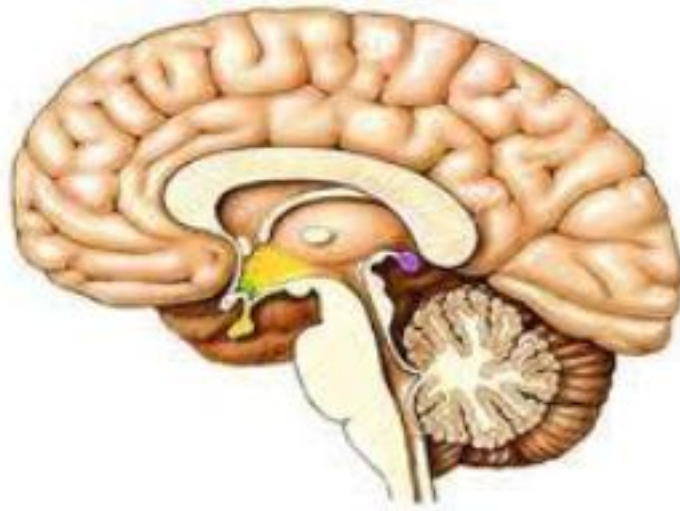


10 پیشنهاد ویژه برای تقویت مغز



به مدت بیست دقیقه در اینترنت به دنبال مطالبی که همواره می‌خواستید بیاموزید - هر چه که باشد! - بگردید. بله، ورزش! ورزش سلامت را به خوبی حفظ می‌کند. می‌دانید که ورزش منظم، از بین رفتن عقل را کاملاً معکوس می‌کند؟

بر اساس تحقیقات، تمرین‌های ایروبیکی سرعت و شفافیت تفکر را بسیار بالا می‌برد و همچنین، بافت نسج مغز را بیشتر می‌کند.

پیشنهاد: سه بار در هفته به مدت پنجاه دقیقه پیاده روی تند انجام دهید که تاثیر آن را ببینید. برای نتیجه‌گیری بهتر، در پارک یا مکان پر از درخت پیاده روی کنید؛ زیرا اثرش 20 درصد بهتر خواهد بود.

مسواک زدن به طور مستقیم با سلامت مغز ارتباط دارد. این نتیجه پس از مطالعه بر روی هزاران انسان بین 20 تا 59 ساله حاصل شده است.

مشخص شد بیماری‌های دندان و لثه با بدترین بیماری‌های مغزی در سنین سالخوردگی ارتباط دارد. پس به توصیه‌های دندان پزشکی‌ها توجه کنید و هر روز حداقل یک بار مسواک بزنید و هر بار حداقل 2 دقیقه طول بکشد.

مصرف زغال اخته سرعت عمل مغز را افزایش می‌دهد و سبب رشد سلول‌های هیپوکامپوس می‌شود. زغال اخته را همراه با غلات یا ماست مصرف کنید و برای فصل‌های دیگر فریز کنید.

با سودوکو، 10 سال جوان تر شوید!

جدول سودوکو سرعت انتقال و تصمیم‌گیری را در مغز بسیار افزایش می‌دهد. نخست می‌توانید با پازل‌ها و جدول‌های ساده که در تمام فروشگاه‌ها هست، شروع کنید تا در سودوکو حرفه‌ای شوید!

مدیتیشن (مراقبه) نیز بر بهبود سلول‌های خاکستری مغز اثر می‌گذارد و بر رشد قسمت‌هایی از مغز که مخصوص کنترل حافظه، زبان و حواس است، اثر مثبت دارد. با 15 دقیقه مدیتیشن در روز شروع کنید؛ برای نمونه، در ساعت ناهار یا پیش از ترک محل کار، راست بنشینید، چشم‌ها را ببندید، و به هر چیزی که در زمان حال حس می‌کنید، تمرکز کنید؛ چه صدای پرنده‌ای در دوردست باشد و چه صدای تنفس خودتان.

10 پیشنهاد ویژه برای تقویت مغز

1- کاری انجام دهید

دانشمندان بر این باورند که نرمش‌های هوازی منظم، ساده‌ترین و مهم‌ترین راه برای سلامتی بلندمدت مغز است؛ در حالی که قلب و شش‌ها واکنش سریع نسبت به دویدن بر روی دستگاه دوی ثابت نشان می‌دهند، مغز هم به آرامی با هر قدم فعالیت می‌کند. برای سلامت دائمی مغز، روزانه حداقل 30 دقیقه فعالیت جسمانی (مانند: دویدن و نرمش‌های هوازی) نقش مهمی دارد.

برخی از دانشمندان بر این باورند که داشتن یک زندگی متعادل و دنبال کردن فعالیت های آرامش بخش، مانند: یوگا، حضور در اجتماع و انجام دادن فعالیت های هنری، روند فراموشی را بر اثر بالا رفتن سن و پیری مغز به تاخیر می اندازد.

9- از مکمل ها استفاده نکنید

به تازگی از مکمل ها برای جبران کاستی ها استفاده می شود؛ مولتی ویتامین ها که تنها نوعی هدر دادن هزینه است. داروهای مکملی که در بازار ارائه می شود، امروزه از نظر بسیاری از افراد به سطل های زباله تعلق دارند. به رغم عنصر طبیعی آنها، این گونه داروها عوارض جانبی دارند که عبارتند از: فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، مشکلات باروری و افسردگی. برای انسان های سالم داروهای مکمل هیچ اثر مثبتی ندارد و گاهی تاثیر دارونماها، از این مکمل ها بیشتر است.

10- مغز را به چالش بکشید

حل یک جدول، بازی فکری یا تست هوش، به صورت پرسش های هوش و محرک مغز به شما کمک می کند تا همیشه ذهنی جوان و سالم داشته باشید. اگر چه کمبود سواد، از عوامل اصلی کاهش حواس و کم کاری ذهن است، برای یادگیری بسیار تلاش کنید، ذهن شما برای دوران سالخوردگی آماده تر و جوان تر خواهد بود. کلید کار، انجام دادن یک کار چالشی جدید، مانند: حل یک پازل جدید و سرگرم کننده است.

منابع:

- WWW.FARYA.COM

- مجله دانشمند؛ شماره 551

نویسنده: admin، تاریخ ارسال: پنجشنبه 25 اردیبهشت 1393 ساعت 11:04 بعد از ظهر