

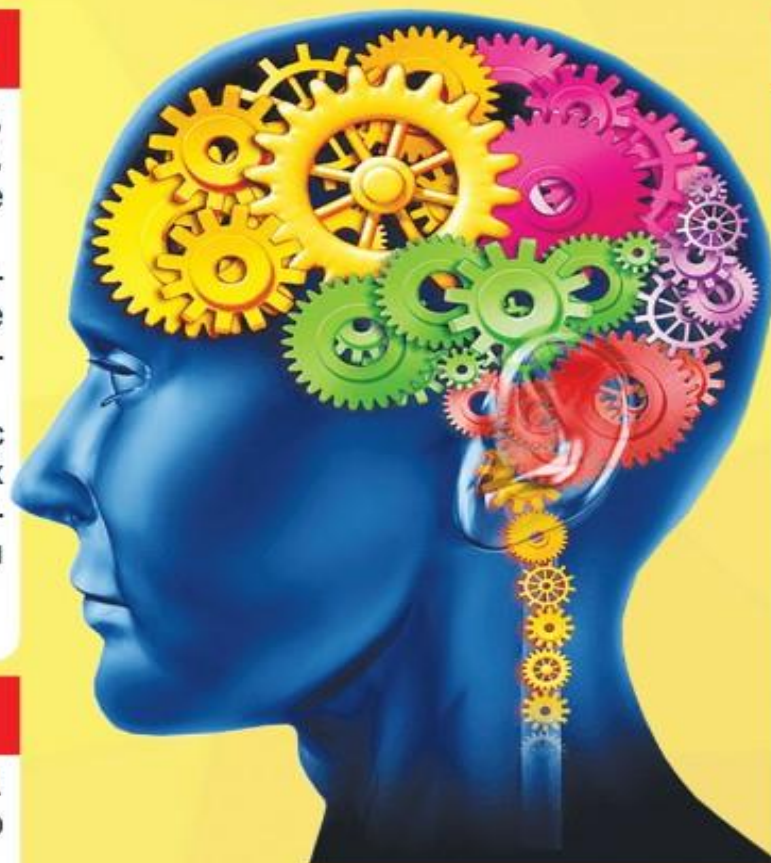
КАК МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

УМСТВЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

- Решение логических задач, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов.
- Тренировка рабочей памяти. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев в обратном порядке.
- Чтение книг, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работают зрительная и моторная память.
- Заучивание стихов.

СОН И ПОЗИТИВ

- Позитивные установки. Депрессии ведут к ухудшению памяти.
- Полноценный сон позволяет усвоить информацию, перенести ее из временной памяти в долгую.
- Регулярные краткие перемены в напряженной умственной деятельности позволяют мозгу усвоить только что полученные сведения.



СПОРТ

- Спорт усиливает рост нервных клеток в гиппокампе, который отвечает за запоминание и пространственное ориентирование. Улучшается кровоснабжение мозга.

ПИТАНИЕ

- Черника, в том числе замороженная и сок из нее, заметно улучшает память.
- Черный и зеленый чай помогают сохранять ацетилхолин, который передает нервные импульсы от клетки к клетке в мозг, в частности, в центрах памяти.
- Кофе помогает восстановить работу мозга и предотвратить ее дальнейшее ухудшение.
- Понижение калорий на 30 % позволяет значительно улучшить вербальную память.
- Магний улучшает память, особенно у пожилых людей. Содержится в темно-зеленых листовых овощах и некоторых фруктах, бобовых и орехах. В сутки мужчинам требуется не менее 400 мг, а женщинам – не менее 300 мг.

ТВОРЧЕСТВО

- Занятие музыкой, пение, обучение игре на музыкальном инструменте.