

گیاهان موثر بر افزایش حافظه

همان طور که همه می‌دانیم تغذیه به روش‌های مختلف روی حافظه انسان تاثیر می‌گذارد.



جام جم آنلاین: همان طور که همه می‌دانیم تغذیه به روش‌های مختلف روی حافظه انسان تاثیر می‌گذارد. مهم‌ترین دلیلی که بعضی از گیاهان دارویی را برای تقویت حافظه و رفع نسیان یا فراموشی مناسب ساخته، وجود مقادیر زیادی ویتامین B1؛ لیسیترین؛ و به عنوان چربی فسفردار است که برای تقویت سیستم اعصاب مرکزی و قوای فکری بسیار ضروری و حیاتی محسوب می‌شود.

بالا بودن میزان فسفر، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، کلسیم و آهن در برخی گیاهان، خاصیت ضد افسردگی، ضد ضعف عصبی و کاهش‌دهنده علائم استرس و فشار روانی دارد.

این مواد کمک زیادی به تحریک مغز و قوای فکری می‌کند و در نتیجه میزان بازدهی قسمت‌هایی که کار بازیابی و به‌خاطر سپاری اطلاعات را دارند، افزایش می‌دهد.

وجود مقادیر زیاد قند طبیعی در گیاهان دارویی یا برخی میوه‌ها اثر مستقیم و فوری بر علائم افسردگی، ضعف اعصاب، کندی ذهن و پایین بودن عملکرد مغز دارد.

آویشن، اسطوخودوس، رزماری یا اکلیل کوهی، انجیر، بادام، چغندر، خردل، گیاه جینسینگ، زعفران و سیر از جمله گیاهان موثر بر افزایش حافظه و تقویت آن است.

توجه داشته باشید که گیاهان دارویی باید با تأیید پزشک متخصص مصرف شود، چون انتخاب اشتباه گیاهان می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد.