

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И РАБОТЫ МОЗГА

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



**Юрий Константинов**  
**Улучшение памяти и**  
**работы мозга. Фитотерапия.**  
**Правильная диета.**  
**Дыхательные упражнения.**  
**Гимнастика для сосудов.**  
**Народные рецепты**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63110141](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63110141)*

*Улучшение памяти и работы мозга. Фитотерапия. Правильная диета. Дыхательные упражнения. Гимнастика для сосудов. Народные рецепты. / Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2021  
ISBN 978-5-227-09327-1*

### **Аннотация**

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.*

# Содержание

Предисловие	6
Что такое память и от чего она зависит	8
Факторы, ухудшающие работу мозга и память	9
Нарушения памяти	15
Как улучшить работу мозга	19
Правильное питание	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**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 влия-

яет 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, переедание на ночь приводят к чувству тяжести в желудке, поиску удобного положения и беспокойному сну. Нарушение биологических часов характеризуется сонливостью днем, нарушениями в памяти, низкой работоспособностью 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, лечь 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 наесться.

**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 отрицатель-

но 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 ин-

формацию 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 происходившем 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 В<sub>1</sub>). 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 обстоя-

ательства 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 эхо-

мнезии 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.

ми (транквилизаторы, седативные препараты, нейролептики, холинолитики, «сердечные» капли, барбитураты, антидепрессанты, антигистаминные); интоксикация тяжелыми металлами (свинец, ртуть, талий, 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 ароматера-

пии. 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. Основным источником 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.