

Что способствует поддержанию здоровья головного мозга?

1. Правильное питание

Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу.

Существуют определенные продукты, которые оказывают дополнительное положительное воздействие на головной мозг. Жирная рыба, зелень и листовые овощи, темный шоколад, зеленый чай, орехи полезны для улучшения мозговой активности.

Не менее важно избегать избытка сахара. Слишком много сахара и некоторых химических добавок могут способствовать снижению когнитивных функций и в дальнейшем привести к развитию деменции.

2. Качественный сон

Нарушение сна — частая проблема в современном обществе. Результатом становятся хронический недосып и эмоциональное выгорание. Не высыпаясь, Вы лишаете головной мозг отдыха, который необходим ему для обработки информации и восстановления. Пока Вы спите, мозг сохраняет новые знания и избавляется от вредных токсинов.

3. Регулярная умственная деятельность

Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации. Мозг работает хорошо благодаря впечатлениям и постоянной стимуляции. Изучение нового языка или освоение музыкального инструмента — два мощных способа активизировать работу головного мозга.

4. Общение с людьми

Здоровое и регулярное социальное взаимодействие жизненно необходимо для работы головного мозга. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрохимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия.

5. Физическая активность

Один из действенных способов сохранить здоровье мозга — физические упражнения. Они помогают улучшить кровообращение, снимают стресс и помогают крепче спать. Это, в свою очередь, помогает предотвратить симптомы снижения когнитивных функций. Выбор упражнений велик: ходьба, езда на велосипеде, занятия на свежем воздухе, а также умеренные силовые тренировки.

6. Отказ от вредных привычек

Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые используются для изменения сознания. Все они вызывают зависимость, неуклонно разрушая личность, приводя к утрате социальных связей.

Постоянное развитие мозга улучшает качество жизни. Попробуйте выполнять несложные упражнения, которые помогут сделать ваш мозг более быстрым и эффективным:

1. Пишите от руки

Делая записи на бумаге, вы тренируете память, повышаете способности к обучению, а ещё формулируете мысли без подсказок автокорректора. Не нужно

переписывать целые сочинения, достаточно несколько раз в неделю записывать мысли или идеи. Это также повысит вашу осознанность и уменьшит стресс.

2. Используйте нерабочую руку

Причесывайтесь или чистите зубы слабой рукой. Правши используют левую руку, левши – правую. Это активирует моторную кору в противоположном полушарии, что эффективно скажется на работоспособности.

3. Слушайте классическую музыку

Всем известно, что классическая музыка отлично влияет на мозг: когда нужно — расслабляет, но также может повысить концентрацию и увеличить работоспособность.

4. Включите нерабочие сенсоры

Попробуйте передвигаться по квартире с закрытыми глазами. Вы не поверите, насколько сильно обострятся остальные органы чувств. Попробуйте наощупь определить тип предмета, достоинство монетки или найти неровности на рабочем столе.

5. Тренируйте обоняние

Обоняние напрямую связано с мозговым эмоциональным центром. Если слышать одни и те же запахи, к ним можно быстро привыкнуть. Лучшая зарядка — узнавать что-то новое. Попробуйте сменить любимые духи на непривычный аромат или экспериментируйте с приправами в готовке, чтобы блюда пахли иначе.

6. Посещайте новые места и ходите новыми маршрутами

Каждое новое место – встряска для мозга. Он начинает анализировать ситуацию, копить данные, обостряются все органы чувств. Чаще посещайте музеи, выставки, постройте новый маршрут на работу.

7. Двигайтесь асимметрично

Например, попробуйте рисовать на бумаге одной рукой треугольник, а другой – квадрат. Фигуры не должны быть похожими друг на друга. Изобразить их по отдельности не составит труда, но если делать это одновременно, мозг будет озадачен.

8. Решайте головоломки

Кроссворды тоже полезны для тренировки мозга, но при одном условии: если Вы решаете их нечасто. Если же каждый день Вы заполняете по десять кроссвордов и сходу можете назвать столицы Мадагаскара, Мозамбика и Сомали, эти виды головоломок для Вас – рутина, и мозг к ним уже привык. Работоспособность, память и скорость мышления напрямую зависят от количества нейронных связей. А значит, постоянное развитие мозга улучшает и качество нашей жизни.

10 полезных упражнений для мозга

Путешествуйте

Освойте систему чтения для слепых

Ходите по квартире с закрытыми глазами

Пишите левой рукой, если вы левша – правой

Придумывайте всегда что-то новое, отвечая на обыденные вопросы



Измените имидж

Определяйте номинал монеты на ощупь

Посещайте выставки и музеи

Готовьте старые блюда по-новому

Запоминайте и пересказывайте интересные истории