Lawrence C. Katz, Ph.D. e Manning Rubin

MANTENHA O SEU CÉREBRO VIVO

83 Exercícios Neuróbicos para Prevenir a Perda de Memória e Aumentar a Agilidade Mental

SEXTANTE

Resumo de Mantenha Seu Cérebro Vivo

Cada coisa que vemos, gosto que sentimos, som que ouvimos e assim por diante, é gravada no cérebro em áreas específicas, e elas estão em constante comunicação. Por exemplo: é muito comum lembrarmos de uma pessoa quando sentimos o perfume que ela costumava usar, ou o cheiro de um bolo quentinho pode trazer à tona cenas da infância que nem lembrávamos mais.

Isso significa que as regiões responsáveis pelo olfato e pela visão estão interagindo. A interação dessas áreas cria uma rede nervosa que auxilia a memória e torna o cérebro mais "disposto" para receber novas informações.

Os cinco sentidos são utilizados a todo momento, mas existem algumas atividades em que alguns deles são mais importantes. Sempre que deixamos de usar um sentido para realizar tarefas onde ele normalmente é empregado, os outros sentidos tentam substituí-lo, mais uma vez estimulando o cérebro.

Acesse aqui a versão completa deste livro