

تقویت حافظه از منظر طب سنتی

پرسش: چگونه حافظه مان را تقویت کنیم؟

پاسخ: برای تقویت حافظه مجموعه شرایط و اقداماتی لازم هست که به مواردی اشاره می شود. داشتن



هوش و حافظه برتر در طب سنتی به معنای گرمی مزاج تعریف می شود و در صورت افزایش سردی و تری (بلغم) در مغز کاهش حافظه و هوش را در پی داریم که علائم سپیدی، نرمی و سستی پوست، سنگینی حواس، ریزش لعاب دهان و آب بینی رقیق غیر سوزان، آروغ ترش و ضعف معده (با خوردن ترشیجات)، ضعف جسم و مفاصل، بی میلی به غذای صبح، و در صورت افزایش و شدت بیماری سکنه، برص، سفیدی ادرار، درد عقب سر، خواب زیاد (سطحی) را در پی دارد.

هم هوش و هم حافظه قابل افزایش است و اگر چه مزاج معتدل و ژنتیک بصورت کلی و پایه نقش اصلی را در آن بازی می کند اما با هر پایه ای از هوش می توان آنرا افزایش داد.

ثابت شده است که بر خلاف دیگر اعضا هر چه مغز بیشتر بکار گیری شود توانایی آن افزایش می یابد. با وجود اینکه به نظر می رسد میزان حجم حافظه در مغز ثابت است اما هر چه مطالب بیشتر در مغز ذخیره شود توانایی حفظ در آن بیشتر می شود به شکلی که نمی توان برای آن مرزی تعیین کرد. به عنوان مثال حافظان قران یا دیوان شاعران از این توانایی نسبت به دیگران بیشتر برخوردارند. بنابراین از روشهای مختلف حفظ مطالب، تستها و تمرینات هوش و ریاضی که در بازار به وفور یافت می شود استفاده کنید تا هم ضریب هوشی و هم حافظه در شما افزایش پیدا کند.

اگر اضطراب و استرس زیاد باشد می تواند تاثیر منفی بر حافظه بگذارد بنابراین حفظ آرامش خاطر برنامه ریزی و خواب و استراحت کافی بر حافظه تاثیر گذار است. تقویت حافظه نیز مانند تقویت قوای جسمانی نیازمند تمرین و ممارست و پشتکار دارد داشتن برنامه منظم برای تکرار مطالب بسیار مهم است همچنین فرد باید از نظر روحی در آرامش باشد استراحت کافی داشته باشد، خواب آلودگی، نگرانی و استرس بیش از حد باعث تاثیر بر حافظه و تمرکز فرد خواهد شد.

پیشگیری:

اعتدال مزاج و تنظیم تغذیه بر اساس مزاج و داشتن هدف و انگیزه کافی نظم و برنامه ریزی و تکرار مطالب در فواصل منظم و نیز استراحت کافی و داشتن تمرکز در هنگام مطالعه به تقویت حافظه کمک می کند کلا از نگاه طب سنتی رعایت ضرورتهاى شش گانه زندگى مثل:

1. وجود هوای سالم

2. خوراکیها (ماکولات) و نوشیدنیها (مشروبات) متناسب با مزاج

3. خواب و بیداری به اندازه

4. فعالیتها و حرکت و سکون جسمانی متناسب سن و جنس

5. بهداشت روانی

6. توجه به احتباس و استفراغ (مندفعات بدن)، در حفظ سلامت بدن خیلی موثر است، که با حفظ سلامتی و نبود بیماری هوش و حافظه خوبی هم در فرد وجود خواهد داشت.

داشتن هوش و حافظه برتر در طب سنتی به معنای گرمی مزاج تعریف می شود و در صورت افزایش سردی و تری (بلغم) در مغز کاهش حافظه و هوش را در پی داریم .

از نگاه طب کلاسیک:

در مورد تقویت حافظه می توان از مواد افزایش دهنده حافظه، کولین را نام برد (ماده ای که به طور طبیعی در بسیاری از غذاهای چرب وجود دارد) که موجب افزایش حافظه می شود .

مواد غذایی که دارای بیشترین مقدار کولین هستند به ترتیب شامل: جگر گاو، تخم مرغ، گوشت کبابی گاو، گل کلم، کاهو، بادام زمینی و روغن بادام زمینی است. مواد آنتی اکسیدان که در سبزیجات تازه زیاد اند، موجب خون رسانی خوب به مغز می شوند و هر عاملی که خون رسانی به مغز را دچار وقفه کند، موجب کاهش توانایی های فکری می شود. مصرف زیاد و بیش از حد گوشت حیوانات که حاوی هموسیستئین است، موجب افت عملکرد مغزی خصوصاً در افراد مسن می شود .

برای افزایش حافظه: نمک و چربی اشباع کمتری مصرف کنید. چربی امگا ۳ را که در ماهی زیاد است، بیشتر مصرف کنید. تمشک، توت فرنگی، اسفناج و سیر بیشتر مصرف کنید، سویا را هفته ای یکبار در برنامه تان بگنجانید و مکمل اسید فولیک، B12، ویتامین E برایتان مفید است.

مواد افزودنی به غذاها، برخی داروها مثل داروهای مخدر، مسکن و آنتی هیستامین و آرام بخش و نیز کشیدن سیگار در این زمینه اثر دارد. استفاده از یادداشت و مرور مطالب می تواند به تقویت حافظه کمک کند از طرفی تغذیه نیز بر حافظه تاثیر دارد قند، چربی و نمک باید کمتر مصرف شود ولی مصرف میوه در رژیم غذایی باید رعایت شود.

از منظر طب سنتی



بیشتر عالمان طب سنتی از کندر به عنوان ماده ای موثر در افزایش هوش و تقویت حافظه نام می برند و از جمله معتقدند که اگر مادران آن را در دوران بارداری مصرف کنند، موجب افزایش هوش و توانایی یادگیری و تقویت حافظه در فرزندان می شود. کندر می تواند دارای تاثیری مثبت بر روند تکامل مغز و

احتمالا شکل گیری مناسب درختهای دندریتی ، اکسونها و برقراری ارتباطات صحیح بین آنها باشد.

پیشنهاد درمانی

1. آشنای با مزاج سرشستی خود و رعایت تغذیه براساس مزاج
2. پرهیز از مصرف مواد غذای بسیار سرد
3. مصرف میوه های خاصیت دار مثل سیب و انگور و به و انجیر
4. شربت عسل روزی ۱ لیوان
5. کندر جویدنی روزی یک نخود جویده شود
6. حجامت عام و تکرار آن
7. قرائت چند آیه قران در روز

مشاوره طب سنتی