



Mějte mozek na paměti!

Díky paměti máme vzpomínky na důležité okamžiky, můžeme se učit novým dovednostem, získávat zkušenosti, formovat svoji osobnost. Tento cenný dar mozku však není zadarmo. Mozek, stejně jako jiné orgány v těle, je citlivý na to, co jíme, pijeme a jak celkově žijeme. Když mu neposkytneme všechno, co potřebuje, přestane být štedrý.

Každý pátý dospělý člověk má závažné potíže s duševním zdravím, ale 83 procent lidí splňujících kritéria psychické poruchy není léčeno. Duševní zdraví přitom může ovlivnit také paměť, nicméně ta se dá podobně jako jiné kognitivní i fyzické funkce trénovat a rozvíjet. „Pro dobré fungování mozku je zcela zásadní udržování mentální aktivity. Jedním z klíčových faktorů, které pomáhají v pozdějším věku zachovávat duševní funkce a zpomalovat úbytek kognitivních schopností, je udržování a rozvíjení sociálních vazeb. Důležitý je i dostatek spánku, nezbytného pro konsolidaci paměti, tj. přeměnu krátkodobé pa-

měti na dlouhodobou. Neméně významnou roli hraje také zdravá životospráva – složení stravy včetně pitného režimu,“ říká neurovědkyně PhDr. RNDr. Tereza Nekovářová, Ph.D., která se věnuje mimo jiné neurofyziologii paměti.

Zavlažujte

Pravidelný a vhodný pitný režim významně podporuje všechny životně důležité funkce organismu, činnost mozku nevyjímaje. Voda tvoří v průměru 70 až 80 procent mozku a je základním prvkem pro jeho správné fungování. Mozek však nemá schopnost ukládat vodu, a proto ji potřebuje průběžně doplňovat

11. 3. Evropský den mozku

– jinak nemůže pracovat na plný výkon. Když dojde k poklesu hydratace o dvě procenta, mozek zaregistruje, že mu chybí voda. V tomto okamžiku se začne zhoršovat nálada, výkonnost a kognitivní funkce včetně paměti. Dehydratace ovlivňuje především zranitelnou populaci – děti a starší lidi. Navíc se zdá, že u starší populace má nedostatek vody větší vliv na mozek žen – při stejném stupni dehydratace se u žen snižují mentální schop-

nosti ve větší míře než u mužů. Proto je tak důležité dodržovat pitný režim a dodávat organismu dostatečné množství vhodných tekutin, především v podobě obyčejné vody, minerálky a slabého čaje. Ideálním zdrojem jsou přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přísad. Naopak pro činnost mozku nejsou vhodné ve větší míře kofeinové a alkoholické nápoje, protože narušují přirozenou regulaci hormonů.

Vyživujte

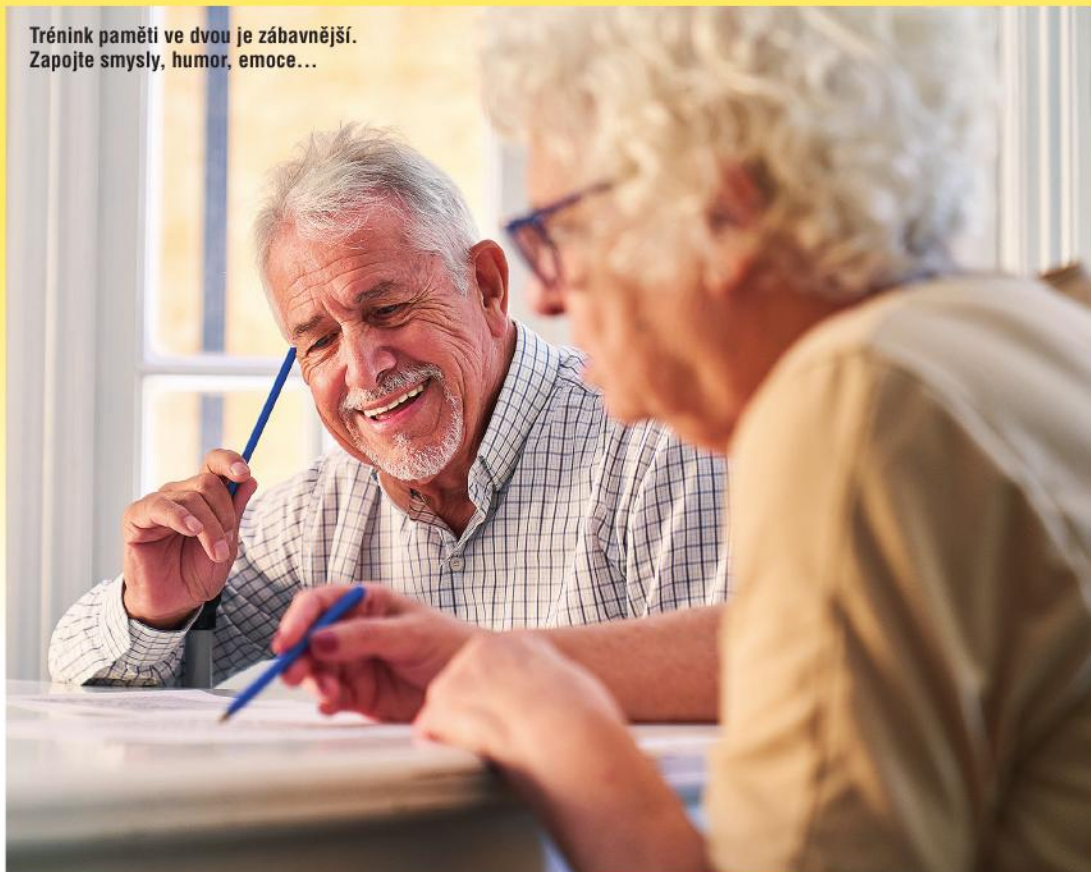
„Paměť není pevně danou a neměnnou součástí našeho mentálního života, je to dovednost, kterou můžeme aktivně ovlivňovat a zlepšovat. Zdravé návyky mají pozitivní vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na psychiku a paměť,“ zdůrazňuje spolupracovnice Aqua-Life Institutu Mgr. Zuzana Douchová a přidává doporučení z oblasti výživy pro udržení paměti v co nejlepší kondici.

● **Výhradním palivem mozku je glukóza.** To však neznamená, že mozek potřebuje sladkosti. Vystačí si s cukrem přirozeně obsaženým v potravinách bohatých na sacharidy, jako jsou celozrnné obiloviny, ovesné vločky, zelenina nebo luštěniny. Tyto potraviny mají nižší glykemický index, a vytváří tak stabilní hladinu glukózy v krvi, což dělá mozku dobře. Nevynechávejte proto přílohy, nehlaďte a jezte pravidelně, jen tak svému mozku dopřejete potřebný přísun cukru.

● **Hlavními stavebními prvky mozku a nervových buněk jsou esenciální mastné kyseliny obsažené v tucích.** Jejich zdroji jsou například tučné ryby, ořechy, semena, kvalitní rostlinné oleje nebo avokádo. Naopak strava bohatá na nasycené a transmastné kyseliny může poškozovat mozkové buňky, snižovat psychickou aktivitu, tlumit reflexy a smysly. Stejně nebezpečná je však i strava s velmi nízkým obsahem tuku (diety, hladovění), která zvyšuje depresivní a úzkostné stavy a brání mozku optimálně fungovat. Tukům se proto nevyhýbejte, jen si vybírejte jejich zdravější zdroje.

● **Na tvorbu neurotransmiterů, látek regulujících paměť, emoce, spánek a celkově psychiku, může mít vliv také konzumace bílkovin.** Mezi nejdůležitější neurotransmitery ovlivňující funkce mozku patří glutamát, serotonin, dopamin a acetylcholin.

Trénink paměti ve dvou je zábavnější. Zapojte smysly, humor, emoce...



✓ **Glutamát** (pozn.: neurotransmitter glutamát a dochucovadlo glutamát sodný jsou dvě různé látky s rozdílnými funkcemi a účinky v těle) je klíčový pro mechanismy podílející se na paměti a učení. Jeho tvorbu podporují například mléčné výrobky, maso, luštěniny, ořechy, vaječný bílek.

✓ **Serotonin** má vliv na náladu, paměť a spánek. Jeho produkci napomohou vejce, mořské

ryby, avokádo, tofu, luštěniny, ovesné vločky, banány, mléčné výrobky.

✓ **Dopamin** je hlavním neurotransmiterem pro vznik motivace, emocí a potěšení, ale může také ovlivňovat náladu a paměť. Produkci dopaminu podporují ořechy a semena, dále luštěniny a celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina.

✓ **Acetylcholin** se podílí na regulaci paměti a pozornosti, zprostředkovává také přenos vzruchu nutný k pohybu. Z jídel, které napomáhají jeho produkci, jsou to především tučné mořské ryby, arašidy, sója, košťálová zelenina nebo citrusy.

Mezi vitaminy pozitivně ovlivňující činnost mozku patří vitaminy skupiny B, které se v přirozené formě nacházejí například v játrech, listové zelenině, libovém mase, obilných klíčcích nebo droždí. K důležitým minerálním látkám patří vápník a hořčík, které obsahuje maso, mléčné výrobky, celozrnné obiloviny, banány, listová zelenina, skvělým přirozeným zdrojem jsou také přírodní minerální vody.

Zhluboka dýchejte

Mozek patří k energeticky náročným orgánům a pro tvorbu jeho energie je klíčový kyslík. Dostatek kyslíku zlepšuje paměť, koncentraci, pozornost i spánek, zklidňuje a stabilizuje nervový systém a podporuje dobrou náladu. Nejlepší cestou, jak okysličit tělo, je přirozený pohyb na čerstvém vzduchu, který zároveň zvyšuje odolnost vůči stresu a uvolňuje endorfiny, a také obyčejné dýchání. Vlivem stresu je často dýchání povrchné a mělké, nezajišťuje dostatečný přísun kyslíku do mozku. Proto je dobré dělat si během dne krátké pauzy a vědomě dýchat do celého trupu.

Trénujte paměť

„Paměť je velmi komplexní fenomén. Nejedná se o jednotný systém, ale o různé, vzájemně propojené a spolupracující systémy. Můžeme rozlišovat různé typy paměti, například podle doby, po kterou jsou informace uchovávány, nebo podle obsahu. Různé typy paměti závisí na odlišných oblastech



Co je potřeba nakoupit? Co udělat? Pište si seznamy a zároveň se snažte si je zapamatovat.

5 TIPŮ, JAK TRÉNOVAT PAMĚŤ

1. Pro trénink paměti nemusíte dělat žádná speciální cvičení, vystačíte si s běžnými činnostmi. Například až půjdete na nákup, napište si na papírek, co potřebujete nakoupit, a věnujte zapamatování seznamu minutu. V obchodě si pak zkuste vybavit seznam bez čtení z papírku, ten mějte u sebe jen pro kontrolu.

2. Až půjdete příště nakoupit, opět si napište seznam, ale tentokrát si jednotlivé položky spojte do jednoduchého příběhu, čím absurdnějšího, tím lépe. Zapojte co nejvíce svoje smysly, humor, emoce – věci ze seznamu se pak lépe vybaví. Vybavení nákupního seznamu touto formou je efektivnější, než když se seznam učíte nazpaměť. A můžete soutěžit třeba v rámci rodiny, kdo si zapamatuje nejvíce položek.

3. Stejně tak trénujte paměť spojováním do příběhu jednotlivých položek na „to do“ listu (seznam úkolů), nebo když si potřebujete zapamatovat stručné body na prezentaci, zkoušku, důležitou schůzku apod.

4. Jestli máte problém myslet na pravidelný pitný režim, místo upomínky v mobilu si zkuste vzpomenout, že se máte napít vždy ve spojení s nějakou konkrétní činností, například když se zvednete od stolu. Zapijte tak mozek a ještě mu doplníte potřebné tekutiny. Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizovaná voda (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1 000 mg/l), které můžete pít bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu.

5. Další skvělou technikou, jak trénovat paměť, je hraní si a učení novým věcem. Děti se takto učí zpočátku všemu – trénují svou paměť zábavnou formou. Luštěte křížovky, hrajte „země město“, pexeso, slovní kopanou, učte se cizí jazyk nebo nějakou novou dovednost, čtete knihy, skládejte básničky, kreslete, učte se nové písničky. Je vlastně jedno, co přesně děláte, důležité je, že pravidelně trénuje mozek a aktivně používáte svoji paměť.

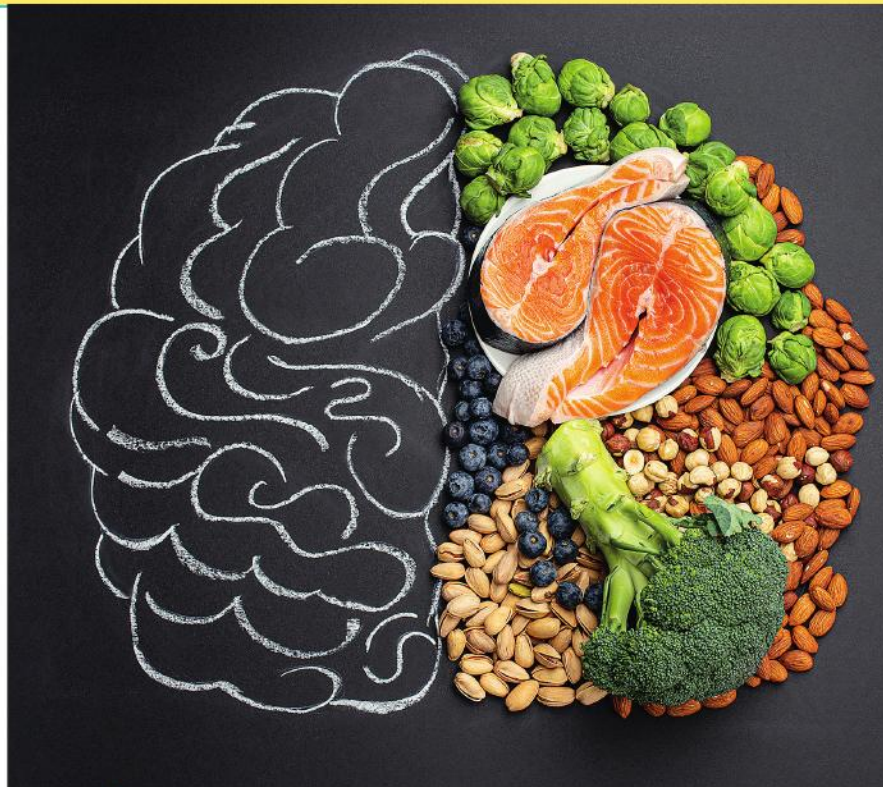
mozku i neurofyziologických mechanismech,“ vysvětluje neurovědkyně Tereza Nekovářová a upřesňuje, že podle doby uchování informace se paměť zjednodušeně rozlišuje na senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou:

✓ **Senzorická paměť** (ultra-krátkodobá) slouží k uchování smyslových dat a trvá jen desítky sekund až několik málo sekund, podle typu smyslového vnímání (zrak, sluch, hmat, čich nebo chuť), než jsou důležité informace převedeny do krátkodobé paměti.

✓ **Krátkodobá paměť** je značně závislá na pozornosti. Někdy se hovoří o „magickém“ čísle 7 (plus minus 2 položky) jako o kapacitě krátkodobé paměti,

kterou ale můžeme zvyšovat spojováním informací do smysluplných celků. Tento typ paměti si můžeme představit jako paměť na telefonní číslo. Když nám ho někdo nadiktuje, zapamatujeme si ho, než si ho zapíšeme. Pokud nás ale někdo mezitím osloví a soustředíme se na něco jiného, okamžitě toto číslo zapomeneme. Krátkodobá paměť tvoří naši vědomou přítomnost, nicméně naše znalosti a kontextuální informace pocházejí z dlouhodobé paměti, jež s krátkodobou pamětí neustále interaguje.

✓ **Dlouhodobá paměť** umožňuje uchovávat ohromné množství informací až po dobu desítek let, někdy i po dobu celého života. Lze ji rozlišovat na pa-



měť deklarativní a nedeklarativní. Paměť deklarativní (explicitní, uvědomovaná) může být sémantická (pro faktické informace) a epizodická, autobiografická (pro osobní vzpomínky). Paměť nedeklarativní (implicitní, neuvědomovaná) zahrnuje paměť pro motorické dovednosti, jednoduché návyky nebo různé typy podmiňování.

Paměť může být narušena v různých fázích paměťového procesu (kódování, uložení, vybavení) a porucha paměti může být celková, nebo časově ohraničená. Některé poruchy paměti se vztahují k neschopnosti vybavit si minulé události (retrogradní

amnézie), ale při narušení hipokampu se objevuje neschopnost ukládat dlouhodobě nové vzpomínky (anterogradní amnézie). „Aby nám paměť dobře fungovala, je třeba ji nejen správně živit, ale hlavně ji pravidelně trénovat. Mozek totiž funguje podobně jako svaly v těle – co nepoužíváme, to ztrácí na své síle. A zvláště v dnešní době, kdy si vše můžeme vyhledat na internetu, zapsat do mobilu, který máme neustále při sobě, naše paměť často slábne, protože ji jednoduše nepoužíváme,“ varuje psycholožka a nutriční poradkyně Mgr. Doučková a radí, jak paměť pravidelně trénovat.

komerční tip

ERDOMED 225 mg granule pro perorální suspenzi

- Vhodný při léčbě akutních i chronických onemocnění horních a dolních cest dýchacích
- Působí jako ochrana proti zhoršení onemocnění dýchacích cest
- Usnadňuje vykašlávání hlenu, nezvyšuje objem hlenu
- Působí protizánětlivě
- Podporuje přirozenou samočisticí schopnost dýchacích cest
- Snižuje schopnost bakterií přilnout k dýchacím cestám a včasné nasazení tak může pomoci předejít užívání antibiotik
- S antibiotiky se může užívat i souběžně, posiluje účinek některých antibiotik
- Vhodný i při léčbě rýmy i zánětu dutin
- Prevence opakujících se infekčních epizod, např. v zimní sezóně

Další informace o léčbě kašle najdete na www.lecimekasel.cz.



Erdomed 225 mg granule pro perorální suspenzi obsahuje léčivou látku erdomstein. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový leták. K dostání v lékárně bez lékařského předpisu.