

Memóriát serkentő gyógynövények



A memóriánk a kor előrehaladtával romolhat. Az agy tornáztatása is nagyon hatékony a jó emlékezőképesség megőrzéséhez, de egyes gyógynövények is a segítségünkre lehetnek. Milyen gyógynövényeket fogyasszunk, hogy még akár nyolcvanévesen is kristálytisztán emlékezzünk minden múltban történő pillanatra, eseményre? Mutatunk néhányat a gazdag tárházból, melyeknek nagy hasznát vehetjük, ha rendszeresen fogyasztjuk őket.

A guarana az egyik legjobb memóriaserkentő gyógynövény. Koffeint tartalmaz, így stimulánsként is számotartják, hatékonyan fokozza a kognitív képességeket.

Amennyiben mostanában romlott a memóriája, érdemes kipróbálnia a ginszenget. Nemcsak a memóriára van pozitív hatással, de az immunrendszer erősítésében is részt vesz, illetve a fáradtság leküzdésében is a segítségünkre lehet.

Az agyi erő növelésére és a memória fejlesztésére az egyik leghatékonyabb gyógynövény a rozmaring, mely minden életkorban hozzájárulhat a kognitív funkciók javításához. Még azok számára is hozhat némi javulást, akik Alzheimer-kórban szenvednek. A rozmaring akkor is hatásos, ha tea vagy kapszula formájában fogyasztjuk, illóolaja azonban belsőleg történő fogyasztásra nem javasolt.

A bakopa egy ájurvédikus gyógynövény, amely erős antioxidáns hatásokkal rendelkezik, és ezért a memória javításában is kitüntetett szerepet játszik. Egy kutatás során az egyik csoport tagjai bakopakiegészítőt kaptak, míg a többiek csak placebót. Azok, akik bakopakiegészítőt fogyasztottak, sok pozitív hatást tapasztaltak. Esetükben sokkal jobb lett a vizuális információk feldolgozása, javult az emlékezőképességük, illetve új dolgokat is sokkal jobban el tudtak sajátítani, mint azok, akik csak placebót kaptak.

A kurkuma rendszeres fogyasztása is jó hatással van az emlékezetre. Mivel gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik, nemcsak a fókusz és az összpontosítás lesz jobb, de a koncentráció is javulhat.

A borsmentának sok pozitív tulajdonságát ismerjük, de talán kevesen tudják, hogy nagy szerepe van az agy stimulálásában, valamint a memória és a fókusz javításában. A gyógynövényből készült teát érdemes napi rendszerességgel fogyasztani.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/memoriat-serkento-gyogynovenyek/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)