

## **Здоровый мозг.**

Какой орган у вас ассоциируется со словом «здоровье»? Я уверена, что большинство из вас назовет сердце, лёгкие или желудок. И только малая часть назовет то, о чём я хочу сегодня с вами поговорить. Это мозг.

Все мы тысячу раз слышали о том, как важно, чтобы мозг был здоров. Но почему-то мы редко думаем об этом органе (который, в отличие от нас, всё время думает). Ну посмотрели страшную передачу про болезни мозга, испугались, и что? «Мне такое не грозит», - думает каждый из нас и спокойно выключает телевизор. Но вот что я вам скажу – очень даже грозит. Конечно, это случится не тогда, когда вы молоды и полны сил. А тогда, когда вам перевалит за пятьдесят, ваше серое вещество воздаст вам сполна. И я думаю, вы понимаете, когда болеет корень, дерево обычно не выживает.

Теперь, когда я вас достаточно напугала, давайте попробуем разобраться, как же убережёт столь дорогие нам извилины от беды. Начнём, пожалуй, с моего самого любимого. Старайтесь правильно питаться, ведь оказывается, что связь между пищеварительной системой и мозгом самая что ни на есть прямая. Эх! ... Прощай пицца! Впрочем, не стоит сильно расстраиваться, ведь никто вас не заставляет семь дней в неделю питаться брокколи, а многие продукты, которые уже привычны для нас, могут понравиться и нашему мозгу. Например, это кофе, мёд и орехи (особенно грецкие).

Вторая ступенька к достижению супер-мозга это – спорт. Кстати, по некоторым сведениям, он даже эффективнее кроссвордов и шахмат. Впрочем, думается мне, что если заниматься и тем и другим, то бонусом к высокому интеллекту будет красивое тело. Но тут я ничего гарантировать не могу ...

А теперь внимание всем курильщикам! Хотите мыслить ясно – откажитесь от этой вредной привычки. Хотя мне, если честно, кажется, что это самый бесполезный пункт, ведь если их не пугают даже эти жуткие картинки на пачках сигарет и упоминание их состава, то почему этот кусочек текста должен их остановить?

Как-то так. Ну и что за жизнь, спрашивается? Питайся зеленью, забыв про пирожное, надрывай свои бедные мышцы, вместо того чтобы лежать на любимом диванчике да к тому же разгадывай нудные кроссворды, как старый дед. Не говоря уже о бедных курильщиках, которые совсем расстроятся из-за отсутствия сигарет. Но не стоит отчаиваться, есть и другие более приятные способы помочь серому веществу.

Во-первых, смотрите комедии. Юмор и смех повышают выработку иммуноглобулина, который состоит из антител, помогающих иммунной системе бороться с инфекциями. В общем, ничего непонятно, но звучит убедительно, не правда ли? Замечательный способ!

А вот следующие рекомендации, возможно, не только сохранят здоровье центрального органа нервной системы, но и помогут выкрутиться из неловких ситуаций. Например, иногда даже полезно похвалить себя за успехи или даже обратить внимание других на свои достижения. Только не злоупотребляйте, а то рискуете остаться одиноким гением. А вот если вы случайно заснули на уроке или рабочем месте, то у меня для вас есть прекрасное оправдание. Скажите шефу / учителю: «Сон очень полезен для мозга, так что не мешайте мне развиваться!» - и с чистой совестью досматривайте сон.

Есть ещё один очень интересный способ повысить активность мозга. Тренируйте правую или левую руку, в зависимости от того, левша вы или правша. У людей, которые одинаково хорошо владеют обеими руками, куда лучше развиты оба полушария. Кстати, не могу здесь не добавить, что распространённое суждение о том, что правое полушарие отвечает за творчество, а левое – за логику, не более чем миф.

Разумеется, кроме перечисленных здесь способов, есть множество других методик для развития мозга. Но тут уж пусть каждый поищет что-то свое, ведь все это перечислить сейчас невозможно.

Мозг, несмотря на что, не чувствует боли, тоже подвержен заболеваниям. И на основе многих печальных примеров мы убеждаемся, что случись в нем хоть небольшой сбой, человек рано или поздно сгорит. Важно понимать, что мир мы воспринимаем через мозг и если в нем что-то не так, то наша жизнь становится тяжелой и давящей, стоит лишь вспомнить различные психические расстройства и болезни, при которых какой-либо орган перестаёт функционировать из-за нарушения в мозге.

Я думаю, что вы понимаете, насколько важно сохранить мозг здоровым. И надеюсь, мой рассказ вам в этом поможет.

**Клинецкая Таисия, Лицей №8, 6 а класс**