

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Конечно, глупо рассчитывать, что, съев килограмм морковки или постояв часок на голове, ты сможешь доказать теорему Ферма или найти формулу, с помощью которой можно любого мужчину научить не разбрасывать свои носки. Но упорными упражнениями вполне можно помочь своей груди надолго сохранить первозданную прелесть, на радость не только своей хозяйке. Вот так же и с нашими мыслительными способностями...

Что такое ум, точно пока не знает никто. Но зато доподлинно известно, что это "не знаю что" есть результат биохимических процессов, происходящих в клетках головного мозга. Для которых требуется масса вещей - от достаточного количества энергии и кислорода до ничтожной дозы какого-нибудь хрома, без которого, тем не менее, ну никак нельзя. Проявляя к головному мозгу постоянное внимание, ты сможешь всегда держать свой ум в форме. Разве этого мало?

ПРАВИЛО 1

Если тебе предстоит поработать головой по полной программе, не забудь вовремя поесть.

Практические советы.

- Ешь не реже 4 раз в день, еще лучше - 6.
- Если ты водишь машину, обязательно завтракай. Чувство голода может послужить причиной ослабления внимания, а также спровоцировать внезапное головокружение.
- Старайся не пропускать привычное время приема пищи и не доводить себя до сильного голода. Исправлять последствия ("неадекватную" работу головного мозга) всегда труднее, чем просто их не допускать.
- Всегда держи в своей сумочке небольшой НЗ, которым ты можешь перекусить, застряв где-нибудь на переговорах или в пробке.

Что есть

В качестве источника энергии человек может использовать практически любую органическую пищу. Однако клетки головного мозга в качестве источника питания признают исключительно глюкозу (ну вот такие они уродились), основным поставщиком которой являются углеводы. Поэтому вот эта чудная куриная грудка может оставить твой мозг совсем голодным. Конечно,

организм не варвар какой-нибудь, чтобы при сытом желудке заставлять клетки мозга (чай не чужие) мучиться от голода. Гак что при необходимости он может задействовать резервные биохимические реакции, которые все же превратят сочное мясо и аппетитный жирок бывшей курицы в достаточное количество глюкозы. Но ровно для того, чтобы не грохнуть в обморок и не забыть, во сколько тебе сегодня идти к парикмахеру.

ПРАВИЛО 2

Для максимальной умственной производительности корми себя углеводами

Практические советы.

- Держи в своем рабочем столе пакетик с сухофруктами. Они способны быстро дать твоему мозгу нужную глюкозу, но при этом гораздо полезнее, чем просто сахар или конфетка. При этом ты вполне можешь дополнить ими свой обед, если он содержал мало углеводов.
- Не сопротивляйся, если тебя вдруг потянуло на сладкое. Вполне возможно, что твоему мозгу срочно нужна дополнительная энергия.
- Ешь больше фруктов, в них много углеводов и в то же время мало калорий.

Углеводы бывают разные. Простые - это практически все то, что вредно: сахар, конфеты, мороженое, мучные изделия, шоколад, варенье и прочие вкусные вещи. Несмотря на то, что они являют собой практически одну сплошную глюкозу, для мозга эта пища все же "не сахар". Быстро расщепляясь до искомого вещества, простые углеводы вызывают в организме состояние аврала. Сначала глюкозы становится слишком много, и организм с перепугу бросает на ее переработку все свои инсулиновые силы. Затем - слишком мало. "А поесть?" - вопрошают в этот момент нервные клетки.

Совсем другое дело сложные углеводы - это каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из такой же муки, кукуруза, овощи, бобовые и прочие, в принципе, вполне съедобные вещи. Попадая к нам в желудок, они не норовят тут же разложиться до глюкозы, а предпочитают перевариваться до нужного состояния медленно и степенно. Обеспечивая тем самым бесперебойное "подпитывание" клеток мозга.

ПРАВИЛО 3

Для длительного поддержания максимальной умственной производительности корми себя углеводами сложными.

Практические советы.

- В следующий раз, когда тебе придется есть "на ходу", попробуй вместо булочки, шоколадки или чипсов купить себе пакетик черных сухариков, ржаную лепешку или пару бананов. Тоже вкусно.
- Если ты сильно голодна, съешь сначала немного простых углеводов - это "успокоит" клетки головного мозга и позволит тебе не съесть "целого слона".
- Макароны - отличная еда для завтрака, если ты не знаешь, когда тебе в следующий раз удастся поесть. И неправда, что от них толстеют.
- Мюсли - удачное сочетание простых и сложных углеводов. Их можно есть не только на завтрак, но и в течение всего дня. Запивая соком или кефиром.

Что добавить в рацион

Конечно, человек может питаться только одной глюкозой - но недолго. Так как клетки нашего тела нуждаются не только в источнике энергии, но и в массе других полезных веществ. Головной мозг не исключение. Поэтому для его успешной работы нужны и белки, и жиры (особенно рыбий), и тем более витамины с микроэлементами.

ПРАВИЛО 4

Если хочешь ясно мыслить, питайся разнообразно

Практические советы.

- Не зацкливайся на одних и тех же привычных продуктах. Все время добавляй в рацион что-нибудь новенькое.
- Если ты постоянно "резаешь" себя в еде, то обязательно принимай витаминные комплексы и специальные пищевые добавки.
- Ешь как можно чаще рыбу. В ней содержатся вещества, активизирующие работу мозга, а также йод - его дефицит приводит к ослаблению умственной деятельности.

Сколько воды пить

Человеческий организм может существовать без воды примерно неделю. При этом уже где-то на второй-третий день головной мозг начинает давать сбой, периодически заменяя объективную реальность галлюцинацией и бредом. В обычной жизни до этого мы, понятное дело, себя не доводим. Но воды нам вполне может не хватать, что оборачивается "туманной" головой, рассеянными мыслями, неконцентрированным вниманием и плохой

ПРАВИЛО 5

Для поддержания своей головы в хорошей рабочей форме выпивай в день не менее 1,5 литра воды

Практические советы.

- Большинство газированных напитков содержат вещества, которые способствуют еще большему "обезвоживанию" клеток мозга. Замени их минеральной водой. Пей свежесжатые соки. Они прекрасно утоляют жажду, питают клетки мозга, а также содержат нужные тебе витамины и микроэлементы.

Как дышать

Человеческий организм может существовать без кислорода минут тридцать, час и, возможно, даже больше. Но все это не имеет значения, потому что клетки головного мозга в этой ситуации способны продержаться не более 10-15 минут. Не случайно по истечении этого срока реанимация человека считается нецелесообразной. Тем не менее наш мозг может страдать от недостатка кислорода даже при наличии бесперебойного дыхания. Например, если у тебя заложен нос. Или ты весь день сидишь в душном многолюдном помещении - остальной народ тоже не фикус. Или работает обогреватель - даже самый хороший импортный экземпляр забирает "на себя" солидное количество кислорода. Неудивительно, что глаза при этом слипаются, а мысли путаются.

ПРАВИЛО 6

Если хочешь иметь светлую голову, больше "дыши кислородом"

Практические советы.

- Не забывай проветривать помещение, в котором ты проводишь много времени.
- Если у тебя дома установлены стеклопакеты, то два раза в день обязательно открывай окна полностью хотя бы на несколько минут - это необходимо для правильного воздухообмена.
- Заведи себе собаку и гуляй с ней по возможности три раза в день.

Как двигаться

Так как у головного мозга нет ни рук, ни ног, то он не в состоянии самостоятельно ходить на занятия по аэробике или делать по утрам легкую гимнастику. Так что рассчитывать он может только на тебя. Во-первых, при выполнении тобой любых упражнений происходит усиление кровообращения во всем теле и обогащение крови кислородом, что способствует усилению обменных процессов в каждой клеточке твоего мозга. Во-вторых, сигналы, поступающие в центральный орган управления от работающей мышцы, стимулируют соответствующий ей отдел коры головного мозга. Поэтому, равномерно нагружая все мышцы своего тела, ты тем самым "прорабатываешь" и мозг.

ПРАВИЛО 7

Если хочешь сохранить свой ум молодым и задорным, занимайся спортом.

Практические советы.

- Если тебе приходится долго сидеть (на работе или дома), время от времени выполняй упражнения для головы, наклоняя ее в стороны и вперед-назад. Это снимет напряжение мышц шеи и улучшит мозговое кровообращение.
- Чередуй длительную работу ума (например, подготовка к экзамену, диссертации или "висение" в Интернете) с работой тела, выполняя периодически пятиминутные разминки.

Как тренировать ум

Говорят, если ума нет, то его уже и не будет, как ни старайся. Возможно. В то же время даже самый острый ум может превратиться в свое совершенно тупое подобие, если его постоянно не тренировать. И наоборот. Согласно исследованиям американских ученых, люди, занимающиеся в течение жизни постоянным умственным трудом, гораздо дольше сохраняют четкость мыслей, чем их сверстники, мало работающие головой. Регулярно нагружая свой мозг, можно даже улучшить свои изначальные природные данные. Если, конечно, в этом есть необходимость.

ПРАВИЛО 8

Если хочешь иметь гибкий ум, шевели извилинами

Практические советы.

- Поставь перед собой цель выучить все европейские языки. Это впечатляет. Ну ладно, хотя бы некоторые. Один, например...
- Помоги своему младшему брату (если он есть, конечно) подготовиться к зачету по химии.
- Возьми инструкцию к своему мобильному телефону и научись -наконец-то пользоваться всеми заложенными в нем функциями.
- На худой конец - решай кроссворды.

Где ума набраться? На кухне!

Апельсин, ананас — способствуют концентрации внимания.

Чечевица — помимо большого количества сложных углеводов содержит аминокислоты, необходимые для быстрого протекания биохимических процессов в клетках мозга. Обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.

Репчатый лук — способствует лучшему насыщению клеток мозга кислородом (достаточно половинки луковицы в день).

Чеснок — содержит вещества, активизирующие клетки мозга. При длительном применении улучшает память и препятствует возрастным изменениям головного мозга.

Рыба — содержит холин и лецитин. Они участвуют в выработке ацетилхолина в вещества, дополнительное количество которого необходимо клеткам мозга при длительной напряженной работе.

Кефир или йогурт - нормализуют работу мозга и восстанавливают клеточный обмен.

Арахис и финики — содержат дофамин. Это вещество активизирует мыслительные реакции.

Брюссельская капуста — повышает способность к концентрации.

Перед штурмом (мозговым)

Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок и точнее, ее содержимое, - попробуй сделать следующее (в комплексе или по отдельности).

1. Помассируй хорошенько кончик своего носа – это активизирует клетки головного мозга.

2. Хорошенько разотки мочки ушей, пока они не станут горячими, - аналогичный эффект.

3. Два своих указательных пальца вставь в уши, так чтобы они перекрыли слуховой проход. Пошевели слегка пальцами и затем быстро их вынь – при правильном исполнении должен получиться "чпокающий звук".

4. Сладко-сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.

5. Найди на тыльной стороне левой руки между большим и указательным пальцами болезненную точку – помассируй ее в течение минуты. Затем поменяй руки. Получится дистанционный массаж головы.

6. Ляг на пол, руки вдоль тела. Подними ноги вверх, выше, еще выше, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут. Все, вставай и иди работай. Это упражнение увеличит приток крови к голове и хорошенько прочищает мозги. Можешь делать его каждый день профилактически.

7. Включи в ванной теплый душ и посиди там минут пять, подумай. Образующие при этом отрицательные ионы помогут тебе в этом нелегком деле, а заодно проветрят твои мозги.