

СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Бывает, что память подводит нас в самый неподходящий момент, и мы злимся на себя, сетуя на плохую память. И мы задаем себе вопрос: «А можно ли ее улучшить»? Память улучшить можно. Старайтесь запоминать номера телефонов, делать покупки без памятных списков, заучивать наизусть стихи. И вообще не щадите свою память, резервы которой весьма велики. И чтобы вас не подстерег «маразм», не забывайте делать не только утреннюю гимнастику, но и гимнастику для ума. Существуют несложные упражнения, которые лучше всего выполнять лежа, после пробуждения, в течение 7-10 минут, произнося все вслух или хотя бы шепотом.

- Произносите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если вы задумались больше, чем на 15 секунд, пропустите эту букву и двигайтесь дальше.

- Обратный счет: как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.

- Назовите 20 женских имен, присваивая им порядковый номер (например: Алиса – 1, Барбара – 2...)

- Прodelайте то же самое с мужскими именами.

- Теперь назовите по порядку 20 названий продуктов (Арбуз, баклажаны, вобла, гуляш...)

- Назовите 20 слов, начинающихся с одной буквы, нумеруя каждое слово (1-голубь, 2-горила, 3-голова...)

- Сосчитайте до 20 на любом иностранном языке.

- Блестящую память можно получить по наследству (генетическая память), но можно и развить с помощью определенных приемов. Как улучшить память, сделать ее более цепкой и емкой? Наиболее эффективный способ – повторение материала. Этот известный механизм запоминания оказывается зачастую более действенным, чем многие другие мудреные советы. Если какие-то явления повторяются много раз, то они и помнятся лучше. Запоминаемый материал не нужно «жевать» долго, до изнеможения, лучше повторить его после паузы в два-три часа или через сутки. Надо стараться осмыслить материал, понять главную идею, самое существенное. Иначе говоря, надо непременно «включить» логику для эффективного

усвоения материала. «Укладке» фактов помогает использование ассоциаций: например, рыба – плавает, имеет плавники; воробей – маленький, серый, не поет и тому подобное. При этом ассоциативные связи могут быть давно известными или неожиданными, смешными, нелогичными, в виде карикатурного зрительного образа или шаржа. Важно, чтобы «картинка» помогла вспомнить то, что нужно. Этот способ по сути ничем не отличается от известных «узелков на память». Прочно и надолго запоминаются события, которые произвели сильное впечатление. Иначе говоря, лучше запоминается то, к чему имелось эмоциональное отношение, а также то, к чему относишься с неподдельным интересом. Поэтому малоэффективно обучение математике, музыке или иностранному языку «из-под палки». Лишь то, что удивило, задело, по-настоящему заинтересовало, имеет шанс сохраниться в памяти. Известно, что материал запоминается лучше, если воспринимаемая на слух информация подкрепляется воздействием на зрительный анализатор – демонстрацией слайдов, графиков, фотографий. Одновременное влияние на слух, зрение и другие анализаторы способствует лучшей фиксации сведений. На этом основании в школах поощряется использование «наглядности» – стендов, рисунков, муляжей... Эффективность запоминания существенно зависит от направленности внимания. Нет сомнения, что многие явления не оставляют следа в нашем сознании из-за того, что мы относимся к ним без должного внимания. Отвлекаемость, несобранность, неорганизованность – проблемы, с которыми часто сталкиваются родители и учителя (правда, иногда и сами они не отличаются должным педантизмом). Но нужно знать: у детей активное внимание формируется по мере их «взросления», иногда для его развития требуются длительные усилия и специальные упражнения

Массаж ... мозга

Изучая рефлекторные связи языка и полости рта, специалисты одного из московских институтов пришли к выводу, что продолжительное (5—10 минут) полоскание рта оказывает определенное влияние на деятельность центральной нервной системы.

Исследования показали, что начало полоскания у большинства здоровых и больных людей сопровождается активизацией процессов возбуждения. Потом, в момент выделения жидкой слюны и особенно при завершении полоскания, на энцефалограмме усиливаются медленные потенциалы, более регулярным и выраженным становится альфа-ритм. Такие сложные изменения можно сравнить со своеобразным массажем мозга, оказывающим весьма благотворное влияние на протекающие в нем процессы.

Питание, которое активизирует память.

Отдавать предпочтение сухофруктам, печеному картофелю и яблокам, тушеной моркови, а также творогу небольшой кусочек сыра каждый день, ломтик горького шоколада, салаты из овощей на оливковом масле, 2 банана в день семечки подсолнуха, орехи. Эти продукты используйте также в качестве перекуса, если нет возможности полноценно поесть. Очень полезна для улучшения памяти – белковая диета.

Клевер улучшит память.

Набрать полную в пол-литровую банку головки клевера, залить 0,5 л водки и 2 недели настоять в темном месте, ежедневно встряхивая. Затем процедить и принимать по 1 ст. л. один раз в день после обеда или перед сном. Пить надо 3 месяца, затем 3 недели перерыв, и снова пить 3 месяца. Повторить весь курс через три года. Этот рецепт улучшит память, поможет от склероза сосудов головного мозга, головной боли, шума и звона в ушах. А также она понижает и внутричерепное давление.

Средства для улучшения памяти

Ешьте с блюдами хрен. 1 ст.л. в день – отличное средство для мозга. или хрен с лимоном - Хрен натереть корешок (0,5 майонезной баночки) и 3 лимона с цедрой, добавить 3 ст. л. меда и настоять в холодильнике 3 недели. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день во время еды. Полезно и для зрения. - Грецкие орехи. Надо съесть по 5-7 штук в день, можно толченые со свежими сливками. - Натереть мелко 3 головки репчатого лука, отжать сок, смешать пополам с медом и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Свежие сосновые почки улучшат память.

Ранней весной съедайте по несколько штук свежих сосновых почек 2-3 раза в день перед едой. Это средство обострит память, предохранит организм от раннего старения.

Девясил улучшит память.

1 ст. ложку корней девясила залить 0,5 л водки, настаивать 30 дней, периодически встряхивая. Пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Пить месяц. Память улучшится.

Кора рябины улучшит память.

Надо курсами два-три раза в год пить отвар, готовить который очень просто. 1 ст.л. измельченной коры рябины красной кипятить в 250 мл воды 10 минут, затем дать настояться не менее 6 часов, после этого процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день. Курс должен составлять три-четыре недели. Лучше всего проводить лечение весной, осенью и зимой. Этот рецепт отлично очищает сосуды от холестерина, служит профилактикой атеросклероза.

Имбирь улучшит память.

Чтобы улучшить память, надо заварить ломтики имбиря: 10 г сырья на 250 мл кипятка. Можно добавлять немного мяты или мелиссы. Дневная норма — 1-2 чашки.

Шалфей улучшит память.

Улучшает память, повышает тонус нервной системы, работоспособность такая трава, как шалфей. Взять по 1 ст. л. листьев шалфея и мяты, перемешать, 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка, которая поможет улучшить память.

Для укрепления памяти поможет следующая настойка: взять по 30 г пера лука победного (черемша), 20 г листьев ландыша, 10 г листьев мелиссы, 10 г первоцвета весеннего, 10 г корня лимонника китайского, 50 г темного меда, залить все 0,5 л 40-градусной водки, настоять 3 недели и пить по 15 капель во время приема пищи.

"Золотая" вода улучшит память.

При лечении золотом в емкость с 2 стаканами воды кладут золотое украшение без камней. Воду кипятят, пока объем не уменьшится в половину. Полученный раствор принимают 2-3 раза в день по 1 ч.л. Через 2 недели приема "золотая" вода укрепляет сердечную мышцу, и улучшает память.

Сбор для ясности ума, улучшения памяти

Для уменьшения головных болей, улучшения памяти и ясности ума возьмите по 3 ст. л. листьев брусники и малины, 4 ст. ложки измельченных листьев бадана, 1 ст. ложку душицы обыкновенной. 1 ст. ложку смеси заварите 2 ст. кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа в закрытой посуде, процедите. Пейте по 1 ст. 2 раза в день.

Гинкго билоба стимулирует мозг

Мозг не меньше других органов тела нуждается в питательной поддержке для нормального выполнения своих функций! Улучшить ментальную функцию, поддержать и защитить мембраны клеток мозга способно гинкго билоба. Как утверждают специалисты, это растение - настоящий лидер среди себе подобных по укреплению сосудов и капилляров головного мозга. Гинкго билоба предотвращает хрупкость капилляров, а также улучшает снабжение мозга кровью и кислородом, предотвращая таким образом ухудшение памяти. Кроме того, гинкго билоба содержит активные вещества, которые очищают кровеносные сосуды, защищают клетки мозга от воздействия свободных радикалов, способствуют уменьшению вязкости крови.

Конечно, в аптеке можно приобрести разные лекарственные препараты, содержащие гинкго билоба. Но попробуйте приготовить целебный напиток своими руками. Сделать это можно следующим образом: взять 1 ст. л. травы гинкго билоба, насыпать в термос, залить 250 мл кипятка, настоять 1-2 часа, пить по 1/3 кружки 3 раза в день за 30 минут до еды. Гинкго билоба дает заряд бодрости, помогает справиться с депрессией.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Морковь лучше усваивается с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте.

Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 ст. ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо "принять на грудь" стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный "промежуточный корм" для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению "гормона счастья" — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: "Вы счастливы".

