

Gdzie są moje okulary? – biega, krzyczy Pan Hilary. Ilu z nas przydarza się coś podobnego? Gdzie są moje klucze? Jaki tytuł miała ostatnio przeczytana przeze mnie książka? Wziąłem z rana tabletkę, czy nie? Ach ta pamięć, płata figla. Dlatego warto pomyśleć o tym, co zrobić by ją usprawnić. Niektórzy są zwolennikami tzw. „witaminek dla mózgu”, leków które podnoszą wydajność umysłową. Nie jest to jednak dobre rozwiązanie, a niekiedy może nawet zaszkodzić naszemu zdrowiu. Co zatem trzeba robić? Odpowiednio ćwiczyć - własny mózg, który jest jak mięsień, im dłużej będziemy nad nim pracować, tym bardziej będzie sprawny.

Niekorzystne czynniki działają na nasz mózg jak zaciągnięty hamulec ręczny w samochodzie. Warto zatem wiedzieć, co zrobić by pogłębić wiedzę na ten temat.

Ruszaj się, ruszaj!

Maszyna potrzebuje paliwa, żeby się ruszać. Dla człowieka takim paliwem jest tlen. By nasz mózg sprawnie funkcjonował, musi być

Pamięć

odpowiednio dotleniony. Niezwykle ważne jest uprawianie sportu, częste spacerowanie lub jazda na rowerze. Dzięki temu „nakarmimy” nasz mózg, a przy okazji zadamy o sylwetkę.

Woda zdrowia doda!

Mówi się, że człowiek nie wielbił, pić musi. Stwierdzenie to jest najzupełniej trafne. Ludzki mózg składa się w około 80 procentach z wody. Odwodnienie organizmu ma fatalne skutki także dla naszej pamięci. By temu zapobiec, należy wypijać dziennie około ośmiu szklanek wody.

Uwolnij ciało!

Toksyny w naszym organizmie „zaśmiecają” umysł i nie pozwalają mu swobodnie pracować. Wystarczy unikać zadymionych i zanieczyszczonych pomieszczeń i odpowiednio dbać o dietę. W szczególności spożywać te pokarmy, które zawierają dużą ilość witaminy B. Do codziennego menu dołączmy zatem banany, indyka, ciecierzycę pospolitą, gdyż one zawierają niezbędną witaminę B6. Całe ziarno, mięso czerwone, a także orzechy obfitują w źródła wszystkich witamin B. Natomiast unikać powinniśmy pokarmów o bardzo dużej zawartości nasyconych tłuszczów. Boczek, tłustą kiełbasę można zastąpić „zdrowym tłuszczem” po-

chodzącym z ryb. Ryby takie, jak łosoś czy makrela powinny znaleźć się na naszym talerzu nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu.

Pokonaj stres!

O tym, jak radzić sobie ze stresem wiedzą wszyscy. Kiedy jednak przychodzi gniew lub złość, żadne rady nie pomagają. Ciągłe napięcie naszego organizmu powoduje stężenie hormonów stresu, a te z kolei oddziałują na hipokamp – część mózgu, która kontroluje naszą pamięć. Dlatego warto jest się nauczyć kontrolować własne emocje. Wyciszeniu i uspokojeniu mogą służyć różnego rodzaju medytacje, słuchanie muzyki.

Trenuj!

Codziennie wykonuj trening własnej pamięci. Jeżeli musisz udać się na zakupy, a masz problem z zapamiętaniem listy zakupów, ułóż sobie opowiadanie na ich temat. Im częściej będziemy tak robić, tym większa pewność, iż dłużej będziemy pamiętać aby pamiętać.

Opr. Iza Staranowicz