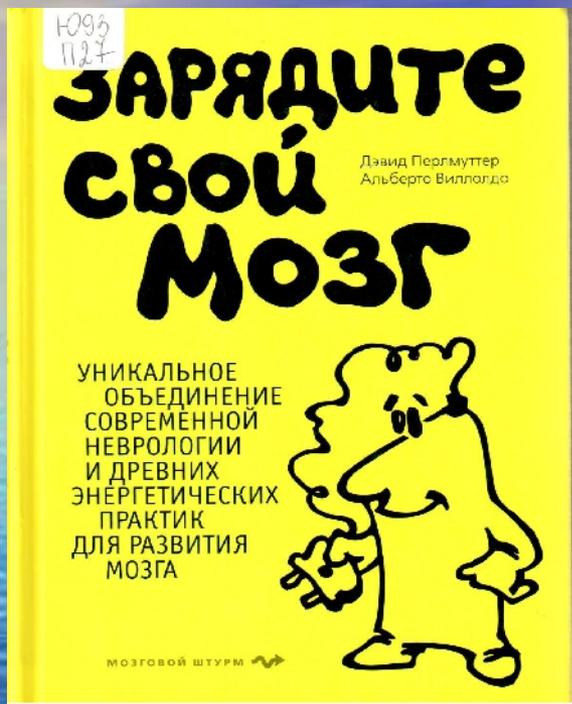


Загадки нашего МОЗГА

Зарядите свой мозг

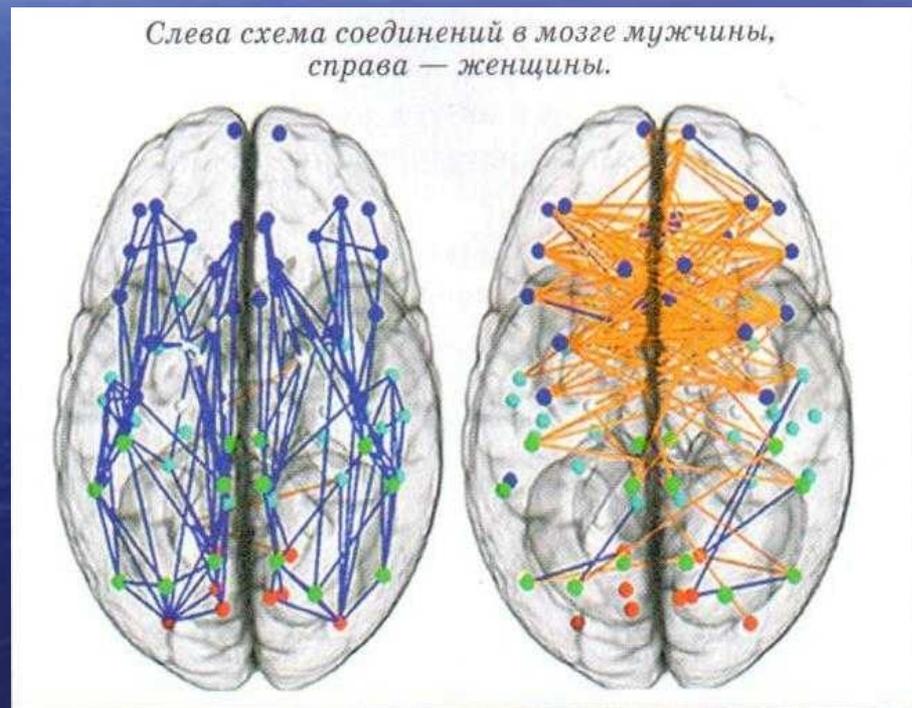


Перлмуттер, Д. Зарядите свой мозг : уникальное объединение современной неврологии и древних энергетических практик для развития мозга / Д. Перлмуттер, А. Виллолдо ; пер. с англ. : О. С. Епимахова. - Москва : Эксмо, 2013.- 318 с.

В этой книге читатель сможет узнать о таких, казалось бы, разных вещах, как нейробиология и шаманизм. Авторы расскажут о возможностях человека оздоровить самого себя при помощи медитации, голодания и некоторых упражнений.

Иной разум

Под таким заголовком вышла статья, освещающая современные исследования мозга мужчин и женщин. В ней вы узнаете, почему в школе, как правило, отличников больше среди девочек, как устроен мозг мужчины, чем он отличается от женского.



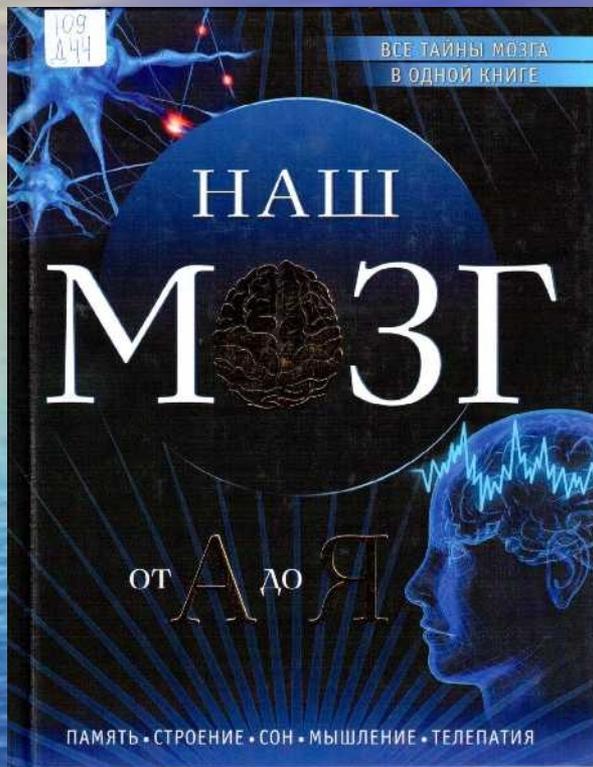
Из журнала «Наука и жизнь»
№ 5 за 2014 г. с. 59

Малоизвестные факты

- Когда Вы разглядываете фотографию, Ваш мозг проделывает более сложную работу, чем когда Вы играете в шахматы;
- Компьютерные игры учат делать несколько дел одновременно, заставляют рассредоточивать внимание и молниеносно реагировать на изменения ситуации (конечно, если Вы не увлекаетесь ими чрезмерно);
- Слепые слышат слабые звуки также, как и зрячие, но у незрячих сильнее развита слуховая память, они быстрее понимают смысл предложения на иностранном языке, точнее определяют источник звука.
- Физические упражнения увеличивают количество капилляров в мозгу, что позволяет доставлять к нему больше кислорода и глюкозы.
- Для передачи информации между клетками головного мозга требуется всего 12 ватт энергии.

(по материалам журнала «Наука и религия» №8 за 2014 г.)

Наш мозг от А до Я



Андрей Дианов, автор данной книги, представил нам прекрасную возможность рассмотреть наш мозг со всех сторон. Замечательные иллюстрации, доступный язык и подача информации заинтересуют всех читателей.

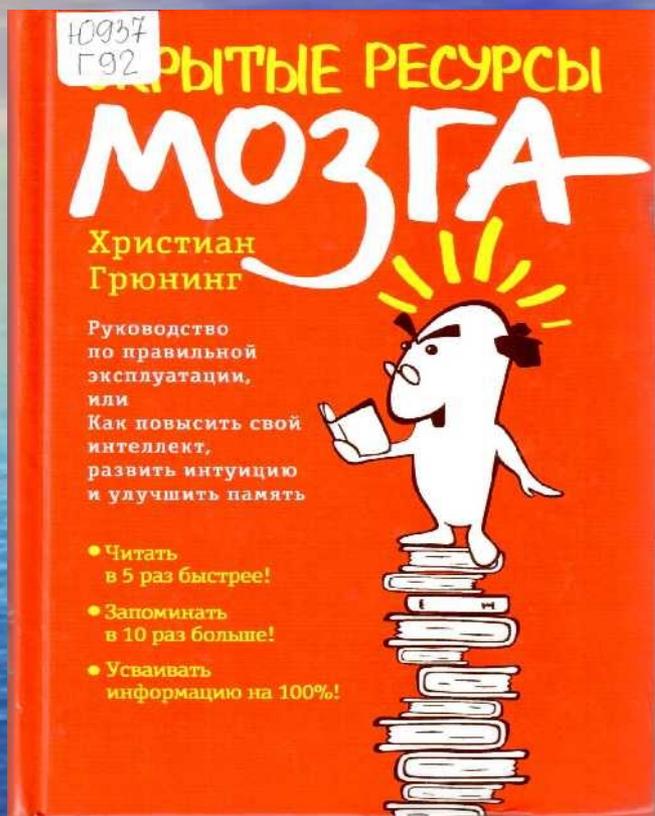
Дианов, Андрей. Наш мозг от А до Я / А. Дианов. - Москва : Эксмо, 2012. - 191 с. : цв. ил. - (Психология. Энциклопедии про жизнь) с. 191.

Средство от потери памяти

В результате травм люди нередко утрачивают так называемую декларативную память, что приводит к амнезии. До недавнего времени не существовало радикальных методов лечения. Имеются два способа воздействия на декларативную память: стимулировать гиппокамп или восстанавливать нейронные связи, которые существовали до травмы. В прошлом году Барак Обама объявил о запуске проекта по изучению человеческого мозга, на его реализацию выделено 100 миллионов долларов из бюджета, ученые из Пентагона уже заявили, что им удастся разработать нейропротезирующее устройство, которое будет напрямую воздействовать на гиппокамп и поможет восстановить декларативную память. Подробности держаться в глубоком секрете.

(по материалам газеты «Вести» №88 от 12.08.2014 г.)

Скрытые ресурсы мозга

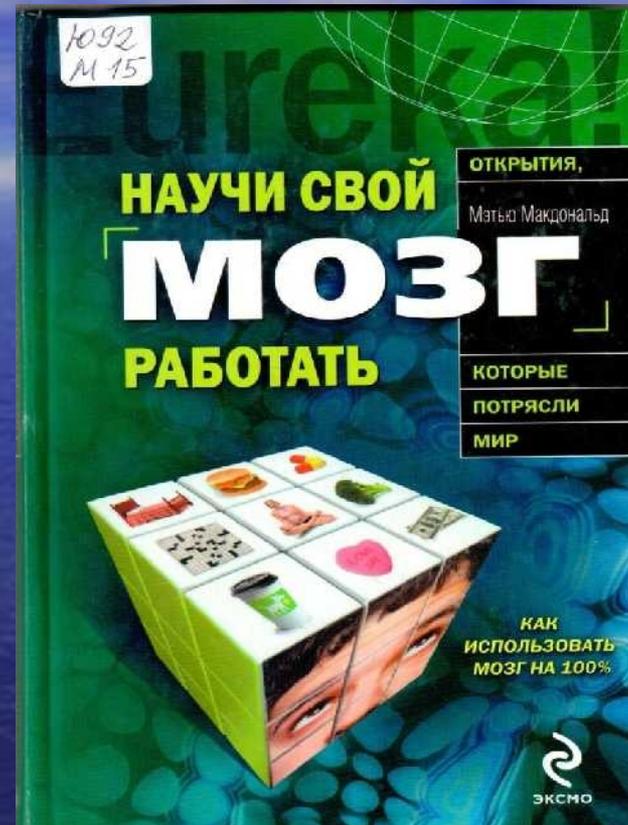


Если Вы решитесь прочесть эту книгу и воспользуетесь советами автора, то, несомненно, улучшите свою скорость чтения, концентрацию и понимание прочитанного материала. Техника, представленная Христианом Грюнингом, носит название Visual Reading, в ней используются визуальные карты, которые помогают мозгу лучше усвоить текст.

Грюнинг, Христиан. Скрытые ресурсы мозга : руководство по правильной эксплуатации, или Как повысить свой интеллект, развить интуицию и улучшить память / Х. Грюнинг ; [пер. с нем. Л. И. Кайсаровой]. - Москва : Астрель, 2012. - 249 с.

Научи свой мозг работать

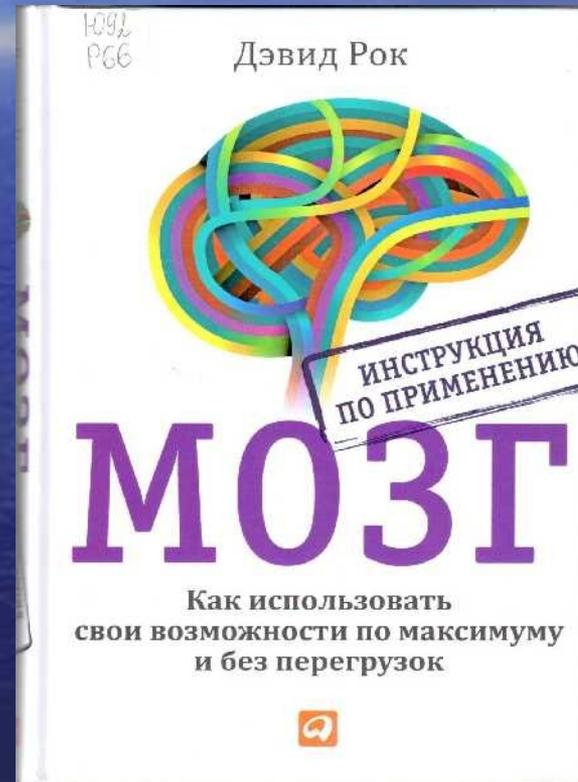
Мэтью Макдональд обещает научить нас использовать свой мозг, узнать о его причудах и радоваться им. Основные темы книги это: еда и сон, уловки и иллюзии, старение, удовольствие, стресс и любовь.



Макдональд, Мэтью. Научи свой мозг работать : как использовать мозг на 100% / М. Макдональд. - М. : ЭКСМО, 2010. - 299 с. - (Открытия, которые потрясли мир).

Мозг. Инструкция по применению.

Почему умные люди порой поступают нелогично и опрометчиво? То и дело ссорятся по пустякам? Болезненно реагируют на критику? Автор рассказывает, почему наш мозг чувствует себя перегруженным и что делать, чтобы использовать мыслительные возможности по максимуму; как сохранять спокойствие в любой ситуации, не конфликтовать, но влиять на других...



Рок, Дэвид. Мозг. Инструкция по применению : как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок : пер. с англ. / Дэвид Рок. - Москва : Альпина Пабlishер, 2013. - 373 с.