

ТАТЬЯНА ГАВРИЛОВА • АЛИНА ФЁДОРОВА

УНИКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАМЯТИ И ИНТЕЛЛЕКТА

МЕДИТАЦИЯ
ОСОЗНАННОСТИ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
ДВИЖЕНИЯ

ВСЕМ,
КОМУ ЗА 60,
И НЕ ТОЛЬКО...

УМСТВЕННЫЙ
ФИТНЕС

ПРОФИЛАКТИКА
«ВОЗРАСТНЫХ»
ЗАБОЛЕВАНИЙ

СЕКРЕТЫ
ВРАЧА
С 40-ЛЕТНИМ
СТАЖЕМ



МозгоВЕДЕНИЕ. Инструменты для
активации наших скрытых ресурсов

Татьяна Гаврилова

**Уникальные упражнения
для памяти и интеллекта**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.95
ББК 88.3

Гаврилова Т. А.

Уникальные упражнения для памяти и интеллекта /
Т. А. Гаврилова — «Эксмо», 2026 — (МозгоВЕДЕНИЕ.
Инструменты для активации наших скрытых ресурсов)

ISBN 978-5-04-249657-8

Остановите старение мозга без таблеток и сложных схем. Авторский метод врачей Гавриловой Т.А. и Фёдоровой А.В. — это прорыв в сохранении ясности ума и памяти на десятилетия вперед. Что внутри книги: • Уникальная авторская методика: синтез специальных упражнений для связи полушарий мозга и практики осознанной медитации, запускающие рост новых нейронов для создания мощного когнитивного резерва. • Защита от возрастных заболеваний: детальный разбор того, как нейтрализовать влияние гипертонии, атеросклероза, диабета и ожирения на ваш интеллект. • Принципы оптимального питания для мозга: схемы оптимального рациона, водный режим и секретная роль сна в нейропластичности. • Домашняя тренировка для ума и памяти: практическая часть с четкими инструкциями и фотографиями всех упражнений. Никаких тренажеров — только понятные движения для самостоятельных занятий. Ясность ума в ваших руках — сделайте первый шаг к жизни без когнитивных границ! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-249657-8

© Гаврилова Т. А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Татьяна Анатольевна Гаврилова,
Алина Валерьевна Фёдорова
Уникальные упражнения
для памяти и интеллекта**

*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

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.

© Гаврилова Т.А., Фёдорова А.В., текст, фото 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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.

Введение

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»¹.

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, социального и интеллектуального благополучия человека, основой долгой и полноценной жизни. Ответы на вопросы: «Зачем и как

¹ Луций Анней Сенека. О скоротечности жизни: Философские трактаты. / Пер. с лат. и ком. Т. Ю. Бородай. – СПб: Алетей, 2001. – 399 с. – *Прим. ред.*

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)²

² Это утверждение связано с теорией Д. Хебба, которая объясняет нейрофизиологическую природу долговременной памяти. – *Прим. ред.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.