

Месяц, чтобы... улучшить свою память

Как и другие части нашего тела, мозг нуждается в систематических тренировках.

Если время от времени предлагать ему непривычные задания, то память и внимание улучшатся, как и способность концентрироваться, мыслить логически и даже выражать свои мысли красиво.

Ольга Мурадова

Учите языки

Конечно, можно (и даже нужно) запоминать и стихи. Но от изучения языка практической пользы все-таки больше. Тем более что сейчас для этого не потребуются ни деньги, ни долгие часы серьезных занятий. Новые бесплатные интернет-ресурсы можно использовать прямо на ходу с планшета или смартфона. Кроме того, они превращают уроки в увлекательную игру. Например, на [duolingo.com](https://www.duolingo.com) нужно набирать очки, чтобы перейти на следующий уровень сложности. А на [uk.babbel.com](https://www.uk.babbel.com) собраны переводы двух с лишним тысяч слов с картинками, а устройство, распознающее речь, поможет отточить правильное произношение. Как известно, даже 10 минут в день по дороге на работу, в обеденный перерыв или перед сном эффективнее, чем полноценное часовое занятие языком один раз в неделю.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ [Как мы забываем: пять особенностей нашей памяти](#)

Добавьте в меню жиры и углеводы

Наш мозг состоит преимущественно из жировой ткани. Поэтому продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, например рыба из северных морей, пойдут ему на пользу. Лучшими растительными источниками омега-3 по праву считаются льняное и рапсовое масла, а также сухофрукты, миндаль, фундук и грецкие орехи. Кроме того, мозгу, чтобы работать, необходимо топливо: сахар. Выбирайте медленные углеводы, например гречку, овсянку, ржаной хлеб. Не стоит забывать о яйцах, богатых фосфолипидами, и сезонных овощах и фруктах. В октябре витаминов и микроэлементов особенно много в тыкве, моркови, свекле, сливах и винограде.

Пейте на здоровье

Чай габа, тайваньский сорт улуна, стимулирует мозговую деятельность. В частности, улучшает мышление и память, помогает при головной боли и головокружениях. Дело в том, что этот напиток содержит важнейший

нейромедиатор – гамма-аминомасляную кислоту. Согласно аюрведическим представлениям, благотворное воздействие на мозг оказывают щитолистник, гинкго билоба, лемонграсс, центеллаазиатская, имбирь и китайский лимонник. Их можно добавлять в чай или принимать в составе биологически активных добавок, особенно в периоды стресса и повышенной мозговой активности.

Займитесь гимнастикой... для мозга

«Einstein Тренировка для ума» предлагает разработанные нейropsychологами игры на развитие памяти, логики, внимания и быстроты мышления. «FitBrains: LogicTrainer» включает больше 300 заданий для отработки навыков быстрого принятия решений. «Король математики» помогает освежить школьную программу 5–9 классов и восстановить ясность мышления. Это лишь некоторые из нескольких сотен специализированных приложений для iPhone и/или iPad, которые можно скачать совершенно бесплатно.

Делайте легкий самомассаж

Массируйте правую половину лица и тела правой рукой, левую – левой: положите ладонь на лоб, проведите ее через висок за ухо и по задней поверхности шеи спуститесь до груди. Повторите то же самое другой рукой. «Этот несложный прием мгновенно стимулирует работу мозга и проясняет сознание», – уверяет натуропат Жан-Люк Дарриголь (Jean-Luc Darrigol).

* Упражнение из книги Жан-Люка Дарриголя «Больше не говорите: я теряю память» (J.-L. Darrigol «Ne dites plus: je perds la mémoire» (Dangles Éditions, 2013).