

## Chcesz być bardziej bystry – masuj głowę!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 15, listopad 2011 23:00

Odsłony: 5778

---

Jest to coś więcej niż luksusowa ekstrawagancja, masaż może wzmocnić bystrość umysłu!

Masaż jest co prawda fantastycznym środkiem relaksującym, ale ma również znaczny wpływ na funkcjonowanie naszego umysłu, pobudzając mózg do lepszego działania, czytamy w poradniku *Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć* B. Boughton.

"Naukowcy sądzą, że już sam dotyk zwiększa wytwarzanie w mózgu hormonu nazwanego Czynnikiem Wzrostu Nerwów (NGF). Hormon ten ułatwia powstawanie nowych komórek mózgu i pomaga w wytwarzaniu neurotransmiterów, które wpływają na procesy zapamiętywania i uczenia się.

Pomimo że teoria związana z NGF musi jeszcze być udowodniona, wiadomo na pewno, że masaż pomaga stymulować układ limfatyczny, który dostarcza bogatego w tlen płynu do komórek, utrzymując komórki mózgowe w zdrowiu.

Nie musisz na szczęście polegać ani na swoim partnerze, ani na wysoko opłacanym masażysty, aby uzyskać ten ważny dla zdrowia dotyk. Zaleca się wypróbowanie technik automasażu, które można wykonywać w czasie przerwy w pracy biurowej lub podczas stania w korku.

Położ złączone opuszki palców na środku czoła. Bardzo łagodnie wygładzaj zmarszczki na czole od środka w kierunku skroni. Powtórz tę czynność sześć razy.

Stosując nacisk, równie delikatny jak zastosowany do gałek ocznych, rysuj małe koła na skroniach pomiędzy kątem oka a owłosiona skórą. Powtórz tę czynność sześć razy.

Stosując nieco większy nacisk wszystkich palców, masuj owłosioną skórę głowy okrężnymi ruchami. Zaczynając od karku, masuj palcami całą powierzchnię owłosionej skóry głowy. W czasie masażu wyobrażaj sobie, jak skóra rozluźnia się pod wpływem dotyku.

Chwyć dłońią kępkę włosów blisko skóry, a następnie delikatnie je pociągaj. Powtarzaj czynność z kolejnymi kępami włosów na całej powierzchni skóry głowy".

*Źródło. B. Boughton i inni, Domowe Sposoby Na Lepszą Pamięć, Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Warszawa 2002r.*