

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

для улучшения
памяти и работы
МОЗГА

Ирина Вечерская
100 рецептов для улучшения
памяти и работы мозга. Вкусно,
полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30474870

Ирина Вечерская. 100 рецептов для улучшения памяти и работы мозга. Вкусно, полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2018

ISBN 978-5-227-07664-9

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как улучшить память и работу мозга. Память – одна из самых важных функций разумного организма, а мозгу для активной работы необходимо полноценное питание. Белки позволяют синтезировать аминокислоты, которые помогают передавать импульсы от одной нервной клетки к другой. Углеводы необходимы в первую очередь для выработки энергии. Жиры участвуют в процессах обмена веществ. Витамины и минералы регулируют активность мозга, реакции его метаболизма... Хотите сохранить на долгие годы ясный ум и твердую память? Читайте книгу! Из нее вы узнаете, почему происходят нарушения мозговой деятельности, что можно и

нужно сделать для профилактики нарушений памяти, получите рецепты вкусных и здоровых блюд. Будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	6
Работа головного мозга и памяти	8
Вещества и витамины для поддержания памяти	15
Продукты и блюда для сохранения памяти	18
Диета для улучшения памяти	18
Вода	19
Чай для улучшения памяти	20
Брусничный чай	20
Витаминный чай	20
Земляничный чай	20
Рябиновый чай	21
Чай с первоцветом	21
Вересковый чай	21
Чай с чабрецом	22
Молоко	23
Яичное молоко	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Вечерская
100 рецептов для
улучшения памяти и
работы мозга. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Основная функция мозга – осуществление мозговой деятельности, то есть анализ всей поступающей к нему информации. Поврежденные или ослабленные кровеносные сосуды головного мозга могут привести к различным заболеваниям.

Для активной работы мозгу необходимо полноценное питание. Белки позволяют синтезировать аминокислоты, которые помогают передавать импульсы от одной нервной клетки к другой. Углеводы необходимы в первую очередь для выработки энергии. Жиры участвуют в процессах обмена веществ. Витамины и минералы регулируют активность мозга, реакции его метаболизма.

Правильное питание для мозга предполагает соотношение белков, жиров и углеводов, а для этого следует сочетать разные группы продуктов. Питание должно быть 5-и разовым с правильным соблюдением белков – жиров – углеводов. В утреннее время желательно принимать более углеводную пищу (каша), а в вечернее время преимущество отдавать белковой еде. Желательно исключить из рациона вредные химические вещества и консерванты.

Ежедневно натошак съедать один мандарин, три грецких ореха и десертную ложку изюма. Через 20 минут выпить стакан воды комнатной температуры. А спустя еще минут 15–

20, можно позавтракать. Завтрак должен быть легким и не содержать большого количества жиров. Результат наблюдается примерно через полгода. Увеличивать количество продуктов, или частоту их приема – нельзя.

Соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание и активность, своевременная профилактика нарушений сохраняют здоровье мозга на долгие годы.

Положительный эффект на состояние кровеносных путей оказывают занятия дыхательной гимнастикой, плаванием, катанием на велосипеде. Подобные действия можно совмещать с приемом контрастного душа, закаливанием тела.

Предотвратить снижение эластичности сосудов и их спазма можно, избегая эмоционального, физического и умственного перенапряжения. Чтобы не допустить появления стрессов, а также чрезмерной нагрузки на органы и системы, важно не перетруждаться на работе, полностью отказаться от употребления спиртного и курения.

Работа головного мозга и памяти

Память – одна из самых важных функций в организме. Через функции запоминания формируется жизненный опыт. С точки зрения биохимии память – это череда нейробиохимических реакций в центральной нервной системе. Мы воспринимаем окружающий мир через зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и обонятельные рецепторы. Сигналы от них преобразуются в электрические импульсы и поступают в головной мозг, где фиксируются. Мы запоминаем все события – приятные и неприятные. Причем сильнее всего фиксируем моменты, сопряженные с сильными эмоциями.

С возрастом память слабеет, но эффективность ее работы неодинакова у пожилых людей, как неодинакова она и у детей.

Человек помнит себя примерно с 3–4 лет. С возрастом память может испортиться по причинам стресса, обезвоживания. Для улучшения памяти необходим полноценный сон и интеллектуальная деятельность. Процессы запоминания не всегда стабильны. На качество запоминания могут влиять многие факторы: стресс, переутомление – как физическое, так и психоэмоциональное, травмы головного мозга, различные заболевания, возраст. Эти состояния могут замедлить запоминание и хранение информации. И тогда мы начинаем

жаловаться на нарушение памяти.

Нарушения памяти с утратой или снижением способности хранить и воспроизводить информацию называются амнезией, или гипомнезией. В результате атеросклероза сосудов головного мозга, при длительном употреблении алкоголя, хронических отравлениях на производстве, после инсультов развивается так называемая фиксационная амнезия. Она характеризуется ослаблением запоминания текущих событий при сохранности приобретенных ранее знаний.

Прогрессирующая амнезия, развивающаяся вследствие возрастных изменений, сопровождается постепенным опустошением запасов полученных знаний и сведений по определенным закономерностям – сначала утрачиваются более недавние события, в первую очередь менее эмоционально окрашенные, от более частных к более общим.

Сужение сосудов головного мозга – опасная проблема, она способна перерасти в атеросклероз, прочие серьезные патологии. При повреждении, снижении тонуса или закупоривании атеросклеротическими бляшками сосудов, кровообращение не может нормально функционировать. По этой причине кровоток не способен попасть к необходимому органу в нужном количестве, что сказывается на состоянии человека.

Симптомы нарушения сосудов.

– Повышенное или пониженное давление.

– Лихорадочное состояние (высокая температура и ломо-

та суставов).

- Постоянные головокружения.
- Зависимость от погодных условий.
- Обморочные состояния.
- Онемение конечностей.
- Судороги.
- Слабость, быстрая утомляемость и снижение работоспособности.

Сужение сосудов головного мозга развивается в несколько стадий:

1. Легкая – протекает без выраженных симптомов. Проявляется у людей, которые страдают от недосыпания, морального и физического перенапряжения на работе. Такой образ жизни в конечном итоге приводит к ухудшению общего состояния. Диагностируют сужение сосудов на легкой стадии крайне редко, поскольку большинство людей не торопится идти на обследование.

2. Промежуточная – сужение сосудов головного мозга сказывается на ухудшении функционирования целого ряда органов и систем. Прежде всего человек начинает страдать от изменения координации движений. Конечности немеют.

3. Хроническая – выражается в более серьезных нарушениях работы головного мозга. Человек периодически теряет способность контролировать собственное тело. Наблюдается замедление движений. В конечном итоге опорно-двигательный аппарат отказывается нормально функционировать. В

наиболее запущенных случаях отмечаются нарушения зрения и речи.

Чтобы никогда не пришлось выяснять, как лечить спазм сосудов головного мозга, важно прибегать к профилактическим мероприятиям для предупреждения заболевания.

Укреплению сосудов способствует правильное питание. Необходимо употреблять побольше необработанной термическим способом пищи. Речь идет о свежих фруктах и овощах, а также отказе от жирного мяса, в частности свинины, баранины, всевозможных копченостей. Рекомендуется пить отвары из шиповника, боярышника, зверобоя. К сужению сосудов может привести потребление жареной пищи, майонеза, шоколада, сладостей, сливочного масла. Чтобы сосуды оставались в тонусе, стоит выпивать как минимум полтора литра чистой воды на протяжении суток.

При сосудистых нарушениях рекомендуют:

– Ежедневно потреблять сок лимона с разведенной водой по два стакана, в пропорциях 1/3. Данный продукт позволяет укрепить сосудистые стенки. Для чистки используйте настойку на основе чеснока и лимона, как правило, в целях профилактики.

– Сироп шиповника, который имеет в своем составе большое количество витамина С, восстанавливает работу сосудов и активизирует кровообращение. Для самостоятельного приготовления, необходимо приобрести плоды шиповника, заварить и пить вместо обычного чая. Выпивать необходимо

сразу же после заваривания.

– Контрастный душ, который обладает массирующим действием на ваши сосуды. Позволяет также взбодрить весь организм, а как мы знаем, при нарушении кровообращения это будет как нельзя кстати.

– Банные процедуры позволяют прочистить ваши артерии. Однако пациентам с сердечными заболеваниями не рекомендуется использовать данный метод.

Довольно просто поддерживать свою умственную работоспособность.

1. Когда приходится много работать, очень хорош розмарин. 2 ч. ложки сухих измельченных листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают под крышкой, пока не остынет. Затем цедают, выпивают за несколько приемов.

2. За завтраком каждый день надо есть больше чернослива. Он не дает развиваться забывчивости.

3. Стимулирует память женьшень. Его корень (50 г) выдерживают в холодной кипяченой (слегка подслащенной) воде часа 4. Далее его мельчат, заливают полулитром водки. Настаивание проводят в темноте до трех недель. Разовый ежедневный прием (10 мл) – до еды (за полчаса), ничем не запивая.

4. Рекомендуется инжир – плоды фигового дерева. Они содержат вещества, похожие составом на «Аспирин», а потому разжижают кровь, способствуют лучшему мозговому кровоснабжению, тем самым побуждают мозг к активной ра-

боте.

5. Умственную вялость можно лечить и соленой, кислой пищей: квашеной капустой, солеными грибами, огурцами.

6. По 2 ст. ложки цветущих верхушек борщевика, базилика, пустырника заливают литром красного кипящего вина. Укутывают, настаивают часа два, цедают. Выпивают за два дня. Потом голова – в полном порядке. Но можно обойтись настойкой того же действия и без спиртного.

7. Регулярно пьют дважды в день настой шалфея по 40 мл. Готовят так: 1 ст. ложка измельченных листьев заливают 100 мл кипятка. Настаивают под крышкой и укутав минут 15. Этот настой хорош и тем, что не дает побочных эффектов. Месяц приема – месяц отдыха. Сделать три курса.

8. Отвар 200 г рябиновой коры в 0,5 л кипятка. Варить 2 часа на слабом огне. Прием – 25 капель до еды.

9. Настойка девясила: 30 г корня – на 0,5 л водки. Настой готовят 40 дней. Прием – по 25 капель до еды.

Важно помнить, какое же питание оказывает негативное воздействие на сосуды. Выделяются следующие продукты питания, которые категорически не стоит употреблять при сосудистых нарушениях головного мозга:

– Чипсы и картошка фри. Данный продукт приводит к ожирению и отложению вредного холестерина на стенках артерий.

– Фаст-фуд (бургеры, хот-доги, пицца).

– Копчености и консервы.

- Жирные молочные продукты (сыр, жирное молоко, сметана).
- Кофе (допустимая норма не более одной чашечки в день).
- Майонез.
- Различные сладости, сладкие хлебобулочные изделия, конфеты.
- Сладкие газированные напитки и концентрированные соки.
- Алкоголь, а именно его частый прием.
- Продукты с низким содержанием жиров, но высоким содержанием углеводов (обезжиренные). Например, различные сладкие йогурты, творожные десерты.
- Стоит максимально ограничить потребление поваренной соли.

Вещества и витамины для поддержания памяти

Ухудшение памяти связано не только с плохой тренированностью, но и с нарушением работы мозга. Дело в том, что со временем нейронные связи между клетками нашего мозга ослабевают или перестают работать – это и является причиной того, что мы не можем запомнить нужную нам вещь. Учёным удалось выяснить, какие именно вещества могут улучшить нейронные связи в головном мозге.

Оказывается, от нашего рациона напрямую зависит способность запоминать большие объёмы информации. Если мы будем регулярно питаться продуктами с низким содержанием витаминов, микроэлементов, то их дефицит в организме неминуемо скажется на нашей памяти. Нужно разнообразить рацион.

Для нормального функционирования клетки мозга должны получать все необходимые питательные вещества. В первую очередь аминокислоты, витамины, жирные кислоты омега-3, глюкозу, другие макро- и микроэлементы.

Витамин С – улучшает память. Содержится в брокколи, шпинате, ростках фасоли, зелени, шиповнике, смородине.

В₁₂(кобаламин) – оказывает положительное влияние на процессы кроветворения, формирование нервных волокон

мозга, предотвращает появление старческого слабоумия, поддерживает умственные способности на должном уровне. Дефицит витамина может привести к спутанности сознания и проблемам с запоминанием информации. В природном виде витамином богаты говяжья и свиная печень, куриное сердце и печень, осьминог, сельдь, мидии.

В₁(тиамин) – предотвращает быстрое старение нервных клеток, ухудшение памяти и внимательности. Нехватка витамина может привести к снижению концентрации и нарушениям в процессах формирования новых воспоминаний. Достаточное поступление тиамин можно обеспечить, регулярно употребляя свинину, крупы (овсянку, гречку, пшено), дрожжевые продукты, орехи и горох.

В₆(пиридоксин) – повышает производительность, активизирует клетки мозга, способствует улучшению памяти. Содержится в бобовых, рыбе, субпродуктах, зерновых ростках, грецких орехах, семечках.

В₃(никотиновая кислота) – нормализует уровень холестерина, улучшает микроциркуляцию в головном мозге, борется с ухудшением памяти, признаками слабоумия. Высокое их содержание – в злаках, дрожжах, арахисе, субпродуктах.

Для улучшения памяти необходимы продукты, богатые **витаминами К и Е**, то есть орехи, семечки, яйца, зеленые овощи и зеленый чай.

Что касается микроэлементов, отличными помощниками

в погоне за прекрасной памятью являются: **йод, фосфор, селен, цинк**. Эти вещества вы найдете в большом количестве в рыбе, морской капусте, тыквенных семечках, грецких орехах, морепродуктах и чесноке.

Следует употреблять **полиненасыщенные кислоты омега-3**, которыми богаты жирные сорта рыбы: лосось, сардины, скумбрия, треска, палтус, тунец. Помимо этого, полезные жирные кислоты содержатся также в огромном количестве в семечках льна, яйцах и орехах.

Кроме того, клеткам необходим кислород и нормальное кровообращение. Кроме тренировок и правильного питания, стоит отметить крайнюю важность душевного спокойствия для развития памяти у взрослого человека. Если вы испытываете регулярные стрессы и имеете проблемы со сном, то первым делом нужно решить их, так как без здорового сна и при эмоциональном напряжении эффективность от тренировок будет нулевая.

Продукты и блюда для сохранения памяти

Диета для улучшения памяти

Завтрак: овсяная или гречневая каша. Клюквенный морс. Киви или апельсин.

Обед: овощной суп с нежирным мясом. Салат из морской капусты. Зеленый чай с лимоном. Яблоко.

Полдник: чай с клюквенным вареньем или кусочком горького шоколада. Орехи.

Ужин: запеченная морская рыба. Пхали из капусты и свеклы. Креветки варенные.

На ночь: кефир.

Пхали с капустой и свеклой. Почистить 1 свеклу и четверть капусты, затем отварить большими кусками. Пропустить эти вареные овощи через мясорубку вместе с 3 зубчиками чеснока и 250 г грецких орехов. Посолить, добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса, перемешать. Через 2 часа можно кушать, заправив льняным маслом.

Вода

Человеческий организм состоит на 60 % из воды. Большое значение имеет вода и для клеток головного мозга. Нехватка жидкости может привести к нарушениям работы участков мозга, отвечающих за память и логическое мышление.

Ряд исследований доказали, что обычная питьевая вода способна активизировать умственную деятельность, в то время как ощущение жажды, наоборот, продемонстрировало обратный эффект замедления реакций мозга. Надо выпивать минимум 1,5 литра простой воды в сутки.

«Золотая» вода улучшит память. При лечении золотом в емкость с 2 стаканами воды кладут золотое украшение без камней. Воду кипятят, пока объем не уменьшится вполонину. Полученный раствор принимают 2–3 раза в день по 1 ч. ложке. Через 2 недели приема «золотая» вода улучшит память.

Чай для улучшения памяти

Брусничный чай

Состав: сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Витаминный чай

Состав: сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Земляничный чай

Состав: высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, вы-

сохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Вересковый чай

Состав: высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше

60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Чай с чабрецом

***Состав:** высушенные листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Молоко

Совсем недавно молоко ассоциировалось с незаменимым источником кальция для укрепления костей и зубов.

Последние исследования выявили еще одно удивительное свойство молочных продуктов: благотворное воздействие на процессы формирования и использования человеческой памяти. Этому открытию молоко в большей степени обязано содержащемуся в нем магнию, который способствует концентрации внимания.

Яичное молоко

Состав: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.