Во всём человеческом организме нет более важного органа, чем мозг. Милли­арды крошечных клеток, составляющих мозг, наделены поразительными способ­ностями. И все, окружающие нас мате­риальные предметы и вещи созданы бла­годаря клеткам человеческого мозга.

В отличие от других клеток организ­ма клетки мозга не меняются в течение всей жизни! Клетки кожи обновляются каждые несколько недель, клетки крови - каждые несколько месяцев, а клетки мозга никогда не заменяются новыми.

В том, что наш *мозг* в течение всей жизни *состоит из одних и тех же кле­ток,* проявляется мудрость создавшей нас Природы.

Как Вы думаете, почему Природа не обновляет клетки мозга?

Некоторые учёные считают, что на­ша способность думать и запоминать ос­нована на химической реакции, но что это за реакция - никто пока в точности не выяснил. Тем не менее врачам хорошо известно, что для нормальной работы мозгу нужно получать большое количе­ство кислорода и сахара. Лишённые ки­слорода клетки погибают через несколь­ко минут - быстрее клеток любого дру­гого органа, а при недостатке сахара мозг не может хорошо работать.

Мозг можно и нужно тренировать, чтобы он проявил свои замечательные способности. Если этого не делать, мозг не разовьётся в полной мере. Вот неко­торые правила:

* Всегда хорошо высыпайся.
* Регулярно и полноценно питайся.
* Сдерживай свой гнев, не давай
воли нервам.
* Читай много хороших книг.