

Hogy fejlesztheted az emlékezeted?

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 04. szerda, 17:36 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 15:14

Nem emlékszel nevekre, dátumokra, vagy arra, hogy miért mentél be a szobába? Szerencsére sok módszer áll rendelkezésedre emlékezőképességed fejlesztésére.

1. **Játssz!** Fejts keresztrejtvényt, sudokuzz, bridzselj! Az ilyen játékok stimulálják az elmét, az emlékezetet, segítenek új agyiidegpályák kialakításában, ezáltal növelik a mentális képességet.

2. **Igyál szőlőlevet!** Igyál kékszőlő levét (ne fehérét). Kutatók bebizonyították, hogy napi két-három deci Concord szőlőlé, a benne található antioxidánsoknak köszönhetően, 20 %-kal növeli a memóriát.

Tipp: a biogyümölcsök és zöldségek a hagyományos módon termesztettekhez képest 40%-kal több antioxidánst tartalmaznak.

3. **Fűszerezd!** A rozmarin és a zsálya stimulálja az agy memóriaközpontját, így javítja a verbális emlékezetet. Az ókori Görögországban a diákok a számonkérések napján rozmaringgallyat tűztek a hajukba.

Tipp: Szeretnéd megjegyezni valakinek a nevét? Képzeld el őt úgy, hogy a

neve a homlokára van írva. Ezt a trükköt használta Franklin Roosevelt is,

aki híres volt jó névmemóriájáról.

4. **Táncolj!** Táncolj, kocogj, mozogj, hogy megemelkedjen a pulzusod. A fizikai tevékenység több oxigént juttat az agyba, így új sejteket épít, melyek összekapcsolják az agy különböző területeit a memóriával.

Hogy fejlesztheted az emlékezeted?

Írta: Thea Medea Hormay

2012. január 04. szerda, 17:36 - Módosítás: 2012. január 15. vasárnap, 15:14

Tipp: Ismételd, amire szükséged van (név, cím, telefonszám). Mikor először hallod, mondd ki hangosan, ez segít a memorizálásban.

5. **Szundikálj!** Ha teheted, pihenj egy kicsit, szundikálj! Kutatók bebizonyították, hogy azok, akik nap közben egy kicsit szundikálnak, legalább kétszer annyi információt képesek felidézni, mint azok, akik nem aludtak.

6. **Lazulj el!** Lazíts jógával, meditációval, légzésgyakorlatokkal. Amikor feszült vagy, egy, az agyban termelődő enzim lerombolja a rövidtávú memóriát. Tipp: Üres gyomorral tanulj! Az egyik memóriafejlesztő hormon szintje akkor a legmagasabb, amikor üres a has.

7. **Beszélgess!** Élj társadalmi életet! Azok, akik rendszeresen barátkoznak, messzemenően jobban teljesítenek a memóriateszteken, mint azok, akik kevésbé barátkozóak.

8. **Egyél fekete áfonyát!** Fogyassz minden nap egy maréknyi fekete áfonyát! Ez a gyümölcs olyan hatóanyagot tartalmaz, mely drámaian növeli az emlékezőképességet.

9. **Tornáztasd a szemed!** Mozgasd a szemed jobbra-balra fél percet reggelenként. Ez 10%-kal javítja az emlékezetet, mert összehangolja az agy két féltekéjét.

Tény: Egy átlagember 30%-kát elfelejti annak, amit 20 perccel ezelőtt

hallott, és 50%-át annak amit félórája.