



Hausmittel für schwaches Gedächtnis

„Ohne Erinnerung gibt es keine Kultur. Ohne Erinnerung gäbe es keine Zivilisation, keine Gesellschaft, keine Zukunft.“ -Elie Wiesel Was ist schwaches Gedächtnis? Schlechtes Gedächtnis kann aus vielen verschiedenen Gründen auftreten. Viele Menschen erleben Gedächtnislücken. Einige Speicherprobleme sind schwerwiegend, andere nicht. Auch Konzentrationsschwäche kann ein Grund für schlechtes Gedächtnis sein. Menschen mit sehr schlechtem Gedächtnis und bemerkenswerten Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen leiden möglicherweise an einer Form der Gehirnerkrankung namens Demenz. Es beeinträchtigt ernsthaft die Fähigkeit einer Person, tägliche Aktivitäten auszuführen. Häufige Ursachen für schwaches Gedächtnis Altern Wenig Konzentration Depression Angst Alkoholismus Drogenmissbrauch Hirntumore Bestimmte Medikamente Krampfanfälle Hausmittel für schwaches Gedächtnis Pistazien: Ein …



„Ohne Erinnerung gibt es keine Kultur. Ohne Erinnerung gäbe es keine Zivilisation, keine Gesellschaft, keine Zukunft.“ -Elie Wiesel

Was ist schwaches Gedächtnis?

Schlechtes Gedächtnis kann aus vielen verschiedenen Gründen auftreten. Viele Menschen erleben Gedächtnislücken. Einige Speicherprobleme sind schwerwiegend, andere nicht. Auch Konzentrationsschwäche kann ein Grund für schlechtes Gedächtnis sein. Menschen mit sehr schlechtem Gedächtnis und bemerkenswerten Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen leiden möglicherweise an einer Form der Gehirnerkrankung namens Demenz. Es beeinträchtigt ernsthaft die Fähigkeit einer Person, tägliche Aktivitäten auszuführen.

Häufige Ursachen für schwaches Gedächtnis

- Altern
- Wenig Konzentration
- Depression
- Angst
- Alkoholismus
- Drogenmissbrauch
- Hirntumore
- Bestimmte Medikamente
- Krampfanfälle

Hausmittel für schwaches Gedächtnis

- **Pistazien:** Ein schwaches Gedächtnis kann auf einen Thiaminmangel zurückzuführen sein. Pistazien sind reich an Thiamin. $\frac{1}{2}$ Tasse davon wiegt 0,54 mg Thiamingehalt. Die RDA (Recommended Daily Allowance) von Thiamin für Männer beträgt 1,5 mg und für Frauen 1,1 mg für 50 Jahre oder jünger.

- **Weizenkeim:** Bei altersbedingtem Gedächtnisverlust sind Weizenkeime ein geeigneter Rohstoff, der mit Vitamin E angereichert ist.
- **Blaubeeren:** Blaubeeren sind saftige Früchte, die reich an Antioxidantien sind und zur Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses beitragen können.
- **Möhren:** Karotten sind gute Gedächtnisverstärker, da sie eine reiche Quelle von Carotin sind. Mischen Sie Karottensaft und Aprikosensaft zu einem köstlichen Getränk.
- **Eier:** Eier haben den Fettstoff Lecithin, der bei der Ernährung der Gedächtnisnervenzellen hilft. Dieser Gedächtnisverstärker ist auch ausreichend in Soja- und Sonnenblumenöl enthalten und in Kapselform in Apotheken erhältlich. Der Konsum von bis zu 50-70 mg davon pro Tag verbessert die Gedächtnisleistung.
- **Rosmarin:** Rosmarin (botanischer Name-Romarinus officinalis) ist ein wirksames Kraut für schwaches Gedächtnis. Rosmarin ist ein ideales Mittel gegen geistige Erschöpfung und Vergesslichkeit. Es kann als Tee eingenommen werden und einmal morgens oder zweimal täglich getrunken werden, um die geistige Schärfe zu verbessern.
- Okra (Frauenfinger)-Gemüse wird traditionell häufig in der asiatischen Küche verwendet, da es als guter Gedächtnisverstärker gilt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki