

MEMORIA



Elekea

Tutti i consigli per mantenere la propria memoria brillante

Comunemente ci si concentra maggiormente nella cura del corpo, ma che dire della mente? È molto importante anche soffermarsi ad allenare **la memoria**.

Con l'avvento della tecnologia si tende sempre di più a far affidamento su quest'ultima come supporto alla nostra memoria e per la ricerca delle informazioni. Ad esempio, prima dell'arrivo dei cellulari, sapevamo tutti a memoria almeno una decina di numeri telefonici. Oggi ricordiamo a malapena il nostro. Ma cosa accadrebbe se un giorno ci rubassero il cellulare? Saremmo in grado di chiamare qualcuno ricordandoci il suo numero?

Per allenare la memoria, è fondamentale **riposare** e **avere una vita emotiva salutare**. Tuttavia, con l'invecchiamento, la capacità di ricordare si deteriora, ma non è solo una questione di genetica, si può fare molto per mantenere la mente e la memoria allenate. Questo dimostra quanto sono importanti le abitudini al fine di allenare la memoria.

Come possiamo fare, quindi, per migliorare la salute generale del nostro cervello e aumentare la sua efficienza?

Il cervello ha bisogno di **energia** per poter lavorare al meglio. Ciò significa che è fondamentale recuperarla quando ci si stanca. La routine quotidiana ci richiede di riposare bene, così da disporre delle forze necessarie. Bisognerebbe dormire 8 ore a notte e se si ha la possibilità anche fare un riposino pomeridiano di 20 minuti. In questo modo, quando dovremo affrontare un lavoro, il nostro rendimento sarà migliore e il nostro stato d'animo più positivo. Questa situazione favorisce il rilassamento e, pertanto, la memorizzazione di nuovi dati.

Liberarsi dello stress è fondamentale per allenare la memoria. Una delle migliori abitudini per essere sereni è socializzare. Non ci sentiamo soli, smettiamo di pensare ai problemi e ci rilassiamo. Il rilassamento rende più predisposti a ricordare e comprendere informazioni nuove. Quando ci sentiamo soli, il nostro corpo sviluppa un atteggiamento difensivo, in questa situazione la mente sarà più occupata a essere vigile, invece di imparare.



Una **corretta alimentazione** è fondamentale per la salute della nostra memoria poiché è in grado di fornire al cervello le energie necessarie al corretto funzionamento.

Il primo consiglio è dunque quello di stimolare la memoria con un giusto regime alimentare.

Il cibo, per essere funzionale alla memoria, deve contenere determinate sostanze che le ricerche hanno definito precisamente.

I cibi più consigliati sono:

- Noci: contengono molti dei nutrienti ottimi per la memoria. Oltre a una buona quantità di proteine, apportano acidi grassi Omega 3 e Omega 6, vitamina B6 e vitamina E. Aiutano, inoltre, a regolare il livello di serotonina del cervello, sostanza che controlla l'appetito e l'umore;
- Arachidi: con proprietà non troppo dissimili dalle noci, sono un'eccellente fonte di polifenoli e vitamina E;
- Semi di zucca: sono classificabili come cibo per la memoria perché ricchi di vitamine A ed E, Omega 3, Omega 6 e zinco;
- Semi di girasole: particolarmente ricchi di vitamina E, ma anche di Omega 3, Omega 6, vitamina B6 e minerali come il selenio, lo zinco e il magnesio, tutti agenti ad alto potenziale antiossidante;
- Germe di grano: è un cibo ideale per la memoria, in quanto concentrato di antiossidanti (come le vitamine E e le vitamine del gruppo B) ma anche di sali minerali, acidi grassi essenziali e colina. Per sfruttarne le proprietà è importante mangiare cereali integrali. I germogli del grano, dal punto di vista nutrizionale, sono anche superiori rispetto al germe essiccato, perché le proprietà accrescono con la germinazione. Ponendo i chicchi a contatto con l'acqua, nell'embrione si crea una consistente attività enzimatica, che aumenta in modo significativo il contenuto nutrizionale;
- Curcuma: questa spezia di colore giallo contiene la curcumina, sostanza antinfiammatoria con azione benefica sul sistema nervoso e nella prevenzione del morbo di Alzheimer;

- Spinaci: questa verdura apporta un mix di vitamine, tra le quali soprattutto la K e la B9, antiossidanti e sali minerali che proteggono il cervello dall'invecchiamento;
- Cavoli e broccoli: contengono vitamina C e acido folico (vitamina B9), fondamentali per sostenere la memoria, la concentrazione e l'attenzione, riducendo il rischio di Alzheimer e altri tipi di demenza;
- Pomodori: forniscono il licopene, un prezioso antiossidante che ottimizza le funzioni cerebrali e protegge dai tumori. In questo caso le cotture hanno un'azione molto positiva perché liberano il licopene, rendendolo facilmente assorbibile dall'apparato digerente;
- Mirtilli: acerrimi nemici dei radicali liberi, contengono antiossidanti ancor più potenti delle vitamine E e C, che aiutano la memoria e il benessere cerebrale. I mirtilli, inoltre, hanno proprietà antinfiammatorie;
- Tè verde: oltre ad essere ricco di polifenoli, utilissimi per combattere l'invecchiamento cellulare e il decadimento dei processi degenerativi, prevenendo così le malattie neurodegenerative, apporta teina che può avere positivi effetti rivitalizzanti sul cervello e sulla memoria.
- Caffè: utile per il contenuto di caffeina, anche se la moderazione è d'obbligo per non incorrere negli effetti negativi della sostanza, tra i quali l'inibizione della colina. Se abbinato al cioccolato fondente, costituisce un ottimo mix di cibo per la memoria;
- Cioccolato fondente: il cacao è una delle migliori fonti di flavonoidi, che favoriscono una buona funzionalità cerebrale, cognitiva e mnemonica;

- Uova: sono un'eccellente fonte di colina, una delle sostanze più importanti per la memoria. Anche in questo caso meglio non prescindere dalla moderazione, per non ingerire quantità troppo elevate di grassi e colesterolo;
- Merluzzo: parlando di cibo e memoria, è tra gli alimenti più indicati per assumere colina e Omega 3.



Un altro ottimo modo per allenare la memoria è quello di seguire qualcosa che ci interessa, che ci appassiona e che ci piace. Ad esempio, seguire una fiction e di conseguenza il suo filo conduttivo, spinge la mente ad essere attiva e a memorizzare diversi dati contemporaneamente. Questo aspetto si intensifica nelle serie televisive e nelle saghe cinematografiche e letterarie. Seguire il filo conduttore ci obbliga a tenere allenato il cervello man mano che gli episodi si susseguono.

“Quando alleni la tua creatività, alleni automaticamente la tua memoria. Quando alleni la tua memoria, alleni automaticamente le tue capacità di pensiero creativo!” Tony Buzan.

Molto utile alla memoria è anche lo stimolo della **creatività**. Quando parliamo di creatività ci riferiamo a tantissime attività, come ad esempio la pittura, la scrittura, la cucina, il ballo, il cucito, ecc. basta metterci entusiasmo e la mente farà il resto. Per inventare qualcosa di nuovo, non dobbiamo fare altro che abbinare in modo originale ciò che già conosciamo. Maggiore è la nostra cultura, più grande sarà la nostra capacità creativa. Gli svaghi e i passatempi ci aiuteranno a trovare del tempo per noi stessi, necessario per ascoltarci e sapere come stiamo. In questo modo potremo individuare se c'è qualcosa che ci inquieta o ci disturba e porvi rimedio, o almeno provarci.

Tutti i trucchi per allenare la memoria possono essere riassunti facilmente con due parole: energia e apprendimento. Curando questi due aspetti la nostra memoria sarà migliore.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO A MIGLIORARE LA MEMORIA



ANEMOS: Fitopreparato utile in caso di carenza da ferro e in tutti gli stati correlati: stanchezza, vertigini, gengiviti, perdita di capelli, sensibilità al freddo e **disturbi della memoria.**

Componenti principali:

- Romice: Ha proprietà depurative, febbrifughe, digestive, antianemiche, astringenti, toniche, lassative e diuretiche.
- Acido folico: Contribuisce alla normale emopoiesi e alla normale funzione del sistema immunitario.
- Ferro: Contribuisce alla normale funzione cognitiva, al normale metabolismo energetico, alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina, al normale trasporto di ossigeno nell'organismo, alla normale funzione del sistema immunitario, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, interviene nel processo di divisione delle cellule.
- Rame: Contribuisce al mantenimento di tessuti connettivi normali, al normale metabolismo energetico, al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale pigmentazione dei capelli, al normale trasporto di ferro nell'organismo, alla normale pigmentazione della pelle, alla normale funzione del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- Lattoferrina: contribuisce alle naturali difese dell'organismo.

- Vitamina C: innalza le barriere del sistema immunitario e aiuta l'organismo a prevenire il rischio di tumori.
- Vitamina B12: riduzione stanchezza ed affaticamento.
- Carota: azione antiossidante e antitumorale e benefico per la crescita cellulare.
- Crescione: è ricco di vitamine, soprattutto alte concentrazioni di vitamina C, B2, PP ed E.
- Spinacia: aiuta ad aumentare la forza dei muscoli.



HAPPY: Questo prodotto contiene **100% Ashwagandha**, una pianta utilizzata da decenni nella medicina ayurvedica, chiamata anche Ginseng Indiano, per la sua capacità di migliorare la resistenza e rappresentare un rimedio naturale contro lo stress. Le proprietà antistress di questa pianta contribuiscono a migliorare la resistenza bilanciando anche l'attività ormonale coinvolta durante l'attività fisica, attuando un miglioramento generalizzato, sia fisico che psichico.

Grazie ai suoi componenti, Happy:

- Aiuta a ridurre stress e ansia: essendo un adattogeno, l'ashwagandha è consigliata per combattere lo stress. Alcune ricerche dimostrano che la pianta è in grado di bloccare i recettori dello stress all'interno del sistema nervoso. Secondo alcuni studi l'assunzione di withania può ridurre di quasi il 90% i sintomi dello stress.
- Migliora la memoria e le funzioni cognitive: secondo diversi studi i withanolidi eserciterebbero un'azione protettiva nei confronti dell'attività neuronale. È di aiuto nella concentrazione e migliora l'attenzione oltre che le capacità mnemoniche. In uno studio clinico che ha coinvolto 50 adulti, coloro che hanno assunto l'integratore estratto dalla withania hanno avuto un miglioramento generale della memoria e durante alcuni test mnemonici, di sostituzione e di vigilanza la loro performance è risultata migliore.

Secondo alcuni ricercatori, l'ashwagandha sarebbe anche in grado di proteggere le cellule cerebrali dalla degenerazione, responsabile di malattie

come Parkinson e Alzheimer. Ciò che la rende così efficace è la presenza di potenti sostanze antiossidanti che distruggono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento.