

Отгадайте загадку: богатый скряга разгуливает по рынку, покупает товары, а потом закидывает почти все купленное на антресоли и уже никогда этим не пользуется? Задумались? А отгадка проста: это наша память! Каждый день мы лихорадочно схватываем информацию, накапливаем ее в памяти, а на деле используем от силы десятую часть услышанного, увиденного, прочитанного... И даже не задумываемся о том, что даже эту мизерную часть легко потерять. Рано или поздно с памятью возникают проблемы. И неважно, сколько вам при этом лет! Вы переучились, заработались, устали... После двадцатиминутных поисков наконец-то нашли очки у себя на лбу. Трижды зашли в соседнюю комнату, забывая при этом, зачем туда направлялись. Только что залили кукурузные хлопья апельсиновым соком вместо молока. Вы сошли с ума? Скорее всего нет. Ухудшение памяти стало обычной жалобой, ее теперь даже не сваливают на возраст. И тем более многие боятся, что с возрастом ухудшения памяти избежать нельзя... и с ужасом ждут болезни Альцгеймера. Бояться не нужно! Важно знать, что лекарств от слабоумия действительно нет, и причины, по которым одни люди им страдают, а другие нет, врачам тоже неизвестны. Не стоит в страхе ждать «естественного» ухудшения памяти и как следствие - слабоумия. Большинство людей забывают многие вещи просто потому, что им слишком много надо держать в памяти!

Невозможно определить, будете вы подвержены потере памяти или нет, но предотвратить это точно в ваших силах. Для этого существуют целых 10 решений...

10 способов вспомнить все

Шаг 1. Тренируйте мозги!

Подобно тому как тело становится крепким от физических упражнений, мозг остается «живым», если не забывать упражнять и его. Если мозг активен, в нем активно образуются дендриты - нити между нервными клетками, которые позволяют клеткам друг с другом взаимодействовать. Клетки взаимодействуют - мозг накапливает и воспроизводит информацию гораздо легче. Не ленитесь, бросьте вызов самому себе, это же так просто!

Как заставить мозг активно работать? Элементарно:

- попробуйте научиться играть на музыкальном инструменте;
- не пяльтесь в телевизор - лучше решайте кроссворды и собирайте паззлы;
- смените место работы или кардинально поменяйте сферу деятельности;
- найдите себе хобби - рисование, коллекционирование календариков с ежами... Да что угодно!
- начните изучать иностранный язык;
- как можно чаще предлагайте людям свою помощь;
- следите за тем, что происходит в мире, будьте в курсе событий;
- читайте книги, в конце концов!

Шаг 2. Физическая активность

Ежедневная физическая активность стимулирует кровообращение - это всем известно. Некоторые считают, что заниматься спортом лучше с друзьями - больше стимулов. Какой бы вид физической активности вы не предпочитали (по сути, это неважно), включите в ваш распорядок дня эти три компонента:

§ Ритмическая гимнастика. Быстрые прогулки, езда на велосипеде или плавание улучшают аэробные возможности - способность сердца, легких и кровеносных сосудов доставлять достаточно кислорода мышцам во время физической активности. Результат вы получите незамедлительно - повысится выносливость, ощутите прилив жизненных сил.

§ Силовые тренировки. Занимаясь с гантелями, вы замедлите и даже повернете вспять потерю мышечной массы, которую всегда списывают на возраст. Силовые тренировки могут даже предотвратить хрупкость костей и связанный с этим риск травм.

§ Растяжка. Увеличивает амплитуду движений за счет растяжения мышц, связок и суставов, делает человека более гибким и опять же - предотвращает травмы

Главное - все эти упражнения влияют на настроение! Кроме того, занятия физкультурой гарантируют здоровый сон... А вы наверняка неважно спите.

Шаг 3. Ешьте, пейте и будьте здоровы.

Овощи и фрукты содержат антиоксиданты - вещества, которые защищают и питают клетки головного мозга. Сколько бы об этом ни говорили, вы все равно продолжаете жевать сухари. Выкиньте их! И - вы слышали это миллион раз - пейте воду! Вода - это человеческое тело, точнее 70 его процентов. Нехватка воды приводит к обезвоживанию, как результат вы чувствуете усталость и не можете сосредоточиться. Вот несколько подсказок:

§ держите под рукой бутылку с кипяченой или минеральной водой;

§ за обедом выпейте стакан простой воды вместо сладкого напитка или кофе. Ведь они только на время утоляют жажду и на самом деле обезвоживают организм. Помогите организму и сэкономите - эти напитки стоят на порядок дороже.

Шаг 4. Создайте себе «систему напоминаний и намеков»

Фильтруйте информацию и не держите в голове то, что вам не нужно. И напоминайте самому себе о важных делах.

§ Записывайте самое необходимое. Заведите ежедневник, используйте календарь и составляйте «списки дел».

§ Установите себе режим дня! Лучше выполнять одни и те же дела день за днем в одно и то же время. Такая самодисциплина полезна. А «скользящий график» постоянных дел только на первый взгляд проще, чем режим - на самом деле, он требует куда больших усилий.

§ Придумайте «систему намеков». Например, приучите себя класть ключи на гладильную доску. Каждый раз, забирая их перед уходом, вы автоматически будете проверять, выключили ли утюг...

§ Повторяйте то, что боитесь забыть! Чтобы запомнить имя человека, которого вам только что представили, обращайтесь к нему по имени во время разговора. Повторение

закрепляет информацию. Это великолепная привычка, потому что она действительно работает!

Шаг 5. Поймите: чтобы запомнить какую-то вещь, требуется время!

С возрастом мозг естественным образом меняется, и вам становится сложнее запоминать информацию. Вам это удастся чуть медленнее, чем раньше. Но этот факт не повод для отчаяния. Примите это как естественный процесс. А забывчивость, которая, как вам кажется, появилась в последнее время, может означать только то, что вы пытаетесь держать в голове слишком много. Остановитесь и уделите внимание тому, что важно прямо сейчас, а не через три месяца.

Шаг 6. Умение расслабляться - это искусство!

Вы наверняка сейчас сидите со сгорбленной спиной. Не ловите себя на том, что сжимаете зубы и стучите ими, даже когда вас не пробирает озноб? И, конечно же, когда вам нечем заняться, вы постукиваете рукой по столу или ногой по полу. А если еще испытываете нервозность без видимой причины или будто ощущаете себя неудобно в собственном теле... Диагноз ясен - вы совершенно не умеете расслабляться. Пора научиться.

- Удобно лягте или сядьте, закройте глаза;

- подумайте о том, как вы себя в данный момент ощущаете: вы напряжены, у вас что-нибудь болит? Представьте, что дискомфорт отпускает вас, боль тает...

- совершите «расслабляющее путешествие» по своему телу. Расслабьте все мышцы: начните со ступней, затем перейдите к лодыжкам и коленям, мышцам бедра и ягодиц, затем спины, плеч и шеи. Освободите голову от ненужных мыслей и расслабьте мышцы лица;

- дышите медленно, глубоко и ровно;

- представьте себя в чудесном тихом месте, может быть, на вершине горы, с которой открывается великолепный вид... Закрепите это в памяти. Расслабляясь, вы будете вновь испытывать подобные ощущения покоя и умиротворения;

- после десяти минут такой медитации медленно возвращайтесь к обычной жизни... И ни в коем случае не вставайте резко!

Шаг 7. Ищите во всем положительные моменты.

Американские исследователи считают, что счастье - это гарантия здоровья, в том числе и умственного. Когда вы счастливы, вы ощущаете прилив энергии, а когда вы энергичны и в тонусе, ваш мозг легко воспринимает большое количество информации. Слова о том, что оптимисты живут долго, всем давно набили оскомину. Но у американцев есть статистика: люди с общим позитивным настроем на 50% реже рискуют умереть раньше срока! Вот так...

Шаг 8. Проконсультируйтесь с врачом и сдайте анализы...

Проблемы с памятью могут быть вызваны многими факторами, не имеющими отношения к возрасту, а именно: приемом лекарств, плохим зрением и слухом, нехваткой витаминов, усталостью, депрессией, стрессом и многими недугами, никак не связанными с болезнью Альцгеймера. Контролируйте кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Еще удостоверьтесь, что у вас в порядке щитовидка...

Шаг 9. Смотрите вперед!

Вы не первый, кто набирает номер и забывает, кому же собственно звонит. Такое случается со всеми. Возьмите это на заметку, но до тех пор, пока это не станет происходить слишком часто, не морочьте себе голову понапрасну.

Шаг 10. Остроту мышления... можно купить

И, соблюдая все приведенные рекомендации, не забудьте еще об одной: трижды в день во время еды принимайте по одной капсуле назначенного врачом препарата. Сегодня в аптеках много натуральных стимуляторов памяти и остроты мышления. Они замедляют процесс старения мозга, улучшают зрение и слух, нормализуют давление, способствуют восстановлению после инсульта - даже повышают потенцию!

И помните еще вот о чем. Время от времени все мы немного «теряем память», ведь годы, подарившие нам опыт, неизбежно забирают чуть-чуть ее остроты... Всем нам иногда тяжело запомнить какие-то вещи. Думайте не о том, сколько вы забываете, а о том, сколько вам удастся помнить! А еще о том, сколько вам предстоит запомнить в будущем...