

11 نسخه گیاهی برای مغز!

هیچ مقاله ای درباره تقویت مغز بدون اشاره به گیاه دارویی قدرتمند جنسینگ کامل نمی شود. جنسینگ عملکرد ذهنی و مغز را از جهات مختلف تقویت می کند.



هیچ مقاله ای درباره تقویت مغز بدون اشاره به گیاه دارویی قدرتمند جنسینگ کامل نمی شود. جنسینگ عملکرد ذهنی و مغز را از جهات مختلف تقویت می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، مغز نقشی کلیدی در چگونگی سپری شدن زندگی انسان دارد. این اندام کنترل هر چیزی را در اختیار دارد و از این رو، حصول اطمینان از حفظ سلامت آن برای ارائه عملکرد درست و تجربه یک زندگی راحت اهمیت ویژه ای برخوردار است.

به گزارش "فود مترز"، مغز برای تامین سوخت مورد نیاز خود به آنچه می خورید، وابسته است. برخی مواد غذایی طبیعی از جمله گیاهان دارویی می توانند به افزایش قدرت مغز و تمرکز کمک کنند. در ادامه با برخی از بهترین گزینه ها در این زمینه بیشتر آشنا می شویم.

گوتوکولا

گوتوکولا یا گیاه آب قاشقی بومی جنوب شرق آسیا، استرالیا و هند بوده و معمولا به عنوان یک تونیک برای حفظ تعادل در عملکرد کلی مغز استفاده می شود. این گیاه به واسطه توانایی خود در بهبود گردش خون و پشتیبانی از عملکرد حافظه شناخته شده است. به طور خاص، گوتوکولا یک «آداپتوژن» است، به این معنی که می تواند به بدن در سازگاری کارآمدتر با استرس و همچنین وضوح ذهنی بیشتر کمک کند.

رزماری

این گیاه دارویی دوست داشتنی فوایدی فراتر از بهبود عطر و طعم غذاهای مختلف را ارائه می کند. رزماری یک تقویت کننده سلامت مغز است، به ویژه زمانی که روغن اساسی آن در رایحه درمانی یا آروماتراپی استفاده شود. باور بر این است که بوئیدن روغن اساسی رزماری بهره وری و کارایی در وظایف ذهنی را بهبود می بخشد. افزون بر این، روغن اساسی رزماری ممکن است به حفظ حافظه کمک کند. این گیاه دارویی برای دانش آموزان و افرادی که مهارتی جدی را فرا می گیرند، فوق العاده مفید است.

واچا

این گیاه دارویی به طور سنتی برای کمک به درمان اختلالات سیستم عصبی مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین، ممکن است واچا به تفکر شفاف و افزایش تمرکز کمک کند. باور بر این است که واچا به سمزدایی بافت مغز نیز کمک می کند.

آشواگاندا

آشواگاندا که به نام های جنسینگ هندی و گیلاس زمستانی نیز شناخته می شود در پزشکی سنتی هندی برای جوان سازی و ارتقا عملکرد مغز استفاده می شود. مطالعات اخیر نیز نشان داده اند که این گیاه ممکن است حتی به سلول های عصبی موجود در هیپوکامپ برای تقسیم درست کمک کند.

باور بر این است که آشواگاندا به درمان خستگی عصبی کمک کرده و از تخریب سلول های مغز پیشگیری می کند. همچنین، ممکن است این گیاه برای تقویت سیستم ایمنی نیز مفید باشد. همانند دیگر گیاهان دارویی تقویت کننده مغز، آشواگاندا ممکن است به وضوح ذهنی، پردازش اطلاعات و عملکرد شناختی بهتر کمک کند.

باکوپا مونیری

این گیاه دارویی بومی هند به واسطه توانایی خود در تقویت عملکرد مغز شناخته شده است. به طور خاص، باکوپا مونیری ممکن است حافظه را تقویت کرده، استرس را کاهش داده، توانایی یادگیری را افزایش داده و عملکرد روانی را بهبود ببخشد. این گیاه دارویی می تواند اثر محافظتی در برابر بیماری آلزایمر نیز داشته باشد. این ممکن است به واسطه توانایی بالقوه باکوپا مونیری در کاهش بتا-آمیلوئید در مغز و کاهش التهاب باشد.

ریشه طلایی

ریشه طلایی با نام علمی Rhodiola Rosea یک گیاه باستانی است که قرن ها در روش های درمان طبیعی مورد استفاده قرار گرفته است. باور بر این است که ریشه طلایی به طور خاص برای استرس مفید بوده و زمانی که با احساس خستگی شدید مواجه هستید ممکن است به بهبود عملکرد مغزی و جسمانی کمک کند. افزون بر این، ریشه طلایی ممکن است از طریق کاهش اضطراب و افسردگی به بهبود خلق و خوی انسان کمک کند. این گیاه به بهبود خستگی ذهنی و حفظ حافظه نیز کمک می کند.

هوپرزین A

هوپرزین A از یک نوع خزه چینی به نام «هوپرزیا سراتا» مشتق می شود و به واسطه پتانسیل خود در پیشگیری از بیماری آلزایمر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش های اولیه نشان داده اند که این گیاه ممکن است فعالیت آنزیمی در مغز که استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی، را تخریب می کند را مسدود سازد. در افراد سالم نیز هوپرزین A ممکن است عملکرد مغز و حافظه را بهبود ببخشد.

جینکو بیلوبا

این گیاه دارویی به واسطه توانایی های شفابخشی خود قرن ها مورد استفاده قرار گرفته و باور بر این است که فواید شناختی متعددی را ارائه می کند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که جینکو بیلوبا ممکن است به بهبود بازایی سلول ها در مغز کمک کند که خبر خوبی برای عملکرد روانی، به ویژه با افزایش سن انسان، محسوب می شود. مطالعات دیگر نشان داده اند که این گیاه قدرتمند ممکن است حافظه، توجه و حتی هوش را تقویت کند.

باید به این نکته توجه داشت که جینکو بیلوبا به عنوان یک رقیق کننده خون شناخته می شود و نباید همراه با داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، آسپرین، وارفارین یا هر داروی رقیق کننده خون استفاده شود.

ریحان مقدس

مغز انسان یک اندام عروقی است و بدون جریان خون کافی نمی تواند عملکرد مطلوب خود را ارائه کند. ریحان مقدس یا تولسی نشان داده است که به اکسیژن رسانی و تقویت گردش خون در مغز کمک می کند که می تواند فواید بسیاری برای عملکرد شناختی کلی انسان داشته باشد. برخی افراد مصرف کننده ریحان مقدس بهبود حس بهزیستی خود را نیز گزارش کرده اند، از این رو، ممکن است برای بهبود خلق و خو نیز خوب باشد.

جنسینگ

هیچ مقاله ای درباره تقویت مغز بدون اشاره به گیاه دارویی قدرتمند جنسینگ کامل نمی شود. جنسینگ عملکرد ذهنی و مغز را از جهات مختلف تقویت می کند. همچنین، جنسینگ به عنوان یک آداپتوژن شناخته می شود، به این معنی که می تواند به بدن و مغز برای مقابله بهتر با استرس کمک کند. افزون بر این، جنسینگ ممکن است از سلول های مغز در برابر سموم و بتا-آمیلوئید محافظت کند و بر همین اساس از زوال روانی به واسطه افزایش سن پیشگیری کند.

براهمی

باور بر این است که گیاه براهمی از سلامت سیستم عصبی و مغز پشتیبانی می کند. به طور خاص، براهمی ممکن

است به نیمکره های راست و چپ مغز برای همکاری بهتر و بیشتر با یکدیگر کمک کند. این شرایط می تواند به تقویت حافظه، هوش، تمرکز و ظرفیت یادگیری کمک کند. همچنین، براهمی ممکن است به کاهش استرس کمک کند. باور بر این است که براهمی به حفظ سلامت غدد آدرنال، کاهش اضطراب، درمان بی خوابی و انعطاف پذیری احساسی نیز کمک می کند.

توجه: برخی روش های درمانی مبتنی بر گیاهان دارویی ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کرده یا کارایی روند درمان برخی بیماری ها را کاهش دهند. پیش از استفاده از هر روش جدیدی با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.