**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2014 г.**

**Память – это свойство головного мозга хранить и воспроизводить информацию. Память может ухудшиться после травмы головы, приема некоторых широко предписываемых лекарственных препаратов, употребления алкоголя и таких наркотиков, как ЛСД, марихуаны и кокаина.**

Ослабевает память и с возрастом, за счет “забития” мозговых капилляров холестерином при избыточном потреблении соответствующих продуктов. Состояние возбуждения, беспокойства, стресса и переутомления также ухудшают память. *Если ослабление памяти связано с умственным переутомлением, то положение может исправить полноценный продолжительный сон*.

Большинство расстройств памяти обусловлено выходом темперамента из равновесия (“загрязнение” организма в результате нарушения образа жизни, неправильного питания, отсутствия физической культуры).

*Нарушение памяти присуще двум темпераментам: флегматикам и особенно меланхоликам*. Память у меланхоликов отличается от памяти флегматиков. У меланхоликов плохо работает долговременная память и хорошо кратковременная (легко запоминают, легко забывают), а у флегматиков наоборот, хорошо помнят, что было с ними в прошлом и плохо помнят последние события (трудно запоминают, долго не забывают). У сангвиников и холериков память, как правило, хорошая. Для улучшения памяти рекомендуется держать свой организм в динамическом равновесии согласно своему темпераменту, т.е. регулярно заниматься своим здоровьем.

**Советы традиционной и народной медицины при ухудшении памяти.**

При всех разновидностях расстройства памяти необходимо воздержаться от отрицательных эмоций и переживаний, не употреблять (внутрь и наружно) холодную воду, не есть продукты, порождающие газы и испарения, например чеснок, лук, кресс-салат и кинзу в сыром виде, нельзя принимать продукты, охлаждающие организм, например чечевицу, молоко. Расстройству памяти способствуют тысячелистник и горный базилик, чрезмерное употребление фасоли, бобов, острых солений и грибов. Употребление в пищу салата и мака, чрезмерная физическая работа усугубляют забывчивость.

**Характер питания**

* *Улучшению памяти способствуют* морковь, сладкий картофель, шпинат, горчица, рис, гречка, каракатица, икра рыбы, мясо куропатки и курицы, желтки яиц всех птиц. Полезны свежие фрукты и овощи, апельсины, ананасы, сушеный инжир, черный изюм (натощак), миндаль, финики, грецкие и лесные орехи, кокосовые орехи (сердцевина). Из питания следует исключить темное мясо.
* Трехдневный пост (флегматикам - до пяти дней) на одних фруктах (противопоказан при гипогликемии) улучшает долговременную память. *Меланхоликам* подойдет: слива, папайя, манго. *Флегматикам* - клюква, гранаты. *Сангвиникам и холерикам* - виноград, гранаты. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
* Полезно есть куриный суп приправленный солью, морковью, петрушкой, луком, с добавкой в конце варки, по вкусу, перца черного, имбиря, гвоздики, корицы.
* Периодически пить морковный и свекольный соки.
* Принимать в течение лета 2-3 раза в день, по 70 мл, огуречный сок из молодых свежих плодов.
* Принимать 2-3 раза в день, по 70 мл смесь из соков: огуречного, черносмородинового, яблочного, грейпфру-тового в соотношении – 2:2:1:1 или огуречного, томатного и чесночного – 20:20:1.

**Фитотерапия**

* Столовую ложку порошка корневища аира болотного разделить на 3 части и принимать за 30-40 мин до еды, запивая горячей водой или чаем. Принимать 6 недель с перерывом на 7 дней после 4-ой недели.
* Принимать по утрам и вечерам по ½ чайной ложки меда с добавлением порошка аирного корня (чуть-чуть на кончике ножа).
* Чайную ложку сухих корневищ и корней марены красильной настоять 8 ч в 200 мл остуженной кипяченой воды, процедить остаток настоять 10 мин в 200 мл кипятка, процедить, смешать оба настоя. Принимать по 100 мл 4 раза в день.
* Полезно нюхать майоран или пить настой травы по 25 г, дважды в день.
* Настой мелиссы с майораном укрепляет память.

**Сборы**

* Шалфей лекарственный (трава) - 6 весовых частей (в. ч.), липа (цветки) - 2 в. ч., крапива (трава) - 2 в. ч., донник (трава с цветами) - 1 в. ч.,чабрец (трава) - 2 в. ч.

Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка. Настаивать 20 мин, плотно накрыв крышкой. Процедить и пить в теплом виде по 100 мл за 30-40 мин до еды.

* Мелисса (трава) - 1 в. ч., буквица (трава) - 1 в. ч., боя-рышник (цветы) 4 в. ч., вероника (трава) - 1 в. ч., земляника (трава с цветами) - 3 в. ч.

Столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка. Настаивать 20 мин. Процедить и пить как чай с медом или сахаром.

* Клевер (трава с цветками) - 3 в. ч., кипрея (трава с цветками) - 3 в. ч., зверобой (трава) - 1 в. ч., пустырник (трава) - 1 в. ч., береза (листья) - 2 в. ч.

Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка. Настаивать 20 мин. Процедить и пить вместо чая, с медом.

* Хмель (шишки) - 1 в. ч., вероника (трава) - 1 в. ч., малина (листья) - 2 в. ч., земляника (листья) - 2 в. ч., душица (трава) - 1 в. ч.

Добавлять в чай из расчета столовая ложка смеси (без верха) на заварочный чайник.

**Упражнения**

* Ежедневные пешие прогулки в быстром темпе (если позволяет здоровье).
* Гулять по полчаса в день не менее пяти раз в неделю.
* Дыхательное упражнение. Сядьте прямо на переднюю часть стула, так чтобы ступни плоско стояли на полу и колени были согнуты под прямым углом. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и глубоко вдохните животом, через левую ноздрю и ненадолго задержите дыхание. Выдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Повторите упражнение, начиная с вдоха через правую ноздрю (зажав левую мизинцем и безымянным пальцем). Упражнение выполнять в течение 5-10 мин.
* Если расстройство памяти было вызвано состоянием стресса, попробуйте такую дыхательную гимнастику.

Сядьте спокойно и удобно, положите руки на колени, раскройте ладони и поверните их вверх. Слегка приоткройте рот и прикоснитесь языком к небу за передними зубами. Переведите внимание на свое дыхание. Позвольте легким дышать без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Просто наблюдайте движение своего дыхания. При вдохе, не произнося вслух, добавьте звук Со, воздух касается носовых проходов. Осознайте это. При выдохе добавьте звук Хум, воздух снова проходит через ноздри. Входящий воздух холодит, выходящий воздух теплый. Практикуйте это упражнение в течение 15 мин утром и вечером.

* Индийская традиционная медицина рекомендует следующие упражнения: перевернутые позы – Стойка на Голове, Стойка на плечах, а также позы Верблюда и Плуга, которые улучшают кровоснабжение мозга. Помогают и позы Лука, Кобры, Шавасана и Приветствие Солнцу (по12 циклов в день).

**Масляный массаж**

* Полезно втирать в затылок горчичное масло.
* Полезно втирать в виски розмариновое масло.

**Закапывание**

* Смешать в равных пропорциях отвар чистотела большого и весенний майский мед и закапать в нос.
* Закапывать в нос фисташковое масло.
* Закапывать в ухо по 1-2 капли сока лука огородного.

**Советы для улучшения памяти**

Наш мозг, а это основной хранитель информации или наша память, оперирует не цифрами, буквами или словами, а образами и для того чтобы крепко запоминать необходимую информацию, достаточно связывать ее с каким либо наиболее ярким образом, хорошо вам знакомым. Образ может быть в виде картинки (желательно цветной), запаха, звука или музыки, ощущения чего-либо. Думайте рифмованными и ритмическими фразами. Память необходимо постоянно тренировать, как и свой организм. Записывайте важную информацию, и вы перестанете расстраиваться из-за своей памяти. Если вы что-то забыли, просто спокойно сядьте и оставайтесь в “забывчивости”. Попытайтесь “углубиться” и откопать забытый эпизод. И внешне вы его вспомните!



Список использованной литературы:

1. Алешина Т. Будем память укреплять // Ай, болит! – 2005. - № 31 (нояб.). – С.8-9.
2. Как возвратить память // Ай, болит! – 2008. - № 8 (апр.). – С. 12.
3. Киселева Л. Чем «подкормить» мозг? // Народный доктор. – 2010. - № 2 (янв.). – С 18-19.
4. Силонова Н. Зарядка для памяти // Предупреждение. – 2005. - № 6 (июнь). – С. 67-72.
5. <http://sochianapa.ru/catalogue/metodi_i_sredstva_lechenia/narodnie_metodi_lechenia/kak_vosstanovit_pamjat/>
6. <http://e7z.ru/index.php/body/2011-05-16-00-16-47/1100-2011-09-24-22-16-57>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Л.В. Алтухова