам прекратить терять вещи?

Мужчинам полезно посмотреть, как женщины проверяют карманы сумочки, прежде чем взять новую, в соответствии с сегодняшним нарядом; да и берут они часто с собой только те вещи, которые им потребуются в конкретной сегодняшней ситуации.

И в самом деле, хорошо готовить вещи в сумке в зависимости от плана действий на сегодня.

Если же вы готовы ходить с одинаковым содержимым сумки каждый день, то это признак того, что вы с трудом справляетесь с вызовами каждого нового дня. Потому что всегда один и тот же повседневный режим (= недостаток стимуляции) ослабляет мозг. Другими словами, у человека, у которого все свалено в сумку в кучу, к сожалению, можно подозревать возрастное снижение мозговой функции.

Отрегулируйте наполнение вашей сумки в соответствии с планом на сегодня, вы ведь в состоянии планировать свои действия. Планирование наперед связано с работой воображения, а это всегда новые стимулы для мозга. Итак, патетически назовем сумку отправной точкой для действий и источником мотивации.

6. ЕЖЕДНЕВНИК НАМНОГО ЛУЧШЕ ЕЖЕГОДНИКА!

Однажды мужчина пришел ко мне за медицинской консультацией.

Выйдя на пенсию, он не выписывал никаких газет, почти не смотрел телевизор, зато постоянно огородничал и оставался дома лишь в плохую погоду, но тогда читал книги. И вдруг он поймал себя на мысли, что запомнил дату и день недели, что и заставило его подозревать у себя начало старческого мозгового расстройства.

Можно быть уверенным, что пока работаешь, хотя бы не забываешь дни недели, хотя, конечно, есть исключения: крайняя загруженность, авралы способны кого угодно заставить перепутать будние дни с выходными.

На работе мы заняты по плану и поэтому знаем, в какие даты что происходит, куда надо идти и в котором часу чем заниматься, действуем в рамках условленных сроков, встречаемся с конкретными нужными людьми и т. д.

Мужчины чаще теряют вещи в недрах единственной барсетки. Дамы, меняющие сумочки, вынуждены перекладывать их содержимое и брать только то, что понадобится сегодня. Это помогает бороться с забывчивостью. Постоянный набор в сумке — признак того, что вы с трудом справляетесь с вызовами каждого нового дня.

А вот на пенсии мы перестаем «быть в курсе дел», и постепенно приходим к распаду личности. Когда уже можно говорить о деменции, появляется состояние, известное как «дезориентация».

Одним из значимых симптомов деменции является непонимание хода времени, неосведомленность о текущем месте и условиях окружающей среды; человек, например, говорит: «Я не знаю, который теперь год»; или, находясь у себя дома: «Я домой пойду», — открывает входную дверь и выходит.

Если вести дневник, можно предотвратить дезориентацию и попытаться максимально структурировать свою жизнь.

Естественно, ведя дневник, человек внимательно составляет даты или дни недели. Работая над дневником, мы совершаем такие действия: вспоминаем события уходящего дня, берем ручку и, хотя бы кратко, набрасываем, что думаем по поводу произошедшего с нами; а все это отличные стимулы для мозга.

Есть люди, которые набирают дневник на компьютере или даже на мобильном телефоне, но я бы порекомендовал пользоваться традиционными бумагой и ручкой. Особенно это актуально для письменностей стран, где раскладка клавиатуры вынужденно упрощена по сравнению с реальным письмом официального языка. Например, у нас в Японии. К тому же многие системы ввода с клавиатуры или тачскрина предлагают слово с ходу, достаточно ввести первые буквы, а вам важна максимально интенсивная работа мозга, поэтому пишите сами.

Дневник полезен еще и потому, что стремление вспомнить последние события и вкратце описать их позволяет прокручивать в голове свежие воспоминания, благодаря чему они лучше запоминаются.

Однако запомните, пожалуйста, как получить от дневника еще больше пользы!

ДНЕВНИК НА ДЕСЯТЬ ЛЕТ — ПРОСТО ЧУДО ЧТО ТАКОЕ, ВАШ МОЗГ СКАЖЕТ ВАМ СПАСИБО!

Да, ежедневник лучше, чем ежегодник, но спросите в магазине канцтоваров шаблон для дневника на пять или десять лет, это еще лучше ежедневника.

Работая над таким многолетним дневником, вы можете, например, записывая, что было 6 декабря, заглянуть в ту же самую дату, но год или три года назад. Поверьте, вас ждут откровения. Разве не интересно освежить в памяти, о чем вы думали ровно год назад, что случилось с вами ровно три года назад?

Живость воспоминаний усиливается, если к чему-то хочется мысленно возвращаться снова и снова; новые эмоции, что каждый раз нахлынут на вас, словно поддерживают друг друга; мысленные слова стимулируют миндалины. Это освежает мозг и обогащает вашу личность, и вам не страшна деменция.

Еще можно сказать, что вы сами себя больше будете уважать, если будете вести дневник в течение пяти или тем более десяти лет. Купив дневник на пять ближайших лет в день своего 65-летия, вы постараетесь провести ближайшие пять лет так, чтобы ни у кого и в мыслях не было назвать вас пожилым человеком, не так ли? Да что там! Купите дневник на десять лет, когда достигнете почтенного возраста 90 лет, и мотивируйте себя прожить целый век со светлой головой! Так что выбросьте ваш ежегодник и купите себе ежедневник на пять или даже десять лет!

7. КТО-ТО НАЗОВЕТ ЭТО ПУСТОЙ БОЛТОВНЕЙ, НО ПОСМОТРИТЕ НА ДЕЛО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ!!

Слушая своего собеседника и делясь с ним собственными соображениями, мы невольно вспоминаем что-то из своего жизненного опыта. На самом деле, любой разговор — отличный способ зарядить мозг, поскольку тогда через него будут активно течь потоки входных и выходных данных.

В этой связи словоохотливость многих старушек видится не в таком уж ироничном ключе. Вот буквально на днях я по-новому взглянул на привычную, в общем-то, картину.

Я сидел в закуской рядом с какой-то женщиной в годах (быть может, разменявшей седьмой десяток), когда она начала оживленно беседовать со своей сверстницей, которой случилось обедать рядом с ней.

Обычная болтовня способна стимулировать простые человеческие эмоции и очень полезна. Доказано: кто способен засмеяться или заплакать в обычном разговоре, реже сходит с ума в старости. А любители помолчать лишают себя мозговых стимулов, связанных с общением.

Рассеянно слушая их беседу, я узнал, что только что познакомившиеся женщины делятся друг с другом показаниями своих ежедневных тестов кровяного давления, а также рекомендациями хороших ресторанов в ближайшей округе.

Но не то чтобы мне было интересно, о чем они говорили, просто я с чисто профессиональным интересом отметил, что обе они перебивали друг друга, так хотела каждая говорить на свою тему. В общем, формальной логикой их разговор был точно обделен.

И что характерно, они ведь не знали друг друга совершенно и все-таки без умолку болтали, как старые подружки. Поели и обменялись номерами мобильных телефонов. А потом взялись под ручку и вышли.

Мои читатели из сильной половины человечества сейчас, наверно, негодуют: «К чему эта история, на что это автор намекает?». Но я лишь хочу сказать, что кому так важна логика разговора, тот теряет столько возможностей простого человеческого общения.

За примерами далеко ходить не надо. Допустим, что моими случайными соседями по столику в закуской были

бы не женщины, а мужчины. Там было бы двое мужчин, плюс я третий, но, с большой долей вероятности, разговора между нами не получилось бы. Мы бы молча поели, встали и разошлись из ресторана каждый своей дорогой.

Это потому, что большинство мужчин не начнут разговора без большой нужды.

Если они, допустим, члены совета директоров, то каждый из них на деловой встрече будет высказываться с точки зрения своей позиции, своих планов и целей. А просто так болтать с малознакомыми людьми тот, кто считает себя настоящим мужчиной, не желает. Женщины же, особенно пожилые, не стесняются неформально общаться друг с другом, даже первый раз видя своих собеседниц; они как бы живут здесь и сейчас.

Известно, что при «логичном, деловом разговоре» задействована только часть мозга, так что, мужчины, делайте выводы: женщины не столь глупы, что в своих разговорах «переливают из пустого в порожнее».

Есть чему нам, деловым мужчинам, поучиться у разговорчивых пожилых дам.

1. Во-первых, берите на себя инициативу начать разговор. Нет ничего предосудительного в рассказе о себе.
2. Не волнуйтесь, если вы повторяетесь. В конце концов, повторение — мать учения.
3. Когда другие говорят, не молчите. Важно быть хорошим слушателем, но не увлекайтесь.

Когда серьезный разговор вдруг приобретает эмоциональный оттенок и говорящий начинает запальчиво сбиваться, у него не получается вернуться к логичному изложению своих мыслей, это не всем нравится... Деловые мужчины подумают про себя: «Да что ж ты воду льешь?», «Закругляйся уже» и т. п.

Уважаемые мужчины, а что, если я скажу, что такой подход вреден для вашего мозга?

Даже так называемая пустая болтовня способна стимулировать простые человеческие эмоции. Люди, способные засмеяться или заплакать в обычном разговоре, реже сходят с ума в старости. Человек же, про которого говорят, что он неразговорчив и любит, когда другие также не проронят лишнего слова, сознательно лишает себя мозговых стимулов, связанных с общением.

8. ВМЕСТО ДУША ПРИНИМАЙТЕ ВАННУ, НО БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Вы предпочитаете принимать душ? Или принимать ванны?

Если вы просто хотите помыться, душа достаточно, но если вам важно не стареть душой, лучше принимать ванны, такой вот каламбур. Ванна имеет три важных преимущества.

- 1. Эффект расслабления...** Погружаясь в воду в ванной, вы снижаете нагрузку на мышцы и суставы примерно в девять раз, поскольку вода гораздо тяжелее воздуха. Принимая на себя часть веса вашего тела, вода снижает напряжение в вашей мускулатуре. В результате вы чувствуете, что в мозге у вас тоже пробуждаются свежие мысли и приятное ощущение ясности рассудка.
- 2. Эффект согревания...** Совершенно естественно, что теплая вода со всех сторон прекрасно прогревает тело. Повышается кровяное давление, но в разумных, полезных пределах, а усилившийся кровоток лучше избавляет все ткани и органы от токсинов и шлаков; одним словом, все это организму на пользу. Релаксация в сочетании с мягким прогревом отлично снимает умственное напряжение.
- 3. Эффект давления воды...** Окружающая тело вода определенным образом влияет на давление

в организме. Кровь, запас которой обычно сосредоточен в районе наших стоп, выталкивается по венам вверх за счет давления воды, сердце начинает работать активнее, усиливая кровоток по всему организму. Итак, во время принятия ванны мы прогреваемся и улучшаем кровообращение.

Более того, коль скоро столб воды возлежит у нас на животе, наша диафрагма приподнимается, так что становится легче дышать. Больше кислорода доставляется во все ткани и органы, вот почему мы чувствуем прилив сил и бодрости.

В общем, хотите снять стресс дня — примите вечером расслабляющую ванну.

НЕ ПОГРУЖАЙТЕСЬ В ВОДУ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДО УРОВНЯ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ, И ПРИПОДНИМАЙТЕ УГОЛКИ ГУБ

Но, пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты: не погружайтесь в ванну полностью, голова и плечи должны быть над поверхностью воды. Если столб горячей воды давит на крупнейший сосуд — аорту, всегда есть риск.

И другие крупные сосуды также страдают: вены конечностей и внутренних органов слишком интенсивно посылают кровь к сердцу. Сами вы можете испытывать наслаждение, лежа по уши в горячей воде, но имейте в виду, что сейчас ваше сердце работает на износ, поскольку ему приходится намного интенсивнее обычного перекачивать кровь.

Если залежаться в ванне в таком положении, кровоток во всем теле замедлится, что вредно для сердца и легких. К сожалению, это не единственная проблема. Когда вы потом будете вставать из ванны, ваши вены конечностей

и внутренностей резко освободятся от давления водного столба и потеряют физиологический тонус. От быстрого перераспределения крови вниз, в ноги, с вами может случиться кое-что неприятное.

Температура воды в ванне должна быть от 38 до 40 градусов Цельсия, это расслабит и предохранит от рассогласования автономной нервной системы. И не стесняйтесь петь в ванной, ведь это тоже прекрасно развивает ваш мозг и несет положительные эмоции.

Ваш мозг будет в таком случае какое-то время серьезно недополучать кровь, и у вас потемнеет в глазах. Это так называемый ортостатический коллапс, и хорошо, если все закончится лишь головокружением. А если человек упадет в обморок, он может захлебнуться в ванне или, как минимум, сломать себе кости на твердом кафельном полу ванной комнаты.

Чтобы этого не случилось, пожалуйста, воздержитесь от погружения в ванну вместе с плечами. Я рекомендую сидячую ванну с погружением по солнечное сплетение. Температура воды должна быть от 38 до 40 градусов Цельсия, и именно такая ванна отлично расслабляет и предохраняет от рассогласования автономной нервной системы.

Принимая ванну, тренируйте ваши мимические мышцы, например в уголках рта или у основания губ. Зачем напрягать лицевую мускулатуру? На картинке гомункулуса на странице 30 губы имеют значительное представительство на коре головного мозга, как и кисти рук с пальцами, так что приведение рта в движение усиливает прилив крови к мозгу. Кстати, не стесняйтесь петь

в ванной, ведь это тоже прекрасно стимулирует ваши эмоции и мозг.

9. РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА, ЭТО ВАЖНО!

Пожалуйста, вспомните снова картинки гомункулуса, представленные на страницах 30–31. Рту соответствует значительная область мозга, как и кистям и пальцам.

Таким образом, разговор, пение и любое другое движение мускулов лица хорошо стимулирует мозг.

Но есть и еще один метод стимуляции, причем едва ли не самый мощный.

Это жевание.

Ощущение, возникающее при сжатии зубов, передается от периодонтальной связки зубов в мозг. Помимо хорошей стимуляции моторной и сенсорной областей головного мозга, эта стимуляция также оживляет гиппокамп, который контролирует память, мышление и мотивацию.

Чем меньше зубов, тем слабее память, способность к обучению, волевая и мыслительная деятельность. Последние исследования показывают, что потеря зубов и ослабление жевания ведет к деградации нервной системы и развитию болезни Альцгеймера.

Известно также и о том, что такие стимулы отправляются в мозг, исключительно когда они создаются родными, не искусственными, зубами.

Жевать вставными челюстями можно, но ощущать при этом так же естественно, как живыми зубами,

не получится. Зубы чувствительны не только к положению пищи между ними при жевании, но и к структуре поверхности пережевываемого, например, твердая пища или мягкая.

В идеале у человека должно оставаться не менее 20 естественных зубов к 80 годам.

Так, в Японии слоган «80/20» красуется на эмблеме национальной стоматологической ассоциации; существует даже общественное движение за здоровые зубы, которое так и называется: «Движение 80/20».

Человек, который не хочет стареть душой, должен стараться сохранять свои зубы здоровыми и ни в коем случае не терять способность к жеванию.

Актуальное исследование в Университете Тохоку о связи остающегося у престарелых людей числа зубов с частотой деменции выявило, что у не страдающих деменцией людей остается в среднем 14,9 зуба, а у тех, кто, с большей долей вероятности, болен деменцией, оставалось в среднем 9,4 зуба.

Это же исследование показало, что чем меньше остается зубов, тем серьезнее уменьшается в объеме гиппокамп, а он связан с памятью и способностью к обучению, а также тем сильнее уменьшается объем лобных долей, которые, как известно, связаны с волевой и мыслительной деятельностью.

Такие открытия подтверждают прямую связь потери зубов и ослабления жевания с потерей стимулов для мозга и, как следствие, с деградацией целых его отделов.

ПОМНИТЕ УЖЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ, ЧТО БЕЗ ЗУБОВ НЕТ ЖИЗНИ!

Последние исследования выявили возможность формирования такого белка, как β -амилоид, вследствие плохого жевания пищи, а это вещество связывают с болезнью Альцгеймера — как раз той формой старческой деменции,

при которой происходит уменьшение числа нервных клеток.

Исследование мышей, которые имели возможность нормально жевать, в сравнении с мышами без зубов, которым выдавалась пастообразная пища, проводилось в Университете Хиросимы. Тогда было установлено, что беззубые мыши имели белковые отложения β -амилоида в коре больших полушарий головного мозга; также их мозг содержал многочисленные сенильные бляшки; их гиппокамп, ответственный за память и способность к обучению, сокращался из-за потери клеток.

Неспособность хорошо жевать оказывает вредное воздействие на центральную нервную систему, лишая ее множества стимулов и, по всей видимости, приводя к болезни Альцгеймера.

И это красноречиво свидетельствует о важности ухода за зубами. Некоторые люди пойдут к дантисту, только если их паразит зубная боль, которая часто приводит к необходимости удалять зуб. Это неправильно, надо регулярно посещать стоматолога и просить проверять зубы, счищать зубной камень, когда он нарастает. Это заодно помогает предотвращать выпадение зубов из-за пародонтита.

10. НЕ ЛЕЧИТЕ ЗАПОР СЛАБИТЕЛЬНЫМ!

Многие женщины признаются, что страдают запорами, но на самом деле то же самое происходит и у стареющих мужчин, только они редко об этом говорят. Согласно исследованиям запоров у японцев в зависимости от возраста и пола (национальный соцопрос 2010 года, проводившийся министерством здравоохранения, труда и соцобеспечения), частота запоров у мужчин возрастает после пятидесяти, а к 75 годам становится примерно такой же, как и у женщин того же возраста.

Могу сказать, что многие пациенты моей клиники просят слабительное, чтобы бороться с запором, но я рекомендую

поменьше пользоваться лекарствами, и больше внимания уделять поддержанию микрофлоры кишечника.

Дело в том, что, как считается, увеличение числа полезных бактерий в кишечнике не только полезно для здоровья, но и способствует сохранению когнитивной функции, предотвращая старческие психозы.

Например, серотонин и дофамин (нейромедиаторы, для первого из которых предполагается контролирующая функция в успокоении психики и в придании нам чувства удовлетворения, а для второго — в мотивации и побуждении) в основном образуются в кишечнике и только затем поступают в мозг.

При злокачественном запоре, конечно, надо срочно эвакуировать каловые массы, и тогда слабительные незаметны, но следует помнить, что в любом случае эффект лекарств лишь временный. Состояние кишечника во многом отражает жизненность мозга, поэтому важно сохранять здоровую микрофлору кишечника.

У человека в кишке могут жить более ста триллионов бактериальных клеток. Среди этих бактерий есть те, которые играют полезную роль, но не все они таковы. Есть и чисто патогенные бактерии. А также есть оппортунистические бактерии, как бы перебегающие то на сторону добра, то на сторону зла, руководствуясь собственной выгодой.

Число бактерий в каждой группе стремится к постоянной численности, и обычно полезные и вредные бактерии пребывают в жесткой конкуренции между собой, доминируя с переменным успехом.

Однако в те моменты, когда вредные микробы берут верх, к ним присоединяется вся масса оппортунистических бактерий, что усугубляет расстройство кишечного пищеварения.

Такое состояние ухудшения кишечной функции проявляется то как запор, то как понос.

Я хочу сказать попросту: «Легкий запор — далеко не ерунда». Расстройство пищеварения напрямую связано со снижением мозговой функции. Дело в том,

что нездоровое состояние кишечника лишает мозг нормального количества важных для него веществ, которые всасываются из кишки в кровь: витаминов группы В, железа и триптофана.

Вполне вероятно, что игнорирование проблем с кишечником усиливает деменцию.

КАК ОЖИВИТЬ МОЗГОВЫЕ ПРОЦЕССЫ СУШЕНОЙ РЫБКОЙ?

Оказывается (это показало сравнение больных деменцией Альцгеймера с престарелыми людьми с нормальной психикой), у пациентов с болезнью Альцгеймера в кишечнике вредные бактерии преобладают над полезными.

И в самом деле, преобладание полезных бактерий приводит на их сторону массы оппортунистических бактерий, что значительно улучшает пищеварение. Это полезно и с точки зрения силы иммунитета, и с точки зрения обмена веществ. Так необходимые мозгу питательные вещества, например, витамины группы В, лучше поступают из кишечника, что и улучшает функциональность мозга.

Другими словами, человек со здоровым кишечником не только не страдает запором, но и может похвастаться более острым умом. У нас в Японии популярны ферментированные продукты, такие как сушеный тунец, натто и мисо, а в них содержатся полезные бактерии, поскольку ферментация происходит теми самыми микробами, что способны жить в нашем кишечнике и помогать пищеварению.

Несомненно, ферментированные продукты можно найти в кухне любой страны, и не следует пренебрегать ими, тогда и слабительные могут не потребоваться.

11. НЕ НАБРАСЫВАЙТЕСЬ НА ЕДУ, НАСЛАДИТЕСЬ СПЕРВА АРОМАТОМ!

Вдыхание ароматов стимулирует мозг и, как считается, способно помочь предотвратить когнитивные расстройства. Пожалуйста, начните обращать внимание на запахи даже привычных вам вещей уже сегодня; обратитесь также к новым для себя запахам.

Например, не стесняйтесь нюхать даже не служащие для обнюхивания вещи, хотя бы саму эту книгу; или банкноты в вашем кошельке или портмоне; или диван, на котором сидите; или смартфон, который держите в руке. Все полезно, что заряжает мозг, даже обнюхивание дивана.

Причина того, что обнюхивание эффективно стимулирует мозговые нервные клетки, заложена в связях мозга со слизистой оболочкой носа.

Запахи стимулируют обонятельный отдел мозга, находящийся в непосредственной близости от центров, которые помогают памяти прочнее запечатлеть события. Чтобы обоняние не притупилось, тренируйте его, вдыхая запахи вокруг себя.

Полученная обонятельная информация передается по сложно устроенным нервам в обонятельный отдел мозга. Эта зона мозга прилегает к так называемой энторинальной области коры, которая соединена с гиппокампом, управляющим памятью.

Вот почему запахи так важны для вашего мозга, почему обонятельная стимуляция так полезна.

- Запах моря живо напоминает вам о приморском городке вашего детства.

- Запах парфюмерии напоминает вам, что именно такой аромат предпочитал ваш любимый человек.
- Запахи цветов освежают теплые воспоминания об одном чудесном романтическом месте.
- Запах теплого супа напоминает вам о вашем детстве.

То есть обнюхивание предметов стимулирует обонятельный отдел мозга, вследствие чего активизируется гиппокамп, а память прочнее запечатлевает события. И когда вы снова ощущаете этот аромат, ваша долговременная память включается и позволяет вам заново пережить утраченные впечатления. Запахи легко ассоциируются с определенными воспоминаниями.

ЛЮДИ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ПЕРЕСТАЮТ ВОСПРИНИМАТЬ ЗАПАХИ

Помните, я вам говорил, что организм человека стремится отключить все, что не требуется?

Чувство обоняния — не исключение: когда меньше потребности что-либо нюхать, меньше стимулов для мозга. В тех случаях, когда слабоумие связано с болезнью Альцгеймера, нарушения обоняния могут проследиваться значительно раньше симптомов забывчивости.

Обследуя пациентов, я иногда встречаю таких, у кого из притупившегося обоняния развилась патологическая неспособность различать запахи, вследствие чего их вкусовые привычки также резко изменились.

Чтобы ваше обоняние не притупилось за ненадобностью, пожалуйста, постарайтесь активнее вдыхать запахи вокруг себя.

Обращайте на них больше внимания, станьте более тонким ценителем. Например, садясь есть, насладитесь ароматом пищи и лишь потом вкушайте ее; а когда вы закончили трапезу, сделайте глубокий вдох и глотните свежего воздуха. Помните, чем больше вы привносите в свой мозг стимулов, тем чаще чувствуете себя молодым.

長谷川嘉哉



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В одном месте на стене моей клиники видны следы от наезда транспортного средства.

Когда-то машина, вместо того чтобы припарковаться, влетела в эту стену. Старик, сидевший за рулем, застенчиво объяснил мне, что перепутал тормоз с газом.

Хорошо, что никто тогда не пострадал; стену недолго и починить, а человека порой не вернешь... Но все же тот человек, виновник ДТП, уже нес в себе нечто «непоправимое и необратимое».

У него уже началось старческое слабоумие.

Когда когнитивное расстройство уже развито, каждому ясно, что человек душевнобольной, но есть и преклиническая стадия болезни Альцгеймера (в научном мире известная под английской аббревиатурой МСІ).

Согласно медицинскому обследованию, проведенному специалистами по заказу министерства здравоохранения, труда и соцобеспечения Японии в 2012 году, 15% людей старше 65 лет, возможно, страдают деменцией, что в абсолютных цифрах составляет примерно 4,62 миллиона граждан Японии.

Как говорится, цифры шокируют, но это же исследование выявило еще около 4 миллионов пожилых людей, у кого заподозрено МСІ — состояние, способное привести к деменции.

Так что всего получается почти 9 миллионов человек. А это каждый четвертый житель страны. Следовательно,

именно столько людей в возрасте за 65 лет либо уже слабоумны, либо станут такими через какое-то время.

Нет, я констатирую эти страшные цифры в заключение своего труда о пользе стимуляции большого пальца не для того, чтобы вы воскликнули: «Все бесполезно!».

МСІ — это состояние, которое может и не закончиться деменцией. Человек способен управлять автомобилем, готовить еду, ходить в магазин и даже на работу.

Вот только никто из таких людей не застрахован от описанных случаев, когда нога жмет на газ вместо тормоза...

С точки зрения врача, МСІ — это перекресток на жизненном пути пациента.

Вы махнете рукой и предоставите безумию овладеть вами? Или вы с готовностью возьметесь за себя и сделаете все возможное, чтобы вероятность заболеть когнитивным расстройством стремилась к нулю?

В Японии в 2012 году каждый четвертый житель старше 65 лет страдает деменцией или находится в состоянии, способном к ней привести. Не позволяйте лени лишить вас мотивации! Я говорю «мотивация», подразумевая большой палец. Освойте методику стимуляции большого пальца, и вы получите шанс прожить долгую полноценную жизнь.

МСІ пугает отдаленной перспективой сойти с ума, но жить здесь и сейчас оно не мешает.

К тому же, как я уже говорил, МСІ не всегда развивается в деменцию.

Помните, что лень — это отсутствие мотивации, так не бойтесь брать на себя инициативу по укреплению

вашего мозга, и тогда у вас есть все шансы прожить долгую полноценную жизнь.

Я не устаю повторять: «Мы говорим: "Мотивация", — подразумеваем: "Большой палец"».

Благодаря пальцевой методике, ваша мозговая деятельность заиграет новыми красками.

Мужчина, который врезался в стену моей клиники, начал лечить свой мозг, все активнее упражняясь в пальцевой методике, как человек, вылечившись от травм, проходит курс реабилитации.

Он сгибал большие пальцы, распрямлял их, сжимал их, крутил ими, постукивал один о другой.

Когда большие пальцы движутся, мозговой кровоток увеличивается, и все функции головного мозга активизируются.

Другими словами, человек даже в старости не перестает учиться новому, а это значит, что никогда не стареет его душа.

Эта книга подходит к концу, но приключения вашего большого пальца и мозга только начинаются. Постарайтесь, чтобы метод пальцевой стимуляции прочно вошел в вашу жизнь.

С таким образом жизни вы все реже и реже будете страдать забывчивостью и психозами.

Вы даже можете побороть забывчивость, если не прибегаете к лекарствам, рассудив, что годы все равно берут свое.

Я верю, что ваше душевное здоровье буквально в ваших руках.

ЁСИЯ ХАСЭГАВА

ЁСИЯ ХАСЭГАВА

Ёсия Хасэгава — доктор медицинских наук, родился в Нагое (Япония), в 1966 году. Он закончил Городской университет Нагой по специальности «медицина». Это один из ведущих специалистов Японии по проблеме обусловленного возрастом слабоумия, он принимает до 1000 пациентов, страдающих деменцией, ежемесячно, и на основе представлений о взаимосвязи кисти руки и головного мозга он разработал практику стимуляции большого пальца, которая успешно применяется для предотвращения деменции и у пациентов на реабилитации после черепно-мозговых травм. Это произвело настоящую сенсацию в Японии, и ему поступили предложения читать лекции по всей стране и писать статьи в различные журналы. В 2000 году Ёсия Хасэгава открыл в городе Токи, префектура Гифу, поликлинику для пациентов с когнитивными расстройствами, с возможностью вызвать врача на дом. Многие пациенты готовы ехать за сто километров, чтобы попасть к нему на прием, и в итоге на сегодняшний день поликлиника приняла более 30 000 пациентов и оказала помощь на дому более чем 400 пациентам.

Ваша мозговая деятельность заиграет новыми красками благодаря уникальной пальцевой методике!



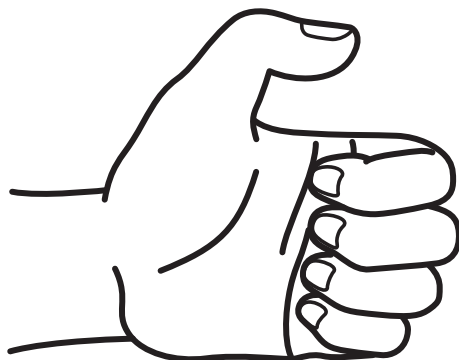
Повторение ключевых упражнений

ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ СГИБАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, а вот предплечья выдвиньте вперед. Затем приведите обе кисти в положение камня, как при детской игре-считалке, но большие пальцы оттопырьте.



[2] На выдохе медленно сгибайте большие пальцы в первом суставе как можно сильнее.



[3] Затем, на вдохе, разгибайте большие пальцы. Повторите 10 раз одновременно на обеих руках.

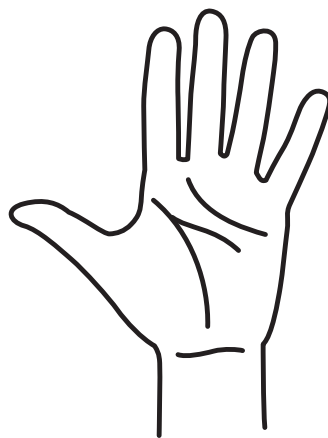


ОЧЕНЬ ВАЖНО!

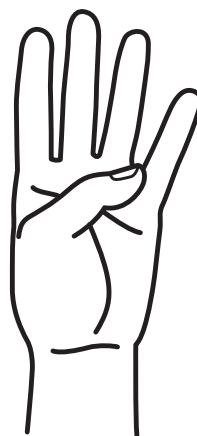
Обязательно пропускайте сгибания в первом суставе через сознание.

ТЕХНИКА КАСАНИЯ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ ОСНОВАНИЯ МИЗИНЦА

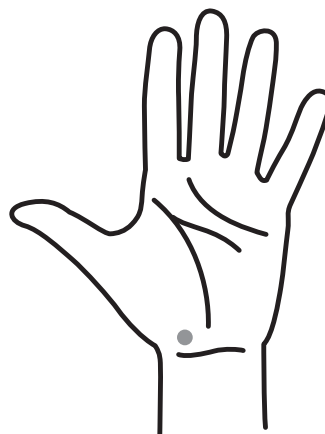
- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони к потолку.



- [2] Медленно выдыхая, сгибайте ваши большие пальцы от основания внутрь ладоней, прикасаясь к основанию мизинцев.



- [3] Также на медленном выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите 10 раз одновременно на обеих руках.

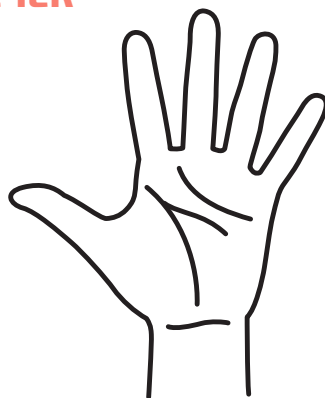


ОЧЕНЬ ВАЖНО!

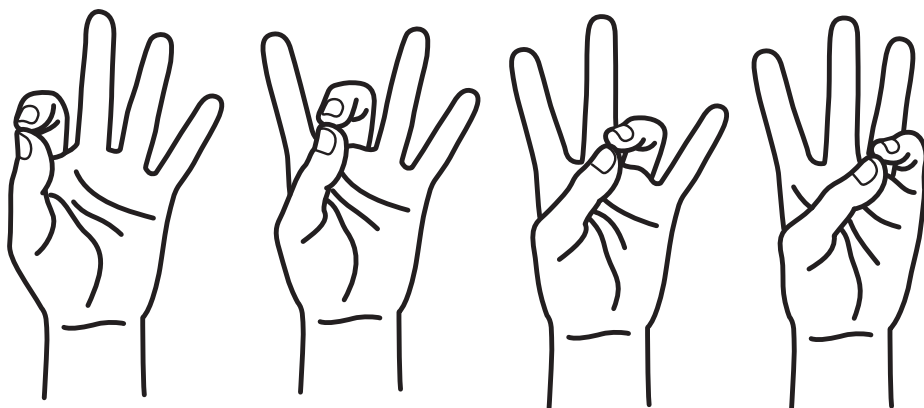
Сгибая и разгибая большие пальцы, вы должны ощущать стимуляцию запястья в точке третьего сустава большого пальца.

МЕТОДИКА КАСАНИЯ ПОДУШЕЧКОЙ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВСЕХ ПРОЧИХ ПОДУШЕЧЕК

- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами тыльной стороной ладоней вверх.



- [2] Дотрагивайтесь подушечкой большого пальца до подушечек остальных пальцев (соударяйте их) в такой последовательности: указательный палец, средний, безымянный, затем мизинец.



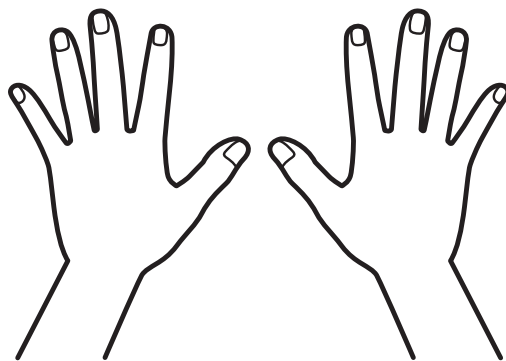
- [3] Теперь точно так же сводите (соударяйте) подушечки в обратной последовательности: мизинец, затем безымянный, средний и указательный пальцы, это и будет завершение цикла 1. Совершите 5 таких циклов, причем одновременно на обеих руках.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

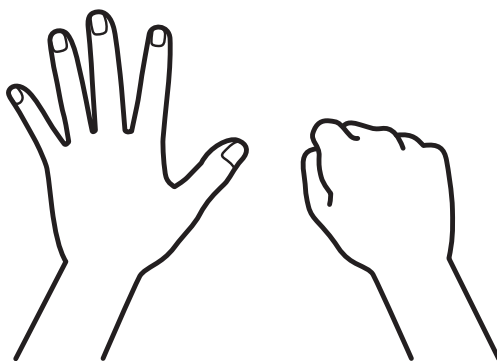
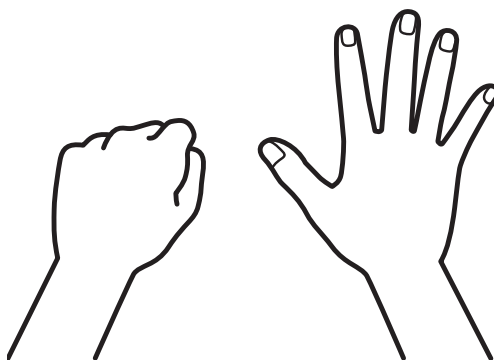
Если вы не в состоянии совершить это одновременно на обеих руках, ничего страшного, что вы будете работать сначала одной рукой, потом другой.

ПОЛЬЗА ДЕТСКОЙ ИГРЫ «КАМЕНЬ — НОЖНИЦЫ — БУМАГА»

[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами тыльной стороной ладоней вверх.



[2] Ваша правая рука сначала должна показывать «бумагу», а левая — «камень», затем правая — «камень», а левая — «бумагу». Цикл состоит всего из двух движений. Но число повторений 20 раз.



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

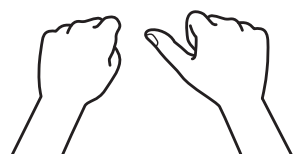
Постарайтесь фиксировать свое внимание на разнице движений для левой и правой сторон, и вы почувствуете приятную головолмку — она словно освежает ваш мозг.

ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ «РАЗ-ДВА»

[1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами тыльной стороной ладоней вверх.



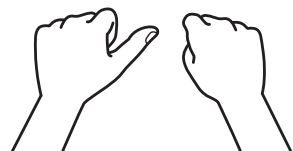
[2] Скажите «раз» и сожмите кулаки. При этом на правом кулаке большой палец не должен быть спрятан внутри, а вот на левом кулаке — должен быть спрятан.



[3] Теперь скажите «два» и разожмите кулаки.



[4] Вновь скажите «раз» и сожмите кулаки. На этот раз на левом кулаке большой палец не прячется внутрь, а на правом кулаке — прячется. Цикл 1 завершен.



[5] Пройдите 10 циклов, не забывая произносить: «раз-два», «раз-два».

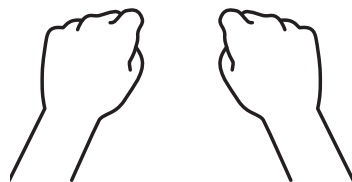


ОЧЕНЬ ВАЖНО!

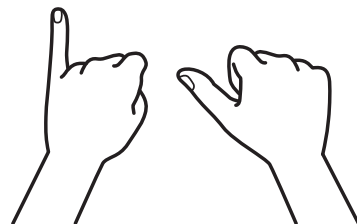
Не просто зажимайте большой палец в кулаке, а ощутимо обвивайте его указательным и средним пальцами.

МЕТОД СТИМУЛЯЦИИ «АНТЕННА»

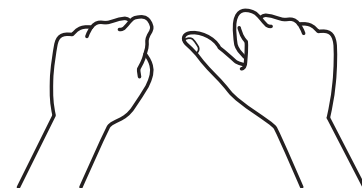
- [1] Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, сожмите кулаки.



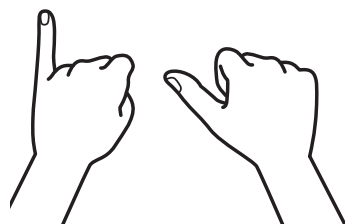
- [2] Затем выставьте большой палец из правого кулака и мизинец — из левого.



- [3] Теперь на счет «два» разожмите кулаки.



- [4] Теперь все наоборот по сравнению с шагом [2]: выставьте мизинец из правого кулака и большой палец — из левого. Цикл 1 завершен.



- [5] Пройдите 10 циклов, не торопитесь, как вам удобно.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Сосредоточьтесь на движениях больших пальцев и мизинцев. Выставляйте их максимально прямо для наилучшей стимуляции сенсорной области коры вашего мозга.

Алфавитный указатель



LABNIRS 38, 39

MCI (преклиническая стадия болезни Альцгеймера) 143, 144

Shimadzu 38, 39

β -амилоид 134, 135

А

Автономная нервная система 42–44, 84, 112, 132

Акупунктура 40, 84–87, 98

Альцгеймера болезнь 133–139, 143

Аналитическое полушарие мозга 32

Аорта 131

Апатия (вялость) 25, 26, 59, 111

Апраксия одевания 114

Артериовенозные анастомозы 43, 82

Артерия 43, 82

Атрофия 10, 28, 56, 58, 92, 111

Б

Бактерии 136, 137

Баланс 42–44, 84

Белки 134, 135

Беспокойство 42, 57, 58, 119

Бессонница 42, 43

Бодрость 99, 131

В

Вены 82, 131

Витамин В 137

Воображение 124

Г

Гигиена 52

Гиппокамп 112, 116, 117, 123, 133–135, 138, 139

Головной мозг 3, 5, 7, 10, 13, 15, 26–47, 50–57, 60–68, 82, 86, 90, 92, 97, 100, 112, 117, 132, 135, 145, 146

Гомункулус 29–33, 47, 55, 132, 133

Гормоны 43

Д

Деградация 37, 111, 113, 133, 134

Дезориентация 125, 126

Деменция (слабоумие) 10, 15, 25–27, 34, 54, 56, 106, 107, 112, 114, 116, 119, 120, 123–127, 134, 137, 139, 143, 144, 146

Дневник 125–127

Дофамин 136

Ж

Жевание 133, 134

Железо 137

З

Забывчивость 26, 56, 119,
123–125, 139, 145

Запор 135–137

Заторможенность 61

Зрение 54, 59, 82, 102, 108, 111,
121, 129, 137, 143, 144

Зубной камень 135

Зубы 52, 66, 67, 134, 135

И

Иммунитет 137

Импульс 33, 37, 55, 62, 82

Инертность 67

Инсульт 34

Интуиция 32

Исполнительная дисфункция
122, 123

К

Капилляры 39

Капитал 121

Кислород 39, 82, 131

Кисти рук 5, 14, 28–36, 40, 43,
48, 50, 55, 56, 66, 71, 74, 76, 78,
80, 92, 97, 108, 132, 133, 146

Когнитивные нарушения 25–27,
40–42, 55, 57, 61, 62, 91, 92, 106,
111, 117–123, 136, 138, 143, 144, 146

Колени 33

Кора головного мозга 29, 31,
32, 34, 39–42, 47, 53–57, 60–62,
67, 68, 70, 72, 74, 81, 82, 84, 100,
102, 116, 138

Кости 66, 67, 132

Кровеносные сосуды 41, 43

Кровоток 39, 56, 61, 62, 82, 130,
131, 145

Кровь 14, 34, 37–44, 47, 54, 67,
70, 72, 74, 82, 111, 131, 132, 137

Кровяное давление 44, 86, 97,
128, 130

Л

Лекарства 27, 136, 144

Лобная область 38, 40, 42, 54,
59–62, 89, 97, 114, 134

М

Массаж 40, 67, 82, 86, 87

Микрофлора кишечника 136

Мимические мышцы 132

Миндалины 112, 116–120, 127

Мотивация 10, 36, 39–41, 44,
47, 56–62, 89, 92, 108, 111, 112,
118, 120, 122, 124, 133, 136,
144, 145

Моторные функции 29–34,
38–47, 53–57, 61, 67, 68, 74, 84,
97, 133

Мышцы 28, 58, 59, 82, 130, 132

Н

Напряжение 72, 84, 130

Нейроны 33, 37, 47, 99

Нейрофизиология 116

Нервная система 133, 135

Нервные клетки 32, 56, 135, 138

Нервы 32, 41–44, 53, 56, 100, 135, 138

О

Обезьяна 3, 47–51, 65, 89, 90

Обнюхивание 138, 139

Обоняние 138, 139

Обхватывание 1, 96, 97, 107

Оздоровление 37, 55

Оксигемоглобин 39

Омоложение 60

Оппортунистические бактерии 136, 137

Оригами 26, 99

Ортостатический коллапс 132

Осязание 95, 99, 100, 102

П

Память 42, 47, 62, 91, 93, 111, 112, 115–118, 123, 125, 127, 133–139

Паранойя 27

Парасимпатическая нервная система 43

Пародонтит 135

Пенсионный возраст 56, 58, 100, 113, 119, 121, 122, 125

Пенфилд Уайлдер 29–31

Периодонтальная связка зубов 133

Пинцетный захват 49, 98

Питекантроп 47, 50

Пищеварение 136, 137

Плечелопаточный периартрит 42, 86

Полиэтилентерефталат 95

Понос 136

Привычки 28, 62, 66, 88, 95, 100, 113, 114, 139

Прикосновение 43, 72, 74, 84, 86, 89, 92–101

Прогнозирование 114

Психика 27, 114, 124, 136, 137

Психоз 26, 59, 136, 145

Пястно-пястный сустав 66

Р

Разглаживание 98

Раздражительность 41, 58, 59, 61

Рассеянность 128

Рассудок 59, 112, 124

Реабилитация 28, 33, 34, 68, 145, 146

Релаксация 130

Ретроград 92

С

Самообслуживание 43

Самоорганизация 106, 115

Седловидный сустав 66

Сенильные бляшки 135

Сенсорные функции 29–34,
37–42, 47, 53–57, 61, 67, 68, 70,
72, 74, 81, 82, 91, 92, 97, 102, 117,
119, 133

Сердечно-сосудистые заболе-
вания 44

Серотонин 136

Симпатическая нервная систе-
ма 43

Склероз 111

Слабительное 135–137

Слух 39, 99

Сознание 71, 84, 89, 97, 102, 108,
111, 123

Старость 10, 12, 25–27, 41, 51,
53, 55–60, 77, 91–99, 106–108,
111–121, 125, 127–137, 143–145

Стимуляция 27, 28, 33, 37,
39–47, 50, 51, 54–62, 64–102,
106–108, 111–146

Стоматология 133–135

Стопы 33, 131

Стресс 42–44, 84, 112, 121, 131

Субтильность 101

Суставы 39, 66, 68–73, 86, 130

Т

Теменная область 40

Токсины 130

Точка хэ-гу 40, 67, 86

Тревога 41

Триптофан 137

Трудотерапия 28, 34

У

Удержание 36, 41, 49, 95, 97

Удовлетворение 93, 136

Ф

Ферментированные продукты
137

Физиология 53, 112, 116, 132

Физиотерапия 28

Фокусировка 95, 97, 102

Ч

Чувствительность 43, 99, 134

Э

Эволюция 3, 50, 90

Энергичность 41, 46, 62

Энторинальная кора 138

Эргономика 105

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Популярное издание

BODY AND MIND. КНИГИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ТЕБЯ И ТВОЕ ТЕЛО

Хасэгава Ёсия

КАК ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПАЛЬЦЕВ ПРОКАЧАТЬ СВОЙ МОЗГ

Уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Литературные редакторы *В. Гращенкова, К. Буравов*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *В. Елетина, О. Пономарев*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Ziablok, I.H. LIU, NEGOVURA, Elina Li, Maximumvector / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

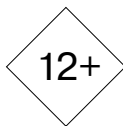
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.01.2019. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,96.

Тираж экз. Заказ

EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-699-99897-5



9 785699 998975 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

одни книги. до книг



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



ЁСИЯ ХАСЭГАВА — врач-геронтолог, специалист в сфере нейродегенеративных расстройств, доктор медицинских наук. Один из ведущих японских геронтологов, принимает до 1000 пациентов с когнитивными расстройствами в месяц. Автор уникальной методики «Стимуляция большого пальца».



В детстве нам говорили: «Развивай мелкую моторику пальцев — это очень полезно для головы». Но мы сомневались. Сегодня ученые из Японии официально доказали невидимую связь между функционированием головного мозга человека и двигательной активностью пальцев рук.

Ведущий японский нейробиолог Ёсия Хасэгава разработал комплекс упражнений, выполняя которые вы активизируете функции мозга и:

- ПЕРЕСТАНЕТЕ ЗАБЫВАТЬ О ВАЖНОМ И НЕВАЖНОМ
- НАУЧИТЕСЬ БЫСТРО РЕАГИРОВАТЬ НА СОБЫТИЯ, А НЕ «ВПАДАТЬ В СТУПОР»
- НАЧНЕТЕ ПРИНИМАТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ
- ОБРАТИТЕ ВСПЯТЬ НАЧИНАЮЩЕЕСЯ СНИЖЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ
- ИЗБАВИТЕСЬ ОТ СТРЕССА И БЕССОННИЦЫ

БОМБОРА

Бомбора — это новое название Эксмо Non-fiction, лидера на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

   [bomborabooks](https://bomborabooks.com)
www.bombora.ru

ISBN 978-5-699-99897-5



9 785699 998975 >