

CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MÉMOIRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le cerveau est le siège de la mémoire. Pour obtenir une bonne mémoire, il faut assurer le bon fonctionnement du cerveau.

Les cellules nerveuses qui constituent le cerveau ont besoin d'oxygène et de diverses substances. Elles ont aussi besoin d'éliminer les déchets qui résultent de leur activité. C'est le sang qui va se charger de ces fonctions.

C'est pourquoi, il est nécessaire d'obtenir une composition correcte du sang qui va assurer l'irrigation du cerveau. Pour cela, il est indispensable d'avoir un apport d'oxygène suffisant, un bon fonctionnement des divers organes (foie, reins) ainsi qu'une alimentation appropriée (1). Il s'agit d'un ensemble de fonctions de l'organisme.

Si le corps est en bonne santé, si l'alimentation, ainsi que tous les apports que nous lui fournissons sont sains, de qualité et surtout équilibrés, notre corps et notre esprit pourront donner le maximum de leurs possibilités.

La composition du sang et donc la richesse de ce dernier contribueront à l'obtention d'une bonne mémoire.

(1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.

La mauvaise mémoire aussi bien que les maladies de coeur ont souvent les mêmes origines : le dérèglement de nos centres régulateurs cérébraux. La cause en est souvent une mauvaise hygiène générale psychique aussi bien que physique, la fatigue, l'absence d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.

Il n'y a pas un corps et un esprit mais il y a un ensemble.

L'un et l'autre sont étroitement liés. Notre état physique a inmanquablement des répercussions sur notre psychisme et notre moral et inversement.

"Essayez donc d'écrire un poème pendant une crise de foie !!!".



LE REPOS

Il est recommandé d'avoir une vie aussi régulière que possible et un sommeil suffisant pour qu'il soit réparateur. L'étudiant a besoin en moyenne de 8 à 9 heures de sommeil par jour. Cette durée doit être considérée comme un minimum et ne doit être réduite qu'exceptionnellement.

Le sommeil est à l'homme ce que le remontage est à la pendule.

Orientez de préférence votre lit les pieds au Sud, la tête au Nord. Le magnétisme terrestre influence notre organisme et il a été démontré que l'on dort mieux dans la position indiquée ci-dessus.

Attention à la fatigue en général (1). Attention également à vos yeux. L'oeil est un organe extrêmement précieux pour l'étudiant et auquel vous devez une attention particulière. Une fatigue oculaire contribue de manière importante à la fatigue générale et aux difficultés d'attention.

- Faites vérifier régulièrement votre vue.
 - Dès que vous ressentez la fatigue, reposez-vous (2).
 - Donnez régulièrement des bains décongestionnants et relaxants à vos yeux : (eau tiède dans une oeillère), soit avec un produit adapté que vous trouverez en pharmacie ;
- soit, laver les yeux et laisser sur chaque oeil une compresse imprégnée d'une infusion de bleuets des moissons (3), 40 g. de fleurs pour un litre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes. Cette dernière solution vous reviendra bien moins cher tout en étant aussi efficace.

MEFIEZ-VOUS

Les produits pour dormir, calmer ou exciter (somnifères, hypnotiques, calmants, euphorisants) sont tous dangereux.

- (1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.
- (2) Des exercices de relaxation oculaire vous sont indiqués plus loin.
- (3) Se les procurer chez un herboriste.

On ne doit y avoir recours que sous contrôle médical et d'une manière passagère pour retrouver les fonctions normales de notre organisme. Les alcools, surtout les digestifs sont nocifs pour le corps comme pour l'esprit. L. BINET a démontré que lorsque l'on met de la nicotine dans l'eau d'un aquarium les poissons perdaient la mémoire. Il ne s'agit pas pour nous de vous dire : ne fumez plus, ne buvez plus etc... mais plutôt de vous mettre en garde contre des produits pouvant gêner le bon fonctionnement de l'organisme en général et de la mémoire en particulier.

LES POTIONS MAGIQUES

Pour passer un examen, certains candidats ont recours à des médicaments qui leur ont été indiqués par un ami ou une connaissance.



Méfiez-vous comme de la peste de ces potions magiques

Il se peut que certaines personnes, sur avis d'un médecin qui les connaissait bien (et nous insistons sur ce dernier point), aient effectivement eu besoin d'absorber un médicament pour passer un examen. D'ailleurs tous les médecins vous le diront, il faut s'y

prendre au moins un mois à l'avance afin d'établir la dose exacte qui convient à chacun. Un calmant, pris à la dose de 1/2 comprimé peut provoquer simplement un état de détente et de calme chez une personne. Le même calmant pris exactement à la même dose peut provoquer chez une autre personne, un état de somnolence tel, qu'elle se trouve totalement incapable de faire quoi que ce soit.

En conclusion, sauf sur avis médical, ne prenez jamais rien dans de domaine.

Cela peut :

- ou bien ne rien vous faire si la dose n'est pas appropriée à vos habitudes et à votre organisme ;
- ou bien provoquer ce que vous souhaitez mais avec tant d'excès que cela sera pour vous une véritable catastrophe.

Utilisez plutôt des moyens naturels et beaucoup plus efficaces tels que : la relaxation dirigée (4) et la dynamique mentale (4) qui ont été spécialement mis au point pour le jour de l'examen.

(4) voir ce chapitre.

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIVIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MEMOIRE

- POUR UNE BONNE MEMOIRE, SOYEZ EN FORME
- RESPECTEZ LE BESOIN DE SOMMEIL DE VOTRE ORGANISME
- PRENEZ SOIN DE VOS YEUX
- EVITEZ LES EXCITANTS ET LES CALMANTS
- MODEREZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC
- MEFIEZ-VOUS DES "POTIONS MAGIQUES" POUR PASSER VOTRE EXAMEN
- SAUF SUR PRESCRIPTION MEDICALE, EVITEZ LE RECOURS A DES MEDICAMENTS.

