1576730

...о зі знакових нейрохірургів сучасності

САНДЖЕЙ ҐУПТА

ЯСНИЙ ЯСНИЙ ЯСНИЙ РОЗУМ

ЯК ОМОЛОДИТИ МОЗОК ЗА 12 ТИЖНІВ

№ 1 у списку бестселерів *New York Times*

КСД

Зберегти жвавий розум та активність мислення у 70, 80 і навіть 90+ років? Це можливо завдяки простим практичним порадам від доктора Санджея Ґупти. Автор розвінчує міфи про старіння мозку, розповідає про спеціальну «мозкову дієту», яка зупинить вікові зміни пам'яті, та пропонує ефективний 12-тижневий курс поліпшення когнітивних здібностей у будь-якому віці.

Доктор досліджує:

- чи фізичні вправи (і які саме) корисні для мозкової активності;
- які відеоігри застрахують від хвороби Альцгеймера;
- навіщо мозку потрібні нові знайомства та спілкування з людьми;
- чого ми можемо навчитися від «суперрозумних» людей, яким за вісімдесят і дев'яносто;
- і чи справді є користь від уживання ліків, добавок і вітамінів «для мозку».

ЗМІСТ

Вступ. Нічого надзвичайного 9

ЧАСТИНА ПЕРША 35

Мозок. Познайомтеся зі своєю внутрішньою чорною скринькою 37

Розділ 1. Що робить вас *вами* 39

Розділ 2. Нове уявлення про погіршення когнітивних функцій 59

Розділ 3. Дванадцять деструктивних міфів і п'ять основних стовпів 89

ЧАСТИНА ДРУГА 105

Трастовий фонд мозку. Як не втратити розум 107

Розділ 4. Диво руху 109

Розділ 5. Сила цілеспрямованості, навчання та відкриттів 128

Розділ 6. Сон і відпочинок 145

Розділ 7. Пожива для думок 172

Розділ 8. Зв'язок для захисту 205

Розділ 9. Складаємо все докупи. Дванадцять тижнів до гострого розуму 216

ЧАСТИНА ТРЕТЯ 231

Діагноз. Що робити, аби процвітати 233

Розділ 10. Діагностика та лікування хворого мозку 235

Розділ 11. Фінансові й емоційні аспекти та поради доглядальникам 270

Висновок. Яскраве майбутнє 293

Подяки 296

Про автора 298

Вибрана бібліографія 300