

БІЛЛАРІУМ

Захистити МОЗОК =
захистити ЖИТТЯ



Роки – в плюс,
пам'ять – в мінус

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ





Погіршення пам'яті

Є одним із проявів вікових змін в організмі.

Чим старша людина, тим важче їй пригадувати те, що вона знає і запам'ятовувати щось нове.

Втім, процес поступової втрати пам'яті, який відбувається з роками, можна контролювати і стримувати.

Ми розповімо, як саме.

Що таке пам'ять?

Пам'ять – один із дивовижних механізмів, функціонування якого забезпечує наш головний мозок.

Вона є сукупністю складних процесів: запам'ятовування інформації, її обробки, зберігання та згадування в потрібний момент.

Пам'ять можна тренувати – так само, як тренують певні групи м'язів. Якщо робити це впродовж усього життя, то навіть в похилому віці пам'ять не підводитиме – звичайно, за умови, що не виникне захворювання, яке може вплинути на кровопостачання головного мозку.

Втім, навіть якщо ви з юних років не тренували пам'ять –

не біда, можна почати робити це в будь-який момент, у будь-якому віці,

і при цьому отримати хороші результати. Адже пам'ять не «зношується», якщо нею користуються, а навпаки, поліпшується.

Тому не бійтеся робити щось для себе нове, знайомтеся з новою інформацією, намагайтеся запам'ятати та поділитися новими знаннями з іншими.

Чому пам'ять погіршується з віком?

Є кілька причин, що можуть впливати на стан мозку. Фактори погіршення пам'яті можна розділити на:

- ▶ **генетичні** – спадкова схильність до захворювань, що впливають на судини і, зокрема, судини мозку;
- ▶ **набуті** – пов'язані з нашим способом життя та звичками (харчування, відпочинок, схильність до гіподинамії тощо), як наслідок – розвиток захворювань, серед яких атеросклероз, який уражає серцево-судинну систему;
- ▶ **соціальні** – а саме, доступ до медичної допомоги, якісне харчування, професійне середовище, скільки читаємо, чи володіємо іноземними мовами, чи вивчаємо щось нове, тобто постійне тренування мозку;
- ▶ **психологічні** – психоемоційний стан (стреси, емоційне перенапруження, сильні переживання) теж можуть спричиняти погіршення пам'яті.

Вікові зміни в організмі зачіпають **всі системи**. Багато процесів відбуваються повільніше, нервові імпульси передаються не так швидко, **погіршується стан судин** – вони стають менш еластичними, порушується кровопостачання органів і мозку. Саме тому можуть виникати **запаморочення, шум у голові**, а також **погіршується пам'ять**.

▶ Найдраматичніше на стан пам'яті впливають травми голови, гостре погіршення мозкового кровопостачання – інсульт, а також важкі форми деменції – хвороба Альцгеймера та судинна деменція.

Коли погіршення пам'яті є небезпечним?

Якщо ви не змогли пригадати ім'я персонажа із телесеріалу, не слід перейматися: навряд чи це свідчить про серйозні проблеми з пам'яттю. Ось ознаки, помітивши які, варто проконсультуватися зі спеціалістом:

1. Ваші рідні постійно кажуть вам, що ви все забуваєте, хоча вам так не здається.
2. Ви постійно забуваєте про призначені зустрічі.
3. Вам важко підібрати потрібні слова під час розмови.
4. Вам важче впоратися з фінансовими справами: заповнення рахунків, оплата квитанцій стали проблемою.
5. Постійно не можете знайти гаманець, ключі, інші добре знайомі речі. Виникають проблеми із тим, як цими речами користуватися.
6. Ваші рідні кажуть, що ви розгублені, дратівливі, всіх в усьому підозрюєте або схильні до усамітнення.

Як не втратити пам'ять з роками?

Є кілька правил, які допоможуть підтримувати пам'ять в «бойовому стані», не зважаючи на поважний вік.

1. Ведіть **здоровий спосіб життя**, намагайтеся не набирати надмірних кілограмів, адже вони негативно впливатимуть на стан судин.
2. **Спілкуйтеся** з людьми, відвідуйте різні заходи, запрошуйте до себе в гості рідних і друзів, діліться з ними спогадами.
3. Ведіть **активний спосіб життя**. Знаходьте собі справи, намагайтеся бути корисним для інших.
4. Розв'язуйте кросворди, вчіть вірші, іноземні мови, **навчайтеся чогось нового**.
5. Не відмовляйтеся від прогресу – **освоюйте нові гаджети**.
6. Достатньо **спіть і гуляйте** на свіжому повітрі.
7. **Користуйтеся рослинними засобами**, які допомагають нормалізувати кровопостачання головного мозку. Чудово себе зарекомендували такі рослини, як **гінко білоба** та **готу кола** (центела азіатська). Зважаючи на те, що центела – «трава пам'яті» – посилює дію гінко білоба, **оптимальним є засіб, який містить обидва компонента, наприклад, Білларіум**.

Погана пам'ять – не вирок. Якщо дбати про своє здоров'я і не лінуватися, можна в будь-якому віці зберегти дивовижну здатність мозку: згадувати відоме та запам'ятовувати нове.



БІЛЛАРИУМ

Комплексний засіб, що містить стандартизовані екстракти листя гірко білоба і трави центели азійської.

Властивості гірко білоба добре відомі в медицині: екстракт листя цього дерева допомагає нормалізувати кровопостачання мозку, насичує клітини і тканини киснем та глюкозою, нормалізує обмін речовин у клітинах. Засоби із вмістом екстракту листя гірко білоба рекомендуються західними протоколами лікування деменції – вікового порушення функцій мозку та проблем із пам'яттю. Спеціалісти призначають його не тільки завдяки доведеній ефективності, а й зважаючи на високий ступінь безпеки.



Менш відомим, але не менш ефективним компонентом БІЛЛАРИУМУ є трава центели азійської – частіше зустрічається її назва «готу кола».



Ця рослина входить до так званого «золотого списку» аюрведичної

медицини – переліку з півсотні трав, дієвість яких доведена століттями практичного застосування. Цю унікальну траву ще називають «травою пам'яті», адже вона підвищує інтелектуальні здібності та запобігає процесам старіння, які впливають на роботу мозку і погіршують пам'ять.

Захистити МОЗОК = захистити ЖИТТЯ



Екстракти
гінко білоба
та центели азійської
у комплексі **сприяють**
поліпшенню пам'яті,
уваги та інших
когнітивних функцій.

Важливо, що готу кола підсилює
позитивні ефекти гінко білоба,
дозволяючи **досягти справді**
високих результатів
у профілактиці проблем
з пам'яттю та увагою.

БІЛЛАРИУМ

ефективний засіб, рекомендований при втраті
або погіршенні пам'яті внаслідок стресу, порушень
мозкового кровообігу при різних захворюваннях,
у тому числі після інсульту,
при віковому погіршенні когнітивних
функцій та здатності запам'ятовувати.

БІЛЛАРИУМ. Склад: 1 капсула тверда містить: основні речовини: сухий стандартизований екстракт листя гінко білоба (*Ginkgo Biloba*) – 80 мг (флавонової глікозиди \geq 19,2 мг; терпенові лактони \geq 4,8 мг); сухий стандартизований екстракт трави центели азійської (*Centella asiatica*) – 25 мг (азіатикиозид \geq 9 мг); **Рекомендації щодо застосування:** як додаткове джерело флавоноїдів (флавонових глікозидів: кверцетина, кемпферола та ізорамнетина), терпенових лактонів (гінгколідів А, В, С та білобальдів), тритерпенового глікозиду (азіатикиозиду) з метою загального зміцнення та підвищення еластичності стінок судин, покращення реологічних властивостей крові. **Особливості щодо застосування:** не рекомендовано вживати алкоголь. **Застереження щодо застосування:** не перевищувати рекомендовану дозу. Дієтичну добавку не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування. **Протипоказання:** індивідуальна чутливість до складових компонентів, вагітність та період лактації, гострі захворювання серцево-судинної і нервової систем та органів травлення, понижене згортання крові. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. **Виробник:** АДІФАРМ ЛТД, Болгарія. **Заявник:** РОТАФАРМ ЛІМІТЕД, Велика Британія. *Науково-експертна оцінка ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України» №19 від 20.02.2017 р.* **Виробник:** К.О. УОРЛД МЕДИЦИН СВРОПА СРЛ, Румунія. **Заявник:** РОТАФАРМ ЛІМІТЕД, Велика Британія. *Науково-експертна оцінка ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України» №30 від 23.04.2019 р.* Інформація надана скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в інструкції щодо застосування препарату. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем та ознайомитися з інструкцією щодо застосування препарату. Інформація надана на правах реклами.

БІЛЛАРИУМ