

هو الشافعی

دکتر سید حسین حسینی

سید حسن قریشی

حافظه‌ی برتر

- مواد غذایی؛ گیاهان دارویی
- مواد معدنی و ویتامین‌ها
- مطالعات و ورزش‌های فکری
- آیات و ادعیه؛ معجون‌ها

حسینی، حسین سید، قریشی، سید حسن.
حافظه‌ی برتر: مواد غذایی، گیاهان دارویی... / سید حسین حسینی، سید حسن
قریشی / قم: آسمان دانش، ۱۳۸۴.
۱۴۴ ص.

ISBN 964-95619-4-3 ۹۵۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه به صورت زیرنویس و در انتهای کتاب.
۱. روان‌شناسی، ذهن، الف. حافظه، ب. روش‌های تقویت حافظه، مراد غذایی، گیاهان
دارویی و غیره، ج. عنوان.
۴۷ الف / ۵۷۵ BF
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران ۱۳۷۱۶-۸۴م



حافظه‌ی برتر

مواد غذایی، گیاهان دارویی و...

تألیف: دکتر سید حسین حسینی، سید حسن قریشی

ناشر: آسمان دانش

ناشر همکار: فراگفت

طرح جلد: محسن زمانی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: نجوی (آفرینه)

تومان ۹۵۰ : قیمت

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

ISBN: 964-95619-4-3

شابک: ۹۶۴-۹۵۶۱۹-۴-۳

نشانی پخش

قم: خیابان حمید، فرسیده به میدان رسالت، پلاک ۱۰ □ تلفن: ۷۷۳۹۷۰ ○ ۹۲۴۵-۹۱۲۳۵۱

قم: خیابان رسالت، بعد از رسالت ۵۳ در اول، ساختمان آجر تما ○ ۲۵۱-۲۸۹۳۷۱۵

قم: میدان شهدا، انتشارات تربیت ○ ۲۵۱-۷۷۴۰۵۱۵

تهران: میدان انقلاب، نمایشگاه بیات، کتابفروشی روجا

قم: آزادگرافیک، همکار در نشر و پخش. ○ ۲۵۱-۷۷۳۳۴۵۴

اهواز: پارک ۲۲ متری. ○ ۶۱۱-۳۳۳۶۰۷۷

فهرست مطالب

□ فصل اول: حافظه / ۱۹ □

۳۱	تعریف حافظه و انواع آن
۲۲	نقش حافظه در زندگی بشر
۲۵	قدرت و ظرفیت حافظه
۲۵	۱. علت ژنتیکی و ارثی
۲۵	۲. پرورش حافظه در کودکی و نوجوانی با آموزش و بازی‌های مناسب
۲۶	۳. سلامت روحی و روانی
۲۶	● الف) سلامت روحی
۲۶	● ب) سلامت روانی
۲۷	۴. سلامت بافت عصبی و مغز

□ فصل دوم: مواد غذایی مؤثر بر حافظه / ۲۹ □

۳۱	۱. آلو
۳۱	۲. آمله
۳۲	۳. آویشن شیرازی (پونه‌ی کوهی)
۳۲	۴. اسطوخودوس
۳۳	۵. اسپیرولینا
۳۴	۶. افسنتین
۳۴	۷. افلنجه (فلنجه)

۸. اکلیل الملک یا ناخنک ۳۵
۹. اگر ترکی یا اگر ترکی ۳۵
۱۰. انار ۳۶
۱۱. انجیر ۳۶
۱۲. انگور ۳۷
۱۳. بابونہی رومی ۳۷
۱۴. بادام ۳۷
۱۵. باد رنجوبہ ۳۸
۱۶. باقلا ۳۹
۱۷. برگ بو ۳۹
۱۸. برنجاسف ۴۰
۱۹. بلادُر ۴۰
۲۰. بہ ۴۱
۲۱. بہ لیمو ۴۱
۲۲. بید ۴۲
۲۳. پاپیتال ۴۳
۲۴. پستہ ۴۳
۲۵. پیاز ۴۴
۲۶. تانبول (فلفل ہندی) ۴۴
۲۷. ترنج ۴۴
۲۸. جوز مائل ۴۵
۲۹. چای ۴۵
۳۰. چغندر ۴۶
۳۱. حنا ۴۶
۳۲. خردل ۴۶
۳۳. خرفہ ۴۷
۳۴. خشخاش ۴۸
۳۵. روغن بنفشہ ۴۸
۳۶. روغن بیدمشک ۴۹
۳۷. روغن پستہ ۴۹
۳۸. روغن عنبر ۴۹
۳۹. روغن صندل ۵۰
۴۰. دهن القرم، روغن کدو ۵۰

- ۵۰ ۴۱. روغن کندر □
- ۵۰ ۴۲. روغن لعلجه سلیمانی □
- ۵۱ ۴۳. روغن یاسمن □
- ۵۱ ۴۴. ریحان □
- ۵۱ ۴۵. زردآلو □
- ۵۱ ۴۶. زنبق □
- ۵۲ ۴۷. زنجبیل □
- ۵۳ ۴۸. زین سنگ □
- ۵۴ ۴۹. سداب □
- ۵۴ ۵۰. سرکه □
- ۵۵ ۵۱. سوسن □
- ۵۵ ۵۲. سیب □
- ۵۶ ۵۳. سیب زمینی □
- ۵۶ ۵۴. سیر □
- ۵۷ ۵۵. شبت □
- ۵۷ ۵۶. شکر □
- ۵۸ ۵۷. شلغم □
- ۵۹ ۵۸. شمشاد □
- ۵۹ ۵۹. شیر □
- ۶۰ ۶۰. شیر بلسان □
- ۶۰ ۶۱. صندل □
- ۶۰ ۶۲. طرخون □
- ۶۱ ۶۳. عسل □
- ۶۲ ۶۴. عنبر بید □
- ۶۲ ۶۵. عود □
- ۶۳ ۶۶. فندق □
- ۶۳ ۶۷. قرفل (میخک) □
- ۶۴ ۶۸. قهوه □
- ۶۴ ۶۹. کادی یا کاذی □
- ۶۵ ۷۰. کافور □
- ۶۵ ۷۱. کاهو □
- ۶۶ ۷۲. کدو □
- ۶۶ ۷۳. کرفس □

۶۷. ۷۴. کشمش □
۶۸. ۷۵. کشمشک □
۶۸. ۷۶. کلم □
۶۸. ۷۷. کنجد □
۶۹. ۷۸. کندر □
۷۰. ۷۹. گردو □
۷۰. ۸۰. گشنیز □
۷۰. ۸۱. گلاب □
۷۱. ۸۲. گلابی □
۷۱. ۸۳. گل تاج خروس □
۷۱. ۸۴. گل‌سرخ (گل سرخ) □
۷۱. ۸۵. گونه □
۷۲. ۸۶. گینکو (ژینکو) □
۷۲. ۸۷. لویا □
۷۳. ۸۸. مامیران کبیر (زردچوبه) □
۷۳. ۸۹. ماهی □
۷۴. ۹۰. مرزنگوش □
۷۴. ۹۱. مصطکی □
۷۵. ۹۲. موز □
۷۶. ۹۳. مویز □
۷۶. ۹۴. میخک (قرنفل) □
۷۶. ۹۵. نارگیل □
۷۷. ۹۶. نخود □
۷۷. ۹۷. نیلوفر آبی □
۷۸. ۹۸. هلیله □
۷۹. ۱. سدیم □
۷۹. ۲. آهن □
۸۰. ۳. پتاسیم □
۸۰. ۴. فسفر □
۸۰. ۵. کلسیم □
۸۱. ۶. ید □
۸۱. ۷. منیزیم و روی □
۸۳. ۱. ویتامین A (رتینول) □

۸۳	۲. ویتامین های گروه B
۸۳	[۴] الف) ویتامین B1 (تیامین)
۸۴	[۵] ب) ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
۸۴	[۶] ج) ویتامین B6 (پیریدوکسین)
۸۴	[۷] د) ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)
۸۵	۳. نیکوتینیک اسید
۸۵	۴. ویتامین C (آسکوربیک اسید)
۸۵	۵. ویتامین D
۸۶	۶. ویتامین K (فتوکلینون)
۸۶	۷. ویتامین E
۸۹	۱. معجون پیامبر (ص)
۸۹	۲. معجون امام علی (ع)
۹۰	۳. معجون امام رضا (ع)
۹۰	۴. معجون ابن سینا
۹۱	۵. معجون سینا
۹۲	۶. معجون زکریای رازی
۹۲	۷. معجون دکتر جواهری
۹۳	۸. معجون کندر
۹۴	۹. معجون هندی
۹۴	۱۰. معجون استخوان گاو یا گوسفند
۹۵	۱۱. دیگر معجون ها

□ فصل سوم: اعمال و رفتار مؤثر بر تقویت حافظه / ۹۷

۹۹	۱. انجام تمرینات فکری
۱۰۰	۲. تغذیه مناسب
۱۰۰	□ الف) تأثیر کوتاه مدت
۱۰۰	□ ب) تأثیر دراز مدت
۱۰۱	۳. ورزش، نرمش و فعالیت های بدنی
۱۰۲	۴. پایبندی به عقاید و ارزش های اخلاقی
۱۰۳	۵. پرهیز از مصرف غیر اصولی داروهای ضد اضطراب
۱۰۳	۶. پرهیز از مصرف مواد توهم زا و اعتیاد آور
۱۰۴	۷. تجارت
۱۰۴	۸. حجامت کردن

۹. روزه	۱۰۵
۱۰. سحرخیزی	۱۰۵
۱۱. کم خوری	۱۰۶
۱۲. قرائت قرآن	۱۰۶
۱۳. مسواک زدن	۱۰۷
۱۴. همیشه با وضو بودن	۱۰۷
۱۵. مطالعه‌ی مستمر	۱۰۷

□ فصل چهارم: آیات و ادعیه مؤثر در حافظه / ۱۰۹

□ الف) آیات	۱۱۱
□ ب) ادعیه	۱۱۳

□ فصل پنجم: اختلال حافظه، فراموشی، علل و درمان آن / ۱۱۷

تعریف	۱۱۹
□ الف) فراموشی	۱۱۹
□ ب) دمانس	۱۳۰
علل دمانس	۱۳۱
□ ج) عواملی که موجب فراموشی می‌شود، یا عوامل مؤثر بر فراموشی	۱۳۲
۱. استرس و فشارهای عصبی	۱۳۳
۲. استمناء	۱۳۳
۳. پرخوری در غذا و آب	۱۳۳
۴. پرخواهی	۱۳۴
۵. عصبانیت	۱۳۴
۶. پرداختن به امور غیر اخلاقی و معصیت	۱۳۵
۷. مسمومیت‌ها	۱۳۵
۸. مصرف الکل	۱۳۶
عوارض اجتماعی و فردی مصرف الکل	۱۳۷
□ ۱. عوارض اجتماعی	۱۳۷
□ ۲. عوارض فردی	۱۳۸
۹. استعمال دخانیات	۱۳۰
۱۰. رفتارهایی که در دستورات دینی به آن اشاره شده	۱۳۲