



Забудьте про медитацию, компьютерные тренажёры для развития памяти и прочие упражнения для мозга. Есть куда более лёгкий и приятный способ поумнеть.

Исследователи из Мэриленд (США) и Южной Кореи выяснили, что занятия сексом (по крайней мере, у мышей) повышают активность мозга и ускоряют развитие новых нервных клеток гиппокампа, где формируется долговременная память. Всего 30 минут секса в день заметно повлияли на рост клеток мозга грызунов, а когда их лишили возможности спариваться, то весь позитивный эффект был утрачен.

То есть польза секса для серого вещества налицо.

А вот с «фальшивым сексом», то бишь с просмотром видео для взрослых, ситуация диаметрально противоположная. Нейробиологи из Техасского университета обнаружили, что излишнее увлечение порно, как и всякая другая зависимость, приводит к «анатомическим и патологическим» изменениям в мозгу.

Оказывается, что даже кратковременный просмотр порнографических изображений влияет на «рабочую память» – то есть способность одновременно держать в уме несколько небольших фрагментов различной информации, которая необходима человеку для сиюминутной мыслительной деятельности.

Однако в то время как занятия сексом могут сделать человека умнее, обратное утверждение не будет справедливым. То есть если человек умён, это не значит, что в его жизни много секса. Даже наоборот: одарённые подростки, как правило, отстают от своих сверстников, когда дело касается половой активности. В 2012 году исследователи из Университета Пенсильвании выяснили, что чем активней ребёнок заставляет работать свою память, тем позднее (в большинстве своём) случается его «первый раз».

Хотя благотворное влияние секса на мозг можно считать доказанным, учёные советуют не слишком обольщаться. Психологи из Университета Ратджерса (Нью-Джерси) уверяют, что хотя некоторые виды деятельности и могут ускорить развитие новых клеток мозга, только приложив усилия к учёбе можно закрепить результат. ” При помощи определённых физических упражнений действительно можно получить новые клетки мозга. Но если вы хотите, чтобы они сохранились, то вам придётся заниматься активной умственной деятельностью. Но если вы будете делать и то, и другое – то сможете достичь наилучшего результата. Вы и получите новые клетки, и сохраните их”.

Тэги: [для](#), [всего](#), [где](#), [новых](#), [минут](#), [мозга](#), [секса](#), [память](#), [повышают](#), [клеток](#), [долговременная](#)

, [формируется](#)

, [развитие](#)

, [активность](#)

, [нервных](#)