



Это случалось с каждым: встанешь посреди магазина и напрочь забудешь, что собирался купить. Или вдруг вылетит из головы имя супруги коллеги. Это нормально иногда что-то забывать, особенно если у вас много дел. Но даже если вы далеки от возраста, когда начинаешь забывать действительно важные вещи, это не повод расслабляться. Ученые утверждают, что память начинает постепенно ухудшаться уже с 20 лет и продолжает по мере того, как мы становимся старше.

Вот несколько простых шагов к сохранению хорошей памяти:

### ▣ 1. Съедайте тост на завтрак

Недостаток углеводов отрицательно сказывается на памяти. Углеводы превращаются в глюкозу, необходимую для хорошей работы мозга. Для здоровья особенно полезны *сложные* углеводы, содержащиеся в цельных зернах и других подобных продуктах.

### ▣ 2. Забегите на тренировку перед работой

Упражнения повышают приток крови к мозгу и насыщают его кислородом. Вы можете выучить новые слова на 20% быстрее, если займетесь этим после физических упражнений.

### ▣ 3. Поменяйте шрифт своих электронных заметок

У вас, наверное, стоит распространенный Times New Roman? Поменяйте его на более сложный для восприятия шрифт, например, Comic Sans с курсивом. Это вызовет более активную работу мозга, повышая его продуктивность.

### ▣ 4. Займитесь в обед поиском в Интернете

Проведение часа в день за поиском интересной для вас информации может стимулировать лобные доли мозга, отвечающие за краткосрочную память. Однако не занимайтесь бездумным поиском. То, что слишком просто, неэффективно.

### ▣ 5. Делайте упражнения для глаз

Все время забываете, где оставили свою машину на огромных парковках супермаркетов? Попробуйте следующее упражнение. Найдите глазами свою машину, затем, оставаясь неподвижным, двигайте глазами из стороны в сторону каждые пол секунды на протяжении 30 секунд. Это простое упражнение для глаз может увеличить вашу долгосрочную память до 10%.

### ▣ 6. Выпивайте немного алкоголя за ужином

Злоупотребление алкоголем может привести к провалам в памяти, а его умеренное употребление снижает риск возникновения проблем с памятью. Участники исследования, которые пили спиртное 7 или менее раз в неделю, имели лучшую память, чем те, которые пили больше или не пили совсем.

### ▣ 7. Чистите зубы перед сном

Это не только полезно для зубов, но и влияет на работу мозга. Если вы не чистите зубы, десны воспаляются и становятся уязвимыми для бактерий. Бактерии, попадая в кровь, влияют на работу всего организма, включая мозг.

Память может подвести в самый неподходящий момент любого из нас. Избежать подобных ситуаций помогут эти 7 несложных правил. И, может, вы даже вспомните, куда задевали те ключи!

## 7 шагов к сохранению хорошей памяти

Автор: Administrator

01.03.2013 13:45 -

---