

## UNA BONÍSSIMA MEMÒRIA

Els millors aliats de la memòria són: la vitamina E (en cereals integrals, olis vegetals, nous, almèsses...), C (fruites i verdures) i B (farina, llegums, queradilles), practicar esports i descansar bé per mantindre les neurones be oxigenades. En USA, on l'alimentació és més dolenta, tenen les taxes més altes d'Alzheimer.

## Esports de cervell

El nostre cervell necessita treballar: quan més l'exercitem, més connexions neuronals establim i obtenem millors rendiments, és a dir: a mesura que estudiem més, tenim més memòria i ens costa menys estudiar. Inclús trobareu joc de estimulació en la web: [www.happyneuron.com](http://www.happyneuron.com).

## No sap llegir un mapa?

La coordinació en els esports i la localització espacial no depèn de l'escorça cerebral, es tracta només d'exercitar el cerebel, no intervé l'intel·ligència.

## Un picor al braç.... amputat.

Una persona que ha perdut un membre del seu cos pot seguir sentir hi dolor, ja que encara que el membre no estigui, si està el seu lloc corresponent en l'escorça cerebral.

## Els homes no poden fer 2 coses a la volta?

Buscar la llet a la nevera i parlar per telèfon a la volta, mirar el partit de futbol i sentir la seua xicona a la volta... xiques, no insistiu: és una limitació del sexe masculí: el seu cos callós, que uneix els 2 hemisferis cerebrals, no està tan desenvolupat com a les dones.

## Rapidíssim!

L'impuls nerviós que envia un teixit lesionat viaja a 3'6 Km/h, una punxa viaja a 43 Km/h, i el tacto amorós viaja a 217 Km/h!

## No a les nits en blanc estudiant.

Durant el són, les neurones organitzen les noves informacions. En el moment en que el nostre cos està totalment relaxat, les nostres neurones, elles, estan en més activitat que durant el dia, per aixó és important memoritzar les coses avant de acostar-se i descansar bé.

## Tota una vida perdent neurones

Des de que naixem tenim les neurones que anirem perdent al llarg de tota la nostra vida sin que es regeneren. Als 90 anys podeu pensar quantes n'hem perdut, pues encara ens queda prou com per a memoritzar ... tot el diccionari!

## Ones assassines,

Els investigadors detecten l'activitat elèctrica del cervell mitjançant electrodes. Les ones que es detecten poden agrupar-se en 4 grups: alfa, beta, theta y delta. Les alfa apareixen en situacions relaxades, les beta en estats d'estress, els delta apareixen en el son profund, i les theta suposen el 15 % de les ones, excepte en les assassins i psicòpates, que generen un 85 %.

## SENSE PARAR D'INSULTAR.

Les lesions del lòbul frontal expliquen que un ciutadà de conducta intatxable pot començar a cridar obscenitats a les persones que el rodejen.