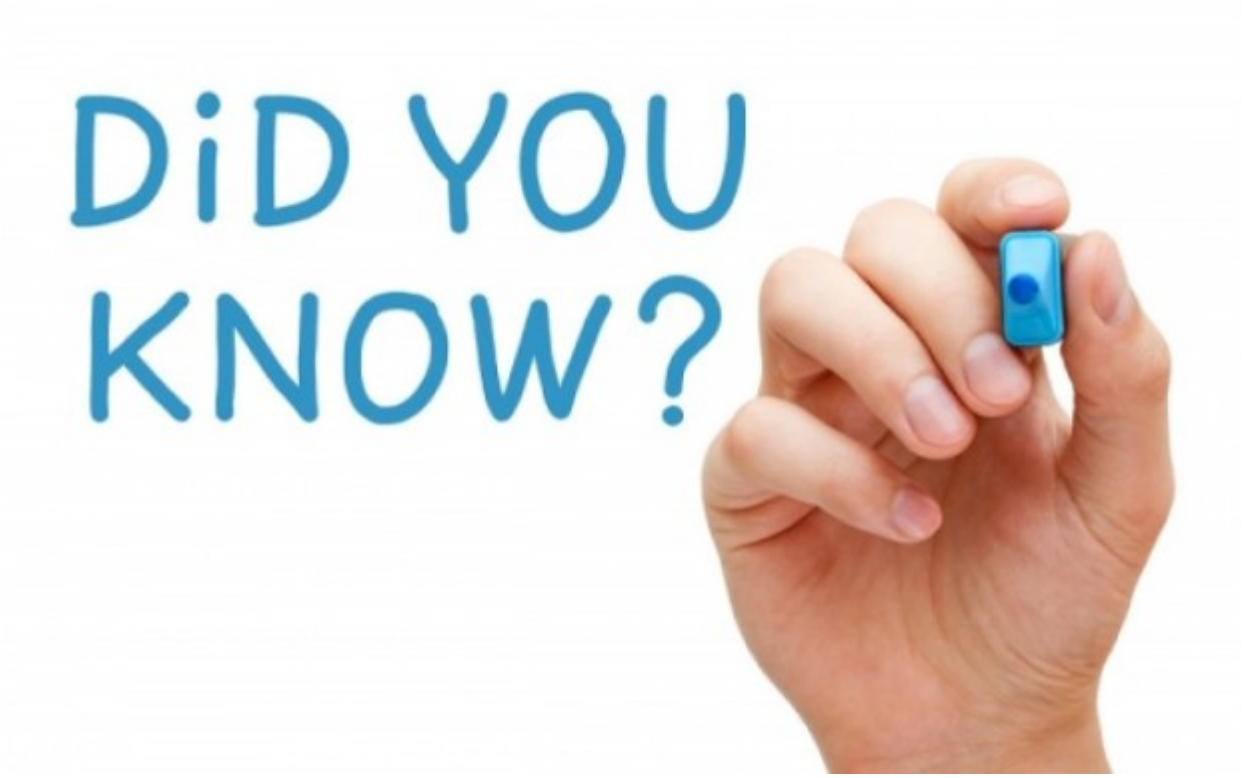
26 Σεπτεμβρίου 2014

Πώς να τονώσετε τον εγκέφαλο σε μία μόνο κίνηση… Είναι πολύ απλό!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μία πρόσφατη μελέτη που πραγματοποίησαν επιστήμονες από την Ιαπωνία και δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Brain and Cognition» δείχνει ότι υπάρχει ένας πολύ απλός τρόπος για να ενισχύσουμε την εγκεφαλική λειτουργία και την εγρήγορση, χωρίς τη λήψη ακριβών συμπληρωμάτων.

Στο πλαίσιο της μελέτης, οι ερευνητές υπέβαλαν μία ομάδα εθελοντών σε τεστ ταχύτητας, ενώ κατέγραφαν την λειτουργία του εγκεφάλου τους με λειτουργικές μαγνητικές τομογραφίες.

Οι μισοί από τους συμμετέχοντες μασούσαν τσίχλα, ενώ οι άλλοι μισοί όχι.

Όπως διαπιστώθηκε, οι εθελοντές που… μασούσαν είχαν πιο γρήγορες αντιδράσεις συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η μάσηση τονώνει τη σκέψη και την εγρήγορση, ενώ

αυξάνει κατά 10% την ταχύτητα αντιδράσεως, καθώς επηρεάζει οκτώ διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τις κινήσεις και την ικανότητα προσοχής.

Προγενέστερη μελέτη, μάλιστα, είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η μάσηση μιας τσίχλας επί 20 λεπτά μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό παλμό, κάτι που ίσως σημαίνει ότι περισσότερα θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο φτάνουν τελικά στον εγκέφαλο.

Πηγή: onmed.gr