

Kako prirodnim putem poboljšati koncentraciju?

Svako inteligentno biće ima u sebi strah od starenja. Mnogi se plaše i stalno traže bar neki znak starenja i time poprilično rasipaju svoju energiju. Vrlo čest slučaj tzv. slabe koncentracije mnogi u 30, 40 ili 50 godina tumače kao siguran znak starenja. Da li je baš tako? Nametnut, a sa naše strane masovno prihvaćen, prebrz i poprilično destruktivan način života, izaziva stalnu zaokupljenost mozga kako bitnim, tako i nebitnim stvarima. Dobro je poznato da je ženama teško, a muškarcima gotovo nemoguće da kvalitetno razmišljaju o dve, a da i ne govorim o više stvari istovremeno. Ovo je posledica razlike u građi i funkcionisanju ženskog i muškog mozga. S obzirom na to da je mozak većine ljudi stalno zaokupljen istovremenim rešavanjem nekoliko složenih situacija i pritisnut teretom od više nerešenih, nije retko što se javlja haos u mislima, često naprosto ne ostaje dovoljno mesta za dobru koncentraciju. Taj fenomen se javlja kako u dvadesetoj tako i u osamdesetoj godini života, i ne mora imati nikakve veze sa starenjem. Stvar je jedino u tome što većina ljudi tokom vremena sve više nagomilava nerešene probleme, a to u sve većoj meri zaokuplja i opterećuje njihov mozak.

Najbolji lek za tu vrstu "starenja" jeste sređivanje svog života i svojih misli, kao i prihvatanje po nas prijatnijeg i realnijeg ritma funkcionisanja.

Takođe, ukupnom zdravlju i vitalnosti doprinosi pravilna ishrana uz redukovanu količinu kalorija. Ovo potvrđuju primeri onih naroda koji ne koriste "blagodeti civilizacije" – beli šećer, belo brašno, so i mnoge druge štetne namirnice i napitke.

Uz to, ako redovno koristimo omega 3, alge, kao i druge korisne dodatke, voće i povrće, pijemo sokove i zeleni čaj, a povremeno pojedemo zdravu čokoladu od kakaa i meda, uz mogućnost redovnijeg kretanja na svežem vazduhu, omogućićemo svom mozgu da zadrži mladalačke sposobnosti tokom celog našeg života, koji ćemo ujedno produžiti i ulepšati.

Članak preuzet iz : "Tajne čišćenja mozga" - drugo dopunjeno izdanje, IZDAVAČKO GRAFIČKO PREDUZEĆE "PROMETEJ", BEOGRAD-ZEMUN

Autor : Georgij Nazarov