

Как помочь мозгу?

Уважаемые коллеги, Ваш мозг, как самая современная машина, контролирует каждое действие, и, как любому сложному прибору, время от времени ему требуется «перезарядка». Вот 15 научно доказанных способов зарядить свой мозг и всегда держать его в полной готовности к интеллектуальным нагрузкам.

1. Ежедневно принимайте добавки с витамином В12

Витамин В12 не просто заряжает ваш мозг, он увеличивает его в размерах! Со временем ваш мозг становится меньше, а витамин В12 борется с этим явлением.

Доказано, что витамин помогает учить, концентрироваться, развивать критическое мышление. Принимая комплекс добавок с витамином В12, вы обеспечите своему мозгу необходимое количество этого элемента, а значит — отличную работу.

2. Сделайте свой ужин легким и ранним

Ранний и легкий ужин — это залог здорового питания и хорошей фигуры. Кроме того, это дополнительная подзарядка для вашего мозга. Ранний ужин помогает лучше уснуть, потому что организму уже не надо активно переваривать еду.

"Не дайте алкоголю и обильной еде испортить ваш сон, ведь он так важен для мозга!"

Кроме того, ранний легкий ужин обеспечивает ваш мозг ровной подпиткой, без скачков уровня сахара в крови.

3. Ешьте больше миндаля

Миндаль часто называют супер-едой, и для этого есть причина. В дополнение к неисчислимым полезным свойствам, миндаль, как и другие орехи, является источником витамина Е — антиоксиданта, который помогает сохранить когнитивные функции в процессе старения.

Кроме того, в миндале содержатся аминокислоты и масла, которые помогают мозгу сохранять концентрацию. Только осторожнее с количествами — миндаль очень калорийный.

4. Слушайте музыку

Многочисленные исследования доказали, что прослушивание медленных, расслабляющих композиций замедляют пульс и сердцебиение, снижают кровяное давление и уровень гормонов стресса в крови. Таким образом, прослушивание музыки очень полезно для здоровья, оно заряжает ваш мозг и, что не менее приятно, задает отличное настроение.

5. Медитируйте

Медитация помогает расслабиться и снять напряжение, а ежедневные медитативные практики снижают кровяное давление и уровень гормонов стресса.

Кроме того, медитация «дефрагментирует» мозг, после чего мысли упорядочиваются и способность к обучению и переработке информации возрастает.

6. Пейте яблочный сок

По данным исследования, проводимого на животных в Массачусетском Университете Лоуэлл (UML), потребление яблочного сока увеличивает количество нейромедиатора ацетилхолина, что обеспечивает отличную память.

На основании этого исследования, яблочный сок был признан одним из самых лучших продуктов, который можно добавить в рацион пенсионеров и детей, поскольку он помогает телу вырабатывать необходимые нейротрансмиттеры, которые поддерживают память.

Яблоки и яблочный сок защищают мозг и снижают риск болезни Альцгеймера.

7. Больше секса

Все знают, что секс — это здорово, но многие даже не догадываются, что это, без сомнения, приятное занятие, ещё и отличная подзарядка для мозга. Секс помогает избавиться от головной боли, снизить уровень стресса, отлично спать, увеличить приток крови к мозгу и, в целом, его возможности.

8. Проводите время с друзьями и семьей

Проводить время в кругу друзей и родных — значит поддерживать свое здоровье. Чувство принадлежности и социальная поддержка обеспечивают много энергии и вдохновения, дарят чувство безопасности и уверенности в себе, что положительно сказывается на работе мозга.

9. Сходите на массаж

Массаж настолько полезен для мозга и всего тела в целом, что даже странно, почему многие отказывают себе в этом удовольствии. Клинические исследования показали, что даже единственный 90 минутный сеанс массажа снижает ЧСС, уровень кортизола и инсулина, то есть, делает всё, чтобы избавить человека от стресса и помочь мозгу работать лучше.

10. Читайте

Чтение — это отличный способ развить свои умственные способности. Одно исследование выявило, что чтение снимает психическое напряжение на 68%, потому что ваш разум погружен в мир, описанный в книге, и в нем нет никаких проблем, преследующих вас каждый день.

11. Заведите себе творческое хобби

Когда вы тратите свое свободное время на творческое хобби, это, как и чтение, отвлекает вас от ежедневных проблем и стрессов. Вы перемещаетесь в зону без давления, дедлайнов и правил, и позволяете своему мозгу получить необходимую подзарядку. Написание стихов и романов, рисование, работа по дереву — любое творческое хобби станет отличным способом перезарядить мозг.

12. Физические упражнения

Физические упражнения — это один из самых лучших способов зарядить мозг. Было доказано, что упражнения помогают избавиться от прокрастинации, концентрироваться на нужных вещах, стать более дисциплинированным, и даже развить устойчивость к стрессам.

13. Больше естественного света

Если человек слишком часто работает при искусственном свете, это плохо влияет на мозг: становится труднее сохранять внимание на чем-либо, и даже качество сна меняется в худшую сторону. Если вам часто приходится работать с искусственным светом, не упускайте случая выйти под солнышко — натуральный свет поддерживает настроение и заряжает мозг.

14. Гуляйте на природе

Прогулка на свежем воздухе — это не только физическая активность, но и отличный способ зарядить мозг энергией. Исследование психологов из Университета Мичигана выявило, что, даже в холодную погоду, прогулка на природе улучшает память и внимание на 20%. А если при этом не брать с собой телефон и iPod, то прогулка станет отличным отдыхом и перезарядкой мозга.

15. Прекратите многозадачность

Когда вы пытаетесь одновременно выполнять несколько задач, ваше внимание рассеяно. Многозадачность очень плохо влияет на продуктивность, и на мозг тоже. Она «сажает» вашу память, так как вам становится трудно разграничивать задачи по степени важности.

Кроме того, работа в режиме многозадачности провоцирует стрессовые ситуации, что также негативно влияет на работу мозга. Вывод: прекратите делать несколько дел одновременно.