

## РАБОТА В САДУ И ОГОРОДЕ ТРЕНИРУЕТ... МОЗГ

Дачный сезон в разгаре. Многие наши читатели, истомившиеся за время вынужденного затворничества, вызванного пандемией, вырвались наконец на свободу, то есть на свои любимые шесть соток. И это замечательно! Свежий воздух и умеренный, в охотку, физический труд – отличное средство профилактики множества самых разных недугов.

Недавно прочитал, что, согласно масштабному исследованию наших ученых, у садоводов-любителей риск заболеть деменцией снижается на 37%. Оказывается, физические нагрузки на свежем воздухе не только укрепляют организм, но и отлично тренируют... мозг. Почему? Потому что, как утверждают ученые, чтобы вырастить хороший урожай, человек вынужден овладевать новыми знаниями, в частности, читать специальную литературу.

Чтение вообще благотворно влияет на мозговую деятельность. Книга, будь то классическое произведение, современное фэнтези, сборник стихов или «Пособие по выращиванию винограда в средней полосе России», развивает три типа интеллекта: подвижный (отвечает за усвоение нового материала), кристаллизовавшийся (отвечает за применение полученных знаний) и эмоциональный.

Что касается регулярных физических нагрузок, то они насыщают клетки BDNF-белком, который улучшает память, способствует обучению и концентрации внимания. К слову, сидячий образ жизни имеет обратный эффект: тормозит выработку BDNF-белка, тем самым препятствуя раскрытию потенциала нашего мозга.

Коль скоро речь зашла о мозговой деятельности, не могу не отметить еще один важный момент. Как нельзя лучше активизирует когнитивные способности мозга, развивает воображение и пространственное мышление, написание текстов на любые темы, желание сделать их более литературными и стилистически правильными. Поэтому, дорогие наши читатели, пишите нам обо всем, что вас волнует и тревожит, радует и вдохновляет, задавайте вопросы, делитесь своими мыслями, соображениями, рецептами и методиками оздоровления.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,  
e-mail: pr\_plus@zoi.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

## «ОБЫДЕННЫЙ» НЕДУГ

*Хронические головные боли*

**Каждому известно, что здоровье – всему голова. Действительно, с народной мудростью трудно спорить. Кроме, пожалуй, одного случая – когда голова тоже болит. Особенно, если боль стала чуть ли не постоянной, или, как говорят ученые, хронической. К слову, в последнее время во всех развитых странах число больных с хроническими первичными головными болями увеличивается.**

**Что отличает эту форму самого распространенного, что называется, «обыденного», недуга, рассказывает профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.**

Сразу поясню, хроническими головными болями принято считать те, что возникают не реже 15 раз в месяц (а подчас и ежедневно) в течение последних трех месяцев. К первичным же относят головные боли, не имеющие четкой причины возникновения, хотя нередко прослеживается наследственная предрасположенность. Наиболее часто диагностируемые первичные головные боли – мигрень и головная боль напряжения.

Вторичные головные боли – все те случаи, когда удается выяснить вызвавшие их причины. Это различные патологические процессы в головном мозге, в частности, опухоли, аневризма, менингиты, кровоизлияния, абсцесс. Среди других факторов – заболевания придаточных пазух носа, глаз, ушей, невралгии черепных нервов...

Вначале мигренозные головные боли и головные боли напряжения возникают эпизодически – от нескольких раз в месяц до нескольких раз в год. В дальнейшем могут стать хроническими и беспокоят почти ежедневно.

В связи с этим исследователи указывают на следующие обстоятельства. Во-первых, рост социальной напряженно-