

Jak czytanie wpływa na nasze zdrowie?

Książka działa jak lekarstwo dla mózgu



Stymulowanie mózgu do wydajniejszej pracy pozwala na to, by lepiej funkcjonował i stale się rozwijał. Proces ten ma szczególne znaczenie zwłaszcza dla dzieci, które dzięki czytaniu nie tylko lepiej myślą, są inteligentniejsze, stają się bardziej kreatywne i pobudzają wyobraźnię, ale także mogą być bardziej empatyczne. Jak to możliwe?

Dlaczego mózg lubi... czytać?

Jeśli ludzki mózg jest jak komputer, to książki działają na niego jak specyficzny symulator rzeczywistości, który trenuje nasz umysł poprzez systematyczne odrywanie czytelnika od bieżących zdarzeń i przenoszenie w świat fikcji. Niemal każdy przeczytany dłuższy tekst można traktować jak rodzaj „gimnastyki”, która poprawia naszą pamięć i zwiększa neuroplastyczność mózgu.

Chcesz rozwinąć wyobraźnię? Nie czytaj ciągle tego samego

Eksperci potwierdzają, że im większa różnorodność w tym, co czytamy, tym lepiej dla naszego mózgu. Dla wielbicieli literatury faktu korzystne może być pozwolenie sobie na lektury, których fabuła jest pełną fikcją. Dla dzieci zaś najlepsze będą proste rymowanki. Łatwe do zapamiętania melodyjne wierszyki mogą być pomocne m.in. w walce z **dysleksją**.

Chcesz, żeby Twoje dziecko lepiej się rozwijało? Zadbaj o to, by regularnie czytało książki!

Książki pomagają się nam odstresować. Naukowcy z Uniwersytetu Sussex potwierdzają, że już po 6 minutach czytania fabularnej prozy poziom hormonu stresu (kortyzolu) może obniżyć się nawet o 68 proc. (to więcej niż podczas słuchania muzyki czy spacerowania). Badacze z Hiszpanii udowodnili z kolei, że już samo czytanie o smakowitych potrawach lub wykwintnych aromatach uaktywnia te obszary mózgu, które zostają pobudzone podczas wąchania zapachów lub kosztowania jedzenia. Warto dodać, że pół godziny czytania pozwala spalić około 40 kcal.

Źródło: <https://stronazdrowia.pl/jak-czytanie-wplywa-na-nasze-zdrowie-ksiazka-dziala-jak-lekarstwo-dla-mozgu/ar/c14-14017999>