

مصرف برنج با ماست فراموشی می آورد



یکی از اشتباهات مردم این است که برنج را همراه با ماست مصرف می کنند که خود موجب افزایش سردی و تری مغز می شود غلبه بلغم در مغز موجب فراموشی، سستی و تنبلی می شود.

یکی از اشتباهات مردم این است که برنج را همراه با ماست مصرف می کنند که خود موجب افزایش سردی و تری مغز می شود غلبه بلغم در مغز موجب فراموشی، سستی و تنبلی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، رطوبت و غلبه سردی در مغز موجب سستی و تنبلی مغز می شود همچنین موجب کندی ذهن و کدورت حواس می شود و شخص را کودن و ابله می کند.

-باید دانست که هر چه قدر رطوبت و بلغم در سر و مغز بیشتر افزایش پیدا کند به همان میزان تیزهوشی و قوه ادراک کاهش پیدا می کند؛ فرد دچار فراموشی می شود البته در این نوع از فراموشی فرد احساس سنگینی در سر و ترشحات بینی دارد.

-افزایش رطوبت در سر موجب سرگیجه، تشنج، سکنه و صرع می شود که رفع غلبه رطوبت در مغز به بهبودی کمک می کند.

-مصرف بعضی از غذاها خود موجب افزایش رطوبت و بلغم در بدن می کند که غذاهای با طبع سرد و تر نامیده می شود.

-یکی از اشتباهات مردم این است که برنج را همراه با ماست مصرف می کنند که خود موجب افزایش سردی و تری مغز می شود.

-مرحوم عبدالله احمدیه عقیده دارد که از غذاهای سرد و تر می توان به ماست، خیار، هندوانه، کاهو، آلو، اسفناج، نارنج، پرتقال، برنج، گوشت گاو، گوشت بز، گوشت خروس، گوجه فرنگی، گوجه سبز، میوه های تابستانی، دوغ، اسفناج و ... اشاره کرد.

-اشخاصی که طبیعتی «سرد و تر» و مزاج بلغمی دارند یا دچار غلبه بلغم در بدن هستند، باید از خوردن غذاهای «سرد و تر» پرهیز کنند چرا که مصرف این غذاها به افزایش سردی و تری کمک می کند.

-مصرف دم کرده اسطوخودوس به پاکسازی مغز کمک می کند، اسطوخودوس مغز را گرم کرده، حزن و اندوه و کدورت را از مغز از بین می برد.

-از همین رو است که اسطوخودوس را «جاروب دماغ یا مغز» می نامند، زیرا رطوبت مغز را از بین برده و موجب نشاط و افراد می شود همچنین حافظه را قوت داده و ذهن را روشن می کند.