



Что-то с памятью моей стало... Tips and tricks для тренировки и улучшения памяти

Не поздравила лучшую подругу с днем рождения? Пропустила важную встречу? Регулярно забываешь ключи, код от домофона или названия улиц? Виной всему — плохая память! О том, как ее улучшить, и пойдет речь.

Ежедневные стрессы, перегрузки на работе, нарушение режима сна и питания — все это негативным образом отражается на работе головного мозга. Между тем для того, чтобы сохранить ясный ум и хорошую память на долгие годы, достаточно буквально 10–15 минут в день.

Учите языки

Лучший способ тренировки памяти — изучение иностранных языков. Постарайтесь запоминать по 6–7 новых слов в день — и вскоре вы не только значительно обогатите ваш словарный запас, но и почувствуете существенное улучшение памяти!

Вспоминайте стихи

Не расположены к изучению иностранных языков? Не беда! Для эффективной тренировки мозга отличным помощником будет чтение стихов. По пути на работу возьмите старый томик Пушкина и попытайтесь вспомнить пару строф из «Евгения Онегина». Таким образом вы не только станете знатоком русской классики или произведений поэтов Серебряного века, но и существенно повысите уровень своих интеллектуальных способностей.

Больше разнообразия!

Для того чтобы активизировать мозговые процессы, не нужно предпринимать никаких сверхъестественных усилий! Избавьтесь от ежедневной рутины, внесите в свою жизнь разнообразие — пройдите на работу пешком вместо поездки на автобусе, замените кофе с утра

апельсиновым соком, приготовьте себе необычный завтрак или сходите на обед в новое место. Так вы избавитесь от стресса и получите новые впечатления, что, в свою очередь, окажет позитивное воздействие на работу головного мозга.

Что готовил нам вчерашний день...

Еще одним хорошим методом тренировки памяти является рассказ о прошедшем дне. Вспомните не торопясь, чем вы занимались вчера, куда ходили, с кем общались. При этом начните свой рассказ с конца — для вашего мозга такая задача будет сложнее, а значит, эффективнее.

Спорт, сон и еда — нам помогут всегда!

Безусловно, для сохранения ясного ума и хорошей памяти на долгие годы нам

необходимо соблюдать режим сна, регулярно заниматься спортом и правильно питаться. О том, какие продукты следует выбирать для того, чтобы активизировать мозговые процессы, расскажет врач-диетолог, эксперт бренда NUTRILITE Юлия Бастригина:

«С помощью правильного питания можно создать предпосылки для улучшения снабжения мозга питательными веществами и кислородом. Прежде всего мозг нуждается в фосфолипидах, которые входят в состав миелина — оболочки нервного волокна. От качества оболочки напрямую зависит скорость передачи импульса и отсутствие „потерь“ по дороге. Для полноценного обеспечения организма фосфолипидами в рационе должны присутствовать разные сорта нерафинированных растительных масел, яичные желтки, семечки, орехи, соевые бобы. Кроме того, позитивное влияние на работу мозга оказывает пища, богатая полиненасыщенными жирными кислотами. К ней относятся жирные сорта рыб из северных морей (семга и др.), а также рапсовое и льняное масло. Не стоит забывать и о глюкозе, которая так необходима интенсивно работающему мозгу. Для высокой работоспособности необходимо около 25 граммов чистого сахара в

день. Однако извлекать этот сахар лучше не из булок, а из ягод и фруктов, которые обеспечивают нас высоким количеством антиоксидантов. Данные антиоксиданты эффективно сохраняют клетки мозга от повреждения свободными радикалами».

Другим источником антиоксидантов является концентрат древнего растения цистанхе, который помогает защитить клетки мозга от повреждения и предотвратить их преждевременное старение. Китайские травники уже много веков используют цистанхе при лечении различных заболеваний и за лечебные свойства называют растение «корнем жизни в пустыне». Цистанхе помогает оптимизировать кровоснабжение головного мозга, способствует его лучшему питанию и насыщению необходимыми веществами для полноценного функционирования. Для нас цистанхе доступно в витаминных комплексах и БАДах — например, в комплексе NUTRILITE™ память плюс. Биологически активная добавка эффективно поддерживает когнитивные функции мозга и благоприятным образом влияет на память.

Заботьтесь о своей памяти — не забывайте делать упражнения, правильно питайтесь, высыпайтесь и принимайте витамины. В таком случае вы обязательно сохраните ясный ум на долгие годы!