Rozruszaj swój mózg i nie pozwól mu pławić się w bezczynności i powtarzalności

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 04, listopad 2020 16:23
Alicja Cisowska
Odsłony: 1326

Mózg człowieka potrzebuje nieustannej stymulacji, aby na długo mógł zachował plastyczność. Dlatego nie możemy pozwolić mu pławić się w bezczynności i powtarzalności. Wbrew pozorom to proste i nie chodzi wyłącznie o czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, naukę języków czy słuchanie muzyki.

To, w jakim tempie starzeje się nasz mózg, zależy od bardzo wielu czynników – począwszy od genetycznych, przez przebyte i istniejące choroby (urazy, zapalenie lub inne choroby mózgu, choroby ogólnoustrojowe, takie jak miażdżyca czy cukrzyca), po naszą codzienną aktywność oraz styl życia. Liczy się dosłownie wszystko: jakość i długość snu, poziom stresu, nawyki, używki itp.

Na niektóre z tych czynników nie mamy wpływu, jednak na wiele z nich mamy. Warto podjąć wysiłek, by spowolnić proces starzenia, który jest naturalnym procesem obejmującym cały nasz organizm, a więc i mózg. Co możemy zrobić, by nasz mózg służył nam jak najdłużej?

Przykładowe ćwiczenia na poprawę kondycji mózgu:

- umyj zęby drugą ręką – aktywujesz wtedy inne niż zazwyczaj obszary w mózgu;
- rozbij rutynę – zjedz inne śniadanie niż zwykle lub idź do pracy inną drogą;
- szczery śmiech – to doskonałe ćwiczenie dla mózgu, a wydzielane endorfiny poprawiają nastrój;
- zrób porządek w szafach i pozbądź się niepotrzebnych rzeczy – to działa kojąco i oczyszczająco;
- przemebluj pokój – jeśli od dawna nic się nie zmieniało umysł wie czego się spodziewać, a po zmianach przestaje działać machinalnie;
- podejmij wysiłek intelektualny – wyzwania tworzą nowe sieci neuronów;
- podnieś sobie tętno ćwiczeniami – zdrowy organizm to sprawny umysł;
- nie zaniedbuj kontaktów towarzyskich;
- szukaj przyjemności w prostych rzeczach – zaparz sobie kawę lub herbatę i delektuj się nią bez pośpiechu, czytaj gazety, układaj puzzle.

Najogólniej mówiąc, chodzi o to, by żyć zdrowo, co oznacza zdrową dietę, aktywność fizyczną, wysypianie się, ale i posiadanie pasji oraz proste ćwiczenia i aktywności przeznaczone dla mózgu.

Źródło: mediaroom

Phoca PDF