

Doping dla pamięci

Gdy wraz z wiekiem zaczyna słabnąć, utrudnia nam codzienne, zwykłe czynności: zapominamy, gdzie położyliśmy klucze od mieszkania, które produkty powinniśmy kupić na obiad. Ale wiele racji w powiedzeniu, że z pamięcią jest tak, jak z mięśniami – nie każdy ma ją pięknie ukształtowaną, ale każdy może poprawić jej stan.

Ludzka pamięć to niezwykle skomplikowany i precyzyjny mechanizm, który nie tylko przechowuje, ale i w odpowiednim momencie

Wspaniały wpływ na procesy zapamiętywania mają:

- » **Milorzab japoński** – z jego wysuszonych i zmielonych liści otrzymuje się substancje, które poprawiają ukrwienie i dotlenienie mózgu, pomagają w koncentracji i zapamiętywaniu;
- » **Żeń-szeń** – poprawia krążenie mózgowie i samopoczucie; w tradycyjnej chińskiej medycynie uważany jest za środek zapewniający długowieczność;
- » **Lecytyna** – niezbędna do prawidłowej pracy mózgu, układu nerwowego i przebiegu procesów zapamiętywania;
- » **Witaminy z grupy B** – odgrywają szczególną rolę w regulowaniu pracy mózgu;
- » **Magnez** – nazywany jest „antystresowym” pierwiastkiem, bo łagodnie uspokaja i poprawia humor.

odtwarza potrzebne nam w danej chwili informacje. Zazwyczaj działa bez zarzutu, ale pod wpływem zmęczenia, osłabienia, często powtarzających się sytuacji stresowych czy różnego rodzaju chorób mogą pojawić się pewne zakłócenia. Kłopoty z pamięcią miewamy wszyscy, ale szczególnie dają się one we znaki osobom starszym. Już około 55–60 roku życia mogą pojawić się pewne objawy osłabionej pamięci, a prawie wszyscy seniorzy „po siedemdziesiątce” skarżą się na wyraźne problemy z zapamiętywaniem. Wynika to z naturalnego i nieuniknionego starzenia się całego organizmu, a co za tym idzie, z osłabienia tkanki nerwowej i spowolnienia procesów myślowych. To jednak nie znaczy, że odtąd należy zapisywać wszystko na samoprzylepnych żółtych karteczkach lub wiązać supełki na chusteczce – mamy wiele sposobów na to, by poprawić pamięć!

Nakarmić szare komórki

Dietetycy uważają, że zdolności i procesy umysłowe, w tym pamięć, nie zależą tylko od ilorazu inteligencji. Bardzo ważne jest również to, co jemy, bo przemyślany jadłospis powinien dostarczać komórkom nerwowym i mózgowi „paliwa” do pracy, aby pamięć działała bez zarzutu. Dobra dieta to ta pełna witamin, minerałów, węglowodanów i tłuszczów, a przede wszystkim białek. To one pobudzają umysł do pracy, są dla mózgu podstawowym źródłem energii. Zadbajmy, by w każdym posiłku znalazł się produkt bogaty w białko (zwierzęce lub roślinne), np. plasterek wędliny, nabiał, warzywa strączkowe, takie jak groch i fasola lub soja. Sprzymierzeńcami pamięci są również niektóre zawarte w pożywieniu minerały i witaminy: magnez (orzechy, kakao), wapń (mleko, nabiał), cynk i potas (pomidory, płatki zbożowe, mięso). Szczególnie cenne wi-

taminy to te z grupy B (owoce, świeże lub suszone, mięso, drożdże, zielone warzywa), witamina C (kiszona kapusta i ogórki, cytrusy i E (orzechy, ryby, awokado). Regulują one ukrwienie i dotlenienie mózgu, usprawniają procesy reagowania na stres i odbierania bodźców zmysłowych, poprawiają pamięć i koncentrację. Warto także uzupełnić dietę w produkty zawierające lecytynę – jajka kurze i soję. Lecytyna jest konieczna każdej komórce ciała jako składnik błon komórkowych, szczególnie zaś służy tkankom nerwowym i mózgowi, wzmacniając je i regulując ich pracę. Ponadto opóźnia procesy starzenia i podnosi sprawność krążenia krwi, co pozwala na lepsze ukrwienie mózgu. Ważne jest także to, by jadać regularnie, najlepiej niewielkie posiłki co 4–5 godzin. Dłuższe przerwy powodują obniżenie poziomu glukozy we krwi, a wtedy mózg gorzej pracuje. Oprócz śniadania, obiadu i kolacji warto zatem podjadać przekąski. Oczywiście należy

przy tym zmniejszyć wielkość porcji posiłków, po pierwsze dlatego, że zbyt obfite wywołują senność i nie nastroją do intelektualnej pracy, a po drugie po to, by „dieta dla mózgu” nie pozostawiła po sobie śladów na brzuchu i biodrach...

Krzyżówki na świeżym powietrzu

Aby Twój mózg pozostał młody przez długie lata, musisz zadbać o dobrą kondycję szarych komórek. Ćwicz je tak często, jak możesz: zapamiętuj nieważne szczegóły, np. numery rejestracyjne przypadkowych aut, przepisy kulinarne, fragmenty tekstów piosenek. Rozwiązuj krzyżówki, graj w karty i gry planszowe wymagające logicznego myślenia i zapamiętywania (fantastyczne jest np. „Memory”). Postaraj się także spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu: Twój mózg, by mógł sprawnie pracować, bardzo potrzebuje dużych ilości tlenu!

REKLAMA

Bilobil® oraz Bilobil® forte

NA ŁAGODNE I UMIARKOWANE
ZABURZENIA KRĄŻENIA KRWI

- Osłabienie pamięci i zdolności intelektualnych
- Szum w uszach
- Zawroty głowy
- 1 kapsułka 3 razy dziennie

NA POWAŻNIEJSZE
ZABURZENIA KRĄŻENIA KRWI

- Osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem
- Zaburzenie krążenia mózgowego objawiające się zawrotami głowy i szumami usznymi
- W zaburzeniach ukrwienia kończyn
- 1 kapsułka 2-3 razy dziennie

Skład: Bilobil: 1 kapsułka zawiera 40 mg standaryzowanego wyciągu z Ginkgo bilobae. Bilobil forte: 1 kapsułka zawiera 80 mg standaryzowanego wyciągu z Ginkgo bilobae.

Wskazania: Bilobil: osłabienie pamięci i zdolności intelektualnych, uczucie lęku, zawroty głowy, drżawienie w uszach, zaburzenia snu. Bilobil forte: osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związanej z wiekiem, szumy uszne, zawroty głowy, pomocniczo w zaburzeniach ukrwienia kończyn.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników leku.

Podmiot odpowiedzialny: KRKA, d.d., Novo mesto.

Szczegółowe informacje dostępne na życzenie:

KRKA-POLSKA Sp. z o.o., ul. Równoległa 5, 02-235 Warszawa.

Bilobil po raz trzeci został laureatem prestiżowej nagrody zaufania „ZŁOTY OTIS 2009” w kategorii „Preparaty wspomagające pamięć”.



Bilobil. I żadne sprawy Ci nie umkną!

BILOBIL I BILOBIL FORTE
POPRAWIA KRĄŻENIE KRWI W MÓZGU
DLA LEPSZEJ PAMIĘCI I WIĘKSZEJ SIŁY KONCENTRACJI.

STWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW FIRMY KRKA.