

ASTRA

IL PRIMO MENSILE DI ASTROLOGIA E BENESSERE DELL'ANIMA

gennaio 2013 - € 3,90



benessere
cambiamento

serenità

lavoro

fortuna

OCCASIONI

FUTURO

amore

soldi

famiglia

sogni

speranza
BENUMORE

COME SARÀ IL VOSTRO

2013

SEGNO PER SEGNO



La forza del ricordo

Più verdura e frutta, regolare attività fisica, stimoli culturali. Ma anche oligoelementi e tecniche di apprendimento. Ecco come garantirsi una memoria inossidabile

DI CLARETTA MUCI



Cioccolato fondente e frutti di bosco: due aiuti naturali contro i cali di memoria.



Dimenticare gli appuntamenti, studiare senza risultati, conoscere qualcuno e non ricordarne il nome dopo poco. Se capita anche a voi, fatevi aiutare dal **cioccolato fondente** con almeno l'85 per cento di cacao: dieci grammi al giorno migliorano memoria e concentrazione. Lo segnala uno studio dell'Università dell'Aquila e dell'Ospedale di Avezzano coordinato da **Giovambattista Desideri**, geriatra e ordinario di medicina interna all'ateneo abruzzese. «La memoria è legata anche alla buona circolazione sanguigna cerebrale: se il cervello è ben irrorato e ossigenato, è più protetto dalla naturale involuzione a cui va incontro con l'età e quindi dal fisiologico rallentamento delle funzioni cognitive», spiega Desideri. «I flavonoidi del cacao, in quanto

antiossidanti naturali, facilitano l'eliminazione dal sangue dei radicali liberi, prodotti di rifiuto dell'organismo che, se in eccesso, accelerano i processi d'invecchiamento. Dai nostri studi su pazienti anziani con iniziale decadimento cognitivo, abbiamo rilevato che l'assunzione giornaliera di un preparato a base di flavonoidi del cacao migliora significativamente alcune performance mentali». Va però tenuto presente che tutti i cibi ricchi di antiossidanti, come tè, tè verde, caffè, frutti di bosco, verdura e frutta, favoriscono una buona memoria. «Nel cervello ci sono circa 100 miliardi di neuroni che lavorano moltissimo e consumano circa il 20 per cento delle calorie che introduciamo», precisa **Ubaldo Bonucelli**, professore di neurologia all'Università di Pisa. «Per questa attività continua, i neuroni si ossidano producendo molti radicali liberi che

li possono danneggiare. Da qui l'importanza di fare scorta di antiossidanti che svolgono un effetto protettivo sui neuroni con riflessi positivi sulla memoria». Un'alimentazione corretta però non basta perché la **capacità di ricordare** dipende anche dall'impegno nell'allenarla e da uno stile di vita sano, comprensivo di regolare attività fisica. In questo senso, secondo Bonucelli, può bastare una passeggiata-

LA PALESTRA DELLA MENTE

Tra i più collaudati corsi per migliorare la memoria sono da segnalare quelli di **Gianni Golferà** che ha memorizzato 261 libri e ideato un metodo (www.metodogolferà.com) per apprendere e ricordare velocemente. Consulente di molte aziende e università, è autore di diversi libri tra cui *Il grande libro della memoria* scritto con la collaborazione Pierangelo Garzia ed Edoardo Rosati (Sperling & Kupfer pp. 336, 18,50 euro). Anche **Mara Bonucci**, esperta di risorse umane e formazione (www.memoriaemetodo.it), organizza corsi per migliorare apprendimento e qualità dello studio che in particolare possono aiutare chi, per lavoro, deve memorizzare grandi quantità di dati. Invece **Matteo Salvo**, autore di *Impara l'inglese in un mese* (Gribaudo, pp. 408, 19,90 euro), insegnante di mnemotecnica e mappe mentali, ha messo a punto tecniche diverse per imparare più facilmente le lingue straniere (www.matteosalvo.com).



Larch



Clematis

ta di mezz'ora a passo svelto tutti i giorni, mentre per tenere in esercizio cervello e funzioni cognitivo-sociali, bisognerebbe vedere film, andare a teatro, partecipare a conferenze, discussioni, fare giochi enigmistici. Insomma sottoporsi con frequenza a **stimoli nuovi**. Precauzione che, tra l'altro, riduce il rischio di malattie degenerative come l'Alzheimer. Salute a parte, una buona memoria facilita anche la vita. «È stato calcolato che, mediamente, nell'arco della giornata, perdiamo il 20, 30 per cento del tempo a cercare cose che non ricordiamo dove abbiamo messo», dice Bonuccelli: a tutti quindi, più o meno giovani, converrebbe migliorare la memoria. Un'altra strategia per ricordare nomi, date e concetti, è associarli a luoghi e persone che evocano **emozioni positive**, seguendo una pratica in uso nell'antichità da oratori greci e romani. Chiarisce Umberto Bonuccelli: «L'efficacia di questo meccanismo è connessa a motivi ancestrali. La memoria è una funzione legata alla sopravvivenza e si è sviluppata negli animali per ricordare i pericoli e selezionare i cibi migliori, elementi dalla forte carica emotiva. Ecco perché se associamo un nome, per esempio, a qualcosa che ci interessa, si fissa nella memoria e siamo facilmente in grado di riportarlo alla mente». Insomma, se pensate di non avere memoria, potete fare molto per migliorarla, senza però dimenticare che **stress, ansia, pensieri negativi** e disturbi del sonno incidono sull'attenzione e quindi sulle capacità mnemoniche. In questi casi sono d'aiuto alcuni rimedi naturali. «Ai primi sintomi di difficoltà di concentrazione e vuoti di memoria, consiglio una miscela di oligoelementi, **manganese e cobalto**, che regola il sistema neurovegetativo e dà ottimi risultati anche nell'ansia», spiega Maria Grazia Parisi, psicoterapeuta di Milano esperta di medicine non convenzionali. «In vista di esami o prove di lavoro si possono invece assumere i fiori di Bach, da individuare caso per caso in base all'atteggiamento mentale che disturba l'attenzione».

HAI UN VUOTO? TI AIUTANO I FIORI DI BACH

Quando memoria e concentrazione vanno in tilt per il divagare della mente, Maria Grazia Parisi, medico esperto di medicine non convenzionali, consiglia l'assunzione di Clematis, mentre contro un blocco dovuto alla paura di non ricordare niente è più indicato di Larch. E ancora, White Chestnut è utile quando troppe preoccupazioni impediscono la memorizzazione; Hornbeam in presenza di stanchezza mentale e noia da routine; mentre Chestnut Bud risulta efficace per potenziare la capacità di assimilare le informazioni.

MEMO OROSCOPO SEGNO PER SEGNO

DI LAURA TUAN

Nei miti antichi sussiste un legame tra acqua e ricordi. Basta pensare a Mnemosine, dea greca della memoria, o al germanico gigante Mimir, entrambi custodi di fonti a cui ci si abbeverava per ricordare e attingere alle antiche conoscenze. Ecco perché in astrologia i segni d'Acqua, in particolare il lunare Cancro, sono i più facilitati a ricordare. Secondi quelli di Terra, capeggiati dal Capricorno, griffato da Saturno, che seleziona e trattiene i ricordi. Scoprite qui, segno per segno, la propensione a memorizzare.

- ARIE** Impulsivi e affrettati tendete a non trattenere i ricordi. Frenate l'urgenza delle passioni, la memoria ci guadagnerà.
- TORO** L'impronta della Luna, in esaltazione, vi regala una memoria di ferro. Non sprecatela irrigidendovi sui vostri schemi.
- GEMELLI** Ricordate soprattutto ciò che vi interessa per fare spazio a esperienze nuove.
- CANCRO** Complice la Luna che firma il vostro segno, memorizzate ogni dettaglio. Il rischio è aggrapparsi al passato evadendo la realtà.
- LEONE** Per amore della verità indagate sul passato sostenuti dall'acume e da un'ottima memoria. L'obiettivo: padroneggiare la situazione dall'inizio alla fine.
- VERGINE** Vantate una testa efficiente come un computer, con archivi ben forniti e perfettamente organizzati.
- BILANCIA** Tendete a selezionare con cura esperienze e ricordi. Non fatevi però condizionare dal passato.
- SCORPIONE** Attenti a non farvi ingabbiare dalla vostra prodigiosa memoria che trattiene tutto, anche il rancore.
- SAGITTARIO** Distratti da mille esperienze e contatti non vincete l'oscar della buona memoria. Fa però eccezione quella visiva.
- CAPRICORNO** Memoria eccezionale con la stessa forza della roccia. Ricordate per anni tutto ciò che leggete e ascoltate.
- ACQUARIO** La vostra mente è un'enciclopedia on line, dalla quale recuperate all'istante il file che cercate.
- PESCI** Nonostante l'elemento acqueo, garante di buona memoria, quando l'emozione è forte tendete a dimenticare. Ma al momento buono tutto vi ritorna in mente.