

Як покращити здоров`я мозку

Тільки уявіть собі швидкість 273 км на годину, саме з такою швидкістю передається інформація між нейронами в мозку! А тепер уявіть собі скільки нейронів у головному мозку – в частинці мозку розміром із піщинку нейронів близько 100 000! Це і пояснює миттєвість нервової реакції при здоровому стані мозку! Мозок – це унікальний орган в організмі людини! Саме тому важливо знати про нього більше і вміти берегти його та відновлювати!

Ще трохи цікавих фактів про мозок.

Вага мозку дорослої людини 2% від маси всього тіла, але мозок споживає 20% всієї енергії організму та стільки ж води і кисню! Більшість цих витрат спрямовані на підтримку діяльності нейронів. Більш активний мозок у періоди, коли людина спить. Мозок на 80 % складається із води! А ще всі психологічні травми такі, як образи, страх мозок сприймає, наче фізичний біль!

Отже, як зберігти мозок здоровим та покращити його діяльність!

Здоровий сон в достатній кількості – дуже потрібен для нормальної роботи мозку! Також необхідно пити достатньо води – адже зневоднення погіршує роботу мозку. Ще варто глибоко дихати чистим повітрям – це насичить мозок таким необхідним киснем! Сліб тримати все тіло у здоровому стані – адже стан судин та м`язів – запорука гарного посачання всіх поживних речовин до мозку! Тут варто згадати і про правильне положення хребта (шиї) під час сидіння, подорожей – аби не було викривлення, перетискання судин. Не варто негативно мислити, ображатися, зайвий раз бентежитися і обмірковувати погані думки – все це мозок сприйме, як фізичну біль. Постійне вивчення нової інформації, навіть віршиків на пам`ять теж покращую роботу мозку! Отже тренуйте мозок частіше і розвивайтеся! Більше мрійте: вчені з`ясували, що коли людина

починає мріяти діяльність мозку активізується!) І регулярно відвідуйте лікаря!

Джерело – angelia.ua