

## Η καλή αναπνοή «φρεσκάρει» τον εγκέφαλο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



### ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΜΝΗΜΗ

Η καλή αναπνοή ιδίως από τη μύτη «φρεσκάρει» τον εγκέφαλο, βελτιώνοντας τη μνήμη, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η εισπνοή - περισσότερο από την εκπνοή - ενεργοποιεί την περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει την μνήμη αλλά και την ψυχική διάθεση.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την επίκουρη καθηγήτρια νευρολογίας Κριστίνα Ζελάνο της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Northwestern του Σικάγο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό νευροεπιστήμης «Journal of Neuroscience», μελέτησαν 60 εθελοντές, που κλήθηκαν να δουν σε εικόνες

πρόσωπα με διάφορες εκφράσεις (έκπληξη, φόβο κ.ά.).

Το πείραμα έδειξε ότι, όταν αργότερα οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να θυμηθούν την έκφραση των προσώπων που είχαν δει, την καλύτερη μνήμη είχαν εκείνοι που εισέπνευαν βαθιά, όταν είχαν δει αρχικά τις εικόνες. Κάποιος αναγνώριζε σωστά ένα πρόσωπο δύο δευτερόλεπτα πιο γρήγορα κατά μέσο όρο, όταν το είχε δει τη στιγμή της εισπνοής, σε σχέση με τη στιγμή της εκπνοής.

«Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι υπάρχει δραματική διαφορά στην εγκεφαλική δραστηριότητα στη διάρκεια της εισπνοής από ό,τι στη διάρκεια της εκπνοής. Όταν εισπνέετε, ενεργοποιείτε τους νευρώνες στον οσφρητικό φλοιό, στην αμυγδαλή και στον ιππόκαμπο, που όλα βρίσκονται στο μεταίχμιακό σύστημα», δήλωσε η κ. Ζελάνο, σύμφωνα με τη βρετανική «Τέλεγκραφ».

Με άλλα λόγια, αν πασχίζετε να θυμηθείτε κάτι, πάρτε μια βαθιά εισπνοή. Μπορεί να βοηθήσει.

**Πηγή:** [ethnos.gr](http://ethnos.gr)