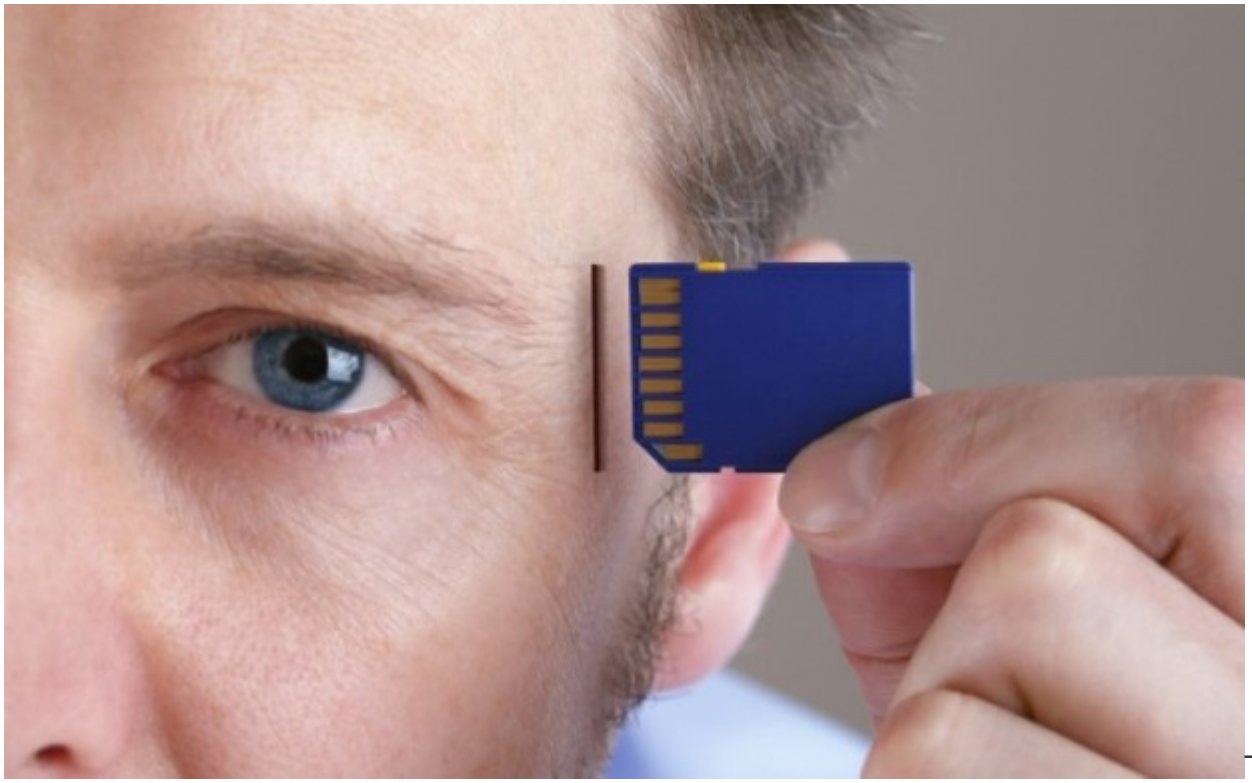
22 Νοεμβρίου 2014



Το να προσπαθεί κανείς να βελτιώσει τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου του και την ικανότητα μνήμης του είναι πιο εύκολο από όσο νομίζουν οι περισσότεροι.

Οι πέντε ακόλουθοι τρόποι μπορούν να γίνουν με εντελώς φυσιολογικό τρόπο, δεν κοστίζουν απολύτως τίποτα και εγγυώνται ότι θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την εγκεφαλική σας λειτουργία σταδιακά.

**Δείτε ποιοι είναι αυτοί οι τρόποι:**

**Γελάστε με την ψυχή σας**

Σε έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο Loma Linda στη Νότια Καλιφόρνια διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που γέλασαν πιο έντονα κατά τη διάρκεια παρακολούθησης αστείων βίντεο, μπόρεσαν στη συνέχεια να ανταπεξέλθουν καλύτερα σε ειδικά καταρτισμένα τεστ μνήμης, ενώ επέδειξαν και μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης στο αίμα τους, της «ορμόνης του στρες».

Η κορτιζόλη έχει αποδειχτεί ότι μειώνει την ικανότητα του εγκεφάλου να δημιουργεί νέες μνήμες ή/και να ανασύρει παλαιότερες. Το γέλιο μειώνει τις

ορμόνες του στρες και αυτό με τη σειρά του μειώνει την πίεση στο αίμα και βελτιώνει την ψυχική διάθεση.

**Κοιμηθείτε καλά**

Σύμφωνα με έρευνα από το πανεπιστήμιο New York, όταν το άτομο κοιμάται καλά, αφότου έχει μάθει κάτι καινούργιο (νέα πληροφορία), τα εγκεφαλικά κύτταρα δημιουργούν πιο δυνατούς δεσμούς και αυτό βοηθάει στην καλύτερη διατήρηση της μνήμης αυτής της καινούργιας πληροφορίας.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν επίσης ότι εκείνα τα εγκεφαλικά κύτταρα που ενεργοποιούνται στον προμετωπιαίο φλοιό όταν εισάγεται μια νέα πληροφορία, επαναδραστηριοποιούνται όταν το άτομο βρίσκεται σε βαθύ ύπνο (τα πειράματα έγιναν σε ποντίκια). Τότε είναι που δημιουργούνται νέοι δεσμοί στους νευρώνες του εγκεφάλου και ισχυροποιούνται οι νέες πληροφορίες που λήφθησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας (μνήμες).

**Γράψτε τις σκέψεις σας**

Έρευνα από το πανεπιστήμιο του UCLA έδειξε ότι φοιτητές που κρατούσαν σημειώσεις εν ώρα μαθήματος, πληκτρολογώντας σε ηλεκτρονικό υπολογιστή (Η/Υ), μπορεί να είχαν απομνημονεύσει τις ίδιες πληροφορίες σε σύγκριση με τους φοιτητές που αντί για Η/Υ έγραφαν τις σημειώσεις σε τετράδιο με το χέρι, αλλά δεν κατάφεραν να αποδώσουν την κεντρική ιδέα του μαθήματος το ίδιο καλά.

Σε επέκταση της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που σημειώνουν με το χέρι τις σκέψεις τους ή τις πληροφορίες που λαμβάνουν, μπορούν αργότερα να τις ανακαλέσουν από μνήμης με πολύ μεγαλύτερη ευκολία και αποτελεσματικότητα.

**Πηγή:** onmed.gr