

Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения

На что обратить внимание:

1. Перед тем, как начинать регулярные физические нагрузки, проконсультируйтесь со своим врачом. Безусловно, если у Вас уже есть нарушения мозгового кровообращения или другие хронические заболевания, необходимо узнать, какие физические нагрузки и упражнения Вам показаны, проконсультировавшись со своим лечащим врачом;
2. Обращайте внимание на свое самочувствие. Люди делятся на две категории: одни прислушиваются к себе и только и ищут повод отказаться от зарядки из-за минимального недомогания, а другие делают ее во что бы то ни стало;
3. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Общие физические упражнения очень важны для улучшения мозгового кровообращения, и способствуют:

- ускорению циркуляции крови,
- тренировке сердечной мышцы,
- обогащению крови кислородом.

Самая простейшая зарядка поддерживает и сохраняет эластичность сосудов, стимулирует интенсивное кровообращение и образование новых нейронных связей. Как результат – уменьшение начальных проявлений недостаточности мозгового кровообращения, улучшение внимания, памяти, нормализация способности к восприятию новой информации и ее усвоению.

Упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения, можно включать в комплекс утренней гимнастики или делать отдельно в течение дня.

Приведем несколько полезных упражнений, улучшающих мозговое кровоснабжение. Рекомендуемая последовательность выполнения сверху вниз. Каждое упражнение выполняется по 2-3 минуты.



Медленное вращение головой. Подбородок прижимаем к груди и медленно перекачиваем голову сначала по часовой стрелке, а затем против. Это упражнение способствует укреплению мышц шеи и предотвращает развитие остеохондроза



«Мельница». Вращаем прямыми руками в разные стороны: если правая рука идет вперед, левая назад. Многим не сразу удастся добиться слаженной работы рук, но это упражнение очень полезно для координации работы левого и правого полушарий мозга, что положительно отражается на памяти и мыслительных процессах.



«Лесоруб». Сцепляем прямые руки над головой и резко опускаем их вниз, одновременно наклоняясь – как будто рубим дрова. При плохом самочувствии или головной боли резкие движения выполнять не рекомендуется.



Вращение туловищем. Представьте, что крутите хула-хуп. Вращайте туловищем сначала по часовой стрелке, затем против.



Наклоны крест-накрест. Постарайтесь наклониться вниз и дотянуться левой рукой до мыска правой ноги, а затем правой рукой до левого носка. Если так низко наклониться не получается, касайтесь колена.



Подъем прямых ног к вытянутым вперед ладоням рук крест-накрест. Если не можете дотянуться ногой до руки, не страшно, также как и в предыдущем упражнении можете касаться руки коленом.



«Цапля». Постарайтесь простоять на одной ноге, сохраняя равновесие 15-30 секунд. Руки при этом выпрямлены в стороны, помогая балансировать.

Гимнастика для сосудов шеи

Проблема многих офисных работников – нарушение мозгового

кровообращения при шейном остеохондрозе. Поэтому шее необходимо уделять особое внимание в любом возрасте. При остеохондрозе происходит защемление нервных корешков, что вызывает приступы головных болей; нарушение кровообращения может привести к развитию ишемического инсульта.

Во избежание подобных неприятностей рекомендуется простейший комплекс для укрепления шейных мышц и сосудов:



«Гордая осанка». Выпрямитесь. Плотно прижмитесь к стене пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Сильно напрягите мышцы шеи, вдохните и усильте давление на стену всеми точками. Пойте так, не выдыхая, несколько секунд.



«Упрямый лоб». Устройте маленькое соревнование с собой: положите ладонь на лоб и старайтесь запрокинуть рукой голову назад, оказывая при этом сопротивление путем напряжения мышц шеи.

Если делать зарядку скучно, то можно танцевать или заниматься йогой. И то и другое – прекрасная тренировка сосудов, а вдобавок, что очень важно, отличный способ снять стресс и психоэмоциональное напряжение. Стресс и напряжение также приводят к прижиманию сосудов и ухудшению кровоснабжения.

Диета для мозга

Продукты, полезные для здоровья головного мозга

1. **Продукты, содержащие сложные углеводы.** Сложные углеводы – это «топливо», необходимое для нормальной работы головного мозга. Они перерабатываются в организме медленно, в течение длительного времени бесперебойно снабжая мозг энергией. Сложные углеводы содержатся в бобовых, кашах из различных видов круп, макаронах, предпочтительно твердых сортов, хлебе из муки грубого помола.
2. **Рыба.** Все сорта рыбы в том или ином количестве содержат очень полезные для мозга полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6. Особо ими богата жирная рыба, такая как сардина, форель, лосось. Эти кислоты используются организмом при производстве нервных клеток, замедляют умственный спад, связанный с возрастными изменениями, способствуют снижению уровня холестерина, помогают очистить сосуды, что снижает риски развития атеросклероза и дегенеративных заболеваний головного мозга.
3. **Овощи, фрукты, ягоды.** Эти продукты богаты антиоксидантами и способны улучшать работу мозга. Много антиоксидантов содержат черника, клюква, земляника, ежевика, вишня, малина, слива, баклажаны, томаты, шпинат, капуста брокколи, свекла, авокадо, цитрусовые, красный виноград, красный болгарский перец.
4. **Орехи и семечки.** Орехи – источник полезных веществ для мозга: растительных белков, витамина Е и витаминов группы В, фолиевой кислоты, жирных кислот омега-3 и омега-6, минералов, в том числе магния и калия. Употребление таких орехов как миндаль, грецкие, кешью, арахис, фундук, пекан, а также всех видов семечек питает мозг, дает энергию, способствует улучшению памяти.
5. **Нерафинированные растительные масла,** как основной источник растительных жиров и жирных кислот омега-3. Они помогают мозгу сохранять функциональность и улучшают состояние сосудов.
6. **Продукты, богатые витаминами группы В.** Большое количество витаминов группы В содержат капуста брокколи, шпинат, листовой салат и стручковая зеленая фасоль.
7. **Яйца.** В курином яйце совсем немного калорий — всего около 70%, зато в этом питательном продукте много необходимого мозгу белка и содержится холин, который повышает способность клеток мозга передавать нервные импульсы.
8. **Зеленый чай.** Зеленый чай — один из чемпионов по содержанию антиоксидантов, которые называются полифенолами. Полифенолы улучшают усвоение клетками головного мозга глюкозы, которая является источником энергии.
9. **Чечевица.** Помимо растительного белка, чечевица содержит большое количество железа. Железо улучшает снабжение мозга кислородом и способствует улучшению концентрации внимания.

10. Специи. Некоторые специи — имбирь, корица, куркума — улучшают кровообращение, таким образом помогая нервной системе эффективнее выполнять все задачи.

Продукты, вредные для состояния головного мозга

1. Алкоголь. Алкогольные напитки вызывают спазм сосудов головного мозга, а при длительном употреблении способны разрушительно воздействовать на нейроны.

2. Поваренная соль. Избыток соли способен задерживать в организме человека влагу, что приводит к повышению артериального давления. В этом случае сосуды сужаются, нарушается кровоток, страдает кровоснабжение головного мозга и снижается его работоспособность.

3. Вредные жиры – трансжиры, или трансизомеры жирных кислот, являются разновидностью ненасыщенных жиров. Особую опасность представляют искусственно созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры. В основном они содержатся в фаст-фуде и еде быстрого приготовления: гамбургерах, картофеле фри, везде, где используется фритюр; в замороженных пиццах; в хлебобулочных изделиях: пирожных, пончиках, пирогах, чипсах, майонезе, сладкой глазури, маргарине. Употребление трансжиров приводит к повышению уровня общего и снижению так называемого «хорошего» холестерина в крови. Трансжиры принимают непосредственное участие в формировании бляшек в кровеносных сосудах. Это приводит к ослаблению питания коры головного мозга. В результате развивается атеросклероз и не исключен инсульт.

4. Сладкие напитки: фруктовые газированные напитки, спортивные напитки, энергетические напитки и соки. Люди, которые регулярно употребляют сладкие газированные напитки, с большей вероятностью будут иметь проблемы с памятью, поскольку «пустые» углеводы снижают тонус гиппокампа – мозгового центра, отвечающего за память. В дальнейшем это может привести к деменции.

Зная, как питание влияет на состояние головного мозга, можно составить рацион, который будет помогать мозгу сохранять работоспособность в течение долгого времени. А значит, и снизит вероятность развития нарушений, которые могут серьезно ухудшить качество жизни.