



7 روش موثر و باور نکردنی برای ارتقا عملکرد مغز

آیا می خواهید عملکرد مغز خود را به روشی آسان و موثر افزایش دهید؟ ما به شما 7 روش ساده و اجرایی را معرفی می کنیم...

- آیا می خواهید عملکرد مغز خود را به روشی آسان و موثر افزایش دهید؟ ما به شما 7 روش ساده و اجرایی را معرفی می کنیم.
- 1- جستجوی مطالب علمی و دلخواه در اینترنت و یا هر منبع دیگر: اختصاص زمانی در روز به مطالعه پیرامون مطالب علمی و دلخواه برای ارتقا عملکرد مغز مفید است.
 - 2- ورزش: ورزش، ابتدا به اختلالات مشاعری را به تعویق می اندازد. تحقیقات ثابت کرده است که انجام تمرینات ورزشی هوازی نه تنها باعث افزایش سرعت و هوشیاری مغزی می شود بلکه بافت مغزی را نیز تقویت می کند. حتی 50 دقیقه پیاده روی تند به مدت سه روز در هفته چنین تاثیر مثبتی را به همراه دارد.
 - 3- مسواک زدن و کشیدن نخ دندان: سلامت دهان و دندان ارتباط موثری با سلامت مغز دارد. بعد از مطالعه بر روی هزاران نفر شرکت کننده در تحقیقات ثابت شده است که بیماری های پرودنتال و عفونت های لته ارتباط مستقیمی با کاهش عملکرد مغزی در بزرگسالی دارد. با توجه به این حقیقت توصیه می شود که به مدت 2 دقیقه در روز وقت صرف مسواک زدن و کشیدن نخ دندان کنید.
 - 4- اجتناب از نوشیدنی های الکلی: زیاده روی در مصرف نوشیدنی های الکلی حجم توده مغزی را کاهش می دهد.
 - 5- خوردن میوه های بلوبری
 - 6- حل جدول و معما: این سرگرمی بهترین تمرین و ورزش مغزی است.
 - 7- مدیتیشن و یا تزکیه نفس: 40 دقیقه در روز برای انجام این عمل کافی است. استوار و صاف بنشینید. چشمان خود را ببندید و به آنچه در آن لحظه احساس و دریافت می کنید تمرکز کنید. مثلا صدای تنفس و یا جیک جیک گنجشکان در صبح.
- تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز