

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И РАБОТЫ МОЗГА

**Фитотерапия. Правильная диета. Дыхательные упражнения.
Гимнастика для сосудов. Народные рецепты**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Улучшение памяти и
работы мозга. Фитотерапия.
Правильная диета. Дыхательные
упражнения. Гимнастика для
сосудов. Народные рецепты**

«Центрполиграф»

2021

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Улучшение памяти и работы мозга. Фитотерапия. Правильная диета. Дыхательные упражнения. Гимнастика для сосудов. Народные рецепты / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2021 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-09327-1

Хотите сохранить на долгие годы ясный ум и твердую память? Читайте книгу! Из нее вы узнаете: почему происходят нарушения мозговой деятельности; какие выделяют нарушения памяти; как можно укрепить и тренировать память; что можно и нужно сделать для профилактики нарушений памяти. Получите знания о том, какие продукты, лекарственные травы и упражнения помогут. Полезна будет информация о правильном питьевом режиме, ведь мозг на 80% состоит из воды. Отдельный раздел посвящен «вкусному лечению» — овощами, фруктами и травами, которые полезны для работы центральной нервной системы, а китайская гимнастика для сосудов головного мозга оздоровит вас и предупредит многие заболевания. Не помешают и сведения о рецептах народной медицины. Отдельная глава посвящена методикам правильного, оздоравливающего дыхания, ведь при недостатке кислорода, при кислородном голодании, мозг тоже не может нормально функционировать. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-09327-1

© Константинов Ю., 2021

© Центрполиграф, 2021

Содержание

Предисловие	7
Что такое память и от чего она зависит	8
Факторы, ухудшающие работу мозга и память	9
Нарушения памяти	11
Как улучшить работу мозга	13
Правильное питание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юрий Константинов
Улучшение памяти и работы мозга.
Фитотерапия. Правильная диета.
Дыхательные упражнения. Гимнастика
для сосудов. Народные рецепты

© Константинов Ю., 2021

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2021

© «Центрполиграф», 2021

Предисловие

Очень многие люди озабочены проблемами с памятью. Причем кто-то говорит об этом между делом и на самом деле не очень волнуется, а у других это действительно становится проблемой. Конечно, чаще всего подобная неприятность развивается в старшем возрасте, но иногда бывает и раньше. Кто-то говорит по этому поводу «а что делать, возраст», но другие не хотят мириться. Вот для них и предназначена эта книга.

Еще недавно ученые были уверены в том, что развитие мозга происходит главным образом в детстве, и с возрастом улучшение работы мозга затруднительно или невозможно. Но недавние исследования показали, что это не так и мозг взрослых людей может меняться. Такое явление называют «пластичность мозга» или «нейропластичность».

Работа мозга зависит от многих факторов: от питания, от окружающей среды, от стрессов или настроения в семейной жизни, от сопутствующих заболеваний и даже от того, сколько человек выпивает воды.

Так что же делать, если кажется, что память уже не та, что все забывается не вовремя, а вспомнить что-то и того сложнее. Кроме специальных лекарств, улучшающих мозговое кровообращение и питание клеток мозга, помогут витаминные соки и лекарственные травы, помогут прогулки и физкультура, направленная на улучшение мозгового кровотока. Поможет правильное питание. То есть все то, что человек может сделать сам, в обычной повседневной жизни.

Что такое память и от чего она зависит

Память – это свойство живой материи приобретать, сохранять и воспроизводить информацию. Таково научное определение этого свойства. Именно память позволяет людям оставаться на вершине эволюции, мыслить и совершенствоваться, использовать опыт окружающих в своей повседневной жизни.

Головной мозг человека содержит порядка 20 миллиардов клеток, взаимодействующих между собой с помощью 300 миллиардов соединений. Этот орган на 80 % состоит из воды и расходует более 20 % всей энергии организма. Чтобы понять «где же находится память», ученым пришлось провести множество исследований и экспериментов, но изучение этого вопроса еще далеко не закончено.

Факторы, ухудшающие работу мозга и память

Довольно многое влияет на работу мозга. Иногда кажется, что легче перечислить то, что не влияет.

Основные факторы, оказывающие влияние на запоминание, лежат в области психологии. Как показывает практика, неудовлетворительная работа памяти в основном происходит из-за страхов, сильных переживаний. Именно стресс и депрессия являются основными причинами забывчивости. В этом состоянии ум человека поглощен негативными мыслями и трудно сконцентрироваться на чем-либо другом.

На качество памяти оказывают влияние различные седативные препараты, антидепрессанты. Эти вещества тормозят работу нервной системы, что приводит к ухудшению работы памяти. Например, если человек принимает много снотворного, то он впоследствии начинает жаловаться на ухудшение внимания и заторможенность.

Пагубное влияние на работу головного мозга оказывает алкоголь. Употребление алкоголя негативно сказывается на усвоении и хранении нового и замедляет мыслительные процессы. Даже малая доза алкоголя негативно влияет на память, прежде всего кратковременную.

Также негативное влияние на память оказывают курение и кофеин. Курение, так же как и алкоголь, прежде всего влияет на кратковременную память. А большое содержание в крови кофеина чревато нервозностью, учащенным сердцебиением. А эти факторы притупляют внимание.

Еще ухудшение памяти может произойти при травмах головы, различных заболеваниях, авитаминозе и прочих факторах.

Вот какие факторы плохо влияют на память.

Хроническое недосыпание. Это состояние, когда человек спит плохо, часто просыпается, или мало. Причем «мало» может быть разное. Одному достаточно спать 4–5 часов, и он бодр и полон сил, другому надо 10, причем каждую ночь. А вот 10 в наших условиях – это практически нереально. Или человек часто просыпается ночью, сон получается рваный, и совершенно нет ощущения, что отдохнул. Иногда человеку может казаться, что он и вовсе всю ночь не спал. Хотя он спит, но как-то это в его голове не фиксируется, в итоге утром он встает совершенно разбитый. Если такое повторяется постоянно, то мозг начинает работать по-другому. Некоторые участки мозга погружаются в режим медленного сна. Из-за этого ухудшается мелкая моторика и способность концентрировать внимание.

Хроническое недосыпание может вызвать множество разнообразных симптомов, их набор будет индивидуальным. Это могут быть:

- депрессивное состояние, отягощенное рассеянностью;
- постоянно сниженное настроение, сопровождающееся раздражительностью;
- хроническая усталость и чувство постоянной сонливости;
- частые мигрени и расстройство координации движений;
- снижение иммунитета и частые простудные заболевания;
- нарушение обмена веществ и появление избыточного веса или, наоборот, отсутствие аппетита;
- проблемы в сексуальной сфере;
- скачки давления и замедление реакций, умственной активности.

В 4 раза увеличивается вероятность возникновения инсульта, в 2 раза – онкологии.

Частое резкое просыпание среди ночи, короткие сны без сновидений свидетельствуют о разлаженной работе нервной системы. Неправильное питание, переизбыток на ночь приводят к чувству тяжести в желудке, поиску удобного положения и беспокойному сну. Нарушение биологических часов характеризуется сонливостью днем, нарушениями в памяти, низкой работо-

способностью и активностью в ночное время. Чрезмерное употребление алкоголя, никотина и крепкого кофе повышают нервную возбудимость и, как следствие, нарушают сон.

Методы лечения хронического недосыпания включают в себя самые разные варианты. Это может быть психотерапия, устранение первопричины неполноценного сна, а в тяжелых случаях – прием седативных препаратов. Чтобы не приобрести зависимость от таблеток, лучше сначала проанализировать свое поведение, убрать провоцирующие факторы (еда на ночь, возбуждающие напитки по вечерам, сидение за компьютером до рассвета) и применять успокаивающие отвары перед сном. Народных рецептов с успокаивающими лекарственными травами довольно много. Можно принимать расслабляющие ванны с отварами трав или эфирными маслами перед сном.

Перед сном желательно совершать прогулки, ложиться спать примерно в одно время, перед сном выпить что-нибудь расслабляюще-успокаивающее вроде теплого молока с ложечкой варенья или ромашкового чая с медом. Комнату надо проветрить, чтобы в ней не было душно и был кислород. И не надо вечером плотно наедаться.

Стресс стал бичом нашего времени, особенно в городах. Сильное эмоциональное напряжение нарушает нейронные связи, которые отвечают за понимание последовательности событий и за установление причинно-следственных связей. Хроническое стрессовое состояние значительно угнетает интеллектуальную деятельность мозга. Кстати, достаточно часто антидепрессанты и снотворные средства, которые могут назначить при этом состоянии, становятся причиной появления проблем с памятью и возникновения более серьезных психических нарушений.

Отсутствие завтрака, как ни странно, тоже отрицательно действует на работу мозга. Не зря пословица говорит «Завтрак съешь сам». А все потому, что после сна в крови понижается уровень сахара, а клетки мозга питаются только глюкозой. И если их не подкормить, то ничего хорошего ожидать не приходится. Гипогликемия (пониженный уровень сахара в крови) очень вредна для мозга.

Избыток сахара и, как следствие, повышенный уровень глюкозы в крови приводит к тому, что хуже усваиваются полезные вещества и белки. Избыток сахара ведет к таким же последствиям, как и его недостаток.

Недостаток солнечного света очень влияет на познавательные способности человека. Ультрафиолетовые лучи регулируют кровоток в организме, а также солнечный свет способствует выработке гормона серотонина, который обуславливает хорошее настроение.

Обезвоживание. Мозг в большей степени, чем другие органы человеческого организма, состоит из воды (на 80 %), и поэтому обезвоживание в первую очередь негативно сказывается на способности запоминать.

Информационное поле и многозадачность. Если человек получает больше информации, чем способен усвоить, то мозг начинает сопротивляться этому. И через некоторое время что-либо запомнить становится проблематично, а в тяжелых случаях наблюдаются даже провалы в памяти. А ведь современная жизнь вся очень быстрая и многозадачная. И в конце концов человек начинает воспринимать всю информацию поверхностно.

Нарушения памяти

К сожалению, нарушений этих выделяют довольно много, но это и понятно: мозг – сложная система, за память отвечают несколько отделов, до конца их работа еще не изучена, а где сложно, там могут быть самые разные поломки.

Амнезия – потеря памяти, выпадение информации. Она бывает нескольких типов:

- антероградная – нарушается память о событиях, происходящих после получения расстройства, воспоминания о происшедшем до травмы сохраняются. Полностью воспоминания не возвращаются, пробелы остаются после травмы надолго;

- ретроградная – происходит нарушение воспоминаний о ситуациях, которые предшествовали болезни или травме;

- фиксационная – неспособность запоминать текущие события. Обычно бывает вместе с антероградной амнезией;

- синдром Корсакова – расстройство, возникающее по причине нехватки в организме тиамина (витамин В₁). При нем человек не запоминает текущие события и дезориентирован. Возможно смещение в сознании большого времени ситуаций, происходивших с ним; расстройство внимания. Причины амнезии заключаются в повреждениях мозга, злоупотреблении алкоголем, серьезных нарушениях питания;

- диссоциативная – внезапная потеря памяти на обстоятельства личного характера; вызывается травмирующими ситуациями или стрессом;

- амнезия детства – особенность, при которой ребенок старше 7 лет уже не способен вспомнить большую часть того, что было с ним ранее. Детская амнезия вызывается формированием новых нейронов, нарушающим память.

Гипермнезия – обостренная способность к воспроизведению информации, когда человек вдруг вспоминает то, что, казалось бы, давно забыл.

Гипомнезия – ослабление памяти. Связано с заболеваниями (чаще всего атеросклероз сосудов головного мозга). Бывает и функциональная гипомнезия, например при переутомлении.

Парамнезия – обман памяти или ложные воспоминания. Разделяется на несколько видов:

- псевдореминесценции – процесс замещения утраченных воспоминаний другими событиями, которые происходили в действительности, но в другое время;

- конфабуляции – процесс замещения провала в памяти вымышленными событиями;

- криптомнезии – расстройства памяти, когда недостающие ее звенья больной восполняет событиями, о которых он где-то слышал, читал, видел во сне;

- эхомнезия (редуплицирующая парамнезия Пика) – ощущение, что нечто, происходящее в настоящий момент, уже было в прошлом. В отличие от феномена «дежавю» при эхомнезии нет внезапного страха и феномена «озарения».

Причины ухудшения памяти можно разделить на пять групп.

1. Поражения головного мозга: черепно-мозговая травма, инсульт, опухоли, инфекционные заболевания (энцефалит, менингит).

2. Заболевания других органов: болезни сердца и сердечно-сосудистой системы (кровоснабжение головного мозга ухудшается), нарушение обмена веществ, болезни внутренних органов (почки, печень, легкие и т. д.).

Ученые из США обнаружили, что заболевания почек являются причиной ухудшения памяти. После пяти лет наблюдения была отмечена закономерность: память добровольцев ухудшалась прямо пропорционально увеличению уровня креатинина в крови и снижению скорости клубочковой фильтрации, то есть при прогрессировании почечных заболеваний.

3. Неблагоприятные факторы внешней среды: информационные перегрузки; стрессовые ситуации; недостаток, неполноценность сна; вредная пища. Свой вклад вносят и «стимуляторы» вроде энергетических и тонизирующих напитков.

Постоянное стимулирование мозга в итоге приводит к ухудшению его работы.

4. Хронические интоксикации: курение; злоупотребление алкоголем; наркомания; злоупотребление лекарствами (транквилизаторы, седативные препараты, нейролептики, холинолитики, «сердечные» капли, барбитураты, антидепрессанты, антигистаминные); интоксикация тяжелыми металлами (свинец, ртуть, таллий, медь, марганец).

Свинец занимает лидирующую позицию среди причин промышленных отравлений, ведь мест его применения очень много: свинцово-плавильные заводы, производство аккумуляторов, типографии, изготовление свинцовых красок, этилированного бензина, керамических изделий, хрустального стекла и др. Кроме того, угроза поражения свинцом есть и вблизи крупных автодорог.

5. Возрастные изменения организма. В основном память ухудшает прогрессирующий атеросклероз сосудов головного мозга. Также сюда можно отнести болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона.

Как улучшить работу мозга

Этот вопрос волнует многих людей. При этом хочется улучшать работу мозга без сильнодействующих химических средств с кучей побочных эффектов. Что ж, если процесс не зашел еще слишком далеко, то вполне возможно обойтись без химии.

Хроническое недосыпание, о котором говорилось выше, действует отрицательно и на мозг. Ведь именно во время сна происходит анализ и переработка полученной за день информации. Без надлежащей сортировки и переработки воспринять что-то новое мозг будет попросту неспособен.

При постоянном недосыпании работоспособность человека быстро падает. Если нехватка сна становится регулярной, то могут развиваться и серьезные заболевания, в том числе психические и психомоторные расстройства.

Также помогают улучшить память и работу мозга народные средства, то есть препараты фитотерапии. К ним относятся сок черники, смесь свежесжатых соков свеклы и моркови, корни и листья хрена, кора красной рябины, сосновые почки, мята, шалфей, клевер, корни аира, корни девясила и другие. Эти растения позволяют укрепить сосуды головного мозга и улучшить его кровоснабжение.

Любые растительные препараты и травы, улучшающие память и работу мозга, можно включать и в курсы ароматерапии. Можно использовать экстракты в аромалампах или медальонах, а можно гулять по цветущим садам и паркам: ароматы розы, ландыша, липы, черемухи способны благотворно воздействовать на клетки нейронов. Проблема в том, что в нашем климате период цветения весьма мал, а поддержка мозгу нужна круглый год.

Кроме того, необходимо позаботиться о правильном питании и физической и умственной активности.

Правильное питание

Для полноценной работы мозга необходима полиненасыщенная кислота омега-3. Она нужна организму, в том числе, и для контроля уровня холестерина. А высокий уровень «плохого» холестерина означает, что кровоток в сосудах мозга неполноценный и клетки не получают нужного количества питательных веществ и кислорода. Соответственно, нейроны не могут нормально работать.

Незаменимая аминокислота фенилаланин необходима для получения гормона адреналина, обеспечивающего быстроту реакции. Она не может быть произведена в организме человека и получается с пищей. Она содержится в говядине, курином мясе и мясе индейки, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке, помидорах.

Еще одна незаменимая аминокислота – триптофан не дает стареть мозговым клеткам, обновляет их структуру. Основные источники триптофана: мясо, рыба, творог, сыр, яйца. В различных частях мясной туши содержится неодинаковое количество триптофана. Например, в соединительной ткани его почти нет, а больше всего содержат вырезка, тонкий и толстый края, мякоть задней ноги. Из продуктов растительного происхождения триптофана больше всего в горохе, фасоли и особенно в сое.

И третья незаменимая аминокислота – лизин улучшает скорость мыслительных процессов. Основной источник лизина – молоко. 500–600 мл молока покрывают потребность в лизине примерно на 40–45 % суточной нормы. Много лизина в мясе, рыбе, бобовых, а также в твороге и сыре, в желтке яиц.

Поможет работе мозга и глицин – это кислота-нейромедиатор, она оказывает тормозящий эффект на мотонейроны, улучшает память, концентрацию и распределение внимания, положительно влияет на сосуды и кровообращение, обладает успокаивающим действием. Много глицина в говядине, печени, сое, кунжуте, арахисе, семенах тыквы и подсолнечника, миндале, гречке, чечевице. Можно ее купить и в аптеке и пропить курсом.

Таурин – сульфокислота, образующаяся в организме из аминокислоты цистеина (цистеин содержится в продуктах питания с высоким уровнем белка). Есть данные, что таурин способствует образованию новых клеток в гиппокампе – области мозга, связанной с памятью. Он способствует также регенерации мозга при закрытых травмах головы. Больше всего таурина в мясе и морепродуктах (то есть в продуктах с высоким содержанием белка).

Есть еще незаменимая аминокислота лизин. Его дефицит сказывается на синтезе белков, что выражается в повышенной утомляемости, усталости, раздражительности. Страдают внимание и память. Источниками лизина являются бобовые, яйца, свинина, птица, сыр, треска и сардины.

Можно выделить и продукты, которые улучшают память и работу мозга. Такие продукты условно можно разделить на вещества быстрого и длительного воздействия. К примеру, шоколад, содержащий магний и глюкозу, способен достаточно сильно стимулировать мозговые клетки. Однако срок его действия ограничен во времени. При регулярном же потреблении орехов можно в значительной степени улучшить именно долговременную память.

Яйца, молочные продукты, фасоль и мясо домашней птицы содержат адреналин и дофамин, способствующие повышению не только физической, но и умственной активности. Помидоры, соя, финики, инжир, бананы и шоколад богаты серотонином – гормоном радости, который отвечает не только за аппетит или сексуальные желания, но и за память и способность к обучению.

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.