



Wie kann ich meine Gehirnleistung steigern?

Das menschliche Gehirn ist der Chef des Körpers. Wie eine Mitochondrie in der Zelle ist sie das Kraftwerk des Körpers, da sie die gesamte Show abläuft und die effektive Ausführung von Körperfunktionen steuert, Befehle ausgibt und Informationen verarbeitet, auch wenn wir schlafen. Die Ausdauer des Gehirns sagt daher viel über unseren Gesundheitszustand aus. Mit über 50 Jahren altert der Körper schnell. Dies führt zu Veränderungen der Gehirngröße, des Gefäßsystems und der Wahrnehmung. Das Gehirn schrumpft mit zunehmendem Alter und es gibt Veränderungen auf allen Ebenen von Molekülen zu Morphologie. Daher kann man mit Sicherheit den Schluss ziehen, dass bei älteren …



Das menschliche Gehirn ist der Chef des Körpers. Wie eine Mitochondrie in der Zelle ist sie das Kraftwerk des Körpers, da sie die gesamte Show abläuft und die effektive Ausführung von Körperfunktionen steuert, Befehle ausgibt und Informationen

verarbeitet, auch wenn wir schlafen. Die Ausdauer des Gehirns sagt daher viel über unseren Gesundheitszustand aus.

Mit über 50 Jahren altert der Körper schnell. Dies führt zu Veränderungen der Gehirngröße, des Gefäßsystems und der Wahrnehmung. Das Gehirn schrumpft mit zunehmendem Alter und es gibt Veränderungen auf allen Ebenen von Molekülen zu Morphologie. Daher kann man mit Sicherheit den Schluss ziehen, dass bei älteren Menschen die Gehirnleistung relativ abnimmt. Die Inzidenz von Schlaganfällen, Läsionen der weißen Substanz und Demenz steigt ebenso wie das Ausmaß der Gedächtnisstörung mit dem Alter.

Was kann getan werden? Es gibt Schutzfaktoren, die das alternde Gehirn unterstützen und die Gehirnleistung steigern. Ein gesundes Leben sowohl physisch als auch psychisch kann die beste Verteidigung gegen die Veränderungen eines alternden Gehirns und Körpers als Ganzes sein. Wir werden die folgenden fünf Faktoren berücksichtigen:

Erwägen Sie die Verwendung von Gehirnergänzungsmitteln

Experimente und Forschungen haben gezeigt, dass die besten neuen Methoden zur Steigerung der Gehirnleistung die Verwendung sehr alter Heilmethoden beinhalten, die unser eigener Körper bereits anwendet. Der menschliche Körper und das Gehirn verfügen über einen gut etablierten Mechanismus und eine gut etablierte Körperstruktur zur Regulierung und Steigerung der kognitiven Kraft. Durch die Auswahl der richtigen Nahrungsergänzungsmittel ist es möglich, den mentalen Fokus und die Gehirnleistung zu steigern, die Lernfähigkeit zu steigern, Erinnerungen leichter aufzubauen und zu erhalten und die langfristige Gesundheit des Gehirngewebes zu gewährleisten. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine Ergänzung in Betracht ziehen.

Gesunde Ernährung

Es wird immer gesagt, dass ein gesunder Körper das herausragende Ergebnis einer gesunden Ernährung ist. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Durchblutung und stärken die Funktion von Neurotransmittern, die das Gehirn beim Verarbeiten und Denken unterstützen. Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt sind wichtig (wie Kichererbsen oder Kichererbsenbohnen), da sie bei der Nachrichtenübertragung im Gehirn helfen.

Cholin, das in Gemüse wie Brokkoli und Blumenkohl enthalten ist, kann das Wachstum neuer Gehirnzellen unterstützen und die Intelligenz bei älteren Erwachsenen länger steigern. Komplexe Kohlenhydrate geben Ihrem Gehirn und Ihrem Körper über einen längeren Zeitraum Energie. Versuchen Sie so viel wie möglich, um eine gesunde Ernährung aufrechtzuerhalten. Dies ist vorteilhaft für Erwachsene mittleren Alters und ältere Menschen.

Genug Schlaf bekommen

Die meisten, wenn nicht alle Gehirnfunktionen wie Kreativität, Denken, kognitive Funktionen, Problemlösung und Gedächtnis hängen damit zusammen, genügend Schlaf zu bekommen. Der Schlaf ist besonders für Speicherfunktionen erforderlich. Stellen Sie daher sicher, dass Sie sich in den tieferen Schlafphasen befinden, um die Speicherverarbeitung zu ermöglichen. Für Erwachsene ist es am besten, mindestens 8 Stunden Schlaf zu bekommen.

Stress abbauen

Lange Jahre akkumulierten Stresses können beispielsweise Gehirnzellen zerstören und den Hippocampus beschädigen. Dies ist der Teil des Gehirns, der dabei hilft, alte Erinnerungen wiederzugewinnen und neue zu formatieren. Deshalb müssen wir lernen, effektiv mit Stress umzugehen. Es ist unglaublich wichtig zu lernen, wie man Stress beseitigt. Finden Sie heraus, welche Art von Stressabbau gut zu Ihrem Körper passt, und passen Sie ihn an. Meditation und Bewegung tragen wesentlich

dazu bei, mit Stress umzugehen und auf lange Sicht die Gehirnleistung zu steigern. Darüber hinaus hilft tiefes Atmen dabei, Ihre Angst zu verringern oder möglicherweise zu lindern.

Halten Sie Ihren Körper hydratisiert

Das menschliche Gehirn funktioniert schlecht, wenn das Körpersystem dehydriert ist. Sie müssen daher beachten, dass es sehr wichtig ist, genügend Flüssigkeit in Ihr System zu bringen, da das Gehirn zu etwa 80% aus Wasser besteht. Achten Sie darauf, den ganzen Tag Trinkwasser zu haben. Sie können auch Obst- oder Gemüsesaft trinken, da diese Polyphenole enthalten. Polyphenole sind die Antioxidantien in Obst und Gemüse, die dazu beitragen, die Gehirnzellen vor Schäden zu schützen und Ihr Gehirn auf einem hochfunktionellen Niveau zu halten.

Das menschliche Gehirn hat eine erstaunliche Fähigkeit, sich anzupassen und zu verändern, sogar bis ins hohe Alter. Sie können das Altern des Gehirns nicht aufhalten, aber diese Faktoren sind hilfreich, um es scharf, stark und strahlend zu halten.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki