

۶ راهکار مهم برای تقویت حافظ

۱. به یادگیری بپردازید

تحریک مغز به افزایش توانایی مغز منجر شده و باعث میشود مغز در برابر بیماری های ذهنی مثل آلزایمر مقاومت کند.

۲. خواب مناسب

حداقل ۶ ساعت خواب در طول شب به افزایش سلامت مغز و جلوگیری از سکنه مغزی کمک میکند.

۳. تغذیه مناسب

رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه ها، غلات کامل مغز ها، گوشت قرمز و گوشت ماهی، ویتامین های C، E و A به جلوگیری از بروز آلزایمر در سنین بالاتر منجر میشود.

۶. مدیتیشن کنید
کاهش اضطراب و افزایش جریان خون به مغز از جمله خواص مدیتیشن هستند. هفت بار به مدت هفت شماره نفس عمیق بکشید، و در هفت شماره آن را بازدم کنید.

۴. خودتون رو به چالش بکشید

مغز خود را تمرین دهید... سعی کنید چیزهایی که یادآوری آن شما را به چالش میکشد به یاد بیاورید، این کار به افزایش قدرت حافظه کمک زیادی میکند.

۵. ارتباطات اجتماعی داشته باشید

کار گروهی، روابط اجتماعی سالم و بدون استرس و یک مکالمه خوب سه عامل مهم علیه بیماری آلزایمر هستند.

