Автор: admin
21.06.2014 20:08 -

Как улучшить память?

Забыл дома ключи, выскочил из памяти нужный номер телефона, не вспомнил, что жена просила купить хлеб, забрать ребёнка из садика. "С кем не бывает!" - утешаете вы себя. А зря. Если забывчивость и рассеянность повторяется изо дня в день, то лучше отправиться на приём к невропатологу или психотерапевту, не дожидаясь, когда вы как-нибудь забудете свою фамилию.

Оказывается, на провалы в памяти жалуются не только пожилые люди. Гиппокамп - область мозга, отвечающая за усвоение и хранение информации. Так вот эта самая область не прочь "подложить свинью" школьникам и студентам, лихорадочно читающим кучу учебников в ночь перед экзаменами, и "новым русским", которые делают бизнес 365 дней в году, думая, что время - деньги, а также недосыпающим мамам беспокойных малышей и вообще всем замотанным жизнью людям.

Дефицит памяти, до поры до времени заметный лишь вам, но не окружающим, чаще всего бывает связан с переутомлением, недосыпанием стрессом, типичным для весны недостатком в пище витаминов, особенно группы В, фолиевой и никотиновой аминокислот, которыми богаты зелёные листья салата, капусты, щавеля.

Эффективно противостоят забывчивости препараты, улучшающие обмен веществ в центральной нервной системе: ноотропил, пантогам, когитум, винпоцетин и витамины группы В.

В некоторых случаях полезно принимать лекарства с профилактической целью - для "подпитки" нервной системы, когда впереди у вас трудная сессия или "аврал" на работе.

Активизируют процессы запоминания растительные нейростимуляторы - препараты родиолы розовой, заманихи, элеутерококка, лимонника, левзеи, коры женьшеня.

Улучшить память и внимание, передачу нервных импульсов в головном мозге поможет белковая диета: в мясе, молоке и яйцах содержатся необходимые организму

аминокислоты. Для улучшения памяти полезно съедать 3-4 банана в день.

В пище забывчивых людей обязательно должны быть курага, изюм, печёный картофель, "протомлённые" в духовке яблоки, а также творог и другие молочные продукты. Не повредят памяти и съеденные несколько ломтиков сыра каждый день, салаты из овощей на постном масле, семечки подсолнуха, грецкие орехи и фисташки.

Кстати, возьмите за правило готовить и хранить еду в эмалированной посуде или сделанной из керамики, огнеупорного стекла, но не из алюминия. По мнению учёных, соединясь с компонентами пищи, этот металл может вызвать хроническую интоксикацию, проявляющуюся ухудшением памяти, а со временем привести к деградации личности.

Чтобы восстановить умственные способности, народная медицина предлагает добавлять к первым и вторым блюдам приправу из хрена.

По мнению фитотерапевтов, свежие сосновые почки, собранные ранней весной, обострят память, предохранят организм от преждевременного старения и даже вполне могут продлить жизнь: просто съедайте по нескольку штук 2-3 раза в день перед едой.

И, пожалуй, самое весомое пожелание: не отказывайте себе в отдыхе!

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник