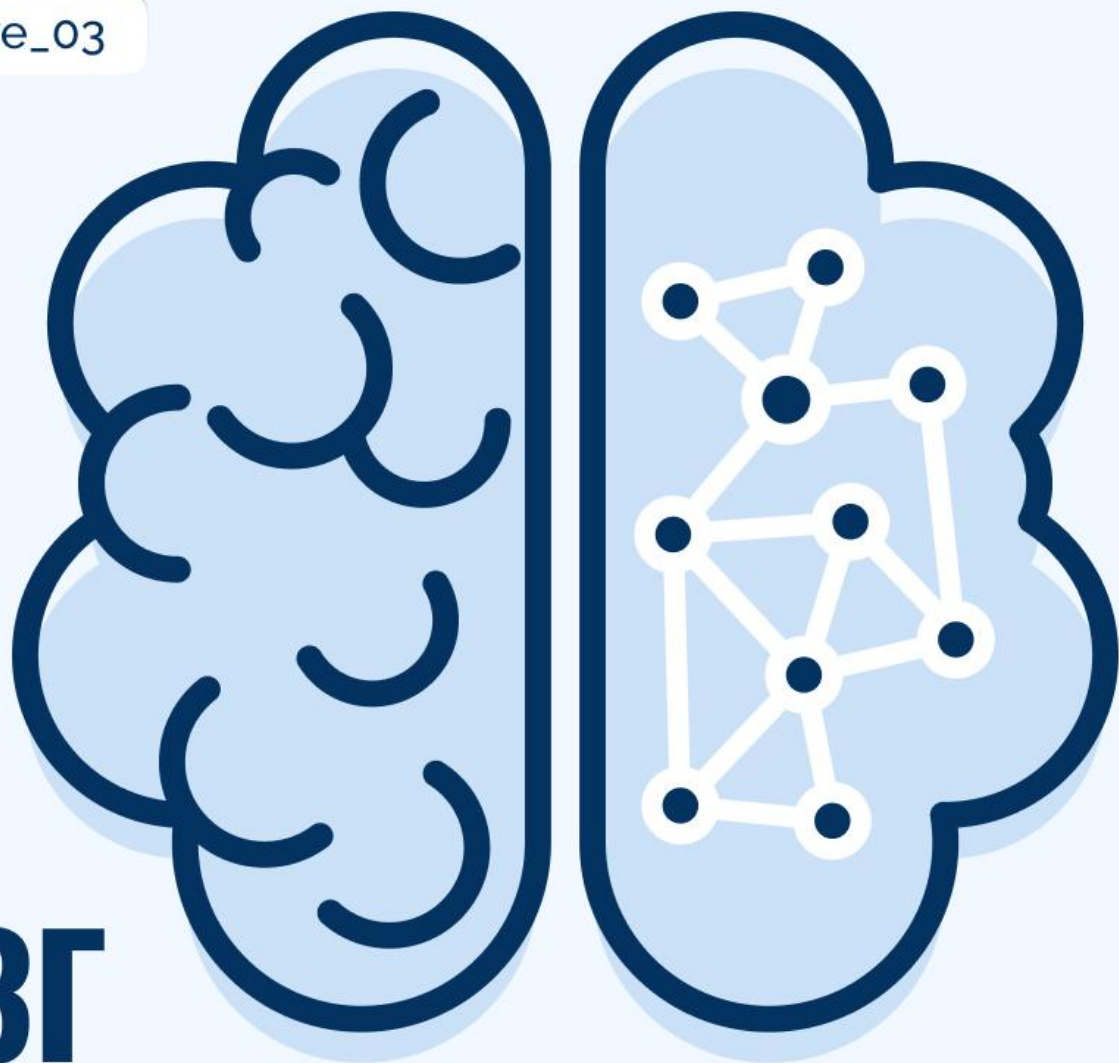


@zdorovye_03



МОЗГ

самая сложная живая биологическая
система во вселенной

В мозге человека около 90 миллиардов нервных клеток — нейронов, собранных и организованных в систему высочайшей упорядоченности.

Заботиться о мозге — значит заботиться о своей личности в целом.

С помощью электро-химических реакций мозг получает информацию, обрабатывает её, принимает решение, рождает мысли, выдаёт эмоции, контролирует важнейшие жизненные потребности тела.

В мозге проходят слабые электрические токи, и в его работе участвуют около 50 химических веществ.



Чем активнее мозг трудится, тем лучше он сохраняется



А уничтожение нервных клеток по причине не востребованности после 40 лет называется деградация.



Если образовавшиеся связи долго не работают, то нервная клетка в целях экономии энергии уничтожается. В молодом возрасте это называется оптимизация мозга



Нервные клетки формируются ещё в утробе матери, а связи между ними образуются после рождения.

Спорт, танцы, музыка эффективно отражаются на деятельности мозга



Две трети нейронов в мозге человека связаны с движением

Поэтому чем больше человек выполняет разнообразных движений, тем интенсивнее работает его мозг.



Для повышения эффективности мозга рекомендованы регулярные тренировки нейропластичности — создание новых нейронных связей.



Подойдут любые ассиметричные упражнения, танцы, гимнастика цигун, спортбаланс и др.

Питание для мозга и ума



Вода

Мозг на 75% состоит из воды. Поэтому обезвоживание для него крайне нежелательно.



Жиры

Оболочки нервных клеток и глиальные клетки (или клетки изоляторы) на 60% состоят из жира. Для нормальной работы мозга нужны правильные жиры — омега3, омега6 и омега9 жирные кислоты. Это жирная рыба, орехи и семена.



Витамины и минералы

За счёт правильного баланса минералов гармонично протекают процессы возбуждения и торможения. Поэтому стоит обогащать свой рацион разнообразными фруктами и овощами, травами и листовой зеленью. Используйте разные специи, в них очень много полезных веществ.



Глюкоза

Мозг очень энергоёмкий орган, и для производства энергии ему необходима глюкоза. Лучшие источники глюкозы — это фрукты, ягоды, овощи и крупы.

Лучшее упражнение для мозга — занятие незнакомой деятельностью



Причиной уменьшения наших умственных способностей с возрастом является не отмирание нервных клеток, а уменьшение количества синапсов (нервных связей).

Для продуктивной работы мозгу нужны новые впечатления, новые задачи, новая информация, — перемены.

Поэтому начать заниматься на музыкальном инструменте, живописью, изучать другой язык, никогда не поздно.

Здоровый ум и эффективную работу мозга сохраняет тот, кто постоянно решает трудные задачи.

Мозг работает 24/7 и не устаёт?

Да действительно, мозг ночью трудится. Информация, полученная за день, обрабатывается и переносится в долговременную память.

Поэтому для сохранения интеллектуального здоровья очень **важен ночной сон.**



Что вредит нашему мозгу?



Недостаток кислорода

Обязательно гуляйте в зеленой зоне или около фонтанов как можно чаще.

Недостаточное количество кислорода способствует снижению работоспособности мозга. Это выражается в усталости, плохой концентрации и снижении скорости реакций.



Вредные привычки

Курение (парение) способствует уменьшению толщины его коры, вследствие чего снижаются умственные способности и уровень мышления.

А этиловый спирт, содержащийся в алкоголе, разрушает связи между нейронами, что приводит к деградации.



Плохое кровоснабжение

Согласно новому исследованию, опубликованному в январе 2023 года в онлайн-выпуске Neurology, люди с ранними сердечно-сосудистыми заболеваниями в дальнейшем более подвержены ухудшению здоровья головного мозга, проблемам с памятью и мышлением.

Будьте здоровы!

@zdorovye_03