

### Укрепляем память

Существует множество факторов, ухудшающих память человека:

- стресс
- инфекционные заболевания
- нарушение режима сна и отдыха
- недостаток витаминов
- употребление алкогольных напитков, курение
- прием снотворных препаратов, антидепрессантов
- нарушение работы щитовидной железы
- повышенное содержание холестерина и сахара в крови
- естественное старение нашего организма
- травмы головы

Чтобы восстановить память, в первую очередь необходимо начать с устранения основных причин, влияющих на состояние кровеносной системы: следить за тем, что вы употребляете в пищу, сократить потребление жирного, острого, жареного, а также различных консервантов и искусственных красителей.

### Как развивать память?

Правило №1: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом крови. Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит, и хорошую память. Как это сделать? Один день в неделю нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших «кислородных» пауз, открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя заниматься умственным трудом в непроветренной или прокуренной комнате. Ну и, конечно, больше двигайтесь и занимайтесь спортом, физическая активность улучшает кровообращение, в том числе и мозга.

Правило №2: Достаточно спать. Это обеспечивает нормальную работу мозга. Во время сна происходят процессы с участием нейромедиаторов (веществ, с помощью которых происходит передача нервного импульса между нейронами). Без нормального сна память на химическом уровне неспособна работать в полную мощность. К тому же мозг человека настроен на биологические ритмы смены дня и ночи, поэтому спать нужно ночью – именно в темное время суток происходит полное восстановление клеток мозга. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток – 9.

Правило №3: Делайте зарядку, во время нагрузки на мышцы выделяются гормоны, положительно влияющие на работу нашего мозга. А пробежка или прогулка на свежем воздухе снабдит ваш мозг необходимым количеством кислорода для мозга.

Правило №4: Не курить! Табак ухудшает память. Это подтвердили многочисленные исследования ученых. Так что стремление развить память - хороший повод бросить курить.

Правило №5: Избегать употребления алкоголя! Если Вы хотите сохранить всю гибкость ума, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти. Каждый знает, что очень тяжело восстановить в голове события, произошедшие в состоянии опьянения.

Правило №6: Одно из главных условий для полноценной работы нашего мозга это питание. Мозг нуждается в белках, витаминах, полиненасыщенных жирах, углеводах.

**БЕЛКИ.** Из белков строятся нервные клетки, отвечающие за передачу информации, поэтому белки в рационе должны присутствовать обязательно, без них процесс запоминания информации невозможен.

**ВИТАМИНЫ.** Для нормального функционирования нашего мозга, а также для нервной системы, которая влияет на концентрацию памяти и внимания, необходимы витамины группы В. Для этого регулярно употребляйте в пищу: мясо, рыбу, зеленые овощи, гречку, орехи, бананы, апельсины, молочные продукты, яйца.

**ОМЕГА 3 ЖИРЫ.** Для развития хорошей памяти нам необходимы жиры Омега 3. Такие жиры присутствуют в моркови, тыкве, горохе, овощах, которые полезно есть сырыми, но наибольшее количество Омега 3 находится в жирной рыбе. Полезно употреблять в пищу оливковое масло, тыквенные семечки, кунжутные семечки, орехи.

За память и деятельность мозга отвечают и некоторые **АМИНОКИСЛОТЫ.** Из аминокислоты триптофана синтезируется гормон серотонин, а он в свою очередь отвечает за наше настроение, сон, память, способность к обучению. Кушайте больше фиников, инжира, помидоров, бананов.

**УГЛЕВОДЫ.** Углеводы тоже отвечают за нашу память. Например, мед, ценнейший источник микроэлементов и углеводов для нашего мозга. Углеводы различают быстрые и медленные. Быстрые углеводы (простые) быстро усваиваются нашим организмом и сразу дают подпитку нашему мозгу. Это рыба, злаковые, бобовые. Медленные углеводы (сложные) медленно расщепляются и в мозг поступают лишь через некоторое время после еды. Но поддерживают они деятельность мозга в течение длительного времени.

Это крупы и овощи.

Здоровый образ жизни, включающий правильное питание, отказ от вредных привычек, здоровый сон и физическую активность, является самым естественным средством сохранения памяти на долгие годы.

Теперь и вы знаете, как улучшить память и внимание. Будьте здоровы.

Ирина КАПУСТИНА,  
заведующая отделением профилактики Завьяловской районной больницы.

Народные рецепты для улучшения памяти

Стимуляторами памяти среди растений являются КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ, ЭЛЕУТЕРОКОКК, ЛИМОННИК, РОДИОЛА РОЗОВАЯ.

ЧЕРНИКА. Очень хорошо улучшает нашу память черника, даже у людей пожилого возраста, у которых снижение качества памяти — естественный процесс. Выпивайте стакан сока из черники каждый день.

РЯБИНА КРАСНАЯ. Кору рябины в народной медицине используют для улучшения памяти, а также для профилактики атеросклероза.

ДЕВЯСИЛ. Из корня девясила готовят настойку, которую принимают для улучшения памяти.

СОК МОРКОВИ И СВЕКЛЫ. Для улучшения памяти полезно пить морковный и свекольный сок. Желательно пить свежевыжатые соки.

ГИНКГО БИЛОБА – растение, которое положительно воздействует на сосудистую систему человека, усиливает микроциркуляцию крови в сосудах сердца и мозга, а также кровообращение всего организма, укрепляет сосуды и капилляры головного мозга.

Гинкго билоба предотвращает хрупкость капилляров, а также улучшает снабжение мозга кровью и кислородом, предотвращая таким образом ухудшение памяти.

Перед приемом любого растительного препарата, лекарственного средства для улучшения памяти НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА для определения точного диагноза, так как причин нарушения мозгового кровообращения достаточно много.

29.11.13