

УКРЕПЛЯЕМ ПАМЯТЬ

СКЛЕРОЗ ЗАМУЧИЛ...

«Да, память у вас девичья», — так нелестно отзываются мужчины о женской памяти. В шутку, конечно, но на чем она основана — непонятно, ведь по медицинской статистике память изменяет в равной степени и мужчинам и женщинам.

И еще неизвестно чей голове приходится удерживать больший объем информации. Кроме производственных проблем на большинстве российских женщин — дом, кухня, уют, расписание уроков, детские болезни...

В общем, потренировать память никому не помешает. И перестараться здесь сложно, так как, по мнению ученых, человек использует в своей жизни не более десяти процентов потенциальных возможностей своей памяти. Укреплять свои возможности надо в течение всей жизни — и в школьные годы, и в глубокой старости. Молодым это нужно для будущего, а пожилым — для настоящего, чтобы долгое время оставаться в умственном тонусе.

Упражнений для тренировки памяти — множество. Их предлагают и российские специалисты, и зарубежные. Из различных источников информации мы отобрали советы, наиболее подходящие для всех возрастов и уже испытанные некоторыми известными нам людьми.

ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

Чаще считайте в уме. Например, когда едете в транспорте — все равно заняться нечем. Или когда стоите в очереди в магазине — подсчитайте, сколько надо заплатить за покупку и сколько вам дадут сдачи. Выгода двойная: и память потренируете, и вас не обсчитают.

Перед сном постарайтесь вспомнить прошедший день в деталях: вот прозвенел будильник (во сколько это было?), вышли из подъезда на улицу (кто из соседей встретился первым?), повстречались со знакомым (во что он был одет?) и так до вечера. Плохие события пропускайте, чтобы они не мешали сну.

Все запланированные встречи и дела на день старайтесь запоминать. Если это очень сложно, записывайте, но только для того,

чтобы потом проверить себя.

Постоянно вспоминайте и рассказывайте себе все увиденное или прочитанное. Можно еще заучивать наизусть стихи, но многим это занятие кажется скучным.

Старайтесь не повторять на работе такую фразу: «Опять забыл... Совсем склероз замучил». Вы, таким образом, кокетничае-



те, а ваш начальник эту фразу невольно может запомнить и со временем сделать выводы (возможно неправильные).

ЗАПАСИТЕСЬ ОРЕХАМИ

Работа мозга и память зависят и от питания. Чтобы память была ясной, нужно поменьше есть мяса, а отдавать предпочтение жирной рыбе: сельди, скумбрии. Полезен рыбий жир и растительные масла: подсолнечное, оливковое.

Не забывайте про овощи, злаки и бобы. Особенно полезны рис, чечевица, красная фасоль.

Даже если вы на диете, не отказывайтесь от мучных изделий



МОЗГОВАЯ АТАКА

Бывают периоды, когда наша память должна выдержать серьезный штурм информации. Например, экзамены, дипломная работа, разработка бизнес-плана. В дни таких умственных «марафонов» надо подготовить себе особенное меню. Запаситесь орехами (лучше грецкими или фундуком), они хорошо стимулируют деятельность мозга.

Очень полезно грызть семечки подсолнуха или тыквы. Это помогает сосредоточиться.

Черника идеальна не только для глаз, она улучшает кровоснабжение мозга.

Лимон помогает облегчить восприятие новой информации за счет поступления большой дозы витамина С.

Если следовать всем советам, уже через пару месяцев вы заметите, что способны запомнить даже номер мобильного телефона, что заучивание текста уже не происходит так мучительно, что перед деловой встречей вам не надо заглядывать в записную книжку, чтобы вспомнить, как зовут собеседника.

И. ФИЛИНА.

КОРОТКО

СОННЫЙ — НЕ ЗНАЧИТ ЛЕНИВЫЙ

Сон — это часть защитной системы организма.

Дело в том, что когда мы спим, скорость обменных процессов в нашем организме снижается. Освободившаяся энергия направляется на борьбу с микробами. Необходимая продолжительность сна у каждого человека своя. Кому-то хватает 5 часов отдыха, а кому-то и 10 мало. Но в любом случае человек должен спать столько, сколько требует его организм. И надо бы уже всем уяснить, что желание поспать — не признак лени.

МЛАДЕНЕЦ С КОТЁНКОМ

Чтобы ребенок не пополнил ряды детей, предрасположенных к аллергии, не надо изолировать его от домашних животных.

Парадоксальное заявление американских ученых основано на многолетних медицинских наблюдениях. Общение с домашними животными — это, как прививка. То есть контакт малыша с аллергенами в малых дозах приводит к постепенному привыканию. В результате негативная реакция организма маленького человечка снижается. Но желательно, чтобы кошка или собачка появились в доме вместе с новорожденным или даже раньше него.

С КОЖУРОЙ И КОСТОЧКАМИ

Ешьте яблоко так, чтобы ничего от него не оставалось.

Это, конечно, не руководство к действию. Так считает один японский ученый, который работал над созданием противораковой оздоровительной системы. Японский врач советует каждое утро съедать какой-либо фрукт, но с кожурой и огрызком. По его мнению, в таком завтраке — энергия солнца. Не знаю, как насчет огрызка, но, по утверждениям российских медиков, в косточках одного большого яблока содержится половина суточной дозы йода.

ЛЕКАРСТВО НА КУХОННОЙ ПОЛКЕ

КАКАО В ПОРОШКЕ

Наверное, у каждой хозяйки найдется в кухонном столе скромная пачка какао-порошка. Не многим известно, что этот напиток можно использовать не только в качестве десерта. Он может стать помощником при лечении некоторых заболеваний.

Какао нормализует уровень холестерина в организме, поддерживает в норме функцию кроветворения, помогает заживлению ран. В нем много клетчатки и фолиевой кислоты. А по содержанию железа и цинка оно является лидером среди других продуктов.

Напиток какао — очень питательный продукт. Он прекрасно восстанавливает силы после болезни, но только в том случае, если у вас нет аллергических реакций. Кроме того, чашка горячего какао полезна при ангине и приступах мигрени. Кстати, в этом напитке есть вещества, которые борются с бактериями, вызывающими образование зубного камня.

Порошок из какао-бобов в народной медицине используют для лечения многих заболеваний.

● Для изгнания глистов смешайте 2 столовые ложки порош-

ка какао, 2 столовые ложки измельченных тыквенных семечек без кожуры, 1 чайную ложку сахара, добавьте немного воды. Тестообразную массу разделите на 20 частей и скатайте из нее шарики. Утром натощак примите по 1,5—2 столовые ложки касторового масла, затем через каждые 10 минут съедайте по шарик.

● При бронхиальной астме 500 граммов меда, по 500 граммов бараньего жира и сливочного масла смешайте со 100 граммами какао и десятью куриными яйцами. Варите 1—2 минуты после закипания, потом, помешивая, остудите. Принимайте трижды в день по 1 столовой ложке, запивая теплым молоком. При затяжном приступе поможет ячменный кофе.

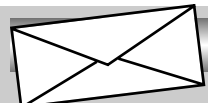
● Для укрепления иммунитета смешайте 5 столовых ложек какао, 3 столовые ложки сока алоэ,



100 граммов сливочного масла, добавьте 1/3 стакана меда. Принимайте по 1 столовой ложке перед завтраком, запивая стаканом горячего молока.

● При язве желудка разотрите свежий куриный желток, добавьте примерно такое же количество порошка какао, сливочного масла и меда. Перемешайте до получения однородной массы. Принимайте в течение двух недель по 1 столовой ложке через каждые 3 часа за 30—60 минут до еды. В день нужно съесть не менее 5 порций. После двухнедельного перерыва курс лечения повторите.

По материалам центральной медицинской прессы.



ЧИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

От нашей читательницы — пенсионерки Елены Ивановны Сотниковой — пришло письмо, где она пишет, что хотела бы видеть в нашей медицинской подборке рецепты лечебного питания. «Не только ведь от лекарств выздоравливает человек, — пишет она. — От лечебной, здоровой еды тоже, а рецептов для излечения тех или иных недугов существует много».

Елена Ивановна прислала в редакцию два таких рецепта.

СЫРНИКИ ДЛЯ БОЛЬНОЙ ПЕЧЕНИ

Пару морковок мелко нашинковать на терке и немного потушить в сливочном масле. Остудить. К морковке добавить мелко порезанную курагу (15 г), протертый творог (120 г), одну столовую ложку муки, яйцо, сахар по вкусу. Все это хорошо вымешать, слепить сырники и запечь в духовке, полив перед этим нежирной сметаной. Этого хватит на пару порций. Получается полезный и деликатный десерт для людей, страдающих болезнями печени.

САЛАТ ПРИ ОТЕКАХ

Свеклу (500 г) отварить, почистить, нарезать соломкой. Добавить к ней мелко порезанные грецкие орехи (80 г), посолить, зеленью петрушки, немного посыпать клюквой или брусникой и могоет при отеках.

P.S. Нам понравилась идея Елены Ивановны. А поэтому если у вас, уважаемые читатели, есть в запасе фирменный рецепт лечебного блюда, поделитесь с нами — он будет опубликован в подборке «Не болей!».