

Все хотят быть здоровыми. И мы с вами тоже. С приближением пенсионного возраста человек, как правило, научается поддерживать своё физическое здоровье.

Используя научные данные, опыт свой и других людей, спортивными занятиями или физическими нагрузками тренирует своё тело.

А как обстоят дела с психической составляющей здоровья с завершением трудовой деятельности? Хорошо, если есть хобби, или хотя бы периодически на него оставляют маленьких детей. Это тренирует мозг: (1) сохраняет острый ум; (2) быстроту реакции; (3) обеспечивает позитивное мышление. А если ни хобби, ни малышей в доме нет, можно ли поддерживать своё умственное и психическое состояние на прежнем уровне?

Японский учёный Рюта Кавашима отвечает утвердительно.

Поддерживая мнение других учёных о необходимости тренировки мозга, он считает, что наиболее эффективная методика — это проведение ежедневных 5-минутных занятий на простейшие арифметические вычисления при соблюдении определённого скоростного режима.

Это восстанавливает нейронные связи в мозге, обеспечивающие его работу.

Иногда человеку бывает трудно заняться чем-то новым. Ещё кроссворды, ребусы, викторины, sudoku... кажется, достаточно. Но они не «щёлкают» по клеточкам мозга быстро, а только укрепляют и развивают память.

Можно решать сложные примеры, задачи. Это развивает кругозор, память, но не тренирует мозг.

Настоящая работа предлагает методику кратковременного (как бы импульсного) воздействия клеток мозга с наиболее широким охватом этих клеток.

Если проводить занятия ежедневно, увеличится скорость решения заданий.

А, повторяем, наиболее широкий охват клеток мозга при их работе с определённой скоростью тренирует мозг. И дальше от нас зависит, на уровне какого возраста, мы хотим, чтобы работал наш мозг.

Решайте задания, ежедневными занятиями увеличивайте скорость решений и сохраняйте ясность ума.

Получив намеченную скорость, сохраняйте её регулярным повторением тренировок, как в спорте.

Желаем успехов!