Автор: Thordidar
22.11.2009 04:20 -

Луи Пастер говорил, что человек очень мало использует возможности своего головного мозга. Ученые считают, что умственный потенциал человека, на самом деле, больше, чем принято считать.
Уделяйте значение чистоте ваших мыслей
Мозг, как и другие части человеческого тела, нуждается в постоянной тренировке, в упражнениях, в противном случае он становится вялым, апатичным и плохо усваивает и запоминает новую информацию.
Давайте рассмотрим, что можно сделать для улучшения работы своего головного мозга, и, в результате, для улучшения своих умственных и интеллектуальных способностей:
Верьте, что вы можете!
Можете усвоить новый материал, запомнить что-то важное, понять серьезную проблему. Вопрос веры в свои силы очень важен. Ученые из Государственного университета Северной Каролины провели исследование, согласно которому здоровым пожилым людям с хорошей памятью сначала сообщили, что у них из-за возрастных изменений - память ухудшилась, а потом протестировали их. В результате, они действительно стали проявлять забывчивость. Этот пример наглядно показывает силу негативных мыслей. Поэтому, верьте в себя, в свои умственные способности и старайтесь гнать прочь отрицательные мысли. Знаменитый баснописец Крылов выучил греческий язык на девяностом году жизни, так что возможности человека огромны.
Всегда начинайте с изучения основ.
Для того, чтобы научиться писать, человек сначала учит буквы. Все развивается постепенно. Поэтому, столкнувшись с новой проблемой, с новыми знаниями, первоначально изучите те правила, на которых основывается та область знаний, которые вы хотите изучить. В результате, у вас будет фундамент, на котором можно по кирпичику строить все остальное.
Учитесь целостному мышлению.
Все в мире взаимосвязано, в том числе и информация. Изучать что-либо, думать, исследовать необходимо целостно, исходя из того, что одно всегда связано с другим. Целостное мышление, когда учатся видеть единую картину, и, в то же время, части целого, - самая передовая техника обучения. Представьте, что вы собираете картинку-пазл из маленьких кусочков: если вы соберете какую-то часть, то цельной картинки не получится, только увидев и собрав все кусочки, вы получите цельную, интересную картинку. Для этого: развивайте ассоциативное мышление, соотносите то, что вы уже знаете, с тем новым, что вы изучаете.
Замените скучное - на интересное.
Человек запоминает лучше, если у него есть к этому интерес. Недаром дети лучше всего учатся, играя. Игровая форма - одна из лучших форм обучения. Попробуйте и вы поиграть. Например, если необходимо что-то изучить, придумайте свою систему обучения в виде игры или собственный шифр, а если запомнить что-то сложное, то придумайте какую-либо занимательную историю на эту тему.
Применяйте схемы.
Когда нужно усвоить большой объем информации, то проще это выполнить в виде схем, которые запоминаются легче и быстрее. Если вы изучаете какую-либо новую отрасль знаний - делайте краткие конспекты, выделяя самые важные пункты.

Медитируйте.
Медитация освежает и успокаивает разум, кроме того, переводит мозг на другие мозговые волны, более спокойные, на которых умственная деятельность углубляется. Медитация также улучшает память. Исследователи Университета штата Кентукки выяснили, что те, кто после обеда медитировали 30 минут, выполняли тестовые задания лучше, чем те, кто в эти 30 минут просто дремал.
Научитесь правильному дыханию.
Именно такое - спокойное, ровное, глубокое дыхание способствует более ясному мышлению. Обогащение крови кислородом способствует тому, что в мозг также попадает больше кислорода, и, как следствие, он начинает лучше работать. В случае напряженного состояния или стресса - необходимо сделать несколько глубоких вздохов, это поможет успокоиться.
Чередуйте работу с отдыхом.
Выполняя любую работу или обучение, обязательно делайте небольшие перерывы. Если отдыхать каждый час по 15 минут, то ваша работоспособность повысится. Во время отдыха мозг расслабляется, мысли приводятся в порядок и вы можете заметить то, на что ранее не обращали внимание. Кроме того, хорошим отдыхом считается смена занятий: у Вольтера в кабинете стояло несколько письменных столов с разными рукописями и он в течение дня переходил от одного стола к другому, занимаясь то одним видом деятельности, то другим.
Создайте вокруг себя гармонию.
Человеку трудно думается среди хаоса и нагромождения различных бумаг и предметов на столе. Поэтому, разберите свой рабочий стол, все лишнее уберите в папки и в ящики стола, оставьте лишь самое необходимое и текущее. Если есть возможность, поставьте около себя какое-либо зеленое растение. Избавьтесь от посторонних шумов, от которых мозг устает быстрее. Это могут быть: радио, компьютерная музыка, шум с улицы и т. д. Можно даже использовать специальные шумопоглощающие наушники.
Выделите главное и второстепенное.
Старайтесь продумывать проблемы или что-то изучать по очереди, а не одновременно. Если вы будете хвататься сразу за несколько тем, то плохо запомните все. Качество запоминания снижается из-за большого количества информации. Выделив и запомнив, в первую очередь, главное в любом потоке информации или проблеме, вы усвоите 2/3 необходимого и 1/3 второстепенного.
Ведите правильный образ жизни.
Держите правильную осанку спины, когда серьезно что-либо обдумываете. Исследования показали, что человек легче думает с прямой спиной, что достигается либо в лежачем положении, либо сидя прямо, смотря перед собой или слегка вверх. Чаще бывайте на природе и раз в день совершайте хотя бы 15-минутную прогулку. Употребляйте продукты, способствующие повышению умственной деятельности: мюсли, овсяную кашу, орехи, семечки, грейпфрут, мед. На завтрак лучше всего есть белковую, нежирную пищу: творог со сметаной, йогурт, каши, молоко. Старайтесь не злоупотреблять сладостями, а сахар замените на мед, поскольку, по данным испанских ученых, сахар вредит клеткам головного мозга.
Прислушивайтесь к своей интуиции.
Интуиция - та золотистая ниточка, кторая помогала многим великим людям совершать замечательные открытия. Полагаться на свои силы - важно, но довериться своей

интуиции - порой бывает ничуть не менее ценно.
Итак, мы рассмотрели наиболее важные советы, которые могут помочь наилучшей работе вашего мозга. Уделяйте значение чистоте ваших мыслей. В Национальном Институте Здоровья США проводилось исследование, результаты которого доказали: счастливые, радостные, оптимистичные мысли успокаивают, а плохие, злые, несчастные - ведут к беспокойству и депрессии.
Оксид азота оздоравливает мозг
Для надежного функционирования мозга необходимо множество полезных веществ и микроэлементов. Американский врач и ученый Аббас Хутаб для стимулирования здоровья вашего мозга рекомендует экстракты полинезийского растения нони, которые поставляют вашему организму полный комплект оздоравливающих веществ. Особое внимание он уделяет нитратам, которыми особенно богато растение нони. Наполняя свой организм этими натуральными нитратами, вы обеспечиваете порождение в нем молекулы жизни - оксида азота (NO). Важность роли оксида азота в мозге показывают некоторые захватывающие достижения в области биологии. Оксид азота можно найти почти повсюду в мозге и он может быть причастен почти ко всем его нормальным физиологическим функциям. В отличие от известных нейротрансмиттеров, оксид азода нестабилен, и кажется , что нейроны производят его по необходимости. Одной из основных функций оксида азота является передача информации между клетками повсюду в организме, но особенно касается это мозга, где имеется больше энзимов, чем в любом другом органе, а они производят оксид азота.
Призведены многочисленные исследования связи оксида азота и мозга, оксида азота и нервной системы, и исследователи предполагают, оксид азота может оказаться той ключевой молекулой, которая может оказаться основой процесса обучения и памяти. Проще говоря, мозговая клетка ответственна за высвобождение химического переносчика информации под названием глутомат, который в свою очередь стимулирует рецепторную клетку, чтобы та клетка высвободила оксид азота. Если клетку сильно стимулировать, то рецептор посылает молекулу оксида азота назад, выражая этим, что сообщение дошло до места и просит в следующий раз послать еще больше. Этот цикл известен как обычный процесс образования долговременной памяти. Подробности на сайте www.corp-enliven.narod.ru/