

## Как заставить мозг работать на полную катушку?

Автор: Психология, написано 8 Ноябрь 2011 г. в 13:04

### 1. Занимайтесь спортом.

Считается, что при больших физических нагрузках у человека лучше развивается мозг. Ученые из Института биологических исследований Salk, штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память.

Почему же умственные способности более активных грызунов лучше? Добровольные физические нагрузки не столь трудны и поэтому более выгодны. Это означает, что, занимаясь спортом с удовольствием, вы становитесь более остроумными и счастливыми.

### 2. Тренируйте мышление.

Важны не только физические упражнения. Ты можешь развивать различные области своего мозга, заставляя их работать. Профессор Катц говорит, что мышление и анализ окружающего мира могут улучшить функционирование бездействующих частей мозга. Пробуйте новые вкусы и запахи. Пробуйте делать что-нибудь левой рукой (если вы правша, и наоборот). Путешествуйте по новым местам. Занимайтесь искусством. Прочитайте роман Достоевского.

### 3. Спросите «Почему?»

Наш мозг предрасположен к любопытству. Позвольте и себе быть любопытным. Лучший способ развивать любопытство – все время задавать вопрос «Почему?». Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере, 10 раз в день). Вы будете поражены тем, сколько возможностей откроется перед вами в жизни и работе.

### 4. Больше смейтесь.

Ученые говорят, что смех полезен для нашего здоровья. В течение этого процесса вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.

### 5. Ешьте рыбу.

Масло, найденное в грецких орехах и рыбе, долго считалось полезным только для сердца. Но недавнее исследование установило, что оно полезно и для мозга. Происходит не только улучшение системы циркуляции воздуха, которая доставляет кислород к голове, но и улучшается функция мембран клеток. Вот почему люди, которые потребляют много рыбы, менее подвержены депрессии, слабоумию, даже нарушению внимания. Ученые отметили, что жирные вещества необходимы для умственного развития детей. Возможно, что ваше собственное умственное развитие и даже интеллект могут быть улучшены при достаточном потреблении этого масла.

Употребляйте, по крайней мере, три кусочка рыбы в неделю. Например, лосося или тунца.

#### 6. Развивайте память.

Мозг – это машина памяти. Возьмите старый фотоальбом или школьный дневник. Проведите время со своими воспоминаниями. Позвольте разуму размышлять, вспоминать. Позитивные эмоции от воспоминаний помогут вам справиться с проблемами.

#### 7. Питайтесь правильно.

Могут ли вредные жиры сделать человека глупым? На этот вопрос ответили исследователи Университета Торонто. Они посадили крыс на диету, уменьшив количество потребления жиров, вследствие чего у грызунов ухудшилось функционирование частей мозга, отвечающих за память и пространственное восприятие. Но хуже дело обстояло с диетой, когда процент жирности был увеличен. Жир может уменьшить поток богатой кислородом крови к вашему мозгу. Вы можете потреблять ежедневно около 30% калорий в виде жира, но большинство из них должны поступать от вышеупомянутой рыбы, оливкового масла, орехов. Избегайте жиров, содержащихся в крекерах и различных закусках.

#### 8. Разгадайте загадку.

Некоторые из нас любят мозаики, некоторые кроссворды, а кто-то логические загадки. Все это очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. Разгадайте загадку ради забавы, но, делая это, знайте: вы тренируете свой мозг.

#### 9. Эффект Моцарта.

Десятилетие назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие. Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта, чем после шума или музыки композитора-минималиста Филиппа Гласа. В прошлом году Рошер сообщил, что для крыс соната Моцарта является стимулятором деятельности трех генов, связанных с клетками, передающих сигналы в мозг. Это самый гармоничный способ улучшить ваши умственные способности. Но прежде, чем вы возьмете компакт-диски, примите к сведению, что не каждый, кто стремится к эффекту Моцарта, получает его. К тому же даже его сторонники склоняются к тому, что музыка повышает способности мозга, потому что заставляет слушателей чувствовать себя лучше. Происходит одновременно и расслабление, и стимулирование организма.

#### 10. Улучшайте навыки.

Обычные занятия, такие как шитье, чтение, рисование и разгадывание кроссвордов, важны. Заставляйте себя выполнять все это по-новому, чтобы улучшить свои навыки. Прочитайте новые книги, изучите новые способы рисования, разгадывайте более сложные кроссворды. Достижение более высоких результатов поможет вашему мозгу быть здоровым.

#### 11. Сократите количество алкоголя.

Исследование, в котором приняли участие 3 500 японских мужчин, установило, что у тех, кто употребляет небольшое количество алкоголя, лучше развита функция познания, чем у тех, кто не пьет вообще. Но, к сожалению, как только вы выпиваете больше, чем положено, ваша память сразу ухудшается. Исследование на крысах определило, что те, кто потребляет много алкоголя, теряют клетки сразу после его распития. Доказано, что алкоголь не только повреждает умственные способности, но и препятствует их восстановлению.

#### 12. Играйте.

Если у вас есть свободное время, поиграйте. Выделите время на игры. Играйте в карты, в видеоигры, в настольные игры. Не имеет значения, во что вы играете. Игра улучшит ваше настроение и работу мозга. Это научит ваш мозг думать стратегически.

#### 13. Спите с ручкой и бумагой.

Просмотр ключевой информации перед сном улучшит ее запоминание на 20-30%. Вы можете держать около кровати какую-нибудь книжку для чтения перед сном, если она не будет сильно утомлять вас. И обязательно держите ручку с блокнотом рядом с кроватью. Если появится какая-нибудь навязчивая мысль, то она не даст уснуть, пока вы ее не «перенаправите» на бумагу.

#### 14. Концентрация.

Концентрация может улучшить работу мозга. Но «воры концентрации» не всегда заметны. Учитесь замечать, когда вы отвлечены. Если вы должны были, к примеру, позвонить, то эта мысль может мешать все утро, подрывая вашу ясность в мыслях. Вы даже можете не осознавать, что эта мысль мешает вам. Возьмите себе в привычку задумываться и спрашивать себя: «Какие мысли сейчас у меня крутятся в голове?». В нашем примере, звонок по телефону вы могли бы перенаправить в ваш список дел. Это может избавить вас от этой мысли и поможет вам мыслить более ясно.

#### 15. Любовь для мозга.

В серии исследований доктора Катлера и его коллегами в университете Пенсильвании и позднее в Стенфордском университете было обнаружено, что регулярный сексуальный контакт оказывал благоприятное воздействие на женщин. Сексуальный контакт, по крайней мере, раз в неделю приводил к регулярным менструальным циклам, более коротким менструациям, задерживал менопаузу, увеличивал уровень эстрогена и замедлял процесс старения. Увеличение уровня эстрогена за счет увеличения количества занятий сексом помогает улучшить мозговую деятельность. В исследовании доктора Катлера наличие оргазма не было столь важным. Близость и эмоциональное соединение были самыми влиятельными факторами.

#### 16. Играйте со страстью.

Когда в жизнь людей входит изучение и творчество, они отдают своей работе на 127% больше. Восхищайтесь сами и восхищайте мир. Вспомните, что вы любили делать, когда были ребенком, и делайте это будучи взрослым. Это ключ к вашему гению. Да Винчи, Эдисон, Эйнштейн, Пикассо – все они любили играть и исследовать.

#### 17. Циклы сознания.

Определите то время, когда ваше сознание наиболее активно. Если вы определите это время, вы сможете заниматься самыми важными задачами именно в это время.

#### 18. Изучайте что-нибудь новое.

Это может показаться очевидным. Наверняка у вас есть тема, которая вам наиболее интересна. Неважно, работа это или досуг. Если вы не имеете такой темы, то попробуйте каждый день узнавать значение какого-нибудь нового слова. Есть большая корреляция между словарем и вашим интеллектом. Когда у нас словарный запас постоянно пополняется новыми словами, то наш интеллект может работать по-другому. Работайте, учась!

#### 19. Пишите.

Вести личный дневник очень полезно, в первую очередь для вас. Это очень хорошая стимуляция мозга. Ведение записей позволяет расширить возможности вашего мозга. Найдите способы писать, чтобы вас смогли читать остальные. Это могут быть истории вашего детства, которые могут быть интересны вашим друзьям. Заведите блог, чтобы вас смогли читать остальные.

## 20. Ароматерапия для активации мозга.

Ароматы можно использовать для поднятия тонуса или расслабления. «Энергетики» включают в себя мяту, кипарис и лимон. Для расслабления вам понадобится герань и роза. Несколько капель масел в вашей ванне или распылителе будут достаточны. Вы можете также использовать носовой платок – достаточно будет пару капель. Предварительно удостоверьтесь, что у вас нет аллергии на это масло.

## 21. Наркотики для активации мозга.

Кофе и другие напитки, содержащие кофеин, помогают студентам получать более высокие баллы на тестах. Но кофе надолго не хватит. Вместо перерывов на кофе попробуйте чай на основе «Гингко Билоба». Он улучшит кровоток к мозгу и концентрацию.

## 22. Окружите себя вдохновителями.

Общайтесь с вдохновляющими вас людьми. Читайте журналы на различные темы. Открывайте новые возможности. Находите новое решение проблем. Независимо от того, сколько вам лет и чем вы занимаетесь, вашему мозгу просто необходима нагрузка. Это могут быть логические задачи, запоминание Шекспира или изучение нового языка. Заставьте ваш мозг напряженно трудиться, если вы не хотите, что бы он заржавел как автомобиль на свалке.

Источник: <http://medfun.ru/drug/243-22-sposoba-zastavit-mozg-rabotat-na.html>