

ТАТЬЯНА ГАВРИЛОВА • АЛИНА ФЕДОРОВА

УНИКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА

ВСЕМ,
КОМУ ЗА 60,
И НЕ ТОЛЬКО...



Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
Г12

Гаврилова, Татьяна Анатольевна.

Г12 Уникальные упражнения для памяти и интеллекта / Татьяна Гаврилова, Алина Фёдорова. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. : ил. — (МозгоВЕДЕНИЕ. Инструменты для активации наших скрытых ресурсов).

В книге врачей Гавриловой Т.А. и Фёдоровой А.В. представлен уникальный авторский метод защиты мозга от старения. Сочетание специальных физических упражнений для межполушарного взаимодействия с медитацией осознанности создает когнитивный резерв, формирует новые нейронные связи и помогает сохранить память и интеллект даже в преклонном возрасте. Издание содержит подробное описание возраст-ассоциированных заболеваний (артериальной гипертензии, атеросклероза, сахарного диабета, ожирения), правил оптимального питания, питьевого режима и роли сна в нейропластичности мозга. Практическая часть включает фотографии с демонстрацией упражнений и четкие инструкции для самостоятельных домашних занятий. Книга адресована всем, кто готов взять ответственность за свое здоровье и стремится сохранить ясность ума и бодрость тела на долгие годы.

УДК 159.95
ББК 88.3

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

МОЗГОВЕДЕНИЕ. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ АКТИВАЦИИ НАШИХ СКРЫТЫХ РЕСУРСОВ

**Гаврилова Татьяна Анатольевна
Фёдорова Алина Валерьевна**

УНИКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Главный редактор импринта
«МЕДпроф: атласы, книги для врачей» *О. Шестова*
Руководитель группы
профессиональной медицины *О. Ключникова*
Ответственный редактор *В. Норкина*
Координатор проекта *С. Триполко*
Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *В. Елетина, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндирүшү: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а», литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі екіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

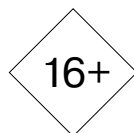
Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 26.05.2026.
Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,4.

Тираж экз. Заказ



ЭКСМО

eksmo.ru

[Instagram](https://www.instagram.com/eksmo) [Facebook](https://www.facebook.com/eksmo) [YouTube](https://www.youtube.com/eksmo) [TikTok](https://www.tiktok.com/eksmo) [VK](https://www.vk.com/eksmo) [Odnoklassniki](https://www.odnoklassniki.ru/eksmo) [MySpace](https://www.myspace.com/eksmo) [Last.fm](https://www.last.fm/music/eksmo) [Bandcamp](https://www.bandcamp.com/eksmo) [Deezer](https://www.deezer.com/eksmo) [SoundCloud](https://www.soundcloud.com/eksmo) [Podomatic](https://www.podomatic.com/eksmo) [Mixcloud](https://www.mixcloud.com/eksmo) [Scribd](https://www.scribd.com/eksmo) [ResearchGate](https://www.researchgate.net/eksmo) [Yelp](https://www.yelp.com/eksmo) [TripAdvisor](https://www.tripadvisor.com/eksmo) [Booking.com](https://www.Booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo) [Booking.com](https://www.booking.com/eksmo) [Agoda](https://www.agoda.com/eksmo) [Expedia](https://www.expedia.com/eksmo) [Hotels.com](https://www.hotels.com/eksmo) [Airbnb](https://www.airbnb.com/eksmo)

*Посвящаю эту книгу моим родителям, семье,
преподавателю по лечебной физкультуре
д. м. н. И. Н. Макаровой
и всем, кто готов взять на себя
ответственность за свое здоровье и жизнь.*

Автор Т. А. Гаврилова

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
Введение.....	9

ЧАСТЬ I. ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

Глава 1.

Гимнастика anti-age — уникальный авторский метод защиты мозга от старения.....	20
Гимнастика anti-age — метод защиты мозга от старения.....	20

Глава 2.

Как работает головной мозг?	29
2.1.Ось «мышцы — мозг».....	31
2.2. Когнитивный резерв.....	32

Глава 3.

Ментальное здоровье.....	41
--------------------------	----

Глава 4.

Факторы додементных когнитивных расстройств	48
---	----

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5.	
Преждевременное старение.....	57
Глава 6.	
Возраст-ассоциированные заболевания	60
6.1. Артериальная гипертония	65
6.2. Атеросклероз.....	72
6.3. Сахарный диабет	76
6.4. Окислительный стресс и митохондриальная дисфункция	90
6.5. Возрастзависимая онкология. Как предупредить рак?	97
6.6. Ожирение. Метаболический синдром	101
6.7. Правила ПМГ — «пища-мышцы-голова».....	107
6.8. Пищевое поведение	112
Глава 7.	
Правильное питание — ключ к здоровью мозга	117
7.1. Законы правильного питания.....	119
7.2. Ось «кишечник — мозг».....	121
7.3. Питание при алиментарно-зависимых заболеваниях (АЗЗ)	124
7.4. Антиоксидантный щит мозга	129
Глава 8.	
Вода — источник жизни.....	135

ЧАСТЬ II. УПРАВЛЕНИЕ СТАРЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Глава 9.

Управление старением через движение.....	142
9.1. Физические упражнения	143
9.2. Оптимальный двигательный стереотип	145
9.3. Медитация осознанности в методике гимнастики anti-age.....	152
9.4. Методика «универсальная гимнастика anti-age для памяти и интеллекта»	163

Глава 10.

Дорсопатии.....	168
-----------------	-----

Глава 11.

Комплекс ANTI-AGE гимнастики	177
------------------------------------	-----

Заключение	221
------------------	-----

Приложение 1	222
--------------------	-----

Приложение 2	223
--------------------	-----

Библиография.....	224
-------------------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

В книге доктора с многолетним опытом работы в системе кремлевской медицины отражены современные данные естествознания и медицины о причинах старения мозга и способах их профилактики, альтернативная терапия основных «возрастных» заболеваний, роль образа жизни в укреплении здоровья и увеличении продолжительности жизни.

Сохранить умственные способности при старении мозга помогает когнитивный резерв, который формируется в основном благодаря упражнениям, направленным на тренировку **межполушарного взаимодействия с медитацией осознанности**. **Физические упражнения для укрепления межполушарного взаимодействия через синхронизацию полушарий головного мозга** улучшают память и интеллект, а **медитация осознанности** развивает осознанность и когнитивную гибкость, усиливает креативность, повышает скорость обучения и качество принятия решений.

**Возможности интеллекта человека безграничны.
Мозг обладает запасом прочности —
уникальной способностью самоорганизации
и самопрограммирования. Резервы мозга компенсируют
его повреждения через обучение и практические
навыки. Чем выше когнитивный резерв, тем ниже
риск развития нарушений памяти, внимания, речи
и мышления у людей разного возраста.**

Уникальный комплекс лечебной гимнастики в виде качественно новой, разработанной автором методики составлен с учетом современных представлений о нейропластичности мозга, связи между скелетными мышцами и мозгом, анатомии миофасциальных цепей, принципах движения тела и медитации осознанности.

В книге вы найдете фотографии с демонстрацией упражнений инструктором по лечебной физкультуре Алиной Фёдоровой и подробные инструкции по их выполнению в домашних условиях.

Практическое применение полученных знаний позволит всем, кто настроен эффективно думать и двигаться, сохранить бодрость тела и ясность ума до преклонного возраста при минимальном применении лекарств.

Идея написания книги родилась более 10 лет назад в связи с многочисленными и неоднократными просьбами моих пациентов отразить опыт работы врачом в системе кремлевской медицины. «Секреты доктора» по профилактике преждевременного старения помогли им не только бороться с заболеваниями, но и оставаться активными физически, сохранить память и интеллект, хорошее качество жизни.

Результаты научно-практических работ с моим непосредственным участием на тему влияния физической культуры на преждевременное старение и когнитивные нарушения были представлены в профессиональных журналах «Кремлевская медицина» и «Санаторно-курортная отрасль» («С.К.О.»), на крупных медицинских форумах, включая всероссийскую «Здравницу» и международные конгрессы по реабилитации.

А непосредственным стимулом к созданию книги стало нестабильное состояние здоровья моих пациентов, знакомых и родных в условиях постковидной реальности.

На фоне обострения хронических заболеваний их значительно чаще стало беспокоить ухудшение качества жизни: снижение памяти и внимания, нарушения сна, утомляемость, тревожность и эмоциональная неустойчивость, снижение умственной и физической работоспособности, нарушения адаптации к повседневной жизни.

Концепция политики активного долголетия в России в настоящее время предусматривает разработку современных программ для обеспечения здорового образа жизни и профилактики заболеваний для граждан всех возрастов.

Особенно актуальна разработка таких программ для граждан старшего поколения в связи с «эпидемией» деменции на фоне прогрессирующего старения населения.

В выработке и реализации политики долголетия в нашей стране подчеркивается огромное значение активного участия граждан: «Ничего для нас без нас!» — и личная ответственность человека за свою жизнь. В проведении профилактики неинфекционных заболеваний, когнитивных и психоэмоциональных расстройств важное место занимает пропаганда «здорового старения».

Активное долголетие предполагает наполнение жизни человека творчеством, личными достижениями, хорошим настроением, бодростью тела и духа. Выдающийся античный философ Сенека писал: «Благо не в том, чтобы жизнь была долгой, а в том, как ею распорядиться: может случиться, да и случается нередко, что живущий долго проживает мало»*.

Хорошее здоровье — это не везение, а результат упорного труда, работы человека над собой на протяжении всей своей жизни. Это результат совместных усилий человека, врачей, общества и государства, направленных на сохранение здоровья и плодотворной деятельности в течение многих лет, независимо от возраста.

Согласно данным научных исследований, здоровье и долголетие современного человека на 60 % зависят от стиля и образа его жизни, на 10 % — от здравоохранения, на 20 % — от генетики и на 20 % — от состояния окружающей среды и экологии. Многократно доказано, что даже генетический риск короткой продолжительности жизни можно снизить здоровым образом жизни.

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только модным трендом, но и фундаментом психоэмоционального, физического,

* Луций Анней Сенека. О скоротечности жизни: Философские трактаты. / Пер. с лат. и ком. Т. Ю. Бородай. — СПб: Алетейя, 2001. — 399 с. — *Прим. ред.*

ВВЕДЕНИЕ

социального и интеллектуального благополучия человека, основой долгой и полноценной жизни. Ответы на вопросы: «Зачем и как соблюдать здоровый образ жизни? Как предупредить старение и когнитивные нарушения?» — вы найдете в этой книге. Основные правила здоровой жизни общеизвестны:

- оптимальный режим дня;
- полноценный сон;
- правильное питание с достаточным количеством воды;
- адекватная двигательная активность;
- регулярные занятия физическими упражнениями;
- управление стрессом;
- отказ от вредных привычек;
- социальная активность и увлечения;
- регулярные медицинские осмотры.

К сожалению, в силу разных причин и обстоятельств, зачастую правила здорового образа жизни применяются от случая к случаю и не в должном объеме. Большое значение в сохранении здоровья имеет внутренняя мотивация человека — то, что подталкивает его к действию не ради внешних наград, а ради стремления сохранить здоровье и возможность полезной деятельности в старших возрастах. Чем значимей мотивы, тем выше уровень функционального состояния человека, которое определяется активностью нервных центров.

На основании результатов научных исследований ученые разных специальностей утверждают, что здоровый образ жизни для каждого человека свой, и его осуществление возможно лишь при условии, что человек сам захочет быть здоровым! Жить осознанно — значит быть в гармонии с собой и окружающим миром. Осознанный здоровый образ жизни является основой счастливого активного долголетия.

При старении происходит угнетение всех функций организма, ухудшается память, снижается умственная и физическая работоспособность, нарушается сон, наблюдается рост хронических заболеваний, пропадает интерес к жизни.

Головной мозг является многофункциональным центром управления организма человека. Память — одно из главных свойств мозга, обеспечивает фиксирование информации, ее сохранение, своевременное извлечение и воспроизведение. Нейронная теория определяет память как процесс взаимодействия многих нейронов головного мозга на основе соответствующих структурных изменений межклеточных контактов (синапсов)*.

В зависимости от времени сохранения информации различают кратковременную (оперативную) и долговременную память.

Благодаря памяти человек организует себя во времени и в пространстве. Кратковременная память обеспечивает выполнение текущих операций мышления. При старении характерно «забывание» текущих событий и сохранение воспоминаний об отдаленном прошлом.

Долговременная память устойчива к мозговым повреждениям. Переход кратковременной памяти в долговременную происходит во время сна, а также при тренировке осознанности и концентрации внимания в процессе выполнения физических упражнений.

* Это утверждение связано с теорией Д. Хебба, которая объясняет нейрофизиологическую природу долговременной памяти. — *Прим. ред.*

Долговременная память базируется на стабильных изменениях в мембранах нейронов и межнейронных связях при постоянном получении новой информации в самых различных областях знания.

Соблюдение принципов здорового образа жизни развивает нейропластичность мозга, оптимизирует его работу, повышает устойчивость организма к развитию патологических состояний и процессам старения организма.

Нейропластическая адаптация заключается в способности мозга изменять свою структуру и функции при его повреждениях, создавать новые межнейронные связи и перестраивать уже существующие в ответ на приобретение новых знаний, умений и навыков.

При повреждении мозга в результате травмы или заболевания его неповрежденные области берут на себя функции близлежащих нейронов, компенсируя нарушения их деятельности.

Нейропластичность связана с памятью, когнитивной и физической активностью, поведением, психоэмоциональным состоянием и социально-профессиональной адаптацией.

Новые навыки и обучение повышают нейропластичность мозга, улучшают когнитивные и психоэмоциональные процессы, обеспечивают полноценную жизнедеятельность организма.

Анализ исследований, многолетний опыт работы врачом позволяют мне утверждать, что здоровый образ жизни сохраняет ментальное, физическое и социальное здоровье всех людей, независимо от их возраста; продлевает интеллектуальное и творческое долголетие.

Основой здорового образа жизни являются правильное питание, двигательная активность, физические упражнения и сон.

Двигательная активность, особенно физические упражнения, стимулирует моторную зону коры головного мозга, в которой по обратной связи оси «мышцы — мозг» задействуется большее число нейронов. Моторная кора в свою очередь повышает контроль включенных в движение мышц.

Регулярные тренировки помогают мозгу адаптироваться к новым задачам, улучшать свои функции, что делает их неотъемлемой частью здорового образа жизни. При этом привычная двигательная активность имеет менее важное значение для мозга, чем осознанная работа мышц.

Осознанность — это навык удерживать внимание в настоящем моменте, способность человека находиться «здесь и сейчас», замечать свои мысли и чувства, ощущения в теле и впечатления от окружающей среды без оценки и осуждения.

Внимание — это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на какой-либо объект восприятия. Внимание обуславливает избирательный и сознательный отбор информации, поступающий через органы чувств. Внимание, в отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление), своего содержания не имеет — оно проявляется внутри этих процессов и неотделимо от них.

Непроизвольное внимание — это кратковременное внимание, вызываемое неожиданными, сильными раздражителями, оно возникает само собой, без усилий со стороны человека и может мешать работе.

Произвольное внимание — психический процесс, который заключается в сознательном и активном сосредоточении человека в данный момент времени на каком-либо действии или объекте с определенной целью и с помощью волевого усилия.

Произвольное внимание характеризуется сознательной целью, волевым усилием и устойчивостью.

■ **Важно научиться управлять своим вниманием.** ■

ВВЕДЕНИЕ

Произвольное внимание проявляется при осуществлении сознательного намерения человека заняться делом, иногда малоинтересным, но необходимым, требующим волевых усилий.

Произвольное внимание напрямую зависит от конкретной задачи, которую решает человек в данный момент.

**Мозг обладает уникальной способностью
учиться на новом опыте.**

Произвольное внимание оптимизирует все этапы познавательной деятельности, его основной функцией является активное регулирование психических процессов через способность нервных центров достаточно долго находиться в состоянии возбуждения.

У взрослых нарушение произвольного внимания происходит при стрессе, умственном и физическом переутомлении, недосыпе, нарушении режима дня и неправильном питании, ухудшении состояния здоровья при ряде заболеваний. Нарушение способности к концентрации внимания — **рассеянность внимания** — проявляется забывчивостью, невнимательностью, несобранностью, сопровождается трудностями с завершением начатых дел и ошибками в работе.

Физические упражнения гимнастики *anti-age* повышают возможности произвольного внимания, являются одним из методов его развития.

При этом волевое усилие переживается человеком как напряжение, мобилизация сил для решения поставленной задачи; помогает удерживать внимание на упражнении, не отвлекаться и не допускать ошибок в процессе его выполнения.

Выполнение упражнений гимнастики *anti-age* с медитацией осознанности требует волевых усилий и направлено на достижение результата: **активацию организма и создание когнитивного резерва.**