

Story BODY & SOUL

# PROČ MÍT FIT \* MOZEK?

Lidé chtějí být fit, dobře vypadat. Sportují, drží diety dělají vše, aby stárli pomaleji...

„V první řadě je třeba cvičit mozek,“

říká koučka MUDr. Michaela Karsten.



„KDO ZAMĚSTNÁVÁ MOZEK, vytváří si kognitivní rezervu do vyššího věku. Tedy dostatek, až nadbytek potřebných spojí mezi mozkovými buňkami – neurony,“ vysvětluje Karsten, autorka knihy Úspěšná paměť.

## Co vše dokáže ovlivnit zdravý mozek?

Pokud je mozek fit, dokáže se například výborně koncentrovat, brilantně komunikovat, rychle reagovat na různé podněty, umí se dobře učit a pamatovat si. Je kreativní, dokáže najít řešení k náročným úlohám či situacím. A co víc – jedinec, který vnímá tyto kvality, bude jistě sebevědomější. Když chceme mozek cvičit, je tím myšleno cvičit některé z jeho schopností, které sám nabízí a které my dokážeme vůlí ovlivnit.

### Pozná se, že došlo ke zlepšení?

Když se rozhodnu zapracovat na své koncentrační schopnosti, určitě po nějaké době (ta je individuální) zjistím, že dokážu třeba na úkolech pracovat rychleji, s nižší chybovostí. A nic mě nebude tak snadno vytahovat a rušit z hluboké koncentrace.

### Lidský mozek dostává stále podněty. Zpravodajství, vzdělávání, práce, koníčky... Proč ho zaměstnávat ještě víc?

Mít mozek fit neznamena jej vždy ještě více zaměstnávat. Někdy je pravý opak nejlepšího řešením, jak docílit jeho výborného výkonu. Tím mám na mysli dodržování například spánkové hygieny, pauz a také vědět, jak posilovat svoji psychickou odolnost vůči stresu, aby se člověk dokázal dostávat do pohody. Nebo jak se optimálně stravovat, aby mozek i tělo měly dostatek potřebných látek k různým biologicko-chemickým pochodům.

Na druhou stranu, pokud se někdo domnívá, že bude-li sledovat pravidelně zprávy, luštit křížovky a starat se o domácnost, je to pro mozek dostatečné, může být později možná nemile překvapen. Například jedna z nepostradatelných funkcí lidského mozku, kterou je schopnost si pamatovat, může u takového jedince ochabovat dříve než u osob, které budou mít snahu neustále se dále rozvíjet a vzdělávat. Paměť má ráda pestrost a učení něčemu novému.

### Do jaké doby mozek cvičíme dostatečně?

Dokud jsme duševně dostatečně pružní, máme bystré a jasné myšlení, nadměrně nezapomínáme, jsme kreativní, máme jasnou a plynulou komunikaci, zvládáme své emoce, můžeme říct, že náš mozek pracuje velmi dobře. S těmito schopnostmi se nám zvyšuje pravděpodobnost, že se budeme dobře adaptovat na změny.

### A od kdy je třeba se o toto snažit cíleně?

Pokud se jedinec na nové pracovní či životní podmínky těžko adaptuje, je dobré se zamyslet: Proč tomu tak je? Co konkrétně mu

k lepší adaptaci chybí? Je to některá z důležitých kompetencí? Jaká? Jak se jí může naučit lépe rozvinout? Kdo může pomoci v tomto rozvoji? Zde je již místo k cílenému tréninku nebo koučování.

### Má smysl začít s tréninkem klidně i v pozdním věku?

Určitě! V mé práci se mi to neustále potvrzuje (vycházím z feedbacku některých svých klientů ve vyšším věku). Specializuji se na rozvoj řady kognitivních funkcí, jako je paměť, koncentrace, schopnost se učit, kreativita nebo psychická stabilita. To jsou schopnosti, které mají s narůstajícím věkem tendenci upadat, a pokud nejsou dostatečně používány či trénovány, mohou jedinci začít komplikovat život.

Ovšem když se někdo rozhodne na některých ze zmiňovaných schopností cíleně pracovat, brzy pocítí na vlastní kůži, jaké je držet krok s vývojem a mladšími jedinci. Existují například speciální paměťové techniky a cvičení, které dokážou pravidelným používáním udržet paměť svěží až do vysokého věku, protože se u nich trénují právě výše uváděné schopnosti. A zažít pocit sebedůvěry ve své vlastní duševní schopnosti je úžasné a motivující.

## Je jistě více důvodů,

proč lidé trénují vlastní tělo. Ten nejdůležitější je, aby byli fit. Fyzické nároky v dnešní době už nejsou takové

jako kdysi a mnoho za-městnání je spojeno spíše se sedavým způsobem života. Oproti tomu nároky na duševní či mentální vý-konnost za poslední desetiletí narostly. „Už tím jsme mozek do jisté míry vy-trénovali. Svět se však stává mnohem komplexnějším, nabízí čím dál více in-formaci ke zpracování a je třeba více nových kompetencí k tomu, abychom dnes a v budoucnu obstáli. Je pro-to důležité některé schopnosti moz-ku dále rozvíjet a trénovat, aby i on byl fit,“ uvádí paměťová expertka Karsten.



MUDr. Michaela Karsten  
paměťová expertka,  
lékařka a koučka  
<https://michaela-karsten.cz/>

JAK  
NA TO

### Cvičením lze předcházet zhoršování funkcí mozku, tedy i paměti. A dá se tak cíleně předcházet i demenci?

Zde bych ráda uvedla, že nepracuji přímo s lidmi, u nichž byla diagnostikována některá z forem demence. Nejvíce pracuji s lidmi v aktivním tvůrčím věku, kteří chtějí rozvíjet některé z duševních kompetencí, které lidský mozek nabízí. Mezi nimi se ale občas najdou lidé zmiňující, že se demence v jejich rodině vyskytla, ti za mnou přicházejí z preventivního důvodu. Chtějí o mozkou, kognitivních schopnostech a paměťových technikách zjistit více, aby věděli, jak mohou svůj mozek i paměť podpořit. Na co dbát, aby nebyl přetěžován. Řada odborných článků uvádí pozitivní vliv mentálního tréninku na mozek, a to až do vyššího věku. Je jednou z možných cest, jak oddálit nástup věkové – stařecké – demence.

### Abyste mozek správně fungoval, je nutná i psychická pohoda...

Což je stav vnitřní vyrovnanosti spojený s emocionálním nastavením, které tělu dodává energii, uvolňuje mysl a umožňuje člověku odolávat náročným a zatěžujícím situacím. V odborné literatuře se uvolněný stav mysli nazývá „flow“ (radostný a zároveň produktivní stav mysli, ve kterém se eliminuje vnímání času a strachu) a je popisován psychologem Mihályem Csíkszentmihályiem jako stav štěstí. Flow je ideálním stavem pro práci mozku. Cestou k psychické pohodě a k uvolnění mysli je objevení toho, co každého z nás naplňuje a dělá šťastným.

### Každý z nás by měl vědět,

co „centrála“ těla potřebuje ke správnému fungování a co jí naopak škodí. Také jak se dá práce mozku optimalizovat, aby pracoval energeticky, časově úsporněji a přitom spolehlivě. I fakt, že kdo se bude věnovat tématům spojeným s prací mozku, udrží krok s vývojem společnosti...

### Kudy do flow, jak se do něj dostat?

Jednoduše! Skrze rytmické zvuky nebo pohyby. Může to být tanec či skákání na trampolíně. Snadněji se do něj člověk dostává během manuálních prací, jako je třeba malování. Cestu usnadní přítomnost odborníků na toto téma (kouč, trenér, psychoterapeut). Dalším způsobem, jak dosáhnout psychické pohody, může být změna myšlení, myšlenek, vnímání světa a hodnocení životních situací. Někomu pomůže osvojení nových kompetencí, které umožňují snadněji zvládat práci i náročné úkoly.

### A jak jinak dopřát mozku to nejlepší?

Vedle nastavení zdravého životního stylu tak, aby byl v souladu s mým „já“, je třeba dodávat tělu energii. Správnou výživou, pohybem, kvalitním spánkem. Tomu nejlépe odpovídá latinské: „Mens sana in corpore sano“ (Ve zdravém těle zdravý duch). A určitě mozku udělá dobře i další vzdělávání.

### Jste autorkou knihy Úspěšná paměť. Komu je určena a co čtenáři přinese?

Je určena všem, kteří chtějí plně využít toho, co nám lidská paměť nabízí. Chtějí se kvalitně učit s dlouhodobým efektem, touží vyšetřit čas a objevit znovu prvek zábavy v učení. Kniha nabízí řadu paměťových technik, díky nimž je možné si nejen pamatovat i ty nejnáročnější číselné a slovní informace, ale především se jimi rozvíjí velmi důležité schopnosti, které mozek člověku nabízí. Publikace je přínosná v tom, že dává možnost otestovat si vlastní paměť nejen před, ale i po přečtení knihy. Zde nastává první „aha“ efekt, kdy čtenář zjistí, jakého navýšení paměťového výkonu už jen přečtením knihy dosáhl.

TEXT: ANDREA SCHIROVÁ FOTO: SHUTTERSTOCK (L), ARCHIVMICHAELV.KARSTEN (R)

## Nepříjemná citlivost prsou • Bolest prsou Tlak a pnutí v prsou • Mastodynie a mastopatie

TOKOFIN jako jediný kombinuje unikátní vlastnosti vitamínu E, který přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, vitamínu B6 přispívajícímu k regulaci hormonální aktivity a indol-3-karbinolu.

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

[www.tokofin.cz](http://www.tokofin.cz)

## Cysty v prsou a na vaječnicích • Infekce virem HPV Nález na děložním čípku • Polycystické vaječníky

INDOL-IN je tradiční český doplněk stravy. Účinná látka je získávána šetrnou extrakcí z brukvovitých rostlin. Podrobnější informace o výše uvedených výzvech naleznete na [www.indol-in.cz/slovník-vyrazu](http://www.indol-in.cz/slovník-vyrazu).

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

[www.indol-in.cz](http://www.indol-in.cz)

## Snadnější otěhotnění • Nepravidelná menstruace Poruchy hormonální rovnováhy • PMS

GRAV-IN je jediný doplněk stravy na českém trhu obsahující indol-3-karbinol, zinek, který přispívá k normální plodnosti, reprodukci a k udržení přirozené hladiny testosteronu v krvi a vitamín B6 přispívající k regulaci hormonální aktivity.

Neobsahuje hormony a nezpůsobuje váhový přírůstek.

[www.grav-in.cz](http://www.grav-in.cz)

**ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ**

