تقویت حافظه با راهکارهای طب سنتی

22 خرداد 1401

رعایت برخی از نکات تغذیه‌ای و تدابیر خاص برای تقویت حافظه و پیشگیری و درمان فراموشی ضروری است .

ورزش و پیاده‌روی روزانه لازم است، زیرا با هر قدم به خصوص در زمین‌های ناهموار، خون در مغز به حرکت درمی آید و موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود.

برس کشیدن سر و شانه زدن مو ماساژ سر (به صورت روزانه)، موجب ماساژ عمقی رگ‌های سر، بهبود جریان‌خون و عملکرد بهتر مغز و تقویت حافظه می‌شود.

زود خوابیدن شب و سحرخیزی، در یادگیری بسیار موثر است؛ خواب صبح با افزایش بلغم، کندذهنی و فراموشی می‌آورد؛ خواب کوتاه قبل از ظهر یا همان "قیلوله" خشکی مغز را کاهش و موجب بهبود یادگیری می‌شود.

مصرف غذاهای خونساز (گرم و تر) مثل سوپ گندم با روغن زیتون، مغزیجات به‌خصوص بادام که بهترین غذای مغز است به صورت "شیربادام" (۱۴ عدد بادام در یک لیوان آب و عسل در مخلوطکن)، حریره بادام یا فسنجان بادام برای تقویت مغز و حافظه مفید است.

مصرف انگور، سیب، استفاده از کرفس و کدو در غذاها که در روایات، زیادکننده عقل هستند و مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز بسیار مفید است.

اگر لایه‌های بیرونی مغز دچار گرفتگی شود، **استشمام عطر**، گرفتگی‌ها را باز و مغز را تقویت می‌کند. (عطر گل‌محمدی و گلاب برای گرم‌مزاج‌ها و عطر نرگس، مریم و دود اسفند برای سردمزاج‌ها)

مشاوره خانواده ،ازدواج وطلاق