

أعشاب تحافظ على سلامة المخ ☐ تعرف عليها



الأربعاء 4 مايو 2016 09:05 م

إذا تأثرت كفاءة عمل المخ لأي سبب ما فهذا يعني أن ذلك سينعكس سلباً على جميع أعضاء الجسم، فإذا توقف المخ عن إرسال إشارات للأعضاء لكي تؤدي وظائفها بطريقة سليمة، فسيحدث خلل في جميع وظائف الجسم ☐

وصحة المخ تقل تدريجياً مع التقدم في العمر، خاصة إذا أهمل الشخص في تناول الأغذية والمكملات المنشطة لذلك العضو الحيوي، والذي بالفعل يتحكم في جميع أعضاء الجسم الأخرى ☐

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى"، المعني 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 الذي لا يخلو أي مطبخ منه، 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 تكوّن الجلطات في المخ ☐

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

ويعتبر الجينسينغ من الأعشاب التي تعزز من قدرة المخ، وتمنع المشاكل المتصلة بالذاكرة، كما أن إكليل الجبل من الأعشاب ذات النكهة الطبية التي تغذي خلايا المخ، إضافة إلى أنها تحسن التركيز، فضلاً عن أن الريحان هو من الأعشاب التي تقوي خلايا المخ، كما أنه يقلل من التوتر ☐