

nauka

odżywianie

stosunki społeczne

Dana Haralambie, Regina Rademächers

Jak zachować sprawny umysł przez całe życie

Nie pozwól swojej głowie się zestarzeć

Część I



**Nauka, język,
logika:**

pielęgnuj swoje talenty nawet
w starszym wieku

Odżywianie

jedzenie, które pomoże
zachować młode ciało
i sprawny umysł

**Wewnętrzne
zasoby i stosun-
ki społeczne**

najważniejsi sojusznicy
w procesie starzenia

Prawdziwa historia:

„Pokonałem moją cukrzycę!”

Drodzy Czytelnicy,

Nazywam się dr med. Rainer Limpinsel. Udało mi się osiągnąć to, co jest pragnieniem milionów ludzi chorych na cukrzycę typu II: ostatecznie zwyciężyłem walkę z tą chorobą! Raz na zawsze pozbyłem się strachu przed powikłaniami.



**Zamów książkę już dziś
i zacznij nowe, ZDROWE życie!**

- konkretny plan, który ułatwi Ci walkę z cukrzycą
- za pomocą check-listy możesz w prosty sposób kontrolować wszystkie codzienne zadania.
- dzięki terapii opisanej w książce, każdy diabelek jest w stanie zwalczyć swoją cukrzycę typu II

29,90 zł brutto

~~39,90 brutto~~

Napisz **cok@wip.pl** lub zadzwoń **22 518 28 28**

Więcej na **www.FABRYKAWIEDZY.com**

Dana Haralambie, Regina Rademächers

Jak zachować sprawny umysł przez całe życie

Nie pozwól swojej głowie się zestarzeć

Część I

Spis treści

Rozdział 1.

Nauka, język, logika: pielęgnuj swoje talenty nawet w starszym wieku	4
Twój wiek w Twoich rękach!	4
Radość ułatwia uczenie się	5
Materiał, z którego stworzona jest Twoja osobowość	6
Komórki nerwowe utrzymują w ruchu Twoje myśli i zachodzące w organizmie procesy	14
Używasz wielu systemów pamięci	18
Jak najlepiej uczyć się nowych rzeczy?	19

Rozdział 2.

Odżywianie: jedzenie, które pomoże zachować młode ciało i sprawny umysł	36
Twoje codzienne odżywianie: podstawa umysłowego i fizycznego potencjału	36
Twoja strategia przeciw zapominaniu	47
Jak karmisz swój mózg?	47
Jak dobrze odżywiać mózg?	48
Jak dobrze karmić swój mózg?	50
Jeśli nie możesz zrobić najlepiej, rób najlepiej, jak możesz	56
Jedz zdrowo i bądź fit	56
Czy zdasz „japoński test”?	57

Rozdział 3.

Wewnętrzne zasoby i stosunki społeczne: Twój najważniejszy sojusznik w procesie starzenia	68
W ten sposób zoptymalizujesz swoją pamięć	68
Zmysły i percepcja	68
Zasoby i stosunki socjalne	70
Miejsca, fakty i umiejętności – wszystko ma swoje miejsce	71
Przyjaźń, którą należy pielęgnować: sen i pamięć długotrwała	72
Sen ma wpływ na Twój organizm – brak snu także	76
Jak możesz spać w sposób przyjazny dla mózgu?	76
Korzystny wpływ pozytywnego myślenia	82
Optymista, pesymista czy realista: kto jest mądrzejszy?	83
W jaki sposób przyjaciele i sąsiedzi wpływają na funkcje Twojego mózgu?	85
Płeć: jakie korzyści i przeszkody niesie za sobą w procesie zapamiętywania?	89

Twój wiek w Twoich rękach!

Sam decyduj o swoim wieku: czyż nie brzmi to nieco nieprawdopodobnie? Wszyscy wiemy, że to geny decydują o możliwościach fizycznych naszego organizmu, a także o tym, co musi zostać zachowane w dobrym stanie. W jaki sposób możemy więc wpływać na to, jak się starzejemy? Ciesząc się zdrowiem czy chorując – polegając na swojej pamięci do końca życia, czy też ją tracąc?

Nagiczne słowo brzmi „epigenetyka”. Jest to gałąź biologii, która bada w jakim stopniu determinują nas geny, a w jakim środowisko, w którym żyjemy, czy sposób odżywiania. Prawdą jest, że **geny nadają nam ramy, które następnie mogą kształtować nasze życie. Lecz nie zawsze muszą bezwzględnie je określać.** Ponieważ w zależności od tego, jak się zachowujemy, pewne informacje genetyczne są aktywne bądź nie.

W dużym uproszczeniu można sobie wyobrazić jakoby każdy z nas dziedziczył po rodzicach kompletny system oświetlenia, z licznymi źródłami światła, kolorowymi reflektorami i gwiazdzistym niebem z wieloma malutkimi światełkami. Po naciśnięciu włącznika numer 1 zapalają się duże światła, włącznik numer 2 to kolorowe reflektory, a numer 3 zapala gwiazdziste światełka. Jeśli działają wszystkie trzy jednocześnie, nie wytrzyma bezpiecznik. Sami decydujemy, czy włączać wszystkie światła jednocześnie czy lepiej po kolei. Można również nie naciskać żadnego z włączników. Tak właśnie jest z naszymi

genami: jeśli prowadzimy zdrowy tryb życia, jesteśmy w stanie walczyć z pewnymi skłonnościami. Jeśli zaś przesadzimy, „wystrzelą korki”. Opisane poniżej funkcje i fizyczne uwarunkowania są z reguły podobne u wszystkich ludzi. Jest jednak jedna zasadnicza różnica:

W naszych rękach jest to, czy wspomozemy nasz mózg w procesie starzenia, czy ułatwimy mu zachowanie młodości. Jak można w sposób naukowy zadbać o to,

- aby Twój mózg, Twoje ciało i Twoje emocje pracowały dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie,
- aby Twoja zdolność do myślenia nie zmniejszała się **automatycznie** wraz z wiekiem;

tego właśnie uczy ten kurs. **Obok czysto naukowej części podstawowej oferujemy obszerną część praktyczną, gdzie znajduje się mnóstwo zabawnych ćwiczeń, zagadek i ciekawych zadań, które działają bezpośrednio na wydajność twojego mózgu.**

Aby lepiej zrozumieć, jak można samodzielnie wpływać na procesy starzenia, uczenia się, zapamiętywania, zapominania, potrzebna jest odrobina fachowej wiedzy. Zacznij od przeczytania, co należy wiedzieć, aby znaleźć się na obecnym etapie wiedzy w zakresie neurologii. A następnie ciesz się radosną pracą nad duchem, emocjami i ciałem, ponieważ radość jest nieodłączną częścią bycia młodym!