

Πως να βελτιώσουμε ένα εγκέφαλο που γερνάει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί από μας έχουμε βιβλιοθήκη στο σπίτι μας, όπου βρίσκονται τα βιβλία που έχουμε διαβάσει - ίσως να είναι και τα αγαπημένα μας. Είναι όμως γεγονός ότι στις περισσότερες περιπτώσεις δεν θυμόμαστε, μετά από κάποιο καιρό, τι ακριβώς έγραφε το βιβλίο που εξακολουθούμε ωστόσο να θυμόμαστε ότι μας άρεσε πολλές. Ίσως θυμόμαστε τα βασικά σημεία, και το ίδιο συμβαίνει και με τις ταινίες, ή για ορισμένους ακόμα και με το πρωινό που πήραν σήμερα ή τα ονόματα.

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου που βρίσκεται στη μέση ηλικία, η οποία (με την αύξηση του προσδόκιμου) πλέον διευρύνεται από τα 40 έως τα 60 χρόνια, επίσης αποσπάται πιο εύκολα από αυτόν των νεότερων ατόμων. Για την ακρίβεια, ο εγκέφαλος των μεσήλικων πέφτει σε αυτό που αποκαλείται «default mode», κατά την οποία κατάσταση ο νους ξεφεύγει από τις σκέψεις της άμεσης πραγματικότητας, και ξεκινά να φαντασιώνεται. ([περισσότερα...](#))