

راه سنتی مراقبت از مغز

**طب ایرانی ۶ اصل برای
حفظ سلامت دارد که
تک تک این اصول با
سلامت مغز مرتبط
هستند**

۲ فعالیت فیزیکی

در طب سنتی روی تحرک بدن توصیه زیادی شده است. اگر روزانه تحرک مناسب داشته باشیم، جریان خون در کل بدن و به خصوص در مغز بالا می‌رود و به سلامت مغز کمک می‌کند. تحرک بدن یا ورزش هم یک روش پاکسازی بدن است و می‌تواند هم به سلامت مغز کمک کند و هم از بروز بیماری‌هایی که می‌تواند برای ارگان‌های بدن به خصوص مغز و اعصاب روان ما به وجود بیاید، جلوگیری کند.

۳ خواب با کیفیت

خواب با کیفیت اثر بسیار مهمی روی سلامت مغز دارد. اگر خواب مناسبی نداشته باشیم، نخستین ارگانی که معمولاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد، مغز است. ساعت ۱۰ شب تا ۳ صبح است. این ساعت، زمان طلایی برای استراحت است که بدن اصطلاحاً ریکاوری می‌شود و به حالت طبیعی و سلامت خودش برمی‌گردد. در واقع زمان تنظیم سیستم بدن است و سیستم بیولوژی بدن در این چند ساعت به مغز استراحت می‌دهد و اگر ما خارج از این زمان یا در طول روز هر قدر هم بخواهیم، فایده‌ای ندارد و جبران نمی‌شود. البته میزان خوابیدن بر اساس نظریه‌های طب سنتی برای هر فردی متفاوت است. یک نفر به خواب شب کمتری نیاز دارد و یک نفر به زمان بیشتر، اما همه افراد نیاز دارند که خواب با کیفیتی را تجربه کنند.

۴ دفع مناسب مواد زائد از بدن

بدن ما باید روزانه متابولیسم و فعالیت درستی داشته باشد تا مواد غذایی مفید را به موقع جذب و مواد زائد و همچنین مضر را به موقع از مسیر درست دفع کند؛ مثلاً یبوست مکرر، مشکلات اداری، عفونت‌ها و اختلالات قاعدگی مکرر همگی مواردی هستند که باعث می‌شوند تجمع مواد زائد در بدن بالا برود و این تجمع مواد زائد کم‌کم و به تدریج به ۳ ارگان اصلی بدن؛ یعنی مغز، قلب و کبد آسیب می‌زند. باید حواس مان جمع باشد و مسائلی را که به سلامت مغز مربوط می‌شود، جدی بگیریم.

۶ حالات روحی و روانی

حالات روحی و روانی، یکی از اصول ۶ گانه در طب سنتی است که اهمیت بسیار زیاد و با سلامت یا عدم سلامت مغز ارتباط تنگاتنگی دارد. یکی از ساده‌ترین کارها در این اصل، این است که رایحه‌های خوشبو در دسترس داشته باشیم و در صورت بروز استرس‌های روزانه و فشارهای روانی آنها را بو کنیم تا مغز ما به حالت آرامش برسد و استرس از بین برود. بو کردن یا رایحه‌های خوشبو به آرامش مغز کمک بزرگی می‌کنند و برای این عضو بسیار مفیدند. یکی از این رایحه‌ها بوی گل محمدی یا همان گلاب است که اثر بخشی قابل توجهی روی سلامت مغز و ذهن دارد. عطر اسطوخودوس یا اسانس‌های آن هم که در بازار موجودند به آرامش مغز کمک می‌کنند. بوی لیمو ترش و به هم کمک کننده است؛ اینها میوه‌هایی هستند که در این فصل (زمستان) در دسترس هستند.

۱ تغذیه مناسب

بخش مهمی از مراقبت از ارگان‌های بدن - به خصوص مغز - به تغذیه درست و مناسب مربوط می‌شود؛ اینکه چه غذاهایی را بخوریم و چه غذاهایی مصرف نکنیم، خیلی مهم است. وقتی درباره مغز و سیستم عصبی صحبت می‌کنیم، باید بدانیم چه مواد غذایی و خوراکی‌هایی مستقیماً باعث تقویت مغز می‌شوند.

■ **بادام و مویز:** بادام و مویز جزو خوراکی‌هایی هستند که در طب ایرانی بسیار مورد توصیه قرار گرفته‌اند و می‌توانند در تقویت جوهره مغز مؤثر باشند. حتی در بعضی بیماری‌ها مثل آلزایمر یا کودکانی که ADHD (بیش‌فعالی) دارند یا دچار اختلال اتیسم هستند، همین خوراکی‌های ساده می‌توانند برای افزایش تمرکز و قدرت حواس کمک کننده باشند.

■ **گردو:** مصرف به اندازه گردو در سلامت و تقویت مغز بسیار مؤثر است؛ به شرطی که فرد برخی بیماری‌ها مثل چربی خون بالا نداشته باشد یا گرم مزاج و دچار حساسیت و آلرژی به گردو نباشد. مصرف شیر و گردو هم می‌تواند به عنوان یک پادزهر برای بدن و تامین سلامت مغز عمل کند.

■ **مواد غذایی سریع جذب شونده:**

مواد غذایی مورد نیاز مغز آنهايي

هستند که اثرشان سریع به بدن می‌رسد؛ مثل شیره انگور، آب گوشت و تخم مرغ عسلی.

■ **دمنوش‌ها:** گاهی فشارهای

روانی باعث بروز استرس و اضطراب در ما می‌شوند و این یعنی مغز نیاز به پاکسازی دارد. پاکسازی با نوشیدن بعضی از گیاهان دارویی ممکن است. دمنوش‌های گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، اسطوخودوس و بعضی دیگر از دمنوش‌های گیاهی کمک می‌کنند تا فشارهای روانی ما برطرف شوند. بخش مهمی از سلامت مغز ما به این بستگی دارد که ذهن مان تحت استرس و فشار روانی زیادی قرار نگیرد.

۵ آب و هوا

آب و هوا به شدت می‌تواند روی سلامت یا عدم سلامت مغز تأثیر بگذارد. افرادی که در شهرهای تمیز و پاک زندگی می‌کنند، چون مواد مضر کمتری جذب بدن‌شان می‌شود، مغز و سایر ارگان‌های بدن‌شان هم آسیب کمتری می‌بینند. مقالات علمی اخیر نشان می‌دهد که جذب آلودگی هوا در بدن می‌تواند به بعضی از اعضا آسیب بیشتری بزند و اتفاقاً یکی از این اعضا مغز و سیستم عصبی است؛ به طوری که هم فعالیت عادی مغز را مختل و هم بیماری‌های مختلفی را ایجاد می‌کند. شاید نتوانیم محل سکونت خود را به راحتی تغییر دهیم و از شهرهای آلوده نقل مکان کنیم، اما اگر سایر موارد ذکر شده را رعایت کنیم، حداقلش این است که آسیب کمتری به بدن می‌رسد.

