

Pamięć ze wspomaganie

Twój umysł, tak jak ciało, potrzebuje ćwiczeń, zabiegów i odpowiedniej diety. Jeśli o niego zadbasz, będzie w doskonałej formie i przestanie płatać Ci figle w najmniej spodziewanych momentach. A o problemach związanych z pamięcią po prostu... zapomnisz.

Za głównego winowajcę pogorszonej koncentracji zwykle się uważa wiek. Już około 55–60 roku życia pojawiają się 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. Ale mamy i dobrą wiadomość: badania dowodzą, że komórki mózgu nie starzeją się w takim samym tempie, jak reszta organizmu, a znacznie wolniej. Do tego na sprawną pamięć i koncentrację największy wpływ ma wcale nie wiek, ale styl życia – warto wprowadzić w nim choć kilka zmian, by pobudzić do pracy neurony, komórki, dzięki którym uczymy się i wszystko dobrze pamiętamy. I to bez względu na wiek!

Specjały dla mózgu

To, co najczęściej ląduje na naszych talerzach i jest przez nas konsumowane, ma ogromne znaczenie dla pracy neuronów i przebiegu procesów myślowych, twierdzą naukowcy. Oprócz tego ważna jest także częstotliwość posiłków – trzeba je spożywać regularnie, najlepiej co 4–5 godzin. Dłuższe przerwy powodują obniżenie poziomu glukozy we krwi, a wtedy mózg nie dostaje odpowiedniej ilości „paliwa” do pracy i po prostu gorzej funkcjonuje.

Dieta dobra dla pamięci 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. plasterki wędliny, nabiał, warzywa strącz-

kowe, takie jak groch, fasola lub soja. „Dopalaczami” procesów umysłowych są również niektóre zawarte w pożywieniu minerały i witaminy: magnez (orzechy, kakao), wapń (mleko, nabiał), cynk i potas (pomidory, płatki zbożowe, mięso), witaminy z grupy B (owoce, świeże lub suszone, mięso, drożdże, zielone warzywa), witamina C (kiszona kapusta i ogórki, cytrusy) i E (orzechy, ryby, awokado). Warto także uzupełnić menu w produkty zawierające lecytynę – jajka kurcze 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 usprawnia krążenie krwi, co pozwala na lepsze ukrwienie mózgu.

Myśli na treningu

Umysł, tak samo jak ciało, jeśli nie jest poddawany gimnastyce, szybciej traci sprawność,

przez co jest bardziej podatny na destrukcyjne działanie czasu. Badania wskazują, że osoby po 50 czy 60 roku życia, aktywne umysłowo, są znacznie mniej narażone na pojawienie się problemów z pamięcią i koncentracją. Dzieje się tak dlatego, że uczenie się, myślenie i zastanawianie, tak samo jak poznawanie i zdobywanie nowych umiejętności sprawia, że powstają nowe połączenia nerwowe, a nasz mózg cały czas pracuje na dużych obrotach. Im zaś więcej komórek zajętych jest „pracą”, tym łatwiej nam zapamiętywać i kojarzyć informacje. Dlatego oprócz codziennych czynności warto jak najczęściej rozwiązywać krzyżówki, czytać, uczyć się języków obcych i układać puzzle. Można też zapamiętywać i odtwarzać po chwili nieważne szczegóły, np. numery rejestracyjne przypadkowych aut, przepisy kulinarne itp. Twój mózg pracuje jak mięśnie – wciąż potrzebuje nowych bodźców, nowych obciążeń, by móc się rozwijać, dlatego postaraj się mu to umożliwić.

R E K L A M A

W trosce o szare komórki...

- **Wysypiaj się.** 7–8 godzinny, niezakłócony sen powoduje zmiany w aktywności mózgu, które sprzyjają zapamiętywaniu.
- **Unikaj stresów, a te, które już się pojawiają, staraj się jak najszybciej rozładowywać.** Naucz się relaksować: słuchaj muzyki, spaceruj, czytaj książki – rób to, co sprawia Ci przyjemność!
- **Zbadaj swój poziom cholesterolu.** Jego nadmierna ilość upośledza pracę układu krwionośnego, co sprawia, że mózg nie otrzymuje wystarczająco dużo tlenu i substancji odżywczych, a przez to gorzej pracuje.
- **Stosuj systematycznie preparaty z żeń-szeniem i miłorzębem japońskim – roślinami, które od wieków stosowane są jako te, które wzmacniają organizm, dodają mu witalności, usprawniają procesy zapamiętywania i uczenia się.** Znajdziesz je w aptece bez recepty.
- **Zadbaj o odpowiednią ilość magnezu w diecie.** Pierwiastek ten nazywany jest „antystresowym”, bo łagodnie uspokaja i poprawia humor. Znajdziesz go m.in. w czekoladzie.
- **Pozwól sobie od czasu do czasu na lampkę czerwonego wina:** zawarte w nim substancje poprawiają krążenie krwi w mózgu oraz chronią przed chorobą Alzheimera.

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

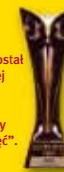
Skład: Bilobil: 1 kapsułka zawiera 40 mg standaryzowanego wyciągu z Ginkgo bilobae. Bilobil forte: 1 kapsułka zawiera 80 mg standaryzowanego wyciągu z Ginkgo bilobae.

Wskazania: Bilobil: osłabienie pamięci i zdolności intelektualnych, uczucie lęku, zawroty głowy, drżnienie w uszach, zaburzenia snu. Bilobil forte: osłabienie pamięci i sprawności umysłowej związane 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.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.