

Gyógynövények, melyek fejlesztik a koncentrációt és a memóriát



Az emberek ismét kezdenek bízni a gyógynövények erejében, nem véletlenül, hiszen egyre többen tapasztalják meg a pozitív hatásait és azt, hogy megfelelően alkalmazva nem okoznak mellékhatásokat. Az idő múlásával sajnos hanyatlásnak indulhat az emlékezetünk, így szükséges fejlesztenünk a memóriánkat. Szerencsére ehhez is rendelkezésünkre állnak olyan gyógynövények, amelyek nagyon hasznosak lehetnek számunkra.

Cikkünkben bemutatunk 5 olyan gyógynövényt, melyeket akármilyen formában is fogyasztunk, biztosak lehetünk benne, hogy nagyon pozitívan hatnak mind a memóriánkra, mind a koncentrációs képességünkre.

A tanulás támogatója a bacopa. Hazánkban nem igazán ismert ez a gyógynövény, pedig remekül fejleszti a tanulási funkciókat. A bacopa őshazája Indiában található, ahol az ájurvédikus gyógyászat már évszázadok óta alkalmazza. A bacopából készülhet tea, de kapszula formájában is fogyasztható.

Mire is jó a ginszeng? Ezt a különleges gyógynövényt már ősidők óta alkalmazza a kínai népgyógyászat. Ha gondok vannak a memóriánkkal, mindenképpen támaszkodhatunk rá. Nagyon hasznos lehet még akkor is, amikor az immunrendszerünket szeretnénk megerősíteni, illetve ha krónikus fáradtsággal küzdünk.

A rozmaryng és a jó emlékezet kapcsolatban áll egymással. Ezt a csodás illatú fűszert nem pusztán sülték készítésénél használhatjuk, hanem akkor is, ha a memóriánkat szeretnénk kicsit

javítani. A rozmaring növeli az agyi erőt és javítja a kognitív funkciókat. Fogyaszthatjuk tea, kapszula és illóolaj formájában is memóriaproblémák ellen.

Az agyi funkciókat borsmentával is fokozhatjuk, hiszen jó hatással van a memóriára és a fókuszot is javítja. Én nagyon szeretem a borsmentateát, az illata és az íze is kellemes. Mióta rendszeresen fogyasztom, nincsenek emésztési gondjaim. Az aromaterápiában is előszeretettel alkalmazzák a borsmenta-illóolajat, hiszen remek agystimuláns gyógynövény.

A kurkuma is segít emlékezni, hiszen nemcsak a gyulladást csökkenti, hanem az emlékezőképességünket is javítja. Ez a tulajdonsága pozitívan hat az agyban esetlegesen kialakult gyulladás ellen, ami memóriazavarokat is okozhat. A kurkuma hozzájárul a gyulladás megszüntetéséhez, így a memóriánk sokat javulhat.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/gyogynovenyek-melyek-fejlesztik-a-koncentraciot-es-a-memoriat/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)