

## היתרונות הבריאותיים של משחק הברידג'

פורסם ביום 02.05.2012 באתר <http://bridge-tips.co.il>

### היתרונות הבריאותיים של לימוד משחק הברידג'

אתה עלול להיות מופתע מכך שלימוד משחק הברידג' יכול להביא יתרונות בריאותיים ...

לימוד משחק הברידג' יכול להביא יתרונות בריאותיים גדולים. מחקרים שבוצעו מוכיחים כי משחק הברידג' הוא טוב בשבילך.

משחק הברידג' בדרך כלל כולל לפחות ארבעה שחקנים שכן הוא משחק בזוגות. מדובר במשחק חשיבה אסטרטגי הדורש ריכוז. כל אלו מסייעים להגביר את פעילות המוח ואת המאבק כנגד הופעת דמנציה-Dementia

**עלייה בפעילות המוח היא לא היתרון היחיד של משחק ברידג'.**

מחקרים הראו כי משחק הברידג' יכול אפילו לשפר את המערכת החיסונית שלך. על ידי גירוי קליפת המוח, פעילות משחק הברידג' מייצרת מספרים גבוהים יותר של כדוריות הדם הלבנות, שיכולות להילחם במחלות. מחקרים אחרים גילו כי אנשים שמשחקים ברידג' באופן קבוע הם פי 2 וחצי בסיכון נמוך יותר לפתח מחלת אלצהיימר (Alzheimer's disease)

(מקור: comcast.net)

### כמו הגוף שלך, המוח שלך צריך פעילות גופנית כדי לשמור על כושר.

מחקרים מראים כי אנשים בעלי השכלה גבוהה נוטים פחות לסבול מאובדן זיכרון, אולי בגלל השארת אימון המוח המגבירה את "עתודת- cognitive reserve", קוגניטיבי (הכרתית) שלו ומאפשר לו לעבוד ביעילות גם אם כמה תאים פגומים, אומרת ד"ר (1) Bale. מגוון רחב של פעילויות מספקות גירוי בריא, כולל לימוד שפה זרה, לקיחת קורסים בקולג' קהילתי, ומשחק משחקים כמו ברידג' או שבץ נא.

### הברידג' טוב גם לבריאות הנפשית שלך

ברידג' הוא משחק חברותי. ידוע כי בדידות מובילה לדיכאון ולחוסר פעילות. משחק ברידג' הוא הדרך המושלמת עבור אנשים שחיים לבד כמו גם אנשים אוהבי חברה, להתיידד ולנהל חיי חברה פעילים ומספקים (בכל גיל).

שחקני ברידג' בכל הרמות מעידים כי המשחק נתן להם השקפה חדשה, חיובית יותר על החיים וכי הם מאושרים יותר, בריאים יותר ופעילים יותר.

(מקור: Author spectacles - contentcaboodle)