



PŘÍKAZ DOBY: POZORNOST A PAMĚТЬ

Tři momenty – schopnost soustředění, udržení pozornosti a dobrá paměť jsou právě v jedenadvacátém století zvlášť důležité po celý, stále se prodlužující lidský život. Pozornost a paměť je stále nutné cvičit, zdůrazňuje MUDr. Stanislava Bannasová

ZŮSTAT SAMA SEBOU

„Všichni bychom si měli uvědomit, co chceme od života a co zvládneme. Pro někoho je uspokojením dobré jídlo, pro jiného umění či poslech vážné hudby, pro jiného pohodlí a zaběhnutý pořádek, pro dalšího bouřlivý partnerský vztah. Tomu je třeba přizpůsobit životní styl. Život je velmi krátký na to, abychom z jakéhokoli důvodu nosili nějakou masku. Stojí to každodenně příliš přemáhání. A opět se to týká více žen: mají v 21. století šanci, že budou žít déle než jejich partneři, kterým se proto nevplácí podřizovat,“ dodává Stanislava Bannasová.

atímco muž se dříve věnoval své profesi, manželčiným údělem byla domácnost a péče o děti. Oboje jí nabízelo nepřeberné množství drobných úloh, které bystřily pozornost a trénovaly paměť. Jenže vědecký pokrok způsobil ženám i jednu medvědí službu – nechává zlenivět jejich pozornost. Myčky nádobí, instantní jídla nebo i kreditní karty berou mozek potřebnou rozvicičku, která ho dříve udržovala v kondici. Ve chvíli, kdy při nákupu není nutné hlídat přesně vydanou částku, protože platíme kartou, a nejmodernější nákupní vozíky už dokonce samy vybírají a navrhují kombinace správného zboží, je i nakupování zcela nezajímavou a nudnou zautomatizovanou činností.

„Na jedné straně technický vývoj ubírá starosti v domácnosti, na druhé straně ale na ženy klade vysoké nároky v práci, kde například pozornost trénujeme prací s počítačem, při řízení auta ve stále složitějších dopravních situacích a podobně. Také máme možnost se zcela cíleně zaměřit na náš mentální růst, například studiem jazyků, na které, mimochodem, nikdy není pozdě,“ vyšvětuje Stanislava Bannasová z ústavu pro léčbu imunity Paracelsium Praha.

„Pokud jsou v rodině děti, je trénink snazší. Kontrolování školních úloh, organizace volného času školáků je většinou stále úkolem maminek. Většina her a zábav, které jsou vhodné pro děti, procvičuje i mozek dospělých. Zahrát si pexeso, složit puzzle nebo na pláži jen tak položit vedle sebe deset různých předmětů, po chvíli je zakrýt a zkusit vyjmenovat, tedy stará známá Kimova hra, to jsou ty nevhodnější jednoduché hry pro cvičení pozornosti a paměti. Kromě toho samozřejmě stále platí, že skvělý způsob, jak trénovat hlavu, je zejména pro starší vedle učení se jazykům luštění křížovek či různých kvízů.“

Hlavně se neobětovat

Všechny tyto činnosti podporují vznik a udržování nových spojení v mozku. Je navíc známo, že ženy mají přemostění mezi hemisférami jiné než muži, mají tedy větší šanci myslet takzvaně v sítích. V praxi to znamená, že najednou dokáží sledovat, zda potomek rádně cvičí na flétnu, kontrolovat kuře

v troubě a hledat po bytě odložený mobil.“ S úrovní pozornosti a dobré paměti velmi souvisí fyzická kondice a stav okamžité únavy. Unavený člověk si nic nového nezapamatuje. Lidé trpící únavovým syndromem si stěžují, že ztratili tzv. krátkodobou paměť. I chytří lidé čtou tutéž větu šestkrát a nevybaví si ji. Odborné výzkumy prokázaly velmi úzkou souvislost mezi soustředěním člověka a jeho stavem imunity.

„Zkoušet dítě ve škole hned poté, co přišlo do školy po nemoci, nebo chodit do zaměstnání v době, kdy ještě dobíráme antibiotika, má jedno společné – zbytečné trápení. Člověk si tím jen ubližuje, protože zcela objektivně není schopen plného výkonu, a to mu zároveň způsobuje stres.

Zůstat atraktivní

I doma lze udržovat mysl a tělo společně v dobré kondici. Odborníci pro udržení bystré mysli a svižné paměti doporučují:

- nepřecházet nemoci
- spát tak dlouho, jak organismus vyžaduje
- denně velmi jednoduše trénovat imunitní systém – střídáním teplé a studené vody ve sprše se zlepšuje prokrvení našeho těla
- rozumně sportovat či přinejmenším podnikat delší rychlé procházky, aby se v těle rozpojily lymfa
- zvlášť v zimě pečlivě doplňovat vitaminy; vedle ovoce, které nemusí být dost čerstvé, aby pokrylo nutnou hladinu vitaminů, je dobré brát kvalitní multivitaminy a vitamín C v množství až 500 mg denně
- dále je možné užívat prostředky obsahující koenzym Q, ovšem zásadně v kombinaci s antioxidanty, vitaminy E a C, jinak je neúčinný. Dále vitamin A a gingko biloba. (Naopak látky, o kterých se mluví jako o drogách pro mozek, tedy například piracetam, patří zásadně do rukou lékařů.)
- udržovat se v psychické pohodě
- dodržovat přísun tekutin (cca 2 litry denně)
- pokud cítíte nutnost, dopřejte si odpoledního „šlofíka“, málokdo se soustředí ve stavu tzv. postprandiálního útlumu, tedy těsně po jídle
- vyhýbat se dlouhodobější monotónní činnosti nebo ji přiměřeně prokládat krátkými přestávkami
- dodržovat zásady zdravé výživy; v našich

STARŠÍ MOZEK SE SNÁZ NECHÁ ROZPTYLIT, TRPÍ TÍM DLOUHODOBÁ PAMĚŤ.

Ani ve vysokém věku lidský mozek nemusí bezpodmínečně ztráct schopnost koncentrovat se na podstatné věci. Pravdou ovšem zůstává, že mu činí větší potíže v plném rozsahu vytěsnit veškeré rušivé vlivy a podružnosti. Potvrdil to i experiment vědců z University of Berkeley, při němž totožné úkoly plnily dvě skupiny dospělých. Jedna ve věku mezi 60 až 77 lety, druhá složená z osob mezi

19 až 30 lety. Tým vedený Adamem Gazzaleyem testovaným uložil, aby vybrali z informací zobrazovaných na monitoru ty nejzásadnější. Zároveň přitom účastníky rozptyloval jinými aktivitami a venkovními vlivy. Ze závěrů, jež zveřejnil odborný časopis *Nature Neuroscience*, vyplynulo, že zhruba třetina zkoumaných z kategorie nad šedesát let netrpí žádným oslabením či poškozením paměti. Proč jsou zrovna oni jejího zhoršování ušetřeni, si však vědci nedokází vysvetlit. „Je však nezbytné, aby byly takříkajíc odfiltrovány veškeré rušivé vlivy, které rozptylují pozornost, a tím nařuší i dlouhodobější paměť,“ uvádí Adam Gazzaley. „Jinak se ujme vlády pouze její krátkodobá forma.“

podmínkách je určitě nejsnazší zvolit dělenou stravu, která usnadňuje trávení

- pozor na přiměřenou konzumaci alkoholu, pro ženy platí, že by na 1 dcl vína měly vypít 2 dcl vody
- provozovat hudbu a zpívat, protože tato činnost prokazatelně zvyšuje prokrvení určitých částí mozku

VĚTŠINA HER A ZÁBAV, KTERÉ JSOU VHODNÉ PRO DĚTI, PROCVIČUJÍ I MOZEK DOSPĚLÝCH. ROVNĚŽ UČENÍ SE JAZYKŮM, LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK ČI RŮZNÝCH KVÍZŮ

Konečně poslední a důležitou zásadou je žít tak, aby se člověk cítil spokojeně. Dělal práci, která ho baví, nežil v partnerském vztahu, který vyvolává stálé napětí. Přesto se může stát, že i ten, kdo dodržuje všechny zásady, pocítí únavu, to, že mu najednou „vynechává“ mozek a jeho výkonnost klešá. Pak je na místě razantnější postup. „Je vhodné projít nějakým detoxikačním procesem, který tělo zbabí látek, jež ho zatěžují,“ říká doktorka Bannasová. „Určitě doporučuji návštěvu lékaře. Zodpovědný odborník například prozkoumá u unavené ženy činnost štítné žlázy, eventuálně vyšetří další hormonální změny. Pak stanoví konkrétní terapii. Například v našem ústavu provedeme analýzu krve, která prozradí, jak v těle funguje látková výměna. Podle toho potom určíme dávkování autovakcín, tedy přípravků z vlastního biologického materiálu pacienta, které podporují a zlepšují imunitní systém a podpoří detoxikaci organismu. Dále se stanoví zcela individuálně potraviny, kterým by se pacient měl využívat, a doporučí se naopak další podpůrné látky nebo třeba lymfomasáže či pobyt v lázních. Většinou jde o terapii probíhající v horizontu měsíců, s výrazným efektem. Co je však velmi důležité – je třeba s péčí o sebe, tělo, ducha i paměť začít včas. Vždyť ženy dnes musejí zůstat v kondici mnohem déle než muži. Nejen kvůli pozdějšímu odchodu do důchodu, ale i kvůli sobě. Aby byly zdravé, samostatné, spokojené – a krásné,“ usmívá se doktorka Bannasová.

MARCELA TITZLOVÁ