

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...