

گیاهی دارویی برای تقویت حافظه

تجربه‌های به دست آمده از مصرف گیاهان در قدیم و تحقیقات امروزی، نشان می‌دهد برخی از گیاهان خوراکی و دارویی در تقویت حافظه، پیشگیری از فراموشی، بهبود عملکرد مغز و مسائل روحی و روانی موثرند. یکی از این گیاهان ریحان است که در پیشگیری یا کاهش مشکلات فراموشی (آلزایمر) مفید است.



تجربه‌های به دست آمده از مصرف گیاهان در قدیم و تحقیقات امروزی، نشان می‌دهد برخی از گیاهان خوراکی و دارویی در تقویت حافظه، پیشگیری از فراموشی، بهبود عملکرد مغز و مسائل روحی و روانی موثرند. یکی از این گیاهان ریحان است که در پیشگیری یا کاهش مشکلات فراموشی (آلزایمر) مفید است.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سلامانه نوشت: تجربه‌های به دست آمده از مصرف گیاهان در قدیم و تحقیقات امروزی، نشان می‌دهد برخی از گیاهان خوراکی و دارویی در تقویت حافظه، پیشگیری از فراموشی، بهبود عملکرد مغز و مسائل روحی و روانی موثرند. یکی از این گیاهان ریحان است که در پیشگیری یا کاهش مشکلات فراموشی (آلزایمر) مفید است. این گیاه خوراکی - دارویی که به آن «ضمیران» هم گفته می‌شود، از سبزی‌های خوراکی بسیار پرمصرف جهان است.

موطن اصلی آن کشورهای ایران، افغانستان و هند هستند و در طول زمان از این نواحی به نقاط دیگر دنیا برده شده‌اند. قسمت مورد استفاده ریحان، برگ‌های معطر آن است که رایحه‌ای خوشبو دارد. مهم‌ترین خواص دارویی این گیاه، مربوط به رایحه آن (اسانس) است.

آثار زیادی از جمله خواص ضد درد، ضد سرطان، ضد نفخ، ضد اسپاسم، تقویت‌کننده قوای جنسی، هضم‌کننده غذا، خلط‌آور، آرام‌بخش و خواب‌آور بودن و شیرافزایی از آن گزارش می‌شود و در سال‌های اخیر نیز خاصیت ضد آلزایمر آن مورد مطالعه قرار گرفته و تأیید شده است.

طریقه مصرف: ریحان را می‌توان تازه یا خشک مصرف کرد. اگر ریحان را خشک و در تمام فصل‌ها مصرف می‌کنید، حدود 4 گرم برگ ریحان خشک (یک قاشق غذاخوری) را در یک لیوان آب در حال جوش بریزید و 15 تا 20 دقیقه آن را روی بخار کتری قرار دهید. سپس آن را صاف کنید و بنوشید. در غیر این صورت ریحان تازه را به صورت سبزی خوراکی یا یکی از ترکیبات سالاد یا به شکل ادویه همراه گیاهان دیگر برای طعم و مزه دادن به غذاها استفاده کنید.