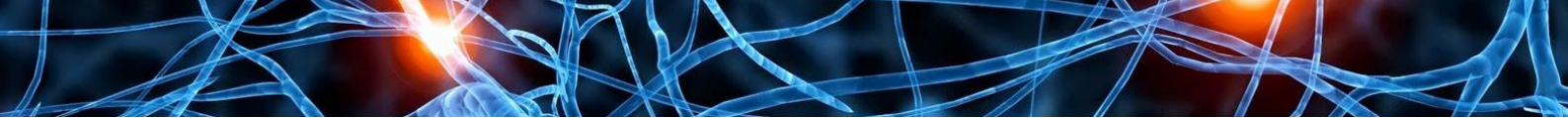


KAKO POBOLJŠATI **PAMĆENJE** **I KONCENTRACIJU?**



FutuNatura



KOLIKO JE DOBRO VAŠE PAMĆENJE?

Pamćenje je sposobnost kodiranja, pohranjivanja i obnove podataka. Kao što znamo, naše pamćenje nije isto što i memorija računala jer je proces pohranjivanja i obnove podataka u našem mozgu puno složeniji, a uz to je podložan promjenama koje jednostavno nazivamo zaboravljanje.

Zaboravljate imena? Zaboravili ste telefon na autobusu? Zaboravili ste što morate kupiti? Ili ime filma kojeg ste pogledali krajem prošlog tjedna? Niste jedini. Svi zaboravljamo.

Čini se da starenjem naš um slabi i sjećanja više nisu tako živa kao nekada. No, je li tome zaista tako? Postoji li način kako poboljšati pamćenje? Činjenica je da neke moždane vijuge i sposobnosti pamćenja nisu nužno povezani sa starenjem. Stil života i svakodnevne aktivnosti za poboljšanje pamćenja mogu uvelike doprinijeti zdravlju našeg mozga te ojačati našu sposobnost pamćenja starih i novih informacija. Naš mozak dnevno oblikuje nove stanice i nove neuronske veze, naravno pod uvjetom da im osiguramo ono što im je potrebno. Stoga ne smijemo očekivati da će se naše pamćenje poboljšati, odnosno ojačati samo od sebe. Na to utječu baš sve naše svakodnevne navike, bilo dobre ili loše.

U ovoj ćemo vam E-knjizi predstaviti najčešće uzroke zašto zaboravljamo i kada tegobe s pamćenjem mogu biti ozbiljne te vam otkriti nekoliko savjeta, trikova i strategija koje mogu ojačati vaše pamćenje i poboljšati koncentraciju.

Uživajte u čitanju!

E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.



Zaboravljivi ste, neusredotočeni i teško pamтите stvari?



Zaboravljanje je posve uobičajeno kod svih dobnih skupina. No, slabljenje pamćenja i misaone blokade često uzrokuju brigu i frustracije. Ako imamo osjećaj da naše pamćenje nije kakvo je bilo nekada, brzo zaključimo da je to neizostavna posljedica starenja. Čak možemo pomisliti i na to da smo skloni demenciji ili Alzheimerovi bolesti. Tegobe s pamćenjem moguće su kod bilo koje dobne skupine te su često najprije posljedica životnih navika, a ne starenja i bolesti.

Postoji mnogo mogućih razloga za zaboravljivost koji većinom nisu dugotrajni ili jako ozbiljni. Najčešće smo za njih odgovorni i mi sami. Stoga je važno da u slučaju tegoba nešto poduzmemo.

10 znakova da su naše tegobe s pamćenjem u granicama normale

1. Svoju djecu ili kolege ponekad nazovete krivim imenom, iako točno znate tko je tko.
2. Ponekad se ne sjetite što ste upravo pročitali, što je najčešće posljedica loše koncentracije.
3. Sjećate se samo grubih tema razgovora, ne i pojedinosti.
4. Svoju zaboravljivost savladavate do te mjere da ista ne utječe uvelike na vaš svakodnevni život.
5. Vaše pamćenje je još uvijek dovoljno dobro te možete prepoznati kada ste zaboravljivi.
6. Kada uđete u sobu, ponekad zaboravite zašto, odnosno po što ste došli.
7. Ne ponavljate pitanja koja ste već postavili sugovorniku.
8. Ponekad ne znate točan datum, no znate točnu godinu, mjesec i dan u tjednu.
9. Redovito koristite podsjetnike, napomene na kalendaru kako bi vas isti podsjetili na stvari i radnje.
10. Svoju zaboravljivost doživljavate više kao nešto neugodno, a ne vrijedno vaših briga.

Uzroci za loše pamćenje i koncentraciju

Ako vas vaša zaboravljivost ljuti, no nije opasna ili vrijedna vaših briga, krajnje je vrijeme da otkrijete kako vaš način života utječe na vaš mozak. Loše je pamćenje često nuspojava stresnog i nezdravog načina života, koji je posebice čest među mladim ljudima. Pogledajmo nekoliko najčešćih uzroka za neusredotočenost i zaboravljivost.

- **Prehrana bogata šećerom i nezdravim mastima.**
- **Loša prehrana koja mozgu ne osigurava potrebne hranjive tvari.**
- **Stres, preopterećenost i izgaranje.**
- **Manjak sna koji uvelike smanjuje mogućnost punjenja energije.**
- **Prekomjerna konzumacija alkohola i droge.**
- **Manjak vode, odnosno dehidracija.**
- **Kroničan manjak određenih vitamina i minerala.**



Kada vaše loše paćenje može biti znak za ozbiljne tegobe?

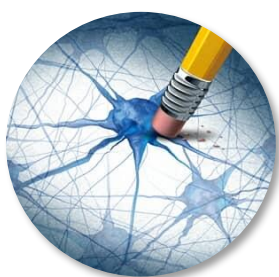


Vezano uz ozbiljne tegobe s pamćenjem, značajno je čak nekoliko znakova koje ste možda primijetili i vi sami, a na njih su vas upozorili i vaši najbliži koji vas dobro poznaju i brinu za vas. Morate ih slušati. Istraživanja pokazuju da prijatelji i obitelj mogu otkriti rane znakove Alzheimerove bolesti, čak i bolje od visokotehnoloških medicinskih ispitivanja. Ako sumnjate da je gubitak pamćenja ozbiljan, zatražite od svog liječnika da provjeri vaše zdravstveno stanje i lijekove te njihove nuspojave.

10 znakova da je vrijeme za alarm

1. Kada gledate televiziju ili čitate knjigu, vrlo teško slijedite priču i sadržaj.
2. Često vas upozore da ponavljate istu priču ili postavljate uvijek ista pitanja.
3. Vaš vas je gubitak pamćenja prestrašio jer ste već zaboravili gdje ste ili kamo idete.
4. Često izgubite stvari ili ih stavljate na neobična mjesta. Čini vam se da su vas okrali.
5. U trgovini kupujete stvari koje ste već kupili dan prije te vam zapravo uopće nisu potrebne.
6. imate poteškoće prilikom svakodnevnih radnji, kao što su plaćanje računa ili priprema obroka.
7. Redovito koristite podsjetnike, bilješke i kalendare, no ni ta vam pomagala ne pomažu.
8. Ponekad zaboravite jesti, odnosno ne možete se sjetiti jeste li već jeli ili ne.
9. Brine vas da ćete sići s uma. I drugi izražavaju brigu za vas vezano uz tegobe s pamćenjem.
10. Kada drugi izraze brigu vezanu uz vaše tegobe s pamćenjem, razljutite se i često poreknete tegobe.

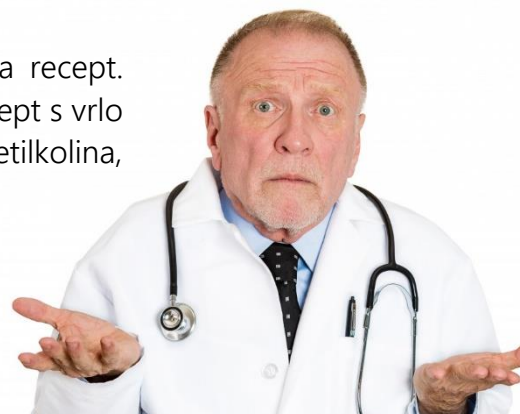
Najčešći uzroci slabljenja pamćenja i demencije



Poznato je oko **386 zdravstvenih stanja** koja mogu oslabiti pamćenje, odnosno uzrokovati zaboravljivost. Neka od njih su aids, rak, fibromialgija, lajmska borelioz, multipla skleroza, Parkinsonova bolest, moždani udar, smetnje štitnjače, tuberkuloza itd. Oslabljeno pamćenje mogu uzrokovati bolesti ili ozljede glave, uključujući i potres, operacija mozga i infekcija mozga, ili pak može biti riječ o simptomima smetnji duševnog zdravlja, kao što su anksioznost, depresija, bipolarni poremećaj, shizofrenija...

Gubitak pamćenja je izrazito česta **neželjena nuspojava lijekova** na recept. Lijekovi za snižavanje kolesterola i tablete za spavanje lijekovi su na recept s vrlo štetnim posljedicama za pamćenje jer blokiraju nastanak acetilkolina, neurotransmitera važnost za pamćenje i učenje.

Medicina ne poznaje lijek za Alzheimerovu bolest. Demencija nije uvijek posljedica Alzheimerove bolesti te se u većini slučajeva može uspješno izliječiti. A pomoći si možemo i mi sami.





Savjeti za poboljšanje pamćenja i koncentracije

Za vas smo pripremili nekoliko korisnih savjeta i strategija za poboljšanje pamćenja i koncentracije, jer ne smijemo zaboraviti da sami možemo uvelike doprinijeti stanju našeg mozga i mogućnosti njegovog punjenja. Ako primjećujete sve češće „rupe“ u pamćenju, poduzmite nešto još danas!

1. SVE ZAPOČINJE KOD HRANE

Jeste li znali da mozak potroši velike količine energije? Iako predstavlja samo 2 % tjelesne težine, potroši više od 20 % dnevno unesene energije. Zdrava je prehrana važnija nego što mislite. Ono ste što jedete. Mozgu je stalno potrebna glukoza, zbog čega pad razine glukoze može uzrokovati zbunjenost i zaboravljivost. To naravno ne znači da morate unositi velike količine jela i grickalica punih šećera, već umjesto toga više puta dnevno pojedite voće, povrće i žitarice. Najbolja superhrana za mozak je ona koja je bogata antioksidansima. Šareno voće, zeleno lisnato povrće i cijele žitarice štite vaš mozak od štetnih slobodnih radikala. Odličan odabir su bjelanjčevine s manjim udjelom masti, kao npr. ribe. Popijte barem 8 čaša vode dnevno jer dehidracija također može dovesti do gubitka pamćenja i neusredotočenosti.



AVOKADO: Bogat vitaminom E i antioksidansima, što pridonosi zdravlju mozga i usredotočenosti. Također postoje tvrdnje da smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti.



RAJČICE: Vrlo su dobar izvor likopena koji sprječavaju degeneraciju stanica te mozgu pomažu u održavanju i proizvodnji novih stanica.



RIBE: Bogate su omega-3 masnim kiselinama te DHA i EPA koje su od temeljnog značaja za zdravo djelovanje mozga i zdravlje moždanih neurona.



ZELENO POVRĆE: Puno je vitamina E, K i B9 te fitonutrijenata, kao što je vitamin C, koji su vrlo važni za razvoj moždanih stanica. Vitamin K pridonosi kognitivnim funkcijama i povećava usredotočenost.



VITAMINI C I B: Vitamin C pronalazimo u agrumima te je uvelike povezan s pamćenjem i mentalnom sposobnošću, dok vitamin B štiti od starenja mozga i slabljenja kognitivnih funkcija.



ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE: Bučine sjemenke bogate su cinkom koji je važan za bolje pamćenje. Orašasti plodovi u obliku mozga (npr. orasi) dobar su izvor omega-3 i drugih esencijalnih hranjivih tvari, koje su ključne za djelovanje mozga i pamćenja.



NEOLJUŠTENE ŽITARICE: Bogat su izvor energije i jačaju našu koncentraciju. Prilikom konzumacije žitarica bogatih vlaknima u tijelu oslobađa se energija u obliku šećera koja pomaže pri djelovanju mozga.



BOROVNICE: Odličan su izvor antocijana, antioksidansa za bolje djelovanje mozga. Svakodnevna konzumacija borovnica pomaže protiv gubitka kratkotrajnog pamćenja.



CRVENO VINO: Sadrži resveratrol, snažan antioksidans koji moždane stanice štiti od ozljeda i sprječava Alzheimerovu bolest. Čaša crvenog vina dnevno otjerat će zaboravljivost.

2. DOBRO SE NASPAVAJTE

Liječnici upozoravaju da loš san utječe na sve, posebice na pamćenje. Spavanje je od ključnog značaja kako bi mozak mogao učvrstiti veze između neurona, što nam pomaže da zapamtimo više stvari.

Svaki dan spavajte od 7 do 8 sati. I da ne bude zabune, u to svrstavamo i drijemanje. Stručnjaci se slažu da je dovoljan san prvi odabir za poboljšanje pamćenja. Ako teško zaspate, pola sata prije spavanja popijte čašu toplog mlijeka. Taj stari lijek zaista djeluje.



3. RAZGIBAJTE PAMĆENJE

Doslovno. Tjelovježba povećava otkucaje srca i protok krvi u mozgu, što pak jača naše pamćenje. Trčanje, plivanje, biciklizam – bilo koja 30-minutna tjelovježba povećava hipotalamus, središte našeg pamćenja.

Fizičke aktivnosti koje zahtijevaju koordinaciju vida i ruku ili komplicirane motoričke sposobnosti posebice su učinkovite za jačanje vašeg mozga. Ako nemate vremena za tjelovježbu, priuštite si 10-minutnu šetnju ili napravite barem nekoliko vježbi rastezanja. To će biti dovoljno da ponovno pokrenete mozak.



4. PRESTANITE S NAVIKOM DA RADITE VIŠE STVARI ISTOVREMENO



Ne možete pronaći ključeve? Zsigurno zato jer niste obratili pozornost kamo ste ih stavili. Ako razmišljate o previše stvari istodobno, zasigurno ćete nešto zaboraviti. Mozak, zapravo, kao što je to dokazano u istraživanju, ne radi više stvari istodobno. Umjesto toga preusmjerava pozornost s jedne stvari na drugu. Zato je teško čitati knjigu i istodobno razgovarati. Više istovremenih radnji će vas usporiti, zato se usredotočite na jednu stvar. To je ključno.

Izgovarate na glas: „Ključeve sam ostavio na ormaru.“ Mozak će na taj način moći obraditi podatke. Mozgu je potrebno približno osam sekundi da zabilježi pamćenje. Ako ste ključeve ostavili dok ste razgovarali na telefon, vjerojatno se nećete sjetiti gdje su.

5. POMAGALA ZA VJEŽBANJE PAMĆENJA

Posebne vam strategije mogu pomoći da lakše zapamtite stvari. Posebice su dobrodošle za bolje pamćenje riječi, popisa, koncepata itd.

AKRONIMI - kratice koje zatim upotrijebite u riječi (primjer popisa za namirnice: **MOK** - mlijeko, ocat, krumpir)

RIME - ako želite zapamtiti ime, budite kreativni. „Petra će se pobrinuti za vaša jetra“.

IGRE RIJEČIMA - važno prije svega u slučaju ispita. Zapamtite početna slova te ih povežite u rečenicu.



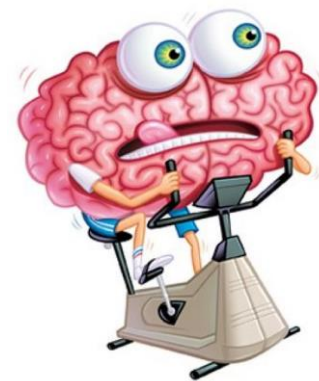


6. ORGANIZIRAJTE SE

U neredu ćete brže zaboraviti stvari. Pospremite dom te zapišite vaše zadaće i obaveze. Odredite posebno mjesto za ključeve. Ograničite smetnje. Pridržavajte se popisa te ga ažurirajte, precrtajte obaveze koje ste već obavili. Fizički napišite nove informacije jer ćete ih na taj način „utvrditi“.

7. AKTIVIRAJTE SVOJE MOŽDANE VIJUGE

Križaljke i sudoku neka budu vaši novi najbolji prijatelji. Mozgu postavite izazov, na posao se vozite drugim putem, učite strani jezik, pročitajte rubriku u časopisu koju obično preskačete, radite neobične stvari. Ostanite sabrani jer ćete na taj način mozak održati u formi te izbjeći zaboravljivost. Kognitivno aktivni ljudi imaju u starijoj dobi bolje pamćenje. Postavljajte si pitanja, razgibajte mozak i ojačajte svoje pamćenje.



8. MEDITACIJA JE KLJUČ

Prema podacima istraživanja iz 2015. godine koje je proveo UCLA Brain Mapping Center, sposobnost mozga smanjuje se u 20. godinama, a uz to se smanjuje i njegova veličina i volumen.

Redovita meditacija sprječava kognitivne promjene i neurodegenerativne bolesti, kao što su demencija, Alzheimerova bolest ili Parkinsonova bolest.

Meditacija blagotvorno utječe na sivo područje mozga, što je važno za pamćenje, učenje i samosvijest. Meditacija također smanjuje stres, što može imati velik utjecaj na vaše pamćenje.

9. OGRANIČITE STRES

Kronični stres i depresija pridonose gubitku pamćenja i uništenju moždanih stanica. Najbolje što možete napraviti je smijeh. Da, tako je jednostavno. Smijeh utječe na više dijelova vašeg mozga i istodobno smanjuje stres. Društvena interakcija uklanja depresiju i stres, zato iskoristite prilike za druženje s obitelji, prijateljima, kolegama. Ako ste pozvani na događaj, odazovite se!



10. A ŠTO JE S DODACIMA PREHRANI?

Na tržištu je sve više dodataka prehrani koji mogu uspješno pridonijeti jačanju vašeg pamćenja i zaštititi vas od neurodegenerativnih bolesti. Među najomiljenijim i najučinkovitijim dodacima prehrani biljnog izvora nedvojbeno je Ginko (Ginkgo biloba) koji može pridonijeti jačanju pamćenja i olakšati tegobe ljudima s Alzheimerovom bolešću ili vaskularnom demencijom.



Ginkgo biloba ili ginko – biljka s nevjerojatnim sposobnostima

Ginko (Ginkgo biloba L.) je jedno od najstarijih stabala. Na zemlji raste već više od 300 milijuna godina i izvorno potječe iz Azije, gdje se koristi u prehrani već više od 5000 godina. Odlikuje se svojim lepezastim listovima koji su jedna od njegovih posebnosti i najčešće korišten dio biljke u prehrani.

Ginkgo biloba ima izuzetno dugi vijek trajanja. Može postići starost i od 1000 godina. Tome su zaslužne brojne tvari koje sadrži. Najvažnije tvari koje sadrži su flavonski glikozidi, ginkolidi i bilobalidi.

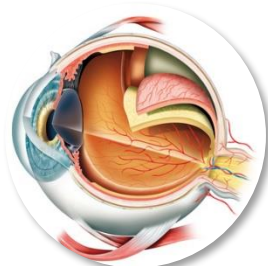


Ginko sadrži tvari koje na prirodan način podupiru proširenje krvnih žila i pozitivno utječu na protok krvi u mozgu. Djeluje tako da na prirodan način podupire kognitivne funkcije i živčani sustav te posljedično veću mogućnost punjenja (pamćenje). Pogledajmo nekoliko najčešćih područja upotrebe:



DEMENCIJA I ALZHEIMEROVA BOLEST

Ginko biloba se je prvobitno koristio za regulaciju protoka krvi u mozak. Daljnja su istraživanja pokazala da štiti živčane stanice koje su oštećene zbog Alzheimerove bolesti. Brojna su istraživanja uz to pokazala da ginko može poboljšati pamćenje i misaone funkcije kod ljudi koji boluju od Alzheimerove bolesti ili vaskularne demencije.



GLAUKOM

Sudeći po određenom istraživanju, utvrđeno je da kod ljudi koji dnevno unose 120 mg Ginka Bilobe barem osam tjedana dolazi do poboljšanja vida.



BOLJE PAMĆENJE

Ginko dokazano poboljšava pamćenje kod ljudi s demencijom. Često ga dodajemo pločicama od žitarica, bezalkoholnim pićima i voćnim napicima sa svrhom jačanja pamćenja i poboljšanja kognitivnih funkcija. Brojna su istraživanja već dokazala učinkovitost ekstrakta ginka na poboljšanje misaonih sposobnosti starije generacije ljudi (prisjećanje riječi, prepoznavanje riječi, sposobnost razumijevanja i slijeđenja uputa, veća koncentracija...).



ZUJENJE U UŠIMA I VRTOGLAVICA

U otvorenom kliničkom istraživanju u kojem je sudjelovalo 150 bolesnika starijih od 45 godina rezultati su pokazali smanjenje zujenja u ušima i vrtoglavice. Potpuno poboljšanje prisutno je kod 39,7 % ispitanika. Ekstrakt ginka dakle uvelike pridonosi smanjenju zujenja u ušima, vrtoglavica i migrena.



GINKGO BILOBA, 90 kapsula

Ekstrakt 50:1, što predstavlja 5000 mg
Ginko Bilobe po 1 kapsuli.

KLIKNI OVDJE ZA
VIŠE INFORMACIJA
ILI NARUDŽBU >>



- Prirodno podupire **mozak** i **cirkulaciju**.
- Jedan je od **najistraženijih** dodataka prehrani.
- Poboljšava **pamćenje** i **kognitivne funkcije**.
- **Vrhunske je kvalitete** i sadrži ekstrakt **50:1**.

www.futunatura.hr