

**شیر بادام و مویز به تقویت مغز کمک می‌کند**

استاد دانشکده طب سنتی با اشاره به اینکه مصرف شیر بادام به مدت ۲ هفته به تقویت مغز کمک می‌کند، گفت: مصرف مغز بادام، فندق، پسته و گردو و میوه‌های خشکی مانند انجیر و مویز نیز در تقویت مغز نافع است.

استاد دانشکده طب سنتی با اشاره به اینکه مصرف شیر بادام به مدت ۲ هفته به تقویت مغز کمک می‌کند، گفت: مصرف مغز بادام، فندق، پسته و گردو و میوه‌های خشکی مانند انجیر و مویز نیز در تقویت مغز نافع است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم؛ غلامرضا کرد افشاری درباره زکام اظهار داشت: پیامبر زکام را به لشکر خدا تشبیه کرده اند که آبریزش بینی در مواقعی که فرد به زکام یا سرماخوردگی مبتلا شده موجب دفع فضولات و مواد زائد از مغز می‌شود.

وی درباره تقویت مغز عنوان کرد: مصرف مغزهای گیاهی مانند مغز بادام، فندق، پسته و گردو موجب تقویت مغز می‌شود همچنین میوه‌های خشکی مانند انجیر و مویز نیز در تقویت مغز نافع است.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران در برنامه محبت با اشاره به اینکه تقویت مغز مانع ریزش فضولات از مجاری مغز به سایر اندام‌ها می‌شود، خاطر نشان کرد: بوییدنی گلاب و بهارنارنج نیز موجب تقویت مغز می‌شود چرا که سردی دماغ (مغز) را از بین می‌برد.

کردافشاری گفت: قطره روغن بنفشه، سیاه‌دانه و مرزنجوش نیز در تقویت دماغ موثر است و چکانده یک قطره از آن در داخل بینی موجب باز شدن مجاری مغز و رفع مواد زائد مغز شده و تقویت دماغ را به همراه دارد.

وی افزود: حریره بادام و شیر بادام به تقویت دماغ (مغز) کمک کرده و مصرف چندین بار در طول روز می‌تواند مفید باشد افرادی که دچار ضعف مغز هستند، می‌توانند 2 هفته روزی 50 عدد بادان درختی شیرین را خیس کرده و با چند لیوان آب میکس کرده و روزی چند بار مصرف کنند که در این مدت مغز تقویت می‌شود.

استاد دانشکده طب سنتی ادامه داد: دم کرده پونه برای افرادی که ترشحات پشت حلقی دارند مفید است، همچنین روغن مالی سیونس‌ها موجب رفع سینوزیت می‌شود که می‌توان از روغن زیتون کمک گرفت و کسانی که ترشحات پشت حلقی دارد از مصرف غذاهای غلیظ مانند ماکارونی و الویه پرهیز کنند.

کرد افشاری خاطرنشان کرد: روغن زیتون 3 خاصیت مهم دارد که قاطع عفونت‌های اخلاط، مقوی اعضاء بدن و سردی اعضا را بر طرف می‌کند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: شیر بادام و مویز به تقویت مغز کمک می‌کند::