

UNE TRÈS BORNE MÉMOIRE

Les meilleurs alliés de la mémoire sont: la vitamine E (en céréales complets, huiles végétaux, noix, amandes...), C (fruits et légumes) et B (farine, légumes, pommes de terre), pratiquer du sport et bien dormir pour maintenir les neurones bien oxygénés. En USA, là où l'alimentation est pire, ils ont les taux les plus hauts d'Alzheimer.

Sports de cerveaux

Notre cerveau a besoin de travailler: plus il travaille, plus de connexions neuronales s'établissent et on obtient des meilleurs rendements, c'est à dire: à mesure qu'on étudie plus, on a plus de mémoire et on a moins de difficultés pour étudier. Vous trouverez des jeux de stimulations sur le net: www.happyneuron.com.

Ne savez-vous pas lire un plan?

La coordination aux sports et la localisation spatiale ne dépendent pas de l'écorce cérébrale sinon du cervelet, ce n'est donc pas une question d'intelligence.

Des démangeaisons au bras... amputé.

Une personne qui a perdu un membre de son corps peut continuer à sentir douleur, même si le membre n'est plus, à l'écorce cérébrale sa place y continue.

Les hommes, ne peuvent pas t'en faire deux choses à la fois?

Trouver le lait dans le frigo et parler par téléphone à la fois, regarder un match et s'en rendre compte que sa petite amie porte un grand décolleté.. les filles, n'insistent pas: c'est à cause de leur cortex, qui unit les 2 hémisphères cérébraux, il est moins étendu qu'au femmes..

Hiper vite!

L'impulsion nerveuse qui envoie d'un tissu lésionné voyage à 3'6 Km/h, une piqûre voyage à 43 Km/h, mais une caresse amoureuse voyage à 217 Km/h!

Non aux nuits blanches pour étudier.

Pendant le sommeil, les neurones organisent les nouvelles informations. Quand nous sommes complètement relaxés, nos neurones, elles, elles ont plus d'activité que pendant la journée, c'est pour cela qu'il est très important d'étudier avant de se coucher et de dormir suffisamment.

Toute une vie à perdre des neurones

Dès l'instant précis où nous naissons, on a déjà toutes les neurones qu'on perdra le long de notre vie sans qu'elles se régénèrent.. A 90 ans vous pouvez imaginer combien en a perdu, mais il nous en reste encore suffisamment pour mémoriser tout le dictionnaire!

Ondes assassines.

Les investigateurs détectent l'activité électrique du cerveau avec des électrodes. Les ondes que se détectent sont de 4 groupes: alfa, beta, theta et delta. Les alfa paraissent en situations de relaxation, les beta en états de stress, les delta paraissent pendant le sommeil profond, et les theta supposent le 15 % des ondes, excepté parmi les assassins et psychopates, qui en génèrent un 85 %.

SANS ARRÊTER D'INSULTER.

Les lésions du lobe frontal expliquent qu'un citoyen de comportement parfait puisse commencer tout d'un coup à insulter les personnes qu'il croise par la rue.