

3 Δεκεμβρίου 2016

Φυσικές Θεραπείες για αψεγάδιαστη μνήμη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



σύγχρονος τρόπος ζωής είναι γεμάτος πίεση, άγχος και αναρίθμητες υποχρεώσεις για όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας. Πολλές φορές, ίσως να έχετε παρατηρήσει πως μετά από μία κοπιαστική ημέρα, πιθανόν να δυσκολεύεστε να θυμηθείτε πληροφορίες όπως αριθμούς τηλεφώνων, διευθύνσεις ή ονόματα που συνήθως ήσασταν σε θέση να ανακαλέσετε κάθε στιγμή, πράγμα το οποίο σας γεμίζει ανησυχία και δυσαρέσκεια. Η συγκεκριμένη παροδική απώλεια της πνευματικής διαύγειας μπορεί να αποδοθεί στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας που συχνά μας αποσυντονίζουν. Παρόλα αυτά, σίγουρα υπάρχουν τρόποι που αν τους υιοθετήσουμε μπορούμε να δώσουμε ένα τονωτικό χάδι στην τόσο περίπλοκη λειτουργία του πνευματικού μας κόσμου.

Βλέπετε, ο εγκέφαλος είναι το κέντρο όλων των πνευματικών διεργασιών του οργανισμού μας, συμπεριλαμβανομένης της μνήμης, της βούλησης, της όρεξης, των συναισθημάτων μας κ.α. Αποτελείται από εκατομμύρια κύτταρα και νευρώνες, που λειτουργούν σε απόλυτη αρμονία μεταξύ τους, σαν τα γρανάζια μιας καλοκουρδισμένης μηχανής. Όταν λοιπόν το σύστημα «υπερφορτώνεται» υπάρχει η περίπτωση να επηρεαστεί η λειτουργία του με αποτέλεσμα ορισμένες μικρές ή μεγαλύτερες απώλειες. Η φύση όμως, έχει προνοήσει και μας έχει εφοδιάσει με εκλεκτά αγαθά, τα οποία μπορούμε να εκμεταλλευτούμε σωστά, προκειμένου να ανανεώσουμε την μνήμη μας και να αποκτήσουμε μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια και αντίληψη.

Ακολουθούν ορισμένες 100% φυσικές θεραπείες, γεμάτες αρώματα και γεύση, βγαλμένες απευθείας μέσα από τον μαγικό κόσμο των βοτάνων, των φρούτων και άλλων ευεργετικών προϊόντων.

Τσάι φασκόμηλου

Το φασκόμηλο είναι ένα από τα πιο δραστικά βότανα. Προστατεύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και φέρει αντιμικροβιακές και αντισηπτικές ιδιότητες, φροντίζοντας κατάλληλα τον οργανισμό μας όταν είμαστε άρρωστοι. Παράλληλα, περιέχει ορισμένες νευροτονωτικές ουσίες οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα του εγκεφάλου από φθορά και εκφυλισμό.

Πιπερόριζα (τζιντζερ)

Επιλέξτε το τζιντζερ με την υπέροχη γεύση του για να αρωματίσετε και να εμπλουτίσετε τη γεύση των αγαπημένων σας φαγητών. Χρησιμοποιήστε το ωμό στις σαλάτες ή καταναλώστε το μέσα από ένα ζεστό αφέψημα. Η πιπερόριζα είναι γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες στον οργανισμό, οι οποίες κυρίως οφείλονται στις πολυφαινόλες, στο κάλιο και τον ψευδάργυρο που περιέχει. Επιπλέον, τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τα ευαίσθητα εγκεφαλικά κύτταρα ενώ προστατεύουν από διάφορες εκφυλιστικές παθήσεις όπως το Αλτσχάιμερ.

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί είναι μία από τις πιο θρεπτικές αλλά και από τις πιο

παρεξηγημένες τροφές που υπάρχουν. Πλούσιοι σε «καλά» ω-3 λιπαρά οξέα, φροντίζουν να διατηρούν σε υψηλά επίπεδα την υγεία του εγκεφάλου μας, οξύνοντας τις λειτουργίες που σχετίζονται με την μνήμη και την αντίληψη. Επιλέξτε να καταναλώσετε ως σνακ μικρή ποσότητα από αμύγδαλα, καρύδια ή ανάλατα φυστίκια.

Γλυκάνισος

Έχετε δοκιμάσει ποτέ αφέψημα από γλυκάνισο; Αυτό το ιδιαίτερο βότανο με την ασυνήθιστη γεύση και τις αναρίθμητες ευεργετικές ιδιότητες μπορεί να ενισχύσει την μνήμη σας για πολύ καιρό. Βράστε 1 λίτρο νερό και προσθέστε 7 κουταλιές του γλυκού γλυκάνισο. Θερμάνετε τα υλικά σε χαμηλότερη θερμοκρασία μέχρι να εξατμισθούν περίπου 300mL και το περιεχόμενο να φτάσει στις 3 κούπες. Έπειτα, στραγγίξτε τα φύλλα και προσθέτετε τέσσερις κουταλιές της σούπας μέλι. Φυλάξτε το αφέψημα και καταναλώνετε περίπου 2 κουταλιές της σούπας καθημερινά, για να ενισχύσετε την μνήμη σας.

Δυναμωτικός χυμός

Όταν περνάτε περιόδους υπό πίεση, όπως για παράδειγμα σχολικές ή φοιτητικές εξετάσεις, κάποιο σημαντικό εργασιακό ζήτημα κ.α. φτιάξτε έναν νόστιμο και θρεπτικό χυμό από γκρέιπφρουτ, πορτοκάλια και μήλα σε αναλογία 1:1. Αυτή η πληθώρα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών, σίγουρα θα τονώσουν την μνήμη σας, οξύνοντας την αντίληψή σας και βοηθώντας σας να συγκεντρώνεστε πιο εύκολα. Ιδανική επιλογή για περιόδους μελέτης, πίεσης και άγχους.

Τέλος, μην ξεχνάτε πως εκτός από αυτές τις φυσικές θεραπείες που είναι ιδανικές για την εξάσκηση της μνήμης, μπορούμε να κάνουμε διάφορες πνευματικές ασκήσεις για να οξύνουμε τις εγκεφαλικές μας λειτουργίες, όπως είναι η απομνημόνευση λιστών από αντικείμενα, η επίλυση σταυρόλεξων και sudoku, το σκάκι και εν γένει οποιαδήποτε δραστηριότητα ελκύει τον καθένα από εμάς. Γιατί, πραγματικά η διασκέδαση μπορεί να μας χαρίσει αναρίθμητα πνευματικά οφέλη.

Ειρήνη Μαθιουδάκη, Χημικός- Συγγραφέας,

Πηγή: flowmagazine.gr