

- Общество
- Транспорт
- Образование
- Безопасность
- Экономика
- Здоровье
- ЖКХ и благоустройство

/еще →

/главная /здоровье

Автор текста:  
Ольга Сафина

8 августа 14:45



/ Фото: REGIONS/Роман Малышенко

## Как сохранить мозг молодым: назван единственно верный способ его тренировки

Нарколог Ганджалиев: когнитивные тренировки укрепляют мозг

**Психиатр, нарколог и главный врач клиники психического здоровья и лечения зависимостей Амин Ганджалиев рассказал «Ленте.ру», как поддерживать здоровье мозга. По его словам, ключевую роль в этом играет нейропластичность — способность мозга перестраиваться под влиянием нового опыта, обучения и регулярных тренировок.**

В течение жизни нейроны создают новые соединения, укрепляют уже существующие и формируют более эффективные нейронные сети. Благодаря этому мозг сохраняет способность адаптироваться и работать эффективнее даже при постоянных нагрузках.

Одним из способов поддерживать когнитивные функции специалист назвал специальные тренировки. Они помогают развивать память, концентрацию, скорость реакции и гибкость мышления. Задания при этом постепенно усложняются, заставляя мозг отказываться от привычных автоматических решений и активнее формировать новые связи.

РЕКЛАМА

Плита индукционная Чельюбгортехника Новая...

Плита индукционная AIRHOT IP3500 M

Плита индукционная Hurakan HKN-ICF35DX4

Плита индукционная Hurakan HKN-ICF35D

Такие занятия могут ускорять обработку информации и повышать устойчивость к интеллектуальным нагрузкам. Однако наибольший эффект, отметил Ганджалиев, дает не отдельная тренировка, а комплексный подход.

Для поддержания здоровья мозга важно сочетать когнитивные упражнения с регулярной физической активностью, достаточным сном, интеллектуальной нагрузкой и контролем уровня стресса. Именно совокупность этих факторов помогает поддерживать работу мозга и его способность адаптироваться к новым задачам.

- Пенсионерам 1951—1971 года рождения рассказали о новой выплате
- В России раскрыли, когда закончатся налеты украинских БПЛА
- Бабье лето-2026: синоптик озвучил сроки и прогноз погоды
- США: Иран готовит 100-тысячную армию для Украины
- Пенсионный возраст могут снизить сразу на пять лет: что известно

**Клиника Форме** РЕКЛАМА  
**Опущение груди: какой вариант коррекции выбрать**  
Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом

**АО:**  
**После:**  
**wrapcar-msk.ru** РЕКЛАМА  
Сколько стоит оклеить бронепленкой?  
**Узнать больше**

**telomerol.ru** РЕКЛАМА  
**БАД Telomerol, 90 капсул**  
120 000 ₽

**granelle.ru** РЕКЛАМА  
**2к квартира, Комфорт, Гранель Притяжение Сити**  
12 135 612 ₽ **-15%**  
14 326 795 ₽

**originexpo.ru** РЕКЛАМА  
**Надёжная конструкция, которую соберут за часы!**  
**Узнать больше**

### СМИ 2

Исчезнет ли Израиль: генерал Алаудинов предрек тяжёлую судьбу

На Украине раскрыли следующий шаг Федорова против Зеленского

Срочное предупреждение: что стоит за призывом ВСУ покинуть города?

Новые возможности для абитуриентов: вузы выделяют 62 тыс. бюджетных мест

Запад готовит дроновый Армагеддон: что вскрылось?

- 1 **Мытьё пола и уборка станут заметно проще**
- 2 **Tefal X-Clean 10: моет и пылесосит одновременно**
- 3 **Что помогает оставаться активным и чувствовать себя лучше с годами**
- 4 **Новый анализ крови безошибочно определит скрытую болезнь легких**

### /самое читаемое



Общество  
Снег выпадет уже в сентябре? Синоптик Позднякова рассказала, стоит ли ждать ранней зи...

14 августа 14:20



Происшествия  
Ночная атака беспилотников на Москву и Подмоскowie 16 августа 2026: что известно к этому...

16 августа 04:15



Общество  
Пора прощаться с летом? В Подмоскowie похолодает — синоптик назвал дату

18 августа 10:15



Общество  
Сколько уксуса лить на 1 л маринада: золотой стандарт советских ГОСТов для томатов

13 августа 15:12

### /лента новостей

#### Общество

Картофель с дачи может обернуться штрафом: где нельзя продавать свой урожай

Сегодня 17:14

#### Экономика

Три способа вернуть деньги после покупки жилья: какой позволит получить вычет быстрее

Сегодня 17:13

#### Общество

Еда забирает все больше денег: на чем теперь экономят покупатели

Сегодня 17:09

#### Образование

Не первым и не последним уроком: в какое время школьники лучше воспринимают математику

Сегодня 17:07

РЕКЛАМА

**Русские Сезоны - квартал с видом на Кремль**

Узнать больше

#### Безопасность

Обещают Telegram Premium, а забирают аккаунт: аферисты придумали новую схему

Сегодня 17:05

#### Здоровье

Черный или с молоком? Какой напиток лучше переносит слабый желудок

Сегодня 17:02

#### Экономика

Зарплату переведут в цифровые рубли? Может ли работодатель сделать это без согласия

Сегодня 17:01

#### Здоровье

Когда мигрень не виновата: врач назвал скрытую причину головной боли

Сегодня 17:00

#### Спорт

Аэробная база и скрытые угрозы: какие нагрузки укрепляют сердце, а какие вредят

Сегодня 16:57

#### Здоровье

Качество хирурга важнее силикона: эксперт назвала условия успешной маммопластики

Сегодня 16:57

#### Общество

Маркетплейсы забирают покупателей у ТЦ: какое преимущество онлайн пока не может заменить

Сегодня 16:55

#### Спорт

Аэробная база и скрытые угрозы: какие нагрузки укрепляют сердце, а какие вредят

Сегодня 16:57

#### Здоровье

Качество хирурга важнее силикона: эксперт назвала условия успешной маммопластики

Сегодня 16:57

#### Общество

Маркетплейсы забирают покупателей у ТЦ: какое преимущество онлайн пока не может заменить

Сегодня 16:55

#### Здоровье

Диабет есть у родителей — заболеют ли дети? Как вовремя заметить опасные изменения

Сегодня 16:47

#### Спорт

Подмосковные борцы завоевали золото и серебро на первенстве мира в Братиславе

Сегодня 16:43

#### Общество

Не только букет: топ подарков учителю к 1 Сентября не дороже ₽3 тыс.

Сегодня 16:32

#### Политика

Мособлизбирком провел жеребьевку эфирного времени для партий и кандидатов

Сегодня 16:32

#### Здоровье

Сколько эспрессо можно выпить без вреда здоровью

Сегодня 16:25

#### Общество

Теперь не нужно ждать до января: ветеранам в Подмоскowie ускорили получение набора соцуслуг

Сегодня 16:19

#### ЖКХ и благоустройство

В Подмоскowie обновили 819 пешеходных маршрутов по программе «Пешком»

Сегодня 16:15

#### Здоровье

Старость отступает: назван неожиданный эффект привычного фрукта

Сегодня 16:13