24 listopada 2026

Jak rozruszać ciało aby mózg był zdrowszy

Aby rozruszać ciało i poprawić kondycję mózgu, warto wprowadzić do codziennych obowiązków kilka prostych, ale skutecznych ćwiczeń. Oto kilka pomysłów:

- **Zęby myj drugą ręką niedominującą.** To pozornie prosty zabieg, który wymaga zwrócenia uwagi, ale też świetny sposób na trening mózgu. Warto zacząć od niego dzień. Kiedy używamy niedominującej ręki do tak niewymagającego zadania, jak mycie zębów, cała uwaga skupia się na tym danym zadaniu. Dzięki temu, że czynność jest niezręczna, a dłoń ułożona inaczej niż na co dzień – nasz umysł ćwiczy niezwykłe sposoby działania. Sprawia to, że jesteśmy bardziej otwarci na nowe sytuacje i zmiany w życiu. Dodatkowo aktywujemy inne niż zazwyczaj obszary w mózgu, a to pobudza go do tworzenia nowych połączeń między neuronami. Wspieramy, tym sposobem, utrzymywanie funkcji poznawczych w dobrej kondycji.
- **Zmieniaj początek dnia i rozbijaj rutynę.** Przykładowo zjedz inne śniadanie niż zwykle, przygotuj coś, co zajmuje więcej czasu, ubierz się inaczej lub później niż co dzień, poświęć więcej czasu na rozmowę z rodziną lub przyjaciółmi, także w formie on-line. Działając rutynowo umysł ma tendencję wyłączania trybu „działaj na pełnych obrotach”. Podczas czynności powtarzalnych umysł nie odczuwa w związku z nimi ekscytacji i przestaje się angażować. Dlatego, jeśli w życiu zachodzą zmiany, które mają wpływ na rutynowe działania, to jest to wyśmienita okazja do treningu mózgu.
- **Zachowuj optymizm i śmiech:** Trenują nasz mózg i szybko zauważymy pozytywną zmianę we własnym zachowaniu. Dorośli śmieją się 15 razy na dobę, ale to może nie wystarczyć. Śmiechoterapia to nie żart, wspomaga leczenie nowotworów, depresji, chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, redukuje dolegliwości bólowe i poziom stresu, ułatwia odchudzanie oraz wpływa korzystnie na stan skóry twarzy. Powoduje wzrost poziomu endorfin przy jednoczesnym spadku kortyzolu i adrenaliny; wywołuje wdychanie większej ilości powietrza (nawet o litr przy pojedynczym wdechu, a tym samym poprawia dotlenienie organizmu i odżywienie wszystkich komórek ciała, a organizm dotleniony jest mniej podatny na możliwość wystąpienia zapalenia płuc, zmniejsza ryzyko wystąpienia stanów zapalnych stawów i ścięgien); sprawia szybsze krążenie krwi w naczyniach; poprawia ukrwienia mózgu; budzi szybszą przemianę materii; poprawia zdrowie psychiczne (budzi kreatywność, motywuje do działania, uspokaja umysł, uczy dystansu do siebie, łagodzi złość, redukuje uczucie wrogości wobec drugiego człowieka, ułatwia koncentrację, zapamiętywanie, zwiększa sprawność myślenia); zwiększa produkcję immunoglobulin – IgA, IgG, IgM, komórek antyrakowych; pobudza organizm do wytwarzania limfocytów T i wydzielania endorfin, które działają przeciwzapalnie. Wykazano, że w grupie pacjentów chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) terapia śmiechem prowadzi do spadku stężenia hormonu wzrostu, prozapalnych

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

cytokin i insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1). Natomiast zwiększeniu ulega poziom cytokin przeciwzapalnych. W przypadku osób z cukrzycą ze współistniejącą hiperlipidemią terapia śmiechem redukuje poziom białka CRP oraz zwiększa stężenie dobrego cholesterolu HDL. U osób z atopowym zapaleniem skóry poddanych terapii śmiechem dochodziło do zmniejszenia produkcji immunoglobuliny E, która odpowiedzialna jest za reakcję alergiczną. Jednocześnie odnotowano spadek poziomu neurotrofiny, której stężenie koreluje z nasileniem zmian na skórze. Śmiech w chorobach układu krążenia zmniejsza układowy opór naczyniowy, zwiększa objętość wyrzutową oraz saturację krwi. W połączeniu z regularną aktywnością fizyczną pomaga również skutecznie obniżyć podwyższone ciśnienie tętnicze krwi. W przypadku pacjentów z przewlekłą obturacyjną choroba płuc (POChP) śmiech ogranicza hiperwentylację, a u osób z astmą zmniejsza reaktywność oskrzeli. Badania wykazały, że oglądanie filmów komediowych powoduje obniżenie stężenia kortyzolu, czyli hormonu stresu. Ponadto terapia śmiechem prowadzi do spadku poziomu adrenaliny w surowicy, jest pomocna w nerwicach. W trakcie śmiechu ulega rozładowaniu napięcie mięśni żołądka i znacząco zmniejsza się wydzielanie soków żołądkowych, dzięki czemu ryzyko bólu żołądka, jego stanów zapalnych i owrzodzeń występuje rzadziej. Terapia śmiechem może okazać się pomocna w zrzuceniu nadprogramowych kilogramów, 10-15 minut śmiechu dziennie, w zależności od jego intensywności umożliwia spalanie nawet 10-40 kcal.

- **Dbaj o aktywność fizyczną**. Ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji mózgu i poprawie funkcji poznawczych. Warto je wprowadzić do codziennych obowiązków, aby wspierać zdrowie umysłowe i emocjonalne. Choć to może wydawać się nieprawdopodobne, to kondycję mózgu wspomaga aktywność fizyczna. Jednak tylko taka, którą lubimy, bo frustracja związana z uprawianiem sportu z przymusu może przynieść więcej szkód niż korzyści. Zastanów się, co lubisz robić, nawet jeśli nie lubisz wysiłku fizycznego, to możesz sobie pozwolisz na bieganie, szybki i regularny spacer lub jazdę na rowerze. W Internecie dostępne są treningi z instruktorami fitness i jogi. Możemy też wymyślić sobie sami swój trening – chodzi o to, by trochę się zmęczyć, podnieść sobie tętno, bo ruch zapewnia dobre krążenie krwi, właściwą pracę układu oddechowego i odpowiednią przemianę materii, a od tego między innymi zależy sprawność mózgu. W końcu jedną z najistotniejszych rzeczy dla mózgu jest dotarcie w ten rejon porządnie natlenionej krwi.
- **Stosuj relaksacyjne techniki:** W regeneracji mózgu pomagają: ćwiczenia oddechowe, relaksacja progresywna mięśni Jacobsona (technika napinania przez 5-10 sekund kolejnych grup mięśni z siłą ok. 70%, a następnie rozluźnianie ich przez 20-30 sekund, aby świadomie poczuć różnicę między napięciem a odprężeniem), wizualizacja, muzykoterapia.
- **Zrób porządek w szafach:** Przymus siedzenia w domu to doskonała okazja do przejrzenia garderoby i pozbycia się rzeczy, których już nie potrzebujemy. To pozwoli nam pogodzić się ze wspomnieniami o przeszłości, co może zadziałać kojąco. Nie bez znaczenia jest aspekt porządku w naszym otoczeniu - choć może sobie tego nie uświadamiamy, ma to wpływ na

nasze samopoczucie. Nie bez znaczenia jest też fakt, że zrobimy wreszcie coś od dawna planowanego i że w dobry sposób spożytkujemy czas. Zrobienie porządku, poukładanie rzeczy na nowo i bez pośpiechu może podsunąć wiele nowych pomysłów, poprawić nastrój i sposób radzenia sobie w nowej sytuacji.

- **Przemebluj pokój, łazienkę lub kuchnię:** Jeśli w naszym mieszkaniu od dłuższego czasu (a może nigdy) nic się nie zmieniało, umysł wie, czego się spodziewać. Zmiany w ustawieniu to nowość także dla naszego umysłu: robiąc niecodzienne, tzw. „wielkie" porządki skupiamy większą uwagę na tej czynności, nie wykonujemy jej machinalnie. Oprócz tego – jeśli przestawianie sprawi, że mieszkanie stanie się bardziej funkcjonalne lub przytulniejsze z całą pewnością poprawi nam to samopoczucie.
- **Podejmij wysiłek intelektualny, ucz się języków obcych:** Kiedy uczymy się nowych rzeczy i stawiamy przed mózgiem kolejne wyzwania, między komórkami nerwowymi tworzą się nowe połączenia, a co za tym idzie - zupełnie nowe sieci neuronów. Poza tym w ten sposób stabilizujemy i wzmacniamy połączenia nerwowe już istniejące w naszym mózgu. Jak nie patrzeć, każda rzecz, której się uczysz, zarówno fizycznie, jak i mentalnie, stanowi trening mózgu. Można znaleźć w internecie mnóstwo, często udostępnianych za darmo, wykładów, webinariów, wydarzeń kulturalnych. W wielu tych miejscach toczy się potem dyskusja uczestników, która też bywa ciekawym wyzwaniem intelektualnym. Uczenie się nowych języków obcych stymuluje mózg do pracy.
- **Nie zaniedbuj kontaktów towarzyskich:** Jeśli nie masz znajomych w najbliższym otoczeniu, to nowoczesne technologie dają wiele możliwości, dziś bez problemu możemy spotykać się wirtualnie. Bogate życie towarzyskie może pozytywnie wpływać na system samoregulacji mózgu, m.in. emocji.
- **Poszukaj przyjemności w prostych rzeczach:** Na przykład zaparz sobie herbatę lub kawę i delektuj się nią bez pośpiechu, używając w czasie jej picia wszystkich zmysłów. Zwróć uwagę, jak pachnie, jaki ma kolor, jak zmienia się temperatura z upływem czasu picia. Pozwól sobie na to, by się zatrzymać, nic nie robić i cieszyć się tą chwilą. Może uda ci się powrócić do starych przyjemności: czytania gazet, układania puzzli, przeglądania albumów ze zdjęciami? Pamiętaj, że takie drobne, codzienne rytuały - jeśli poświęcamy im swoją uwagę i wykonujemy je z odpowiednim nastawieniem - mogą poprawić nasze samopoczucie po długim, ciężkim dniu.

Takie proste rzeczy są naprawdę skuteczne - poprawiają funkcjonowanie mózgu i zwiększają naszą elastyczność wobec zmian. To coś, co każdy z nas może zrobić dla siebie, bez względu na sytuację na świecie i okoliczności zewnętrzne.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT