Автор: admin
11.11.2011 21:54 -

Зачем мозгам Моцарт, или Как повысить свои умственные способности?

О том, что нужно регулярно тренировать свой мозг, известно всем. Для этого предлагается решать ребусы, кроссворды, головоломки, в уме совершать математические действия с числами и т.п. Для кого эти задачки не составляют особого труда, нужно заниматься делами посложнее – учить иностранный язык, играть в шахматы и так далее.

Ученые полагают, что подобная «разминка» мобилизует скрытые резервы мозга чуть ли не на генетическом уровне. Но на деятельность головного мозга положительно влияют не только интеллектуальные, но и самые обычные физические упражнения.

Подобные исследования проводились в институте Салька в Калифорнии (США). Выяснилось, что в результате физических упражнений растут новые нервные клетки. Причем нагрузки необязательно должны быть запредельными. Достаточно хотя бы 3 раза в неделю ходить в быстром темпе по 30 минут, и ваш мозг будет всегда в тонусе!

Но настоящую сенсацию вызвало открытие исследователей Кливлендской клиники (США). Они обнаружили обратную реакцию, когда от напряженной работы мозга росли мышцы. Добровольцы, лежа на диване и не двигаясь, мысленно сгибали и разгибали руки, представляя при этом, что тренируют бицепсы. И через 12 недель они у них выросли. Правда, ненамного – всего на 13 процентов, – но важен сам факт.

На деятельность головного мозга влияет и музыка. О положительном влиянии музыки, в особенности классической, на умственные способности человека известно очень давно. А в 1993 году в университете Висконсина (США) был открыт так называемый «эффект Моцарта». Прослушивание «Сонаты для двух фортепиано до мажор» в течение 15-20 минут перед выполнением определенных заданий улучшала умственные способности студентов – они лучше выполняли тесты.

Тогда это открытие вызвало споры, так как было непонятно, является ли это следствием просто хорошего настроения, которое создает гармоничная мелодия, или это результат более глубоких физиологических процессов, как-то связанных с особенностями именно этой музыки.

Чтобы прояснить ситуацию, была проведена еще одна серия экспериментов, но уже на крысах, которые вряд ли бы оценили красоту классической музыки. Ситуация повторилась – способность животных выполнять тестовые задания повысилась. У грызунов увеличилась активность минимум в трех генах, отвечающих за выработку химических веществ, которые передают нервные импульсы от одних клеток мозга к другим.

Немаловажное значение для работы мозга играет питание. Самые важные продукты – белки, хлеб и салат. Самые подходящие белки для повышения интеллекта содержатся в фасоли. Далее следуют яйца и мясо. Хлеб богат витамином В, усиливающим активность отделов мозга, контролирующих обработку информации. А в салатном листе полно антиоксидантов, предотвращающих преждевременную смерть нейронов.

Отдельное место в питании мозга занимает рыба, особенно жирные ее сорта (скумбрия, сардины, тунец, лосось). Рыба богата так называемыми ненасыщенными жирными кислотами. А ведь мозг на 60% состоит из жира, поэтому и нуждается в «смазке». Следовательно, те, кто хотя бы три раза в неделю ест рыбу, занимается профилактикой слабоумия. Кстати, нужно обязательно завтракать! Доказано: те, кто завтракает утром, лучше соображают днем.

И, наконец, приятная новость для любителей компьютерных игр. Если в течение 40 недель ежедневно играть в компьютерные игры не менее 1 часа в день, мозг омолаживается на 10 лет.

Автор - **Ольга Шелест**
Источник