

# Obsah

<b>1 Jak si vedete?</b> .....	9
<i>Sada testů bystrosti a pohotovosti</i> .....	9
Vaše psychika se bude rozvíjet, když si s ní budete hrát .....	10
Jak se Alzheimerova nemoc projevuje? .....	11
Jestliže máte sebemenší podezření na problém .....	11
Varovné signály .....	12
Hlavním rizikovým faktorem je věk .....	12
Geny .....	12
Další rizikové faktory .....	13
Volné radikály .....	14
Obohacené prostředí a nálada .....	14
Poznámky k první kapitole .....	20
<b>2 Duševní výpadky, se kterými si nemusíte dělat starosti</b> .....	21
<i>Známky normálního a nechorobného zhoršení schopností, které je dáno věkem</i> ..	21
Reakční čas .....	23
Paměť: mnoho schopností pod jedním jménem .....	24
Krátká a dlouhá .....	24
Co se v mozku děje a co se tam neděje .....	25
Pracovní paměť a výkonné schopnosti .....	25
Výkonné schopnosti a PP často slábnou v průběhu stárnutí .....	26
Interference paměti .....	27
Dělení pozornosti .....	28
Nejpomaleji se rozvíjejí a nejrychleji slábnou schopnosti čelních laloků ..	29
<i>Výzkumy dokazují, že „co se používá, to se uchovává“</i> .....	30
Duševní zpomalení je normální... ale není nevyhnutelné: Co sděluje výzkum 72 profesorů z univerzity v Berkeley o úspěšném stárnutí .....	30
Zraková PP .....	31
Kdy si starší profesori nebyli jisti .....	36
Paměť a výkonné schopnosti .....	37

Triky, jak pomoci nedokonalé paměti .....	39
<i>Jak paměť donutit, aby pro vás pracovala .....</i>	41
Jak zůstat duševně pružný .....	43
Můžeme se účinkům stárnutí na paměť bránit? .....	51
Poznámky k druhé kapitole .....	52

### **3 Normální potíže s poznávacími schopnostmi, které nejsou příznaky Alzheimerovy nemoci .....**

<i>Hodnocení zdrojů potíží s poznávacími schopnostmi .....</i>	55
Je to demence? Nebo snad deprese? .....	55
Symptomy vyvolané vedlejšími účinky léků .....	59
Demenci mohou způsobit malé mozkové mrtvice .....	59
<i>Přirozené látky, které mohou poškodit mozek .....</i>	60
Ať už demencí trpíte, či nikoliv: Jak pomoci mozku, aby zůstal zdravý ....	60
Programovaná buněčná smrt: sebevražda mozkových buněk .....	60
Volné radikály: toxické sloučeniny, které ničí mozek .....	61
Vitamin E: přirozený ochránce mozkových buněk .....	61
Jinan dvoulaločný a inhibitory cholinesterázy .....	62
Role melatoninu .....	63
Estrogen .....	63
Stresové hormony: smrt pro mozkové buňky .....	64
<i>Jestliže trpíte Alzheimerovou nemocí .....</i>	65
Současné a budoucí léky v boji proti Alzheimerově nemoci .....	65
Co nám říká genetický výzkum .....	66
Alzheimerova nemoc má mnoho příčin .....	68
Poznámky k třetí kapitole .....	69

### **4 Jak předejít úpadku poznávacích funkcí ve stáří a jak ho zvrátit .....**

<i>Představy o mozku, které již vyšly z módy .....</i>	71
V mozku je nadbytek dobrý .....	72
<i>Nové poznatky .....</i>	73
Jak uchovat mozkové buňky ve zdravém stavu: „Co nepoužíváš, o to přijdeš“ versus „Co používáš, to ničíš“ .....	73
Mozková buňka je jako telefon: bez zapojení není k ničemu .....	74
Kvalita je v mozku důležitější než kvantita .....	76

Takže pojetí „co nepoužíváš, o to přijdeš“ bylo prokázáno u dětí. Ale co dospělí? .....	77
<i>Praktické využití výsledků</i> .....	78
Funkční rezerva a psychické podněty: Jak vám vzdělání a zaměstnání může pomoci v ochraně proti Alzheimerově nemoci .....	80
V zdravém mozku zdravý duch .....	85
Jak si obohatit prostředí: Kdo je zvědavý, není brzo starý, ale chytřejší ...	86
<i>Běžné látky v těle, které mohou mozku pomoci</i> .....	87
Co se chystá v nejbližší budoucnosti: slibné kmenové buňky .....	87
Jsou kmenové buňky v dospělém mozku? .....	87
Náročná technologie k posílení aktivity kmenových buněk .....	89
Přimějeme-li mozek k práci, posílíme ho tím .....	89
Zázračná samoléčba mozku: nervové růstové faktory .....	90
Poznámky ke čtvrté kapitole .....	93
<b>5 Cvičení zaměřená na specifické funkce mozku ohrožené stárnutím</b> .....	97
1. Klíč k číselné záhadě .....	98
2. Zdvojení – Duplikát .....	99
3. Magický kruh .....	101
4. Test mincí .....	102
5. Kolo slov .....	103
<b>Klíč ke cvičením</b> .....	105
<b>Rejstřík</b> .....	107