

أعشاب-سحرية-تقوي-الذاكرة-وتساعد-على-التركيز-5



من المعروف أن المخ هو "وحدة العمل المركزية" في جسم الإنسان، فإذا تأثرت كفاءة عمل المخ لأي سبب ما فهذا يعني أن ذلك سينعكس سلباً على جميع أعضاء الجسم.

فإذا توقف المخ عن إرسال إشارات لأعضاء لكي يؤدي وظائفهم بطريقة سليمة، فسيحدث خلل في جميع وظائف الجسم.

ومن المؤكد أنه إذا كانت كفاءة المخ جيدة، فإن ذلك سينعكس على الإنسان في صور عدة، منها التركيز والتفكير بعقلانية، والذاكرة القوية، والتخطيط الجيد، والتعلم والفهم... إلخ.

يذكر أن صحة المخ تقل تدريجياً مع التقدم في العمر، خاصة إذا أهمل الشخص في تناول الأغذية والمكملات المنشطة لذلك العضو الحيوي في جسده والذي بالفعل يتحكم في جميع أعضاء الجسم الأخرى.

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى"، المعنى بالصحة، فإن هناك عدة أعشاب لديها القدرة على تنشيط خلايا المخ، لذا فمن المهم جداً محاولة إدراج تلك الأعشاب في أنظمتنا الغذائية من أجل صحة ذهنية نشطة طول العمر. وتتضمن القائمة

الثوم-1

لا يخلو أي مطبخ من الثوم، فهو يدخل في كثير من أطباقنا اليومية. وقد أثبتت الدراسات أن الثوم يساعد في إزالة الدهون المتراكمة في الشرايين، ما يؤدي إلى تدفق الدم في الشرايين بسلاسة، كما أنه يقي من تكون الجلطات في المخ.

الزعتر البري (أوريغانو)-2

هو من الأعشاب ذات النكهات القوية، ويدخل في طهي البييتزا بالأخص، حيث يعطيها مذاقاً طيباً. وقد أثبتت الدراسات أن الزعتر البري ينقي ويزيل السموم من الدم، كما أنه مضاد للالتهابات ويقي من العدوى.

الجينسينغ-3

الكليل الجبل (روزماري) -4

هي من الأعشاب ذات النكهة الطيبة التي تغذي خلايا المخ، كما أنها تحسن التركيز

الريحان -5

وهو من الأعشاب التي تقوي خلايا المخ، كما أنه يقلل من التوتر