

PŘEDMLUVA	26
Proč jsou vaše prsty váš „druhý mozek“?	26
Je pravda, že čím více k práci používáme prsty, tím nižší máme pravděpodobnost kognitivních omezení ve stáří?	27
Jak se mi podařilo ověřit existenci silného spojení mezi palci na ruce a mozku.....	29
Jak rozumět větě „Prsty rukou jsou jako váš druhý mozek“?.....	30
Tajemství obnovení řečových schopností během rehabilitace se skrývá na konečcích pacientových prstů!	35
„Motivujte“ své palce.....	36
Důkazy? Tady jsou! Vše spočívá ve zlepšení prokrvení mozku pomocí Metody stimulace palců“	38
LABNIRS (společnost Šimadzu)	39
Uvedme si devět základních efektů Metody stimulace palců	41
Představte si, že jste sochař s kouskem hlíny!	45

1

Jaké síly se skrývají v palci v souvislosti s udržením vysoké hladiny energie a duševních schopností?

Čím se člověk odlišuje od nižších primátů a lidoopů?	47
Je opravdu možné, aby se nám mozek díky palci na ruce tolik zvětšil?	49

Dokážete si představit, že bez palce bychom si nemohli ani nasadit brýle?.....	51
Mozek může být ve stáří stejně aktivní jako v mládí, to není žádná divoká představa – vše záleží na oblastech mozkové kůry spojených s motorikou a zpracováním smyslových vjemů.....	53
Ztráta duševní svěžesti přichází v důsledku nedostatečné stimulace motorické a senzorycké oblasti mozkové kůry.....	54
Pravé stáří začíná, když člověk ztratí motivaci k činnosti	56
Pohyby palců mají přímou vazbu na motivaci.....	58
Stimulujte svůj mozek a vyhněte se podrážděnosti, bezcílnosti a obavám	60

2

Stimulujte si palce a udržte si svěží mozek

Jádro metody stimulace palců a její dvě funkce	63
Tři hlavní výhody Metody stimulace palců	65
1. Cvičení ohýbáním palce.....	68
2. Cvičení dotekem palce u základny malíčku	70
3. Technika doteku bříškem palce bříšek všech ostatních prstů	72
4. O užitečnosti dětské hry kámen–nůžky–papír.....	74
5. Technika stimulace jedna–dvě	76
6. Technika jménem Anténa.....	78
7. Technika masáže palců	80
8. Technika tlaku palcem do středu dlaně.....	82
9. Technika masáže stisknutím bodu che-ku.....	84

3

Stimulace jemné motoriky palců by se měla stát trvalou a přirozenou součástí každého vašeho dne

Ještě jednou k otázce vývoje opice v člověka.....	87
Ne nadarmo se říká, že všechny moderní vymoženosti se navrhují pro co nejsnazší užívání, jako pro opice	88
Metoda každodenní stimulace palců.....	90
Metodika každodenní stimulace palce	96
Existuje skutečně rozdíl mezi kulatým a oválným držadlem?	99
Rukojeti kuchyňského náčiní.....	101
Kdo pracuje rukama, má menší riziko stařecké demence.....	103

4

Jedenáct věcí, které škodí vašemu mozku

Tři základní pilíře pro jasnou mysl	107
Procvičujte si emocionální paměť!.....	112
Čím bankomat podporuje mozek?.....	115
Kolik máte v peněžence peněz?.....	118
Bojte se myšlenky: „Nedokážu si vybavit, kam se ta věc poděla!“	120
Deník na deset let je zázrak – a mozek vám poděkuje!.....	123
Nenořte se hlouběji než do úrovně solar plexu, a procvičujte si obličejové svaly	128
Pochopte co nejdříve, že bez zubů není život!.....	131
Jak oživit mozek pomocí sušené ryby?.....	133

Lidé, kteří trpí Alzheimerovou chorobou, zapomínají vůně	135
Závěr	138
Jošija Hasegawa	142
Opakování klíčových cvičení.....	143