

# Paměť je pružná

## Lépe si vybaví pozitivní zážitky

*Dá se opravdu zlepšit paměť? Chce to vypnout televizi, zahrát si místo toho šachy nebo se začít učit nový jazyk, zkrátka trochu mozek opět roztrénovat.*

*Je pravda, že s postupujícím věkem se mohou prodloužit reakční doby, ale jinak můžeme mít paměť pružnou i v osmdesáti.*

**D**obrá paměť není otázkou věku, i když lidé mají často pocit, že se jim právě s věkem paměť zhoršuje. Je to ale opravdu věkem? Často se tito lidé srovnávají sami se sebou, když byli mladší. To ale většinou chodili do školy a museli se učit spoustu informací – třebaže většinou nepříliš efektivním biflováním, nicméně nějakým způsobem

svůj mozek namáhali a trénovali. Samozřejmě je potřeba rozlišit, zda jde o „standardní“ stárnutí, či je úbytek paměťových funkcí způsoben degenerativním onemocněním. Největším nepřítelem dobré paměti byly, jsou a ještě nějakou dobu budou především Alzheimerova choroba a stařecká demence. I v těchto případech se však dá mnohé udělat pro to, aby se rozvoj onemocnění

zbrzdil. Existuje řada metod, jak na to: „Zajímavý výzkum proběhl v nedávné době v Torontu. Na místní univerzitě vědci prokázali, že lidé ovládající ke svému mateřskému jazyku ještě jakýkoli cizí jazyk, se rychleji zotavují po mrtvici a později je postihuje stařecká demence. U Alzheimerovy choroby výzkumy dokonce prokázaly, že její symptomy se u bilingvních lidí projeví o čtyři až pět let později oproti lidem se stejným onemocněním hovořícím jen mateřským jazykem. Jasně se tedy ukazuje, že jestliže je třeba pro zdraví těla cvičit, trénink paměti včetně studia jazyků je zase naprosto stěžejní pro naše mentální zdraví,“ vysvětluje ředitel a lektor Školy paměti **Jakub Pok**.

*Největším nepřítelem dobré paměti byly, jsou a ještě nějakou dobu budou především Alzheimerova choroba a stařecká demence.*

## 7 způsobů, jak posílit paměť

- 1. Jezte dobře.** Například celer, brokolice, květák a vlašské ořechy obsahují antioxidanty a další látky, které chrání váš mozek, a dokonce mohou stimulovat produkci nových mozkových buněk. Důležitý je rovněž příjem omega-3 mastných kyselin, obsažených v mase mořských ryb. Někteří odborníci doporučují kokosový olej – podle profesorky Mary Newportové, která se dlouhodobě zabývá výzkumem Alzheimerovy choroby, dochází k posílení paměťových schopností po požití dvou polévkových lžic oleje denně.
- 2. Buďte v pohybu.** Prostřednictvím cvičení dostává mozek impulz k optimálnímu využití své kapacity: nervové buňky se množí, posilují svá spojení a jsou lépe chráněny před destrukcí. Během cvičení se z nervových buněk vyplavují bílkoviny známé jako neurotrofické faktory. Jeden z nich (BDNF, brain-derived neurotrophic factor) posiluje množství chemikálií, jež podporují nervové zdraví, a na místě zlepšuje kognitivní funkce mozku včetně schopnosti učení se. V časopise Neuroscience byla v roce 2010 publikována studie provedená na opicích, jež odhalila, že pravidelné cvičení nejenže zlepšilo průtok krve mozdem, ale rovněž pomohlo cvičícím opicím naučit se nové dovednosti dvakrát rychleji než těm, které necvičily.
- 3. Stop multitaskingu.** Slovo, jež zdomácnělo v našem slovníku, vyjadřuje, že jsme schopni provádět několik činností najednou, paralelně. Jenomže multitasking v důsledku zpomaluje, zhoršuje schopnost soustředění a činí nás zapomnětlivými. Člověk potřebuje v průměru 8 sekund na zabudování jedné informace do paměti; když telefonujete a současně parkujete u obchodního domu, bude problém si vzpomenout, kam jste dali klíče od auta. Opakem multitaskingu je mindfulness (bdělá pozornost), plné soustředění se na to, co právě děláte.
- 4. Dobrý spánek je základ.** Výzkum harvardské univerzity ukázal, že odpočatí lidé jsou o 33 % schopnější podávat kvalitní mentální výkon. Spánek posiluje paměť a pomáhá schopnostem prezentace a uplatnění dovedností. Jedna jediná krátká noc (4–6 hodin spánku) dokáže zdevastovat jasnou mysl. Neuroplasticita mozku, spojená se schopností učení a pamatování si, je posilována prostřednictvím různých stimulů, přijímáním informací. Nedostatek spánku může tuto schopnost výrazně narušit.
- 5. Pane, pojďte si hrát!** Hraní obecně posiluje mozkové funkce, včetně paměti. O některých počítačových hrách to platí dvojnásob. Anglicky mluvícím by se mohla zamlouvat třeba internetová stránka [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com), která je plná her a zábavných testů sloužících k posílení paměťových schopností. My ostatní si můžeme procvičit paměť na webových stránkách Školy paměti ([www.skolapameti.cz](http://www.skolapameti.cz)). Všeobecná rada zní: zkuste si hrát dvacet minut denně. Budete sami překvapeni, jak rychle se zlepšíte!
- 6. Učte se novým věcem.** Naučit se něco smysluplného pomáhá stimulovat nervový systém a snižovat efekt onemocnění způsobených stresem, snižuje riziko demence, a naopak posiluje zdraví a celkovou dobrou pohodu. Klíčové ovšem je, s jakým nasazením se učení novým věcem věnujete, zda jsou pro vás dostatečně zajímavé a smysluplné. Nemusíte se naučit vyrábět samurajské meče, stačí zvládnout základy pletení či fotografování krajiny.
- 7. Hledá se Mnemo.** Učte se pamatovat si pomocí mnemotechnických pomůcek (akronymů, vizualizací, rýmů nebo rozdělení do menších celků (chunking, vytrhávání, odtrhávání).

(Zdroj: [www.lifescrypt.com](http://www.lifescrypt.com))

- **Časté překonávání časových pásem** může pěkně zamávat s pamětí - podle vědců je příčina v uvolňování stresových hormonů.
- **Vzpomínky vyvolané vůní** se vybavují lépe, protože mají silnější emocionální spojení.
- **Nedostatek spánku** může narušit přirozenou schopnost vytvářet nové vzpomínky.
- **Ženský hormon estrogen** zlepšuje paměťové funkce.
- **Časté vytváření asociací** pomáhá zlepšovat paměťové schopnosti.
- **Po pěti minutách po probuzení** je polovina snu zapomenuta. Za deset minut můžete zapomenout 90% toho, co se vám zdálo.
- **Hormon inzulin** pomáhá podle některých studií paměť podpořit.
- **Hudba** značně posiluje schopnost učit se. Platí to pro děti i dospělé.
- **Londýnští taxikáři** mají podle nedávného výzkumu větší mozek v oblasti hypotalamu. Musejí si totiž uložit do paměti všechny ulice ve městě a nespolehat se na GPS.
- **Paměť „slyší“ na rytmus** zvuk a pohyb. Uslыšíme-li nějakou nám známou píseň, vzpomeneme si přitom ihned i na okamžik, kdy nám ji zpívala babička, když jsme byli malí.

Pozitivní informace si déle uchováme. Podle vědců zabývajících se obecně zkoumáním mozku se paměť raději vrací k pozitivním vzpomínkám a představám. „Možná proto lidé

**Jakub Pok**  
ředitel a lektor Školy paměti



někdy negativní zážitky v podstatě zapominají. Je-li pro vás třeba svatba pozitivním zážitkem, pravděpodobně jste se k těm okamžikům v myslí několikrát vrátili, a tím jste si ji vlastně zopakovali. Může to být proto i důvodem, proč si takový pozitivní zážitek pamatujete lépe. Jestliže si cizí slovíčko několikrát zopakujete, chvíli po naučení, druhý den a za týden, budete ho mít uložené v paměti určitě lépe než slovíčko, které si přečtete,

spánek. Nezatěžujete tolik trávící systém, vaše tělo má v noci dost času na to, aby si odpočinulo a věnovalo se ukládání informací do paměti místo trávení. A naprosto stěžejní je pohyb. I paměťoví experti se jdou před šampionátem v paměťových

! Pro růst nových nervových buněk je velmi důležitý vitamin D. U starších dospělých se ukázalo, že nízké hladiny vitamínu D jsou spojeny se sníženými mozkovými funkcemi, a naopak vyšší hladina „děčka“ udržovala starší lidi v lepší mentální kondici. Přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu a vystavení se slunečním paprskům by měly k udržení postačit.

týden se na něj ani nepodíváte a pak se ho v podstatě učíte znovu,“ doplňuje Jakub Pok. Obrovský vliv na udržení paměti v kondici má životospráva a strava. „Zdravá strava má jednoznačně příznivý vliv na naši paměť. Je to znát už u krátkodobé paměti. Když si dáte svičkovou a pět knedlíků, učivo vám asi nepůjde do hlavy tak, jako tomu bude po salátu. Zdravá strava má také pozitivní vliv na náš

technikách proběhnout, aby si okysličili mozek. Člověk se zkrátka vyvíjel v pohybu a celodenní sezení u počítače našemu mozku a jeho výkonnosti moc nesvědčí,“ říká lektor. ☺

Markéta Ostržická  
odborná spolupráce: Jakub Pok,  
Škola paměti  
(www.skolapameti.cz)

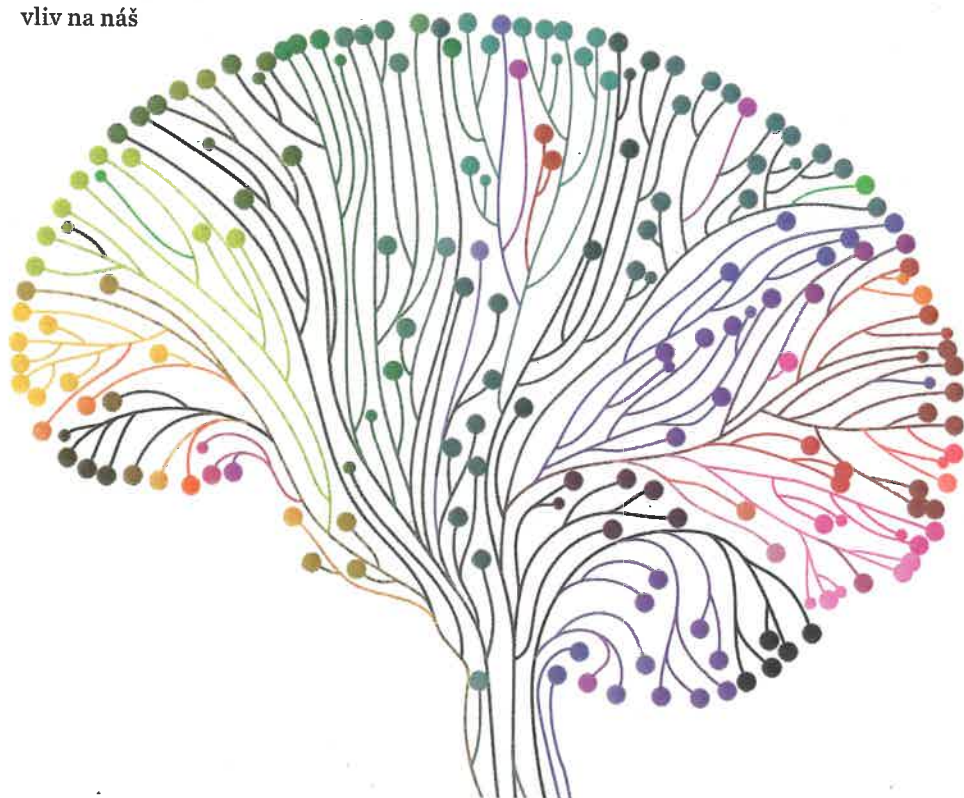


FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

# zdraví & krása

str. 62

Vadí vám vrásky? Možným řešením je tzv. Skinbooster. Jde o hloubkové ošetření pleti pomocí jemných vpichů gelu s aplikací kyseliny hyaluronové. Výsledkem je pak vyhlazenější a pružnější pokožka.

str. 64

V zimě naše pokožka trpí nepřízní počasí. Objevte sama pro sebe funkční přípravek.

str. 66

Po Vánocích si často klademe otázku, jak zdravě zhubnout. Chce to správnou motivaci, změnu jídelničku, více pohybu a především vyladit psychickou pohodu na daný cíl. Zvládnete to!

str. 72

Hýčkejte se! Tipy pro zkrášlení těla, vlasů i jen tak pro radost.

„Ženy se ztotožní i s tou nejbláznivější módou, protože raději vypadají nově než puvabně.“

(Axel von Ambesser)