13 Νοεμβρίου 2013

Πως να ενισχύσετε τις δυνατότητες του εγκεφάλου σας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μάθετε τι πρέπει να κάνετε για να ενισχύσετε τις δυνατότητες του εγκεφάλου σας και τη μνήμη σας με απόλυτα φυσικούς, αλλά και παράλληλα αποτελεσματικούς τρόπους.

Ενισχύστε τη δύναμη του εγκεφάλου με την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων. Ένα από αυτά είναι και η σοκολάτα που μπορεί να αυξήσει τη δύναμη του εγκεφάλου με διάφορους τρόπους, όπως ενισχύοντας, για παράδειγμα, τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Η αυξημένη ροή του αίματος βοηθάει στη συγκέντρωση και αυξάνει τις δυνατότητες μάθησης.

Ενισχύστε τη λειτουργία του εγκεφάλου, βελτιώστε την ταχύτητα με την οποία επεξεργάζεται τις πληροφορίες και τη μνήμη σας με τη λήψη φυλλικού οξέος. Ο εγκέφαλος χρειάζεται φυλλικό οξύ, για την παραγωγή νέων κυττάρων καθώς και την παραγωγή DNA.

Ενισχύστε τη βραχυπρόθεσμη μνήμη σας και βελτιώστε την ικανότητα σας στην ανάκληση λέξεων πίνοντας φασκόμηλο. Το φασκόμηλο αναστέλλει την ακετυλοχολινεστεράση, ένα ένζυμο που διασπά την ακετυλοχολίνη, η οποία είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου.

Το φασκόμηλο ενισχύει τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Βελτιώστε τη συγκέντρωση και τη μνήμης σας με Ginko biloba. Γερμανικές μελέτες δείχνουν ότι το Ginko biloba βελτιώνει τη σαφήνεια της σκέψης μας, ενώ παράλληλα προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες και τις λειτουργίες των νευροδιαβιβαστών. Το Ginko biloba είναι ένα βότανο που δρα ως αντιοξειδωτικό

απομακρύνοντας τις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα.

Μείνετε διανοητικά ενεργοί: Βελτιώστε την πνευματική σας οξύτητα και αυξήστε την δύναμη του εγκεφάλου σας, λύνοντας σταυρόλεξα, παζλ και Sudoku. Μάθετε να παίζετε ένα μουσικό όργανο ή ένα νέο μουσικό κομμάτι, παίζετε επιτραπέζια παιχνίδι, σκάκι και παιχνίδια μνήμης. Τέλος μην ξεχνάτε να διαβάζετε όσο το δυνατόν περισσότερο γιατί έτσι βοηθάτε τη λειτουργία του εγκεφάλου σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Πηγή: PATHFINDER

Πηγή: http://www.ehealthcyprus.com/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CE%B5%CE%BD%CE%B9%CF%83%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B9%CF%82-%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%84%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85/