Recull de receptes i remeis per a la memòria

DE LES DONES SÀVIES CORBERENQUES

“

PLUTARCO:

La memòria no és solament útil per adquirir erudició; ho és també per a la conducta de la vida. És el record dels esdeveniments passats, que dona exemples per deliberar sàviament sobre els esdeveniments esdevenidors

”

Continguts

06

INTRODUCCIÓ

07

MITES I LLEGENDES

Les cues de pansa milloren la memòria?.

08

NUTRICIÓ I RECEPTES

El salmò, les nous, les prunes pases, la xocolata, ginkgo biolba, el plàtan, l'alvocat i l'ou.

20

INFUSIONS

Sàlvia, Romaní, fonoll i te verd.

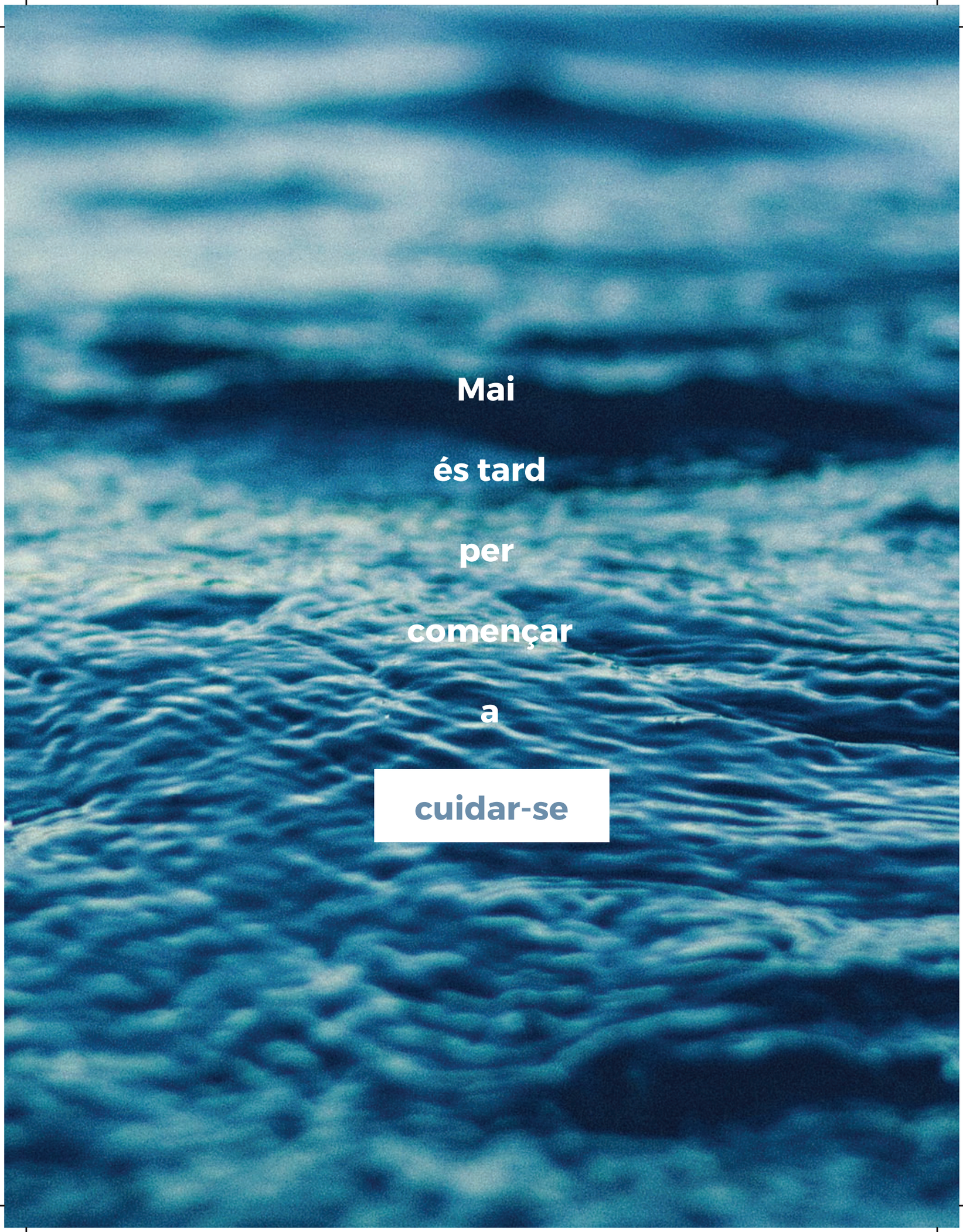
22

RELAXACIÓ

Guió de relaxació física i mental amb respiració i visualització

25

ACTIVITATS QUE MILLOREN LA MEMÒRIA


Mai
és tard
per
començar
a
cuidar-se

Introducció

Deia l'Oscar Wilde que la memòria és el diari que portem amb nosaltres a tot arreu. La memòria és una funció cerebral que intervé en tots els processos d'aprenentatge. Donat que la vida és canviant i mutable -(ja sigui per la incorporació de tecnologia, pels canvis socials,...)- entenem que l'ésser humà es passa tota la vida en aprenentatge continu i per tant aquesta funció és important i necessària per al nostre dia a dia. I tot i que oblidar, és normal i fins i tot necessari perquè ens permet desfer-nos de dades inútils, en algunes etapes vitals ens arriba a preocupar: quan estudiem, quan hem de treballar, quan ens fem grans,...

Just quan augmentem d'edat sembla que fenòmens del tipus "ho tinc a la punta de la llengua" i "em sona, però ara no ho recordo" apareixen més sovint i poden arribar a preocupar-nos. Per això les dones sàvies han volgut donar continuïtat al seu primer receptari de receptes i remeis creat el 2015, ara amb un monogràfic sobre aquest tema.

Esperem que us sigui d'utilitat!

Carme Benito

REGIDORA DE POLÍTIQUES D'IGUALTAT

Mites i llegendes

Les cues de pansa milloren la memòria?

La recomanació de menjar cues de pansa per millorar la memòria és tot un clàssic. Però aquesta afirmació té sentit?

Les panses són raïm sec i deshidratat. En estar seques el concentrat nutricional és major, ha perdut l'aigua del raïm i conserva les seves vitamines. Són una excel·lent font de potassi, calci, ferro i de provitamina A. A més de ser una excel·lent font de fibra.

Pel que fa a en relació a la memòria ens interessa especialment com a font de potassi, ja que aquest es relaciona amb la transmissió i generació de l'impuls nerviós.

En definitiva..., no sabem quina funció fan les cues, però el que és evident que hi ha bons al·licients per incorporar les panses a la nostra cuina quotidiana!

Nutrició i receptes

RECOMANACIONS GENERALS

- Reduir el consum de greix saturat. Millor cuinar amb oli que amb mantegues. Reduir al mínim el consum d'aliments amb greixos, com determinades carns, i salses com la maionesa.

- Incloure aliments que tinguin les vitamines: tiamina, niamina i vitamines B6 (patates, plàtan, cigrons i gall d'indi) i B12 (carn i mariscos).

- Augmentar el consum de fruita i verdura. Aquests aliments estan plens d'antioxidans, que bloquegen els efectes d'unes molècules nocives que diem radicals lliures.

- Reduir el consum d'alcohol.

EL SALMÓ

És ric en Omega 3 que augmenta l'eficiència del cervell, millora la memòria i la concentració, protegeix el sistema nerviós de la degeneració associada a l'edat i és antidepressiu..

LES NOUS

Les nous ajuden a desenvolupar la memòria i afavoreixen l'aprenentatge, a més, són un antidepressiu natural, ja que el seu alt contingut en omega 3 afavoreix la producció de serotonina, substància que augmenta la sensació de benestar i felicitat.

Una altra de les seves virtuts té a veure amb el descans. Són una excel·lent font de melatonina, un antioxidant que afavoreix el somni. Un descans reparador és essencial per a la regeneració del nostre organisme i per afrontar la nova jornada.

Les nous són un súper aliment que hauria d'estar present a la nostra dieta.

NOTA: es recomana menjar-ne màxim 3 al dia.

LES PRUNES CONFITADES

Es creu que les prunes són ideals per estimular la memòria, és recomana menjar 3 prunes al dia. És millor que es mengin soles, perquè totes les seves propietats rendeixin en el nostre organisme.

LA XOCOLATA

La xocolata serveix per enfortir la memòria, hem de ressaltar que la xocolata activa la nostra memòria i també l'agilitza. En aquests casos es recomana menjar un tros de xocolata després del desdejuni.

Nota: només serveix la xocolata negre.

GINKGO BILOBA

Aquesta planta ajuda a millorar la circulació de la sang del cervell, la qual cosa ajudarà al fet que les cèl·lules cerebrals estiguin més oxigenades. També prevé la migranya i la demència.

EL PLÀTAN

Amb un alt contingut de potassi, magnesi, vitamina C i fibra, el plàtan és un complement ideal per incentivar l'activitat cerebral, ja que tots aquests compostos són fonamentals per millorar la memòria. A més posseeix vitamina B6, que incentiva la producció de serotonina, norepinefrina i dopamina, neurotransmissors associats a la concentració.

EL ALVOCAT

Aquest fruit és ric en greixos monoinsaturades, que aporta grans beneficis a nivell cognitiu millorant la comunicació entre les neurones. A més és molt útil per a la salut cardiovascular, netejant les artèries i millorant la circulació de la sang i l'oxigen al cervell..

L'OU

Aquest aliment està integrat per aminoàcids que són especialment saludables per al cervell i que el nostre cos no és capaç de produir per si mateix. El rovell de l'ou conté un alt contingut nutricional, ja que està compost per colina i luteïna, fonamental en el desenvolupament de la memòria, afavorint el pensament i el raonament.

RECEPTA: SALMÓ AMB CLOÏSSES I CAVA

DE LA ROSA MARIA MAYNADÉ

INGREDIENTS PER A 6 PERSONES:

6 Lloms grossos de salmó fresc amb pell i sense espines, 1/2 Litre de fumet lleuger blanc de peix, 1 kg. de cloïsses grans, 500 gr. de raïm blanc i negre, all, julivert, sal i pebre.

Farem un fumet lleuger amb una mica de peix blanc i galeres, una branqueta d'api i unes branquetes de julivert, i reservarem.

Obrirem les cloïsses amb all i julivert i una miqueta del fumet i el cava, hi posarem un polsim de pebre blanc, traurem una part de la closca i reservarem l'altre part amb la carn.

Els grans de raïm, amb molt de compte es pelaran i se'n trauran les llavors i també els reservarem.

Posarem a escalfar el forn, a 180°, i en una plata de forn, hi posarem un llit de llesques de patates o ceba, perquè el salmó no toqui la font i no s'hi enganxi, un got i mig de fumet, els lloms de salmó, amb la pell cap avall, sal i pebre. Ho tindrem 7 min., després dels quals hi afegirem les cloïsses, amb només 1 closca, i els grans de raïm sense pell ni pinyols. Ho tindrem al forn uns 5 min. més. Amb una cullera tirarem una miqueta del fumet sobre del llom, les cloïsses i el raïm.

Ho traurem del forn al punt de portar a taula, per servir ben calent i presentar-ho amb julivert picat per sobre.

RECEPTA: CREMA D'ALVOCAT

DE LA MAYTE FOLLANA

INGREDIENTS:

3/4 litre de brou de pollastre
1 pessic d'avecrem
2 talls de salmó fumat
1 alvocat
1 porro
1 tomàquet
llimona, julivert i pebre

Neteja el porro i talla'l a daus minúsculs. Fregeix-lo amb una mica d'oli. Fora del foc, incorpora els alvocats trossejats i el brou de pollastre.

Tritura-ho. Afegeix el pessic d'avecrem i el pebre. Aromatitza-ho amb julivert i el suc de llimona.
Pela el tomàquet i pica'l. Talla el salmó en tires fines i acompanya la crema amb aquests trossos.

Servir freda.

RECEPTA: QUICHE LORRAINE

DE LA MERCÈ GASPAR

INGREDIENTS per 4/6 persones:

1 paquet de pasta brisa rodona, 3 ous, 150gr de bacó fumat picat, 200 ml. de nata líquida per cuinar, una mica de mantega i formatge ratllat per gratinar, un polsim de nou moscada, sal i pebre

En un motlle de pastís, d'uns 30 cm. de diàmetre posarem la pasta brisa ben arrapada al motlle i punxarem una mica la pasta, i posarem pes perquè no s'infli. Escalfarem el forn a 200° amb calor a dalt i a baix, i quan estigui calent hi posem el motlle amb la brisa durant 10 minuts.

El bacó tallat ben petit, el sofregim en una paella amb dues gotes d'oli, quan estigui una mica daurat, el posem sobre fulles de paper de cuina, per treure el seu propi greix i reservem.

En un bol posem els ous, els batem i incorporem la nata líquida. Ho barregem tot per integrar-ho bé i afeguim un polsim de nou moscada, de sal i de pebre. Quan la brisa està mig feta, incorporem el bacó i els ous amb nata. I l'acabem de fer al forn. Comprovem amb un escuradents, si està prou fet, es pot posar una mica de formatge emmental pel damunt.

Infusions

Sàlvia

Un remei natural consisteix a prendre una infusió de sàlvia cada dia. Es recomana posar en un litre d'aigua, sàlvia per després escalfar-la per un temps de 5 minuts. Aquesta infusió haurà de prendre's diàriament al matí. Aquesta és una planta rica en antioxidants, els quals són de gran ajuda perquè les cèl·lules puguin mantenir l'acetilcolina (neurotransmissor implicat en els processos de memòria).

Romaní

Prendre una infusió de romaní endolcida amb mel per millorar la memòria. El romaní té abundants propietats antioxidants, les quals són molt importants per protegir l'acetilcolina del dany que els pugui provocar els radicals lliures.

Fonoll

Bullir 1 litre d'aigua. Després afegir 7 culleradetes de fonoll, baixar el foc al mínim i bullir a foc lent fins que el contingut es redueixi a 700 ml. Després, colar i, mentre encara està calent, addicionar 4 culleradetes de mel. Prendre 2 cullerades tres vegades al dia per reforçar la memòria.

Te verd

Diu un antic proverbi xinès, “és millor passar tres dies sense menjar que un sense te”. Aquesta és una beguda que posseeix innombrables beneficis per al nostre organisme, i en concret, per al cervell i la memòria,

Relaxació

Hi ha estudis que demostren, que una sessió de vint minuts de relaxació pot millorar la memòria visual i de llarg termini, el que fa que millori i es consolidin els records amb el temps. La relaxació millora la retenció de memòria fins i tot després de 4 setmanes.

L'estrès afecta al cervell, donat que danya les cèl·lules que permeten la recuperació de la memòria històrica i creació de nous records.

GUIÓ DE RELAXACIÓ FÍSICA MENTAL AMB RESPIRACIÓ I VISUALITZACIÓ

Per Lola Soler

Estirat, posa't còmode. Deixa que les parpelles es facin pesades i es tanquin.
Sent com el teu cos es va fent pesat..., nota com t'enfonses en l'encoixinat..., comprimint les fibres... enfonsant-te de forma que gran part del teu cos entri en contacte amb ell..., deixa que el pes marxi..., sent el cos totalment alliberat de la seva responsabilitat de sostenir-te.

Enfoca la teva atenció a la respiració..., sense intentar alterar el ritme, guanya consciència del moviment del teu cos i del teu abdomen..., nota el pas de l'aire fred entrant per les foses nasals..., viatjant a través del nas i descendent per la part posterior de la gola..., nota també l'aire calent i humit a l'expirar-ho, pensa en la paraula "relaxa't"..., continua lentament...

Relaxació

Reacomoda't buscant la màxima comoditat..., anem a examinar tots els grups musculars...

Comença pels peus, nota com es recolzen pesadament al terra..., pesats com el plom...ara les cames, imagina-les massa pesades per aixecar-se...,els malucs també estan estesos pesadament..., i les espatlles, sent com cauen..., amb els braços descansant pesadament als costats...

Ara, el cap, deixa'l enfonsar-se cap al darrere entregant tot el seu pes al coixí, fent un clot sobre ell..., sent el teu front suau i la teva mandíbula relaxada..., sent tot el teu cos pesat, calent i relaxat..., si la tensió torna, limitat a deixar-la marxar... deixa'l fluir cap a fora per les puntes dels dits de les mans i peus...

Trasllada't amb l'ull de la ment a una platja arenosa..., mira't estès o estesa sobre la sorra tova... llisca entre els teus dits grans de sorra..., olora l'aire marí... sent el càlid sol sobre la pell... escolta les onades trencant en la vora..., gaudeix de la pau..., si apareixen pensaments intrusos, accepta la seva existència..., deixa que marxin com els núvols al cel...

Quan estiguis preparat o preparada, deixa que l'escena s'esvaeixi..., retorna gradualment la teva atenció a l'habitació on ets..., després compta un..., dos...,tres..., i lentament obre els ulls..., després fes un suau estirament amb els braços i les cames.

HO HAS SENTIT ALGUN COP?

Qui no té cap, té cames

Fugir del cap

Anar-se-li'n de la barretina!

Ara que ho dius!

Perdre pistonada

Ara que hi penso!

Saber de cor

Dir de carrileta!

De trista memòria

Ja ho diré demà!

Tenir memòria de peix

Memòria curta, llapissera llarga!

Qui vol mentir, gran memòria ha de tenir!

Ara que et veig, me n'adono...

Aquell que té mala memòria, s'estalvia remordiments!

Tenir memòria d'elefant

Refrescar la memòria [d'algú]

Amb les glòries, s'obliden les memòries

Despintar-se-li [una cosa] de la memòria

Activitats que milloren la memòria

Activitat física

Fer exercici regular ajuda a les funcions cardiovasculars, respiratoris, promou la son profunda i millora les capacitats cognitives. És recomanable fer passeigs diaris.

Escriure a mà

Aquesta activitat, sembla simple, però per realitzar-ho necessitem utilitzar activitats motores i de memòria. És un simple, però interessant exercici.

Memoritzar coses simples

Com la llista de la compra. Ens podem ajudar amb tècniques de visualització, enllaçar o interconnectar conceptes, vincular coneixements previs, crear-nos una història per ajuntar els elements a memoritzar...

Viatjar

Quan visites llocs nous el teu cervell s'esforça en recordar i assimilar el que veus.

Crea històries

Inventar-se contes, històries..., explicar-ne de pròpies recreant-nos en els personatges i en els detalls és una bona forma d'exercitar la ment. Com a exemple, pots agafar cada día 5 paraules i intentar construir una història amb totes elles.

Evitar rutines

Fer sempre el mateix no ajuda a la memòria. Recomanem fer petites pràctiques quotidianes de canvi de rutines:

Respatllar-se les dents amb l'altra mà

Canviar el camí de casa

Mira fotografies i analitza els detalls

Aprèn una paraula nova al dia

Canvia't el rellotge o la polsera de braç

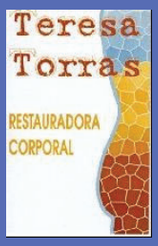
Vesteix-te amb els ulls tancats.

PARTICIPANTS

al Consell de Dones Sàvies Corberenques

Montserrat Calvano Abad
MªCruz Campos Cortés
Irene Castillo Castillo
Ángeles Domingo Lozano
Mayte Follana Vicente
Mercè Gaspar Tohá
Anna Marqués Mir
Rosa Maria Maynadé Duran
Pepi Moreno Aragonés
Carme Ponsá Escala
Montserrat Roca Urgellès

Agraïments:



Organització i coordinació:

Àrea de Polítiques d'Igualtat
Ajuntament de Corbera

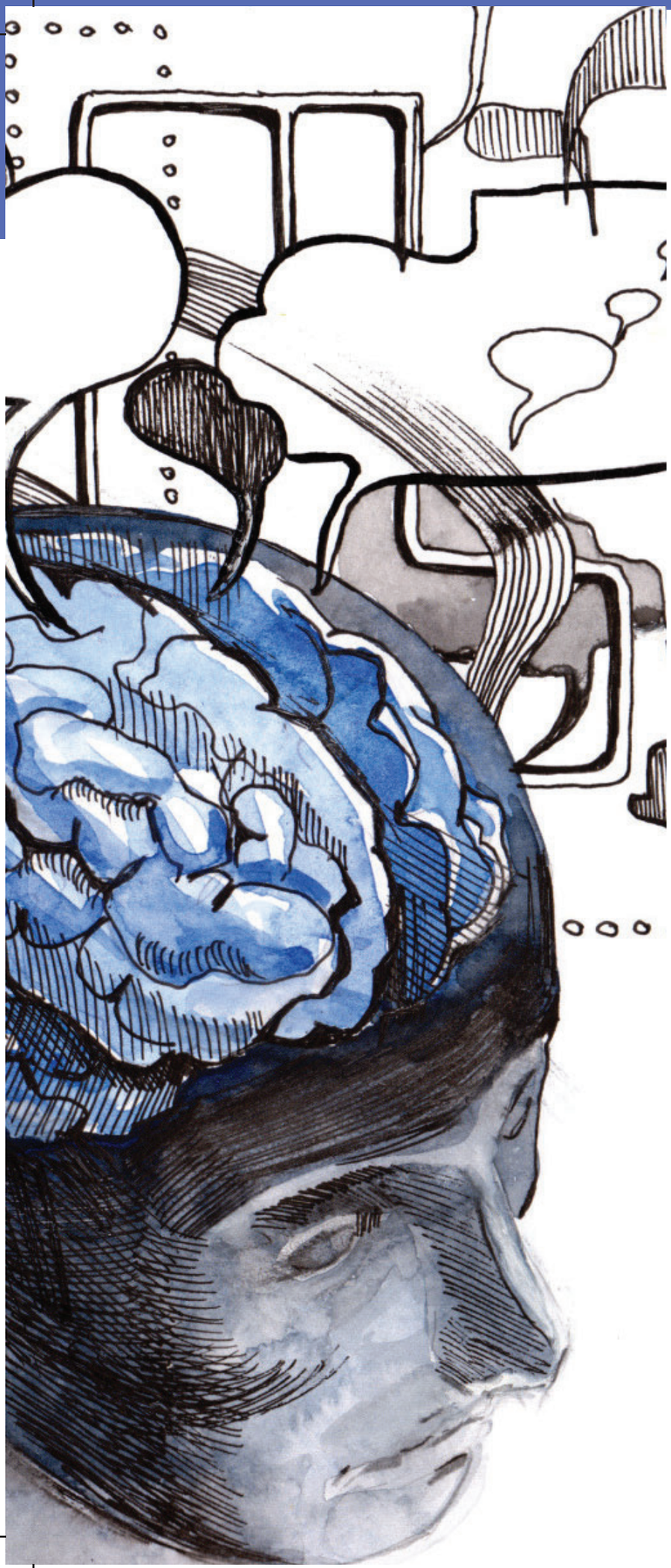
Fotografia:

Mayte Follana

Edita:

Ajuntament de Corbera
C/ La Pau, 5
08757 Corbera de Llobregat
Tel. 93 650 02 11
www.corberadellobregat.cat

Corbera de Llobregat, 2018



Conselll
DE DONES
SÀVIES
CORBERENQUES

Ajuntament
Corbera
de Llobregat

Amb el suport:

Diputació
Barcelona