



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 20. 2. 2024 | redakce Vím, co jím

Aby mozek nestárl příliš rychle, potřebuje trénink i odpočinek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Aby-mozek-nestarl-prilis-rychle,-potrebuje-trenink-i-odpocinek__s10012x20750.html

Vítejte ve fascinujícím světě mozku - nejsložitějšího, nejdokonalejšího a nejvytíženějšího orgánu v našem těle. Musí se postarat o základní životní funkce, smyslové vnímání, myšlení i emocionální projevy. Aby to vše zvládl na jedničku, je potřeba udržovat rovnováhu mezi jeho tréninkem a odpočinkem, což se v dnešní uspěchané době stává stále obtížnějším úkolem. Jak tedy péči o mozek správně integrovat do každodenní rutiny?



Mozek jako centrální orgán lidského nervového systému hraje v našem životě nezastupitelnou roli. Řídí totiž základní tělesné funkce jako dýchání, srdeční činnost, trávení a hormonální regulaci. Je zodpovědný za zpracování smyslových informací, díky kterým vnímáme svět okolo nás pomocí zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu, a také za orientaci v prostoru, koordinaci pohybů a motoriku těla. V oblasti kognitivních funkcí zajišťuje mozek myšlení, rozhodování, uchovávání a vybavování paměťových stop. Klíčový je také v

regulaci emocí a v sociálních a komunikačních schopnostech. Naše identita, vědomí a interakce s okolím by bez něj byly ztraceny. Je to zkrátka lidský orgán, který dělá člověka člověkem.

Luštěte křížovky, učte se cizí jazyk

Stejně jako posilujeme naše svaly, pravidelně cvičíme a dbáme na to, abychom dobře spali, je nutné pracovat i s naší hlavou.



Mozek je tvárný a mění se v závislosti na podnětech, které k němu přicházejí.

„Každý člověk má kolem 86 miliard neuronů, které slouží k přenosu nervových vzruchů. Díky stimulaci mozku můžeme podporovat jeho neuroplasticitu, což je schopnost tvořit a zesilovat spoje mezi

neurony. Klíčem k efektivnímu tréninku mozku je pravidelnost a různorodost aktivit. Od logických her, jako jsou křížovky, sudoku, šachy, přes osvojování nových dovedností, například studium jazyka, hra na nějaký hudební nástroj, po fyzická cvičení zaměřená na rovnováhu, ať už je to jóga, bosu, nebo tai chi,” doporučuje Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom, která stojí za vývojem DNA testů.

Ve spánku se mozek připravuje na bdělost

Důležitý je podle vědců i **dostatečný spánek**. Ten je stěžejní pro paměťové funkce, regulaci nálady a celkový duševní stav. Během noci se informace z hipokampu, který funguje jako dočasné úložiště paměti, přenáší do mozkové kůry. Mozek se při přechodu do spánku postupně utlumuje, regeneruje a zpracovává nabyté informace. A to zejména v případě, učíte-li se na nějakou [důležitou zkoušku](#).

Studie provedené univerzitou v Tsukubě a publikované na ScienceDaily v roce 2020 ukázaly, že během REM spánku dochází k upevňování a přeorganizování naučených informací. Tento vztah mezi REM spánkem a konsolidací paměti naznačuje, že **dostatečný a kvalitní spánek je nezbytný pro efektivní**

učení.

Znáte mozkový jogging?

V případě že mozek necháme zahálet, může se s přibývajícím věkem jeho funkčnost zásadně zhoršovat. Už po pětadvacátém roce bychom proto měli dělat pravidelná cvičení, takzvaný **mozkový jogging**. Stačí si vzít článek a přečíst si odstavec nahlas. Po přečtení se pokuste text přepsat doslovně a srovnajte si jej. Garantujeme vám, že když tuto aktivitu budete opakovat každý den, uvidíte výrazné zlepšení v naučeném textu.

Ke zdravé a svěží mysli nám může pomoci také pravidelný pohyb, nejlépe tanec nebo chůze čtyři kilometry denně. Mozek příznivě ovlivňuje i správně zvolená strava. A naopak. Ostatně o tom se více dozvíte v našem článku [Nejlepší a nejhorší potraviny pro náš mozek](#). U starších lidí funguje perfektně také sociální interakce například s vnoučaty nebo blízkými, díky které se chátrání jejich poznávacích schopností může zpomalit až o neuvěřitelných 70 %.

Pozornost ovlivňují i geny

Zvýšit naši pozornost můžeme krátkodobě pomocí doplňků stravy s obsahem citikolinu (CDP-cholin), která je formou esenciální látky zvané **cholin**. Bez ní by náš mozek nedokázal fungovat. Světové průzkumy navíc ukazují, že nedostatkem této látky je ohroženo až 90 % populace, zejména žen.

Cholin se přirozeně nachází v hovězích játrech a mase, vejcích, mořských plodech, kuřecích prsou, škeblích a mléku. Jeho rostlinné zdroje zahrnují pšeničné klíčky, růžičkovou kapustu, arašídny, sójové boby, houby a brambory.

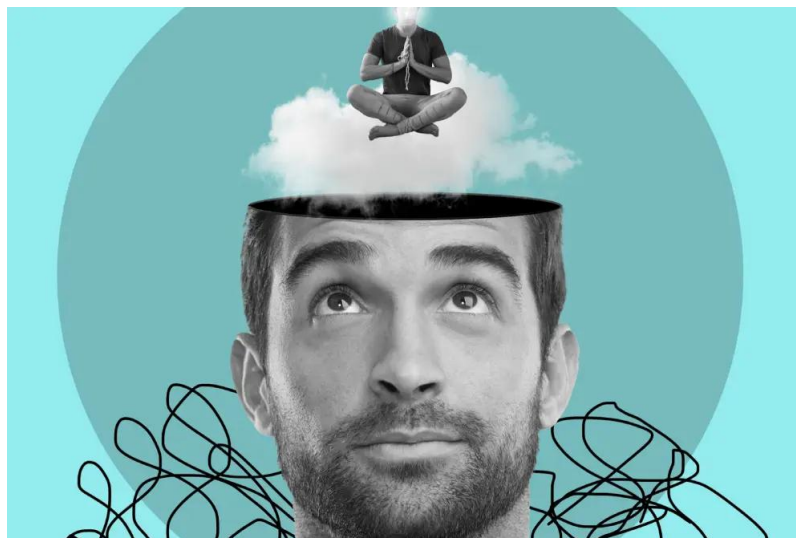
Vstřebávání cholinu z potravy ale mohou ovlivnit genetické faktory (např. kvůli genetickému polymorfismu v genu PEMT, který postihuje až 40 % evropské populace), proto se v těchto případech doporučuje tento nedostatek kompenzovat ve formě doplňků stravy.

„Právě rozdíly v naší pozornosti, paměti, rychlosti zpracování informací, prostorových schopnostech, jazykových dovednostech a schopnosti řešit problémy jsou z velké části ovlivněny našimi geny. Na rozdíl třeba od naší krevní skupiny, kde je zapojeno jen pár genů,

je v rámci kognitivních funkcí aktivních genů mnohem více. I když každý sám o sobě má malý vliv, když se spojí dohromady, tvoří 50-70 % rozdílů v kognitivních funkcích mezi jednotlivci,” upozorňuje genetička.

Dopřejte mozku default mode, ne sociální sítě

Dnešní zrychlená doba se vyznačuje důrazem na výkon a produktivitu jak v pracovním nebo studentském prostředí, tak ve sportu. Mozek bychom neměli přetěžovat, což může být v naší uspěchané civilizaci někdy obzvlášť složité. Jsme totiž permanentně vystaveni mnoha různým stimulům. A není to jen telefon, přemíra stresu v práci nebo každodenní péče o děti.



Tím, jak spěcháme, děláme více věcí najednou, myšlenkami skáčíme z jednoho tématu na druhé, neustále přerušujeme naši pozornost a nevědomky tak naší mysli škodíme.

- Jednou za čas je dobré nechat mozek odpočinout v tzv. **default mode**, což je specifický systém mozku, který se aktivuje, když naši pozornost nezaměřujeme na vnější okolí. Stav, kdy vlastně neděláme nic, jen se například patnáct minut koukáme z okna a necháme naši mysl ve vlastních tocích myšlenek, má na náš mozek vysoce regenerační účinky, podobně jako [meditace](#) nebo jóga.

Někdy se mylně domníváme, že relaxovat se dá i u telefonu a sociálních sítích, které v poslední době nahrazují tradiční formy odpočinku. Místo toho, aby náš mozek vypnul, jsme však zatěžováni proudem informací. Tato neustálá stimulace narušuje možnost mozku přejít do defaultního režimu, který je klíčový pro jeho regeneraci. Je důležité si proto uvědomit, že sociální média jsou navržena tak, aby stimulovala uvolňování dopaminu, neurotransmiteru spojeného s pocitem odměny a potěšení. Tento „levný“ způsob získávání dopaminu může vést k závislosti a přetížení našeho dopaminového systému, což snižuje schopnost najít potěšení v jednodušších, nedigitálních aktivitách.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD., genetička

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/06/200605105359.htm>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8463975/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876/>

[funkce mozku](#) [meditace](#) [mozek](#) [spánek](#) [vliv stravy na mozek](#) [výživa mozku](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz