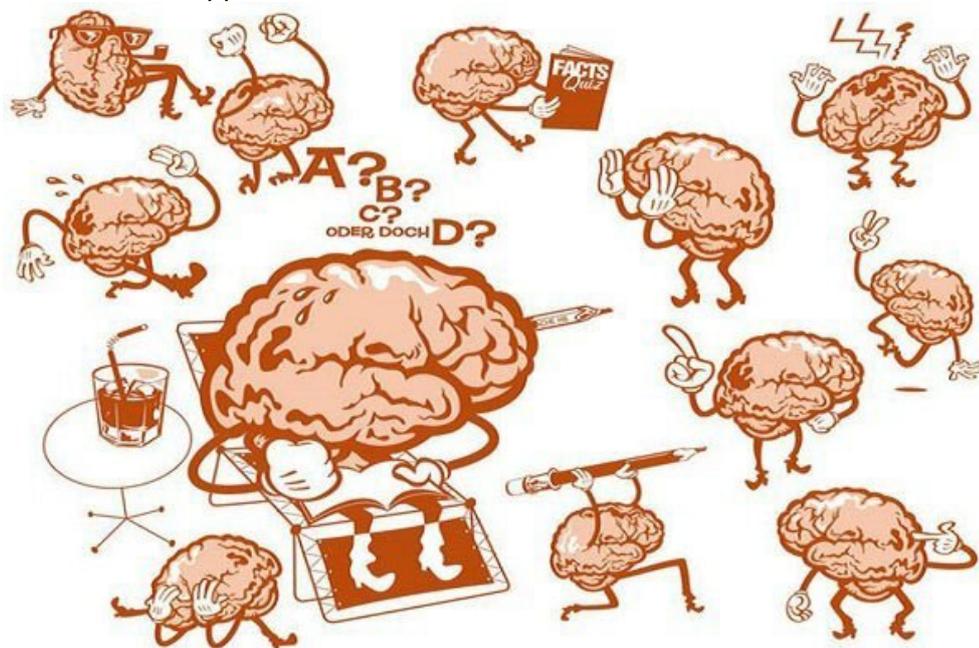


Как улучшить работу мозга 🧠

ПИТАНИЕ И АКТИВНОСТЬ, ТРЕНИРОВКА И ОТДЫХ

Добрый день. От того как работает мозг зависит не только наша умственная деятельность, но и абсолютно все процессы в организме. Сегодня фармацевтическая индустрия предлагает огромный выбор препаратов, улучшающих деятельность одного из самых важных органов в организме, но все они помимо оказания полезного действия, также являются серьезной нагрузкой для печени, и не всегда употребление стимуляторов проходит бесследно для здоровья. Как улучшить работу мозга?

Так что же делать, для улучшения работы мозга, и возможно ли стимулировать его без употребления химических препаратов? Конечно да, и как это сделать читайте далее.



Как улучшить работу мозга питанием

Триптофан. Многие продукты содержат полезные вещества, которые положительно влияют на мозговую деятельность. Одно из самых необходимых для полноценной работы мозга веществ называется триптофан. Это одна из полезных аминокислот, которая стимулирует регенерацию клеток мозга, а также отвечает за здоровье кровеносных сосудов головного мозга.

Для восполнения запасов этого вещества в организме необходимо обогатить свой рацион такими продуктами как: рыба, виноград, куриное мясо и мясо индейки, бананы, финики, курага.

Фенилаланин. Это вещество также необходимо для здоровья мозга, так как оно отвечает за выработку гормонов, отвечающих за скорость реакции. Для того, чтобы легко и быстро принимать правильные решения просто необходимо потреблять продукты богатые этим веществом. Для обогащения организма фенилаланином нужно ввести в свой рацион как можно больше белковых продуктов – мяса, яиц, рыбы и молока.

Лизин. Важный элемент, принимающий участие в мыслительном процессе, а также стимулирующий работу памяти. Для того, чтобы заставить

работать свой мозг максимально продуктивно необходимо употреблять продукты, которые богаты лизином, и это – какао, орехи, бобовые.

Правильное питание очень важно для здоровья и полноценной работы мозга. Также важно соблюдать и режим питания, так как нерегулярное потребление пищи, большие промежутки между приемами пищи, а также голодание наносят вред клеткам головного мозга.

Как улучшить работу мозга физической активностью

Не менее важны для здоровья центральной нервной системы физические нагрузки. Полноценная работа мозга зависит от количества кислорода, которое получают клетки мозга. Когда мозг испытывает недостаток кислорода, это сразу же сказывается на самочувствии. Появляется слабость, сонливость, плохое настроение, бывает сложно сосредоточиться и поэтому умственная деятельность становится практически невозможной.

Наиболее эффективный метод обогащения организма кислородом – физическая активность. Практиковать можно абсолютно все виды спорта, и желательно ежедневно по утрам и вечерам заниматься на свежем воздухе. В плохую погоду обязательно перед спортивными занятиями необходимо проветрить помещение.

Чаще бывать на свежем воздухе, и совмещать это с любым видом физической активности – вот решение проблемы.

Стресс и негативные эмоции

Самое распространенное заблуждение о том, что нервные клетки не восстанавливаются на сегодняшний день уже опровергнуто исследователями. Это значит, что нервные клетки, а следовательно, и клетки головного мозга восстанавливаются, и процесс этот происходит непрерывно в организме, хотя он достаточно медленный и сложный.

Поэтому, лучше не допускать до того, чтобы клетки нуждались в восстановлении, а беречь их тех явлений, которые убивают их. Негативные эмоции и стресс – вот главные враги головного мозга. Негативные эмоции сказываются на здоровье всего организма, и это происходит по той причине, что в первую очередь, негативные эмоции уничтожают клетки мозга.

Окружайте себя позитивом, не принимайте негативных эмоций, и не берите все близко к сердцу, и ваш мозг будет полноценно работать на протяжении всей жизни.

Как улучшить работу мозга тренировкой памяти

Мозговую деятельность можно и даже нужно развивать. Для того, чтобы в будущем достигать лучших результатов в умственной деятельности, необходимо уже сегодня заняться ее развитием. Используйте для этого головоломки, логические и игры, и задачи.

Для развития памяти можно заучивать наизусть небольшие отрывки из любимых книг, или запоминать понравившиеся стихотворения. Уделяйте этому как можно больше внимания, но не перегружайте мозг и если чувствуете усталость нужно отвлекаться на другой вид деятельности. Благоприятно влияет на работу мозга чтение остросюжетных книг, и детективных произведений.

Это развивает воображение, а также способствует развитию нестандартного мышления. Негативно влияет на работу мозга телевидение,

поэтому желательно свести к минимуму просмотр сериалов и не развивающих ток-шоу. Для развития отдела мозга, отвечающего за творчество полезно заниматься любыми видами искусства, рукоделием.

Как улучшить работу мозга отдыхом

Мозгу, как и всем органам, необходимо отдыхать и восстанавливаться. Особенно важно уделять должное внимание полноценному сну. Желательно ложиться спать каждый день в одно и то же время, и спать не менее 7 часов. Благоприятно на работу мозга влияет дневной сон.

Иногда, особенно после долгого периода активной умственной деятельности важно устраивать передышки, и хотя бы в течение недели не напрягать мозг, а дать ему полностью расслабиться и восстановиться.

Как улучшить работу мозга мы разобрали, здоровья вам и отличной памяти!