



ЧАС ЗДОРОВЬЯ

ПИТАНИЕ И БЫТ

Моя память крепнет,
я с лёгкостью
вспоминаю нужное.

ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА



ЦЕЛЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЫХ: Ягодный настой

Чернослив 5-7 шт + 1 ст.л. тёмного изюма. Залить на ночь ТЁПЛОЙ (не горячей) водой. Утром съесть ягоды и выпить настой.

ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА: Настой для сосудов

Чернослив и курага поровну, тёплая вода на ночь. Утром процедить; ягоды есть понемногу (2-3 шт) в первой половине дня. + Щепотка корицы. Строго считать углеводы!

ПРИ БОЛЬНОМ ЖЕЛУДКЕ: Деликатный кисель

Сушёная хурма + изюм + овсяные хлопья. Проварить, пока загустеет; пить тёплым. Мягко обволакивает желудок.

5 БЫТОВЫХ ЛАЙФХАКОВ

1 Кофе — через 1.5ч после пробуждения (высокий кортизол).

2 Сухофрукты выбирайте матовые, без липкого блеска.

3 Щепотка корицы в еду помогает держать сахар ровнее.

4 Жирная рыба 1-2 раза в неделю — энергия для клеток.

5 Летом заморозьте чернику — сохраняет 90% пользы на зиму.

ПРИВЫЧКИ ДЛЯ МОЗГА И ПЛАН Б

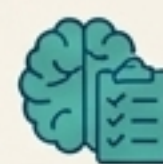
7 НЕЙРОПРИВЫЧЕК



Прогулка в тишине
после еды →
«Режим отдыха» мозга,
закрепление памяти



Дела левой рукой
(чистка зубов)
→ Новые связи,
нейропластичность



Список покупок
держать в голове
→ Тренировка рабочей
памяти



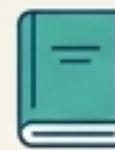
Одно новое
слово/факт
каждый день
→ Рост новых
нейронных связей



Тёплое объятие
близкого (20 сек)
→ Окситоцин гасит
гормон стресса



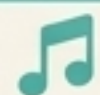
Сон в прохладе (16-18°)
→ Ночная самоочистка
мозга



Перед сном
бумажная книга
(не экран)



Перед сном
бумажная книга (не экран)
→ Не глушится гормон сна



ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ: Solfeggio 852 Гц — спокойный фон для отдыха мозга (слушать в кабинете на сайте)

ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ (при тумане в голове)

СДЕЛАТЬ

Стакан воды с щепоткой соли и долькой лимона
+ 2 минуты медленного дыхания животом.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не пить вслепую «сосудочистящие» чаи,
не тянуться сразу за лишней таблеткой.



КРАСНЫЕ ФЛАГИ

ЗВОНИТЬ СКОРОЙ (103)

- ❗ Резкое внезапное ухудшение памяти, речи или ориентации
- ❗ Перекос лица, слабость в руке или ноге
- ❗ Человек не узнаёт близких
- ❗ Потерялся в хорошо знакомом месте.

ПЛАН Б (Если не помогло)

Врач	Анализы	Вопросы
Сначала терапевт → затем невролог	ОАК, глюкоза, гликированный гемоглобин, ТТГ, В12, фолиевая кислота, гомоцистеин	Влияют ли лекарства от давления на память? Нужен ли снимок мозга?

Полная программа на сайте: chas-zdorov.ru