

Olvasás, fél egészség

W - 2017-01-25 19:55:42

Gyerekkorunk óta hallhatjuk tanárainktól és szüleinktől, hogy olvasni kell, mert olvasni jó. Mindenki indokolja, ahogy tudja, és ahogy jólesik, de az tény, hogy a fentebb említett állítás igaz. És nem csak azért, mert szórakoztató, vagy, mert megtanít gondolkodni és egy lapozással másik világokba csöppenhetünk. Az olvasásnak ugyanis számos, tudományosan igazolt jótékony hatása is van. Ezek következnek most.



fotó: Pinterest

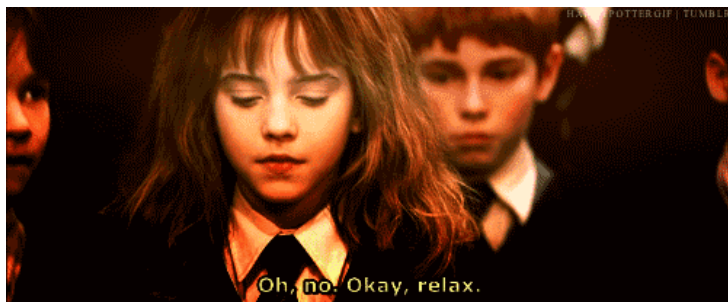
Ha megkérdeznék, miért szeretünk olvasni, kapásból fel tudunk sorolni legalább egy tucat érvet. De mit profitál a testünk és az egészségünk abból, hogy olvasni jó és nyugtató és öröm és boldogság? Segít a fogyásban, netán még egy kis izmot is épít? Ezeket nyilván nem és valljuk be, varázserőt kár lenne tulajdonítani ennek a tevékenységnek. Az viszont már biztos, hogy aki olvas, az nemcsak műveltebb, de egészségesebb is lesz.

Túl szép, hogy igaz legyen. Igen-igen. De mégis az. Tehát megnyugodhatunk, hisz nem volt teljesen haszontalan az a több száz óra, amit paplanba bugyolálva olvasással töltöttünk. De miért is?

Fejleszti a memóriát

A Yale-en kutató Ken Pugh szerint olvasás közben az agyunk teljesen másképp működik, mint mikor mondjuk egy filmet nézünk vagy zenét hallgatunk. Elképzelünk dolgokat, megértjük a következő mondatot, asszociálunk. Azok tehát, akik sokat olvasnak, sokkal komplexebb agyműködéssel büszkélkedhetnek. És hogy ez mit jelent? Élesebb elmét mindenképpen. Mindemellett a könyvmolyság segíthet megelőzni az Alzheimer kialakulását is.

Több könyv, kevesebb stressz



fotó: Bustle

Hazaérsz egy nehéz nap után, ledőlsz és kezvedbe veszed a könyvet, amit éppen olvasol. Két oldal múlva pedig már azt sem tudod, hogy miért voltál ideges. Ismerős érzés? Valószínűleg igen, hiszen nem ritka jelenségről van szó. Ezúttal a Sussex-i egyetemen végeztek kutatást, melyből kiderült, hogy olvasás már 6 perc után, akár 68 százalékkal is csökkentheti a stresszt. Nem rossz...

Jobb, mint egy terápia

A viselkedéskutató Cristel Russell szerint az újraolvasás kifejezetten jó hatással lehet a személyiségünkre. Újranézni egy filmet, vagy újraolvasni egy könyvet mindig más élmény. Már nem azt várjuk, hogy mi következik – sokkal inkább a részletekre figyelünk, új jelentéseket társítunk, többet gondolkodunk. Új perspektívából látjuk a történéseket, amik akár a személyiségünk fejlődéséhez is hozzájárulhatnak.

Növeli a koncentrációs képességet



fotó: Bustle

Köszönhetően a sokat szidott technikának, a figyelmünk is egyre lankad. Kevesebb ideig vagyunk képesek koncentrálni és akkor sem biztos, hogy csak egy dolog van figyelmünk központjában. Susan Greenfield, neurológus szerint azonban az olvasás erre is tökéletes gyógyír – a gyerekek esetében mindenképpen. A szövegek tagoltsága miatt (bevezetés, tárgyalás, befejezés) a gyerekek megtanulnak egységekben gondolkodni és bizonyos elemeket összekapcsolni, ami segít többek között a figyelm fenntartásában is.

A hosszú élet titka



fotó: Bustle

Mi mással is zárhatnánk a sort, mi más is lehetne az aduász, mint a hosszú élet és az örök fiatalság. A Harvard kutatói szerint az olvasás, más aktív mentális tevékenységekhez hasonlóan, olyan erőfeszítéseket igényel, melyek új kapcsolatokat építenek az idegsejtek között.

És bár a ráncok kialakulását nem előzhetjük meg azzal, ha faldjuk az oldalakat, de egy könyvklub például segíthet a fiatalság megőrzésében. Fantázia, szociális kapcsolatok és beszélgetések, viták és elmélkedések egy jó könyvről – mi kellhet még?

Via: [Bustle](#)