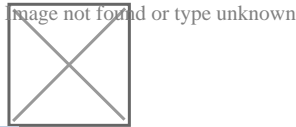


Οι πέντε συμβουλές που θα σας κάνουν πιο έξυπνους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για χρόνια οι επιστήμονες ψάχνουν να

βρουν τρόπους για να ενισχύσουν την εξυπνάδα των ανθρώπων με διάφορα πειράματα. Άλλωστε, έρευνες έχουν δείξει πως το IQ μπορεί να μεταβληθεί, τουλάχιστον παροδικά, ανάλογα με τις δραστηριότητες και τον τρόπο ζωής μας.

Σας παρουσιάζουμε, λοιπόν, πέντε συμβουλές για να ενισχύσετε την εξυπνάδα σας:

1. Μάθετε να παίζετε ένα μουσικό όργανο

Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που καταπιάνονται με ένα καινούριο χόμπι, όπως το να μάθουν να παίζουν ένα μουσικό όργανο, ενισχύουν τη λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, με αποτέλεσμα μεταξύ άλλων και τη βελτίωση της μνήμης.

2. Βελτιώστε την διατροφή σας

Πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Neurology» αποκάλυψε πως η βελτίωση της διατροφής συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της απώλειας μνήμης και την ενίσχυση της σκέψης. Πιο συγκεκριμένα, η μεσογειακή διατροφή, λόγω κυρίως του ελαιόλαδου και των ξηρών καρπών, προσφέρει τα περισσότερα οφέλη. Άλλες «έξυπνες» τροφές θεωρούνται το αβοκάντο και τα μούρα.

3. Κοιμηθείτε περισσότερο

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Νευρολογικών Διαταραχών και Εγκεφαλικών Επεισοδίων (NINDS), ο ύπνος βοηθά το νευρικό μας σύστημα να λειτουργήσει σωστά, ενώ ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν πως νεύρα «επισκευάζονται» την ώρα που κοιμόμαστε, με αποτέλεσμα να λειτουργούν καλύτερα, όταν ξυπνήσουμε.

Μάλιστα, το Αμερικανικό Ινστιτούτο Ύπνου συμβουλεύει να κοιμόμαστε επτά με εννέα ώρες κάθε βράδυ.

4. Ασχοληθείτε με τον αθλητισμό

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό όχι μόνο χτίζει τους μύες, αλλά φροντίζει εξίσου και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η Ένωση Alzheimer συνιστά τακτική άσκηση, καθώς αυτή συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εξασθένησης του μυαλού. Ακόμα, οι ερευνητές από το πανεπιστήμιο Stanford ανακάλυψαν πως ακόμα και ένας απλός περίπατος μπορεί να αυξήσει τη δημιουργικότητά σας.

5. Μειώστε το άγχος

Το αυξημένο άγχος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη λειτουργία του εγκεφάλου σύμφωνα με τους ειδικούς. Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε, μάλιστα, ότι αρκετές διαταραχές του εγκεφάλου, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή η σχιζοφρένεια επιδεινώνονται από το αυξημένο στρες.

Πηγές: Tromaktiko- newsnowgr.com