



Editions PourQwapa – Vaires sur Marne - France

AVERTISSEMENT

L'auteur et l'éditeur de cet e-book ont fait de leur mieux pour préparer ce livre et ont tout mis en oeuvre pour assurer l'exactitude de l'information qui y est contenue.

L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas l'exactitude, l'applicabilité ou l'exhaustivité du contenu de ce livre. L'auteur n'assume pas la responsabilité d'erreurs, d'omissions contenus dans cette information ou des dégâts ou frais encourus par une interprétation contraire de cette information. Les informations de cet ebook sont strictement réservées à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez mettre en pratique les idées développées dans cet ebook, vous prenez l'entière responsabilité de vos actes.

L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables à quelque niveau que ce soit des dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres qui résulteraient de l'utilisation directe ou indirecte du contenu de ce livre. Ce livre est fourni en l'état et sans garantie.

L'auteur et l'éditeur ne garantissent ni les résultats, ni l'efficacité ou l'applicabilité des sites inscrits ou liée à cet ebook. Tous les liens sont fournis uniquement à titre informatif et ne garantissent pas le contenu, l'exactitude ou tout autre objectif implicite ou explicite.

L'auteur n'est pas responsable de ce que vous voulez faire avec cette information. Utilisez cette information en prenant vos responsabilités.

N'imprimez ce livre que si vous devez vraiment le faire, sauvez des arbres, et lisez des ebooks!

Table des matières

<u>Introduction.....</u>	<u>5</u>
<u>Votre mémoire en question.....</u>	<u>7</u>
<u>L'entretien de votre machine mnésique.....</u>	<u>7</u>
<u>Les règles basiques astucieuses d'une bonne hygiène mnésique.....</u>	<u>8</u>
<u>Renoncez aux ennemis mortels de votre mémoire.....</u>	<u>9</u>
<u>L'alcool.....</u>	<u>9</u>
<u>Le tabac.....</u>	<u>9</u>
<u>La drogue et les médicaments.....</u>	<u>9</u>
<u>La caféine : le pour et le contre.....</u>	<u>10</u>
<u>Évitez les aliments anti-mémoire.....</u>	<u>11</u>
<u>Et Retrouvez les Aliments Naturels qui Développent la Mémoire.....</u>	<u>12</u>
<u>Parlons des vitamines.....</u>	<u>12</u>
<u>Les phospholipides cérébraux.....</u>	<u>13</u>
<u>Une étude fort éloquente.....</u>	<u>14</u>
<u>Le ginkgo (Ginkgo biloba).....</u>	<u>14</u>
<u>Des preuves éloquentes.....</u>	<u>15</u>
<u>Dosage.....</u>	<u>16</u>
<u>Le gingembre.....</u>	<u>17</u>
<u>Pour le consommer sous forme de tisane.....</u>	<u>17</u>
<u>Si vous désirez une stimulation directe et puissante.....</u>	<u>17</u>
<u>Utilisez-le souvent.....</u>	<u>18</u>
<u>La noix de cola (ou Kola).....</u>	<u>19</u>
<u>Le gotu kola.....</u>	<u>19</u>
<u>L'huile d'onagre : une remarquable nourriture-cerveau.....</u>	<u>19</u>
<u>Les levures alimentaires.....</u>	<u>20</u>
<u>La gelée royale.....</u>	<u>21</u>

<u>Le ginseng, plante de longévité par excellence.....</u>	<u>21</u>
<u>Les preuves.....</u>	<u>21</u>
<u>C'est aussi la plante de l'apprentissage.....</u>	<u>22</u>
<u>Faites cette petite expérience !.....</u>	<u>22</u>
<u>Le ginseng est plus efficace que d'autres stimulants.....</u>	<u>23</u>
 <u>La santé de votre mémoire.....</u>	<u>24</u>
<u>Votre sommeil.....</u>	<u>24</u>
<u>Pratiquez la respiration consciente.....</u>	<u>24</u>
<u>Marchez consciemment.....</u>	<u>25</u>
<u>Faites du sport.....</u>	<u>25</u>
 <u>Les astuces mentales propices à la mémorisation.....</u>	<u>27</u>
<u>Instaurez en vous le calme intérieur.....</u>	<u>27</u>
<u>Trouvez-vous un ou de nouveaux centres d'intérêt.....</u>	<u>27</u>
 <u>Astuces pour mémoriser convenablement.....</u>	<u>29</u>
<u>L'importance de la compréhension.....</u>	<u>29</u>
<u>Privilégiez votre concentration mentale.....</u>	<u>29</u>
<u>Créez des associations d'idées.....</u>	<u>30</u>
<u>Maîtrisez votre émotivité.....</u>	<u>30</u>
<u>Adoptez des astuces directrices de mémoire.....</u>	<u>31</u>
 <u>Derniers Conseils.....</u>	<u>33</u>
 <u>Pour en savoir plus.....</u>	<u>34</u>
 <u>Autres Ressources Gratuites.....</u>	<u>36</u>
 <u>TESTEZ VOS CAPACITES.....</u>	<u>37</u>

Introduction

"La mémoire est nécessaire à toutes les opérations de l'esprit."
Descartes

La mémoire, indissociable de l'intelligence, est le moteur fondamental de toute vie intellectuelle, spirituelle, sociale et participe à votre personnalité, en gardant la trace du passé pour le faire revivre.

Trouvez-vous que vous avez souvent des trous de mémoire ? Ou plus de difficulté à calculer ou à résoudre des problèmes simples ?

Avez-vous régulièrement des moments d'inattention à divers moments de la journée ? Des moments où tout s'embrouille ?

La fatigue peut expliquer bien des choses, mais le vieillissement du cerveau peut également être mis en cause.

Si votre mémoire vous inquiète, vous a joué des tours ou qu'il vous semble qu'elle commence à se montrer défectueuse, il est fort probable qu'il ne s'agisse nullement d'une illusion, mais d'une réalité.

Il existe un vieillissement naturel de la mémoire, en dehors de toutes causes pathologiques, traumatismes corporels ou psychiques, et sans qu'il n'y ait eu de lésion cérébrale.

Le cerveau humain perd peu à peu ses cellules, lesquelles n'ont pas la faculté de se renouveler – contrairement à d'autres cellules du corps –, et ce phénomène peut débiter, selon le cas, entre 40 et 50 ans. Si bien qu'à 75 ans, 60 % des cellules cérébrales ont été irrémédiablement perdues.

Il s'agit là d'une dure réalité.

Cependant, comme le rappelle Monique Le Poncin, une spécialiste française de la mémoire qui a notamment publié *Gym Cerveau*, cela ne

signifie pas pour autant que tout est joué d'avance. Parlant de la perte de neurones, elle dit :

“Nous en avons à la naissance près de 14 milliards et, selon les calculs, en comptant que nous en perdions 100.000 par jour, il nous en reste, à 90 ans, plus de 11 milliards et demi ! C'est très suffisant pour fonctionner correctement.”

Les personnes qui ont pris conscience à temps de l'importance de ce problème et qui désirent agir en conséquence, peuvent alors garder une mémoire de qualité au-delà de 80 ans.

Mais encore faut-il que le cerveau soit nourri et stimulé suffisamment !

À vous donc de décider en grande partie de l'avenir de ce précieux outil qu'est votre mémoire et lisez donc bien ce qui suit.

Vous y trouverez de nombreux produits naturels qui, à des degrés divers, vont tonifier votre cerveau, le nourrir et lui redonner une seconde jeunesse et de très bonnes techniques pour continuer à le stimuler.

Votre mémoire en question

– Je me suis toujours intéressé à mon travail, ça ne m’empêche pas de perdre la mémoire !

– Je prends des somnifères tous les soirs. Où est le rapport avec mes pertes de mémoire ?

– Avec l’âge, la mémoire s’en va, on n’y peut pas grand chose.

– Je ne trouve plus mes mots.

– Je ne sais plus où je mets mes affaires.

– Je n’ai jamais pratiqué d’activité physique, mais cela n’a rien à voir avec les troubles de ma mémoire.

– Oui, j’aime bien boire un petit coup en fumant tranquillement mon paquet de cigarettes, et alors ?

Il est temps de faire le bilan des capacités de votre mémoire actuelle.

L’entretien de votre machine mnésique

À la naissance, si nous possédons tous – sauf exceptions – à peu près la même capacité de mémoire, on peut néanmoins constater de grosses différences d’un individu à l’autre, passé un certain âge.

Pourquoi ? – Tout simplement parce que certaines personnes ont instinctivement entretenu leur “machine mnésique” alors que d’autres l’ont laissée se rouiller !

D’où l’importance de l’acquis dans ce domaine. Nous allons voir, dès à présent, comment vous y prendre pour entretenir de manière optimale votre “machine mnésique” en employant des astuces aussi simples qu’efficaces.

Les règles basiques astucieuses d'une bonne hygiène mnésique

La qualité et la longévité de votre si précieuse mémoire passent forcément par une bonne hygiène de vie générale, tout comme les autres fonctions du corps et du cerveau.

La mémoire est physique avant tout et il ne saurait être question de faire n'importe quoi si vous voulez vraiment sauvegarder une mémoire de qualité.

Nous allons passer en revue ces éléments d'hygiène incontournables, avant de nous attaquer aux "astuces", à proprement parler.

Renoncez aux ennemis mortels de votre mémoire

“La simple conservation de la mémoire exige impérativement que l’on renonce à l’usage de certaines substances pour toujours”, nous dit le Docteur André Hervet.

L’alcool

Il est absolument impératif de s’abstenir de boire des boissons alcoolisées afin de garder ses facultés mnémoniques.

“Celui qui boit trop d’alcool voit ses facultés cérébrales baisser rapidement et sa mémoire faiblir”, a écrit le Docteur Baumgartner.

Si vous ne pouvez vous passer d’alcool, buvez au maximum un 1/2 litre de VIN en totalité et par jour, aux déjeuner et dîner.

Le tabac

Les ravages de la nicotine sur le cerveau, et sur la mémoire en particulier, ont été clairement démontrés. Cette dernière désorganise tous les circuits de mémorisation ainsi que le processus de rappel, et vous fait entrer dans une sorte de brouillard progressivement, avec l’accumulation des années passées à fumer.

De plus, comme l’acuité des organes sensoriels diminue et que ce sont eux qui alimentent la mémoire, vous mémorisez moins bien.

La drogue et les médicaments

Bien entendu, les drogues illicites constituent de puissants destructeurs de cellules cérébrales et anéantissent les facultés mnésiques.

Mais attention également aux médicaments – prescrits ou non – qui peuvent entacher le potentiel de votre mémoire : vous ne pouvez plus ignorer que les amphétamines sont particulièrement dangereuses, tout

comme les somnifères, les barbituriques, les hypnotiques et les antidépresseurs.

La caféine : le pour et le contre

Le café, tout comme le thé doivent être consommés avec modération, puisque les excitants en général ne sont pas favorables à une bonne mémorisation.

“Le gouvernement d’une nation se décide souvent au-dessus d’une tasse de café”, a dit le cardinal de Richelieu. De Balzac à Pointcarré, les grands créateurs en usèrent abondamment pour stimuler leur esprit. Pointcarré attribua même au café l’une de ses principales découvertes.

Quant à Jean-Sébastien Bach, il se laissa également inspirer par cette noire et païenne divinité et lui consacra l’une de ses cantates, la Cantate du café.

Voilà qui montre bien que ce n’est pas d’hier que l’humanité s’en remet au café pour s’éclaircir l’esprit ou se stimuler mentalement.

Mais est-ce vraiment pour vous le meilleur moyen ?

Indéniablement, la caféine prise le matin stimule les facultés cérébrales. Mieux encore, les recherches démontrent clairement qu’elle agit à plusieurs niveaux : mémoire à court et à long terme, concentration, temps de réaction, capacité d’attention, acuité visuelle, maniement des chiffres.

Qui plus est, des chercheurs du MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont même prouvé que le café matinal augmentait la performance mentale tant chez les habitués que chez ceux qui n’en prenaient jamais. D’autres tests menés au MIT ont également montré que le café augmentait de façon significative la performance au volant.

Par contre, il est clair qu’à doses répétées et importantes, le café a des effets indésirables. Il agit comme un diurétique et peut, de ce fait, diminuer vos réserves en sels minéraux.

On sait aussi que des excès de caféine entraînent une anxiété névrotique associée aux symptômes suivants : irritabilité, tremblements, dérangements d'estomac, spasmes musculaires, désordres sensoriels, insomnie, battements de coeur irréguliers et accélérés, rougissements.

En fait, tout indique que prendre plus d'1 ou 2 tasses de café le matin exerce un effet tout à fait contraire à celui recherché. Au-delà de cette dose, il crée une certaine confusion mentale au lieu de vous clarifier l'esprit.

Prendre 1 autre tasse en fin de journée pourra néanmoins s'avérer positif.

Évitez les aliments anti-mémoire...

Il s'agit de ceux qui sont, soit trop acides, soit trop alcalins:

– le sucre, un excès de fruits acides et de légumes aigres, les liquides acides – comme le vinaigre –, trop de pommes de terre, les viandes grasses, les graisses.

Ces aliments sont à consommer avec modération, mais pas à supprimer totalement.

Ne buvez pas trop abondamment au cours des repas, ne mangez pas voracement ; au contraire, mastiquez bien et, bien sûr, ne fumez pas, surtout entre deux plats.

Les fermentations digestives et la somnolence postprandiale gagnent les zones du cerveau et perturbent donc le centre de la mémoire. Impossible d'être performant dans ces conditions de mal-être !

Et Retrouvez les Aliments Naturels qui Développent la Mémoire

Parlons des vitamines

- Un déficit en calcium est nocif, aussi devez-vous consommer suffisamment de laitages et un peu de fromage à pâte ferme, du germe de blé, des amandes, noix et noisettes, des oeufs.
- Le magnésium est lui aussi indispensable à la mémoire. Vous le trouverez dans le pain complet, le sel marin non raffiné, les légumes verts, les oléagineux, le chocolat, les dattes. Une algue, appelée *Laminaria digitata*, est particulièrement recommandée pour retrouver une mémoire optimale.
- Ne négligez pas la vitamine B, garante d’une solide mémoire, que vous trouverez dans la levure de bière et dans la plupart des aliments précités.
- Vous trouverez de la vitamine D dans les huiles de poisson et de la vitamine A dans les carottes et les myrtilles.
- Si les acides aminés revêtent une grande importance, c’est tout particulièrement le cas de l’acide glutamique, parfois surnommé “acide aminé de la mémoire”, en vertu de son pouvoir d’accélérer la capacité d’apprendre et d’affermir la mémoire, ainsi qu’en tant que facteur de guérison de l’amnésie. On le trouve principalement dans la levure de bière, le lait, le poisson et le boeuf.
- Ne sautez surtout pas le petit déjeuner. Pas de café au lait et croissants, cela va de soi, mais faites un repas équilibré avec yaourt, jus de fruit, muesli, oléagineux, pain complet biologique, infusion.
- Buvez beaucoup entre les repas, de préférence une eau peu minéralisée – Mont Roucous, Volvic.
- Absorbez un dîner léger et homogène.

Les phospholipides cérébraux

Voilà des substances étonnantes vendues (avec d'autres composés) notamment sous le nom de LECITONE SENIOR par l'Institut de Recherche Biologique Yves Ponroy, situé en France. Utilisés – et testés scientifiquement – depuis les années 1970, les phospholipides cérébraux réparent et régénèrent la membrane des cellules nerveuses. Ils améliorent ainsi de beaucoup les facultés cérébrales (concentration, mémoire) tout vous assurant un meilleur sommeil.

Mais que sont au juste les phospholipides ?

Il s'agit de lipides (ou matières grasses) composés d'acides, d'alcool et d'un reste d'acide phosphorique. Ces lipides entrent dans la composition des membranes des neurones (ou cellules nerveuses). De ce fait, ils jouent un rôle-clé dans la transmission et le traitement de l'information qui circule dans votre cerveau.

Voici ce qu'en dit le biologiste Yves Ponroy lui-même :

“C'est ce réseau d'interconnexions qui fait notre capacité intellectuelle, notre intelligence. Mais ces membranes semi-perméables et fluides étant d'une extrême fragilité, toute perturbation, par exemple, un choc, un traumatisme crânien provoque la rupture de celles-ci en occasionnant de grands désordres psychologiques et intellectuels. Les membranes cellulaires sont également très sensibles à l'agression des radicaux libres, qui, en provoquant une peroxydation des phospholipides, altèrent leurs propriétés de semi-perméabilité ou de sélectivité. Dès qu'il y a perte de ces propriétés, il se produit des dérèglements internes qui occasionnent, suivant les cas, des pertes de mémoire, des troubles psychologiques ou des difficultés de sommeil. Et, bien entendu, lors du vieillissement, ces perturbations s'aggravent.”

(Top Santé naturelle, Québec (P.Q), décembre/janvier 1999, p. 3)

Notez que nombreuses sont les causes susceptibles d'expliquer la destruction pathologique des phospholipides cérébraux. Il y a en particulier :

- l'alcool ;
- divers solvants ;

- des agents chimiques contenus dans l'alimentation ;
- les polluants de l'environnement ;
- divers médicaments.

Le remède à cette dégénérescence réside donc, bien sûr, dans la prise de phospholipides.

Sachez cependant que les phospholipides d'origine végétale – comme ceux du soja – que vous fournit votre alimentation, ne peuvent suffire. Il faut vraiment avoir recours à des phospholipides provenant de cervelles animales et notamment celles du porc. (Cet animal est le plus proche de l'homme, sur le plan physiologique.)

Une étude fort éloquente

Plusieurs études ont démontré l'efficacité du Lecitone. Citons notamment l'une d'elles rapportée dans Cahier de biothérapie (No 125, 1993).

Cette étude réalisée avec des sujets de 50 ans et plus avait pour objectif d'évaluer les aspects suivants :

- mémoire des événements récents ;
- vivacité d'esprit ;
- anxiété ;
- sommeil.

Au bout de 3 mois, les chercheurs ont conclu qu'il y avait 77 % d'amélioration moyenne ou importante.

Le ginkgo (Ginkgo biloba)

Vous avez un certain âge et votre circulation est déficiente ? C'est un

point fort important : une mauvaise circulation au niveau du cerveau affecte nécessairement vos capacités cérébrales.

Si vous êtes encore assez jeune et que vous souhaitez améliorer ou préserver votre rendement cérébral en général et avoir plus de mémoire, le ginkgo peut également vous aider. Dans l'immédiat et à long terme, de manière préventive.

Des preuves éloquentes

Suite à des problèmes d'athérosclérose (encrassement et durcissement des artères dus à des dépôts gras), un homme de 60 ans souffrait de confusion mentale et sa mémoire était de plus en plus défaillante. De plus, il ressentait des douleurs intermittentes dans les jambes et il devait se servir d'une béquille pour marcher.

On l'amena dans une clinique naturopathique de Portland, aux États-Unis.

À la clinique, on lui recommanda certains changements au niveau de son alimentation. On lui prescrivit aussi des suppléments alimentaires et du ... ginkgo.

Un mois plus tard, sa mémoire s'améliorait déjà et son esprit devenait plus clair. Au bout du deuxième mois, tout allait encore mieux. Il n'avait plus mal à la jambe et il pouvait marcher sans béquille.

Cet homme rapporta que, dès qu'il oubliait de prendre quelques doses de ginkgo, les symptômes refaisaient surface.

Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres de l'extraordinaire potentiel de ce vieil arbre chinois.

La science officielle s'intéresse maintenant de très près au ginkgo. En témoigne bien ce numéro spécial que La Presse Médicale lui a consacré en septembre 1986. Et un peu partout dans le monde, des centaines d'articles lui ont été consacrés dans les revues scientifiques.

Tout indique bien que le ginkgo permet d'élargir les vaisseaux sanguins et d'améliorer la circulation sanguine.

Tous vos troubles cérébraux associés à une déficience de la circulation artérielle seront donc grandement soulagés par l'administration de ginkgo.

Il est notamment indiqué pour les bourdonnements d'oreille, les vertiges, les migraines, les troubles de la vigilance, les pertes de mémoire et la dépression. Il peut aussi soigner les troubles auditifs et visuels liés à une insuffisance du flot sanguin.

Si vous êtes en bonne santé, le ginkgo peut également favoriser votre fonctionnement cérébral. Dans une série de tests sur la mémoire à court terme, les chercheurs ont pu remarquer des améliorations significatives chez des sujets en bonne santé.

Certains chercheurs ont même recommandé l'emploi d'extraits de ginkgo pour traiter la maladie d'Alzheimer.

Dosage

En Europe, vous trouverez surtout des extraits de concentré en liquide ou en comprimés. Mais vous pouvez aussi utiliser le ginkgo sous forme de tisane ou de teinture-mère.

Les extraits les plus efficaces proviennent de la feuille d'automne.

– Pour une cure efficace, prenez 3 comprimés par jour d'extraits standardisés à 24 %, sur une période de 3 à 6 mois.

Et n'oubliez pas que le ginkgo n'est pas une plante qui agit du jour au lendemain. Il est important de prendre des doses standardisées sur d'assez longues périodes.

Attendez au moins 3 mois avant d'affirmer que le ginkgo ne vous fait aucun effet.

Si le ginkgo est particulièrement utile pour les personnes âgées, il vous aidera à tout âge. Ne fût-ce qu'à titre préventif, en cas de période de stress prolongé.

En guise de traitement, il est plus spécialement indiqué pour les

problèmes d'attention et de concentration, les pertes de mémoire occasionnelles, ou encore les maux de tête liés aux vertiges.

Le gingembre

Le gingembre est un bon stimulant du cerveau. Il peut même en fait représenter une solution de rechange valable au café ou au thé.

Bien sûr, il ne produira pas l'effet explosif d'une tasse de café matinal. C'est plutôt un stimulant léger qu'un excitant. Mais son effet est très nettement ressenti et fort plaisant.

De plus, il stimule la circulation sanguine et favorise donc l'apport de sang au cerveau. On peut dire qu'il "ouvre le cœur".

Plusieurs recherches indiquent d'ailleurs qu'il peut aider à contrôler le taux de cholestérol.

Pour le consommer sous forme de tisane

Dans ce cas, vous pouvez employer la poudre ou de petits morceaux de racine fraîche :

- Si vous utilisez la poudre, il suffit de verser de l'eau bouillante dessus.
- Pour ce qui est des morceaux de racine fraîche, vous devrez les faire bouillir pendant quelques minutes.

Dans l'un et l'autre cas, ajoutez ensuite un peu de miel – voire un peu de lait – pour édulcorer le goût fort du gingembre.

Si vous désirez une stimulation directe et puissante

Dans ce cas, coupez la racine en lamelles. Ensuite, croquez ou sucez comme une pastille ces lamelles de gingembre.

Effet garanti !

Mais attention, il faut avoir le palais "solide". C'est un peu comme

avaler d'une traite un verre d'alcool à 40%.

Si vous devez passer un examen ou faire face à une situation exigeante sur le plan cérébral, amenez avec vous des morceaux de racine de gingembre.

Dès que vous sentez une baisse d'énergie ou une trop forte tension, croquez-en ou sucez-en discrètement un morceau. Vous serez étonné des résultats.

Utilisez-le souvent

De façon générale, le gingembre peut renforcer ou augmenter votre énergie vitale. Pour cela, mettez-en souvent dans vos plats, à titre de condiments.

Prenez aussi des capsules de poudre de gingembre.

Le gingembre a d'autres propriétés qui vous aideront à mieux penser. Ainsi :

- En période de grippe ou de rhume, il vous remontera le moral et vous éclaircira l'esprit. Il a aussi d'intéressantes propriétés bactéricides et libère vos voies respiratoires.
- Il a un effet aphrodisiaque non négligeable, ce qui ne peut manquer d'avoir un effet positif sur votre humeur et donc votre fonctionnement mental.

La noix de cola (ou Kola)

La noix de cola est un puissant stimulant, à la fois aphrodisiaque et cérébral. En fait, c'est plusieurs plantes en une.

Elle contient notamment :

- de la caféine (comme le café et le thé) ;
- de la théobromine (comme le chocolat).

Consommée en quantité modérée, la noix de cola est un excellent stimulant mental sans contre-indications. Vous pouvez en trouver dans des épiceries fines.

La noix de cola faisait partie de la recette originale du Coca-Cola en compagnie de la cocaïne. C'est d'ailleurs de là que vient le mot Coca-Cola.

Le Coca-Cola était alors un tonique reconnu, dont même le pape Léon XIII disait le plus grand bien.

Le gotu kola

Cette plante d'origine asiatique est un bon stimulant du cerveau. Elle est notamment utile pour les pertes de mémoire.

Si vous souhaitez en faire une cure, ne dépassez pas les 15 jours. Pour la consommer, il suffit d'en laisser infuser quelques grammes dans de l'eau bouillante.

L'huile d'onagre : une remarquable nourriture-cerveau

L'huile d'onagre est intéressante pour les propriétés de l'acide gras essentiel qu'elle contient. Elle intervient contre le processus d'agrégation plaquettaire et prévient les maladies cardiovasculaires. Elle agit également sur le syndrome prémenstruel. Enfin, elle joue un rôle dans la croissance,

la régénération des tissus, et peut aider à lutter contre la sécheresse des yeux.

Elle peut aussi agir comme puissant stimulant cérébral et contrer le vieillissement du cerveau.

Moins connue, l'huile de bourrache a une action similaire sur le cerveau et serait même encore plus efficace.

Les levures alimentaires

D'une richesse considérable, la levure de bière représente pour le végétarien ou celui qui mange rarement de la viande rouge, le substitut parfait puisqu'elle est à la fois riche en protéines et possède tout le complexe de vitamines B.

Elle contient de nombreux acides aminés essentiels, des lipides et des glucides, du phosphore, du magnésium et du potassium.

Vous pouvez l'utiliser quotidiennement à raison de quelques cuillerées à thé par jour. Saupoudrez-en les aliments ou ajoutez-en aux jus.

La levure est un reconstituant général, un rééquilibrant et un protecteur du système nerveux. Elle stimule les endocrines, combat l'anémie et les toxines, prévient l'artériosclérose. Elle reconstitue la flore intestinale (levure vivante). Et, avantage considérable pour votre esprit, elle stimule, facilite la digestion !

Elle est indiquée pour toute forme de déminéralisation, pour la croissance, les avitaminoses, l'asthénie, les intoxications alimentaires, les infections intestinales, le diabète, les névrites, les dermatoses, la fatigue nerveuse et/ou musculaire, les crampes, les infections intestinales.

Enfin, la levure de bière est également un bon complément des régimes amincissants : prise avant le repas, elle modère l'appétit.

La gelée royale

Aliment exclusif de la reine des abeilles dont la longévité de vie, comparativement aux autres abeilles, est bien connue, la gelée royale se consomme le matin à jeun.

Prenez-en pour les indications suivantes : renforcement et défense de l'organisme, prévention des infections, cure de changement de saison, état de fatigue générale physique ou mentale, convalescence, vieillissement.

Le ginseng, plante de longévité par excellence

“Il sert à restaurer les 5 organes vitaux, à harmoniser les énergies Yin et Yang, à calmer l'esprit, à dissiper la peur, à éliminer les substances toxiques, à faire briller les yeux, à ouvrir les vaisseaux du coeur et à clarifier la pensée. Un usage continu fortifie le corps et prolonge de beaucoup la vie.”

C'est ainsi que Chen-Nong décrivait le ginseng dans la Pharmacopée du Fermier céleste. Beaucoup d'études scientifiques confirment, sans l'ombre d'un doute, ces mots écrits plusieurs siècles avant J.-C.

Les preuves

Des études sur les rats effectuées par le pharmacologue bulgare V. Petkov, ont bien montré que le ginseng stimule le cortex surrénal, augmente la mémoire, accélère la capacité d'apprendre et même, régularise l'activité cervicale.

Tout indique aussi que le ginseng peut renforcer votre volonté et vous donner des nerfs d'acier, lors de phases de travail intense où chaque minute est comptée. Il vous permet d'éviter la fatigue, le stress, le surmenage et l'anxiété. Il peut même vous aider à vous relever d'un burn-out.

Des études ont également permis de démontrer que le ginseng :

- accroît la résistance physique et mentale des gens dont les conditions de travail sont très exigeantes : militaires, travailleurs de nuit, chirurgiens, etc.

- est efficace pour éliminer la haute ou la basse pression, enrayer l'artériosclérose ;
- empêche le vieillissement prématuré et tous ses symptômes : perte de mémoire, vertige, bourdonnements dans les oreilles, troubles de l'humeur, etc.

C'est aussi la plante de l'apprentissage

Quel que soit votre âge, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre. D'ailleurs, rien de tel que de vous informer et de vous initier à des domaines "branchés" pour rester jeune d'esprit.

De plus en plus de personnes d'un certain âge retourne à l'école... pour le plaisir d'apprendre.

Beaucoup commencent même à s'initier à l'informatique et aux jeux électroniques. Et il a été démontré que ce type de jeux est une excellente façon de conserver son agilité d'esprit et sa coordination mains-yeux.

Or, s'il y a bien un domaine où le ginseng a conquis ses lettres de noblesse, c'est celui de l'apprentissage et de la performance tant physique que mentale. Le ginseng est particulièrement indiqué lorsqu'on exige de vous une coordination exceptionnelle entre le corps et l'esprit.

Plusieurs expériences ont montré à quel point le ginseng était efficace dans le domaine de l'apprentissage :

- Dans une des premières expériences russes, on donna du ginseng ou un placebo à des correcteurs d'épreuves. Ceux qui avaient reçu le ginseng lurent 12% de plus de lettres et firent 51% moins d'erreurs que ceux du groupe-placebo.
- Une étude suédoise aboutit aussi à des résultats étonnants. Au cours de celle-ci, des élèves devaient tracer avec un stylo un labyrinthe complexe selon certaines conditions. Ceux qui avaient pris du ginseng avant firent 2 fois moins d'erreurs.

Faites cette petite expérience !

Pour constater les effets du ginseng, faites cette expérience très

simple.

Prenez une bonne dose de ginseng (1.000 à 2.000 mg) 20 minutes avant de jouer à l'un de vos jeux électroniques préférés.

Vous rappelez-vous de votre meilleur score ? Et bien essayez de le dépasser. Vous avez plus de 50% de chances d'y parvenir.

Le ginseng est plus efficace que d'autres stimulants

La recherche contemporaine a bien établi que le ginseng était un stimulant sans contre-indications, contrairement au café et aux amphétamines.

Le café et les amphétamines peuvent drainer vos réserves d'énergie. Dans la même foulée, ils réduisent la consommation d'oxygène dans le corps.

Des études ont démontré que le ginseng augmente la respiration des cellules cérébrales et peut même remédier au manque d'oxygène causé par les amphétamines dans les tissus cérébraux.

Selon le chercheur I. I. Brekhman, le ginseng peut "être pris pendant une longue période sans risques d'accoutumance, de perte du sommeil ou de l'appétit".

De plus, selon le pharmacologue bulgare Petkov, le ginseng est un stimulant équilibré. Il ne crée pas un état d'hyperactivité anxieuse comme les amphétamines et le café (en dose excessive).

La santé de votre mémoire

Avoir une bonne mémoire passe forcément par un bon fonctionnement du cerveau et de ses fragiles cellules non renouvelables – nous l'avons vu.

C'est pourquoi votre mémoire nécessite à la fois une bonne circulation sanguine, une alimentation satisfaisante, une bonne respiration et un excellent fonctionnement de tout l'appareil nutritionnel, y compris une bonne évacuation des déchets.

Votre sommeil

Le cerveau travaille sans cesse, donc, il se fatigue. La fatigue diminue l'attention et est, par conséquent, néfaste pour la mémoire.

C'est pourquoi il est primordial de dormir suffisamment, c'est-à-dire 8 heures pour un homme et un peu plus pour une femme, en suivant toujours le rythme des saisons – vous dormirez légèrement plus en hiver qu'en été.

Mais ne dormez pas trop non plus, car un excès de sommeil favorise la paresse cérébrale.

Pratiquez la respiration consciente

Allongez-vous sur votre lit, dans une tenue vestimentaire confortable, en ouvrant la fenêtre si le temps le permet.

Jambes allongées et légèrement écartées, bras le long du corps et paumes ouvertes tournées vers le ciel, votre tête sera légèrement relevée par un coussin.

Inspirez alors par le nez, lentement et profondément, pour remplir totalement vos poumons. Gardez vos poumons pleins pendant quelques secondes avant d'expirer, en relâchant bien votre poitrine et votre ventre jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé. Gardez vos poumons totalement vides pendant quelques secondes, puis recommencez l'exercice.

Pratiquez la respiration consciente pendant 5 minutes lorsque vous le pouvez, mais astreignez-vous à une discipline journalière, dont au moins une fois au réveil, avant de vous coucher, et si possible dans la journée.

Marchez consciemment

En marchant, vous régulerez l'oxygénation de votre cerveau et sa circulation sanguine.

Tenez-vous droit(e), ventre rentré, et profitez-en pour exercer votre mémoire visuelle en observant autour de vous avec une certaine attention afin de mémoriser ce qui se déroule. Tâchez ensuite de synchroniser votre marche avec votre respiration.

Il vous faudrait marcher au moins une demi-heure par jour afin d'obtenir une bonne oxygénation de votre cerveau. Pendant les week-ends, le mieux serait d'aller vous promener 2 bonnes heures en forêt ou à la campagne.

Faites du sport

Ne négligez plus les activités physiques, car un cerveau bien irrigué par le sang est absolument nécessaire pour avoir une bonne mémoire. Il vous faut donc pratiquer un sport régulièrement.

La natation est particulièrement recommandée, parce que complète, ainsi que le yoga.

Si vous rendre à la piscine ou au cours de gymnastique vous est vraiment impossible, astreignez-vous à faire au minimum un quart d'heure d'exercices physiques par jour. Assouplissements, abdominaux, etc. Finissez votre petite séance debout en touchant la pointe de vos pieds avec vos doigts. Restez dans cette position le temps qu'il vous est possible afin de favoriser l'afflux de sang vers la tête.

En suivant ces quelques conseils d'hygiène de vie élémentaire, vous constaterez déjà une nette amélioration de votre mental et donc de votre

mémoire, en moins de 2 mois. Mais à la seule condition de vous astreindre à une discipline quotidienne, ne souffrant pas d'exception.

Les astuces mentales propices à la mémorisation

Instaurez en vous le calme intérieur

Une bonne mémorisation ne peut s'effectuer que dans des conditions où notre affectivité n'est pas en suractivité, c'est-à-dire dans les moments où nous sommes en possession de toute notre raison et de notre jugement.

C'est pourquoi il est essentiel de savoir préserver un certain calme intérieur, un contrôle de soi, et de maîtriser aussi bien ses émotions que son imagination. Être aussi équilibré dans sa tête que dans son hygiène de vie est la condition sine qua non d'une bonne mémorisation.

C'est aussi pour cette raison, nous l'avons vu, qu'il est indispensable d'éviter les substances qui excitent le cerveau et de pratiquer la respiration et la relaxation.

Vous inscrire dans un cours de yoga vous sera d'un immense secours si vous êtes une personne facilement énervée.

Une musique de qualité accompagnera de façon bénéfique vos moments de relaxation. Le Docteur Losdanov préconise d'utiliser en priorité la musique baroque à 4 temps, laquelle permet de décontracter l'esprit tout en le laissant alerte et perceptif.

Si vous parvenez à cet état d'esprit serein, nous pouvons continuer de passer en revue les nombreuses autres astuces aptes à améliorer très nettement votre mémoire.

Trouvez-vous un ou de nouveaux centres d'intérêt

Si vous ne vous intéressez à rien d'autre qu'à votre métier ou à vos tâches ménagères, que vous possédez peu de curiosité d'esprit en général, votre mémoire sera de peu d'envergure. En revanche, si vous vous

cultivez, non seulement vous accroîtrez vos connaissances, mais votre mémoire s'intensifiera.

Attention au départ en retraite ! Cette période ne doit surtout pas être accompagnée d'un désintérêt général. Au contraire, profitez-en pour développer vos facultés intellectuelles, dont la mémoire.

Peut-être avez-vous déjà un centre d'intérêt, un hobby, une passion ? Bravo ! Cela est une excellente chose pour votre mémoire.

Mais si vous désirez encore l'améliorer, trouvez-vous au moins un centre d'intérêt supplémentaire.

Comme vous l'avez probablement remarqué, il est facile de mémoriser les choses qui appartiennent à un domaine qui nous tient vraiment à coeur. Mais en éprouvant une curiosité nouvelle pour quelque chose d'autre, vous solliciterez à nouveau vos capacités mnésiques. Donc, cherchez dès maintenant ce pôle d'attraction qui fixera d'autres souvenirs et exercera votre mémoire.

De plus, ne restez pas détaché des autres choses de l'existence, ne fermez jamais la porte de votre indifférence aux divers domaines qui se présentent à vous en décrétant que cela ne vous concerne pas. Cette attitude négative nuirait fortement à votre mémoire. Ne soyez jamais passif, développez votre curiosité en général.

Astuces pour mémoriser convenablement

L'importance de la compréhension

Lorsque vous apprenez quelque chose, vous devez absolument l'avoir compris auparavant. Les notions apprises sans véritable compréhension s'oublient très rapidement. Une fois votre sujet bien cerné, étudiez-le à voix haute. Ce sera 2 fois plus efficace qu'une lecture silencieuse.

Mais pas de compréhension sans perception, car on ne peut mémoriser convenablement que ce que l'on a perçu parfaitement bien. Notre mémoire conserve alors les impressions et sensations qu'un événement crée en nous. C'est ainsi que l'empreinte du souvenir sera profondément imprimée dans votre mémoire.

C'est pourquoi il faut vous efforcer de percevoir correctement, tout en comprenant votre sujet.

Privilégiez votre concentration mentale

L'attention portée au sujet choisi ne suffit pas à assurer une fixation durable dans votre mémoire. Encore faut-il que vous vous concentriez totalement pendant un certain laps de temps, et cela en éliminant toutes les idées parasites perturbantes.

Ne vous laissez pas distraire par quoi que ce soit. Vous devez vous abstraire carrément du monde extérieur et vous plonger dans le domaine de votre choix.

Pour que votre concentration d'esprit soit bonne, vous devez ensuite élaborer un PLAN afin de vous abstraire également des idées issues de votre sujet, mais que vous devrez enregistrer plus tard, afin de vous concentrer sur l'idée en question à enregistrer.

Pour clarifier votre esprit, n'hésitez pas à prendre des notes dans le calme optimal, à chaque fois qu'une idée valable se présente à votre esprit.

Établissez de mémoire de véritables FICHES. Vous exercerez par là même votre mémoire graphique et motrice, et n'enregistrerez que les notions essentielles, éliminant celles qui ne sont pas franchement indispensables.

Créez des associations d'idées

En rattachant les éléments nouveaux à ceux déjà assimilés, se formeront les structures globales de vos souvenirs.

En cas de souvenir perdu, n'essayez surtout pas d'y penser directement. Évoquez en vous les éléments qui l'entouraient, sans donner d'importance exagérée à cette recherche, mais en restant serein.

Vous devez retrouver le mot ou l'idée que votre mémoire vous refusait soudain. Si c'est le cas, écrivez sur une feuille de papier 3 mots voisins de celui oublié. Si l'idée ne vous revient toujours pas, attendez quelques heures et le souvenir oublié surgira spontanément.

Maîtrisez votre émotivité

L'une des principales sources de gaspillage de votre énergie psychique est l'émotivité. Effectivement, dans un moment de trouble émotif, votre mémoire fonctionne en sous régime. Envahi par votre trouble, il vous est impossible d'enregistrer une information, puisque votre cerveau n'est plus disponible.

Il en est de même lorsque vous êtes trop anxieux, car votre état d'esprit bloque alors le mécanisme de mémorisation au point qu'il peut même vous arriver d'oublier ce que vous aviez appris par coeur. Le cas se présente souvent lors d'un examen, lors d'un discours en public ou le jour du permis de conduire, par exemple. C'est pourquoi il est essentiel de vous relaxer, de bien respirer.

Inspirez profondément lorsque vous vous sentez d'humeur émotive ou anxieuse, selon la technique évoquée ci-dessus, afin de gaspiller le moins possible l'énergie psychique indispensable à votre mémoire.

“L’anxiété, qu’elle survienne par crises ou qu’elle soit plus ou moins chronique, dissout de façon continue le mécanisme normal des fonctions cérébrales, et en particulier la mémoire.” Baumgartner

Adoptez des astuces directrices de mémoire

Afin d’améliorer nettement votre mémoire, vous allez devoir désormais adopter une certaine discipline quotidienne et persévérer dans vos efforts :

– Astreignez-vous à alterner des moments de détente complète, propices à la décrispation cérébrale, et à utiliser l’autre moitié de vos moments d’inactivité à travailler votre mémoire en répétant, révisant, comprenant, vous concentrant, etc. Il est primordial de faire fonctionner votre cerveau, mais aussi de lui aménager des aires de repos pendant lesquelles il enregistrera le fruit de ses efforts.

– Ces efforts en question ne doivent pas épuiser votre mental en étant concentrés en une seule phase de travail. Il sera nettement préférable de les répartir en plusieurs séances et de laisser reposer le tout pour le reprendre ultérieurement.

– Toutefois, ayez comme principe de ne jamais remettre à plus tard ce que vous avez le temps de faire le jour même.

– Faites une première lecture à voix haute de l’ensemble de votre texte afin d’en retenir les idées générales. Vous pouvez aussi le relire 2 ou plusieurs fois, puis le poser, ne plus y penser, pour le reprendre quelques heures plus tard.

– Fragmentez ensuite votre texte à apprendre. Lorsque le passage est su, reposez votre livre et faites autre chose pendant un quart d’heure, puis reprenez-le pour le réviser. C’est seulement lorsque vous le saurez que vous passerez au fragment suivant. Puis, enchaînez les 2 parties du texte lorsqu’elles sont sues. Vos séances de répétitions doivent être à la fois courtes et fréquentes.

– Il vous faudra ensuite réviser le texte acquis. En effet, vous pouvez très bien le savoir par coeur mais, malgré tout, l’oublier.

Pour le garder en mémoire, il va vous falloir le consolider en le révisant régulièrement. Effectuez cette révision tous les 3 jours dans un premier temps. S'il s'avère que votre texte vous échappe, reprenez vos répétitions ; dans le cas contraire, vous pouvez passer à une seule révision par semaine, puis toutes les 2 semaines.

– Faites savoir ce que vous avez appris aux autres, car votre mémoire conservera plus longtemps ses acquis si vous les faites partager à autrui.

– Pour apprendre à différencier 2 mots, employez le procédé des “hameçons mentaux”. Voici 2 exemples :

Stalagmite et stalactite : comment ne plus les confondre ? Dans stalagmite, il y a un M comme dans “monte”, et dans stalactite, il y a un T comme dans “tombe” : c’est donc la stalagmite qui monte vers le plafond et la stalactite qui tombe vers le sol.

Métatarse et métacarpe : quel est l’os du pied et celui de la main ? On ne peut attraper une carpe qu’avec la main, donc les métatarses sont les os du pied.

C’est tout bête, mais ça marche !

– Le rythme phonétique revêt toute son importance. C’est pourquoi il est plus aisé de retenir une poésie qu’un texte en prose.

Si vous apprenez donc de la prose, essayez d’introduire un certain rythme dans le texte à mémoriser, sans pour autant le hacher.

Derniers Conseils

Prendre divers suppléments est une excellente chose pour préserver ou améliorer votre rendement cérébral, mais n'oubliez pas que vous avez votre part à faire :

- Faites de l'exercice (le plus souvent possible) pour assurer l'oxygénation de votre cerveau.
- Entraînez quotidiennement votre mémoire. Pour cela, évitez notamment certaines facilités de la vie moderne : numéros de téléphone préenregistrés dans l'appareil, etc. Habituez-vous à mémoriser les numéros de téléphone, de cartes de crédit, etc. Mémorisez des poèmes ou des chansons que vous aimez.
- Évitez de sombrer dans la routine. Faites tous les jours quelque chose d'un peu inhabituel.
- Restez curieux et conservez la capacité de vous étonner de tout. Ce qui signifie ne pas avoir une idée définitive des choses et reconnaître que, malgré toute votre expérience, certains éléments peuvent encore vous échapper. C'est très libérateur de pouvoir dire comme dans la chanson : "Je sais que je ne sais pas".
- Étudiez toute votre vie pour le plaisir. Il y a notamment beaucoup à apprendre du côté des langues et de l'informatique. Parlant d'informatique, le fait de jouer fréquemment à des jeux électroniques maintiendra ou améliorera vos réflexes et votre coordination mains-yeux.
- Ayez une alimentation aussi complète que possible. Les personnes âgées ont tendance à se sous-alimenter, ce qui n'aide en rien leur fonctionnement cérébral. Assurez-vous en particulier de manger suffisamment de protéines.
- Très important aussi : mangez à heures régulières et avant 8 heures. Votre esprit sera beaucoup plus clair le matin.

Pour en savoir plus

ANDUCHAN (Dr Pierre) et LAN (THI-TUN), Ginseng – Racine de vie, Collection “Guides de Santé et de Médecine Naturelle”, Edi-Inter et Athena, Londres, 1990.

BOURRE (Jean-Marie), La diététique du cerveau, Odile Jacob, Paris, avril 1990.

BRUNET (Jean-Marc), “Carences nutritionnelles et sénilité”, Le Journal de Montréal, 9 nov. 1991.

CRISAFI (Daniel J.), “Les phospholipides cérébraux et le vieillissement du cerveau” Vitalité Québec, Baie d’Urfé (Québec), mai-juin 1996.

DAUDIER (Paule), “Nourrissez votre cerveau !”, Top Santé naturel, Québec (P.Q), décembre/janvier 1999.

LACASSE (Gisèle), “Les phospholipides cérébraux”, L’Émeraude, Candiac (Québec), novembre/décembre 1997.

LE PONCIN (Monique), Gym Cerveau, Stock, Paris, 1987.

MICHAUD (Ellen) ; RUSSEL (Wild) & Al., Boost your brain power, Rodale Press, Pennsylvanie, 1991.

PADUS (Emrika) et les rédacteurs du magazine Prevention, The complete Guide to your Emotions & your Health, Rodale Press, Pennsylvanie, 1986.

SCHWARTZ (Dr George), Le pouvoir magique des aliments, Stanké, Québec, Canada, 1979.

THIBODEAU (Carole), “Tout doux, le café, tout doux”, La Presse, 12 octobre 1990.

WINTER (Dr Arthur) et WINTER (Ruth), Eat right be bright, St. Martin’s Press, New York, 1988.

WURTMAN (Judith J.), Managing your mind and mood through food, Rawson Associates, New York, 1986.

“Another coffee drawback”, Health Sharing, Hiver 1986.

“Ginkgo biloba : A herb for the aliments of Old Age”, Alive, juil. 1988

“Les veuves se nourrissent mal”, La Presse, 6 août 1991.

SUZZARINI (François), Comment entretenir et développer sa mémoire, Éditions Famot.

HERVET (André), Une mémoire prodigieuse en quelques semaines, Idégraf.

Autres Ressources Gratuites

Cliquez sur l'image pour accéder à notre offre de livres gratuits



TESTEZ VOS CAPACITES

Testez ici Votre Mémoire

(Cliquez sur l'image)



Testez Votre Vitesse de Lecture

(Cliquez sur l'image)

