

تقویت حافظه و درمان فراموشی با گیاهان دارویی

حاوی بیش از:

۳۶ گیاه دارویی و میوه مقوی حافظه

۲۵ نوع فرآورده های گیاهی ضد فراموشی

شامل:

۱۰ نوع تونیک گیاهی ۵ نوع قرص گیاهی

و ۱۰ نوع مربا و پرورده عسل گیاهی

و به همراه معرفی ۴ نوع ویتامین و ۸ نوع مواد آلی و معدنی مقوی حافظه

مؤلف و مترجم:

مجید حاتمی

دیماه ۱۳۸۲

حاتمی، مجید، ۱۳۵۸ -

تقویت حافظه و درمان فراموشی با گیاهان دارویی : حاوی بیش از ۳۶ گیاه و میوه مقوی حافظه و ضد فراموشی / مولف و مترجم مجید حاتمی ورزنه - اصفهان : آسمان نگار، ۱۳۸۳. ۱۲۸ ص. : مصور .

ISBN : 964-95478-0-0 : ۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا .
۱. گیاهان دارویی . ۲. حافظه -- تقویت . الف. عنوان .

۶۱۵/۳۲

۶۳/ج۲/RS۱۶۴

۸۳-۵۶۰۶م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات آسمان نگار

اصفهان - خیابان گلزار - ابتدای خیابان استاد همایی تلفن : ۲۶۴۶۲۳۸ - ۳۱۱

تقویت حافظه و

درمان فراموشی

با گیاهان دارویی

مولف و مترجم	:	مجید حاتمی ورزنه
ناشر	:	انتشارات آسمان نگار
ویراستار	:	ا. حاتمی
نوبت چاپ	:	اول - مهر ۱۳۸۳
شمارگان	:	۵۰۰۰ نسخه
شابک	:	۹۶۴-۹۵۴۷۸-۰۰۰
قیمت	:	۷۰۰۰ ریال

مرکز پخش : اصفهان - فرهنگسرای طوس تلفن : ۵۵۷۲۳۳۷ - ۳۱۱

ISBN : 964-95478-0-0

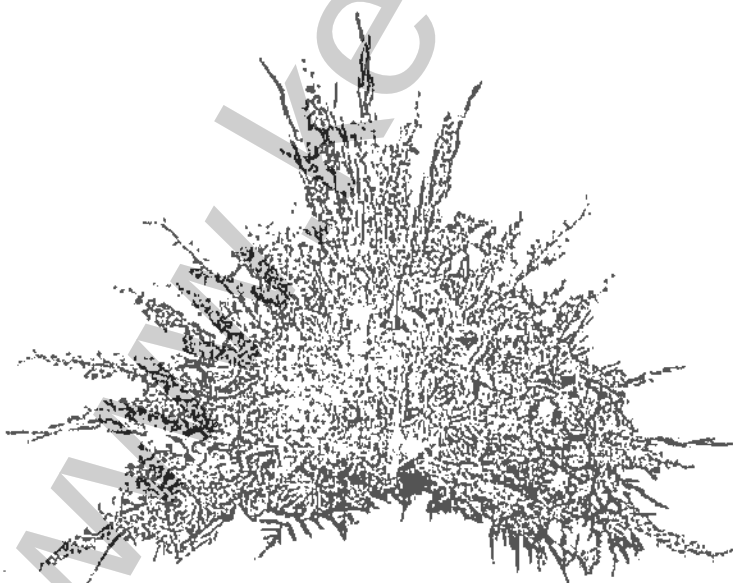
شابک : ۹۶۴-۹۵۴۷۸-۰۰۰

حق چاپ و سایر حقوق دائمی این اثر
محفوظ و متعلق به مولف و مترجم است.



تقدیم به آنانیکه به باروری فکر و قدرت
خارق العاده مغز ایمان دارند.

مؤلف



به نام او که جان را هستی بخشید

در این کتاب به معرفی ۳۶ گیاه دارویی و میوه مقوی حافظه و ۲۵ نوع فرآورده های گیاهی که جهت رفع فراموشی کاربرد دارویی دارند، پرداخته شده است.

جهت آشنایی با سایر گیاهان دارویی و آگاهی از خواص طبی این درمانگران سبز در درمان بیماریها به سایر آثار مولف مراجعه کنید.

- ۱- رژیم سلامتی با سالادها
- ۲- راز تندرستی با گیاهان دارویی
- ۳- رموز زیبایی چهره با گیاهان دارویی
- ۴- تقویت نیروی جنسی با گیاهان دارویی
- ۵- کلید تندرستی با مصرف ماهی و میگو
- ۶- کاهش دهنده های گیاهی اشتها و چاقی
- ۷- راز سلامت و زیبایی مو با گیاهان دارویی
- ۸- بهترین روشهای پیشگیری و مقابله با ایدز
- ۹- راز درمان دردهای مفصلی با گیاهان دارویی
- ۱۰- راز زیبایی و سلامت پوست با گیاهان دارویی
- ۱۱- درمان بیماریهای جنسی زنان با گیاهان دارویی
- ۱۲- تقویت کننده ها و حالت دهنده های گیاهی مو
- ۱۳- جدیدترین روشهای درمان نفخ معده با گیاهان دارویی
- ۱۴- بهترین روشهای درمان سرفه و سینوزیت با گیاهان دارویی
- ۱۵- داروخانه گیاهی و طبیعی ج ۱ دائرة المعارف گیاهان دارویی
- ۱۶- گیاه یا معجزه درمان ج ۳ دائرة المعارف گیاهان دارویی
- ۱۷- شگفتیهای درمان با گیاهان دارویی ج ۲ دائرة المعارف گیاهان دارویی



فهرست کلی مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۶	فصل اول - حافظه و طرز کار شگفت انگیز آن
۱۶	حافظه و مراحل آن
۱۷	انواع حافظه
۱۷	الف - حافظه کوتاه مدت
۱۷	ب - حافظه بلند مدت
۱۸	رابطه حافظه و عملکرد مغز با سن
۱۹	رابطه استرس (فشار روانی) و حافظه
۲۰	وراثت و عقب ماندگی ذهنی
۲۲	فصل دوم - گیاهان دارویی و میوه های مقوی حافظه
۲۲	دلایل عمده تاثیر گیاهان دارویی بر قوای فکری و حافظه
۲۴	بهترین گیاهان و میوه های تقویت کننده حافظه
۲۴	آویشن (کوهی شیرازی)
۲۶	اسطوخودوس
۲۷	اکلیل کوهی (رزماری)
۲۸	انجیر
۲۹	بادام شیرین



۳۰	بارهنگ پهن برگ
۳۱	پسته
۳۲	پیاز
۳۳	جلفوزه
۳۴	جوانه گندم
۳۵	جوز هندی
۳۶	جین سینگ
۳۸	چینکو
۳۹	چغندر
۴۰	خردل
۴۱	خرما
۴۲	خرمالو
۴۳	زعفران
۴۴	زنجبیل
۴۵	سعد
۴۶	سیاهدانه
۴۷	سیر
۴۸	سنبل باتلاقی
۴۹	شلغم
۵۰	عسل
۵۱	عود هندی



۵۲	فلفل
۵۳	فندق
۵۵	کرفس
۵۶	کشمش و مویر
۵۷	کنجد
۵۸	کندر
۵۹	گردو
۶۰	مارچوبه
۶۱	مصطکی
۶۲	نارگیل

فصل سوم - ویتامینها و مواد آلی مقوی حافظه و ضد فراموشی ۶۴

اهمیت ویتامینها و مواد آلی در تقویت حافظه ۶۴

۶۵ ویتامین B_1 یا نیاسین

۶۷ جدول منابع طبیعی و غذایی ویتامین B_1

۶۸ ویتامین B_6 یا پیریدوکسین

۷۰ ویتامین C یا اسید اسکوربیک

۷۱ جدول منابع طبیعی و غذایی ویتامین C

۷۴ ید

۷۵ فسفر

۷۷ جدول منابع طبیعی و غذایی فسفر

۷۸ نیاسین یا نیاسینامید

۸۰	جدول منابع طبیعی و غذایی نیاسین
۸۱	پتاسیم
۸۲	جدول منابع طبیعی و غذایی پتاسیم
۸۳	آهن
۸۵	جدول منابع طبیعی و غذایی آهن
۸۶	منیزیم
۸۸	جدول منابع طبیعی و غذایی منیزیم
۸۹	روی
۹۰	لیسیتین
۹۳	ویتامین E یا توکوفرول

فصل چهارم - فرآورده های گیاهی تقویت کننده حافظه

۹۳	تونیکهای گیاهی تقویت کننده حافظه و ضد فراموشی
۹۳	تونیک ترکیبی کندر
۹۴	تونیک ترکیبی اسطوخودوس
۹۴	تونیک ترکیبی کنجد
۹۵	تونیک ترکیبی زنجبیل
۹۶	تونیک ترکیبی زعفران
۹۶	تونیک ترکیبی جین سنگ
۹۷	تونیک ترکیبی بادام شیرین
۹۸	تونیک ترکیبی سعد کوفی
۹۸	تونیک ترکیبی هوفاریقون



- ۹۹ تونیک ترکیبی جوانه گندم
- ۱۰۰ قرصهای گیاهی مقوی حافظه و ضد فراموشی
- ۱۰۰ قرص زنجبیل و سیبوس برنج
- ۱۰۱ قرص کندر و زنجبیل
- ۱۰۱ قرص میوه کاج
- ۱۰۲ قرص مویز و میخک
- ۱۰۳ قرص مخمر آبجو و عسل
- ۱۰۳ مرباها و پرورده های عسلی گیاهی مقوی حافظه
- ۱۰۳ مربای جوز هندی
- ۱۰۴ مربای سیاهدانه و کندر
- ۱۰۵ مربای جین سینگ و هل
- ۱۰۶ پرورده عسلی زنجبیل
- ۱۰۶ پرورده عسلی ۴ مغز
- ۱۰۷ پرورده عسلی سیبوس و جوانه گندم
- ۱۰۸ پرورده عسلی فلفل خشک و میخک
- ۱۰۸ پرورده عسلی کنجد
- ۱۰۹ پرورده عسلی خردل و سعد
- ۱۱۰ پرورده عسلی زعفران و فندق

مقدمه

امروزه
انسانها در عصری
بسر می‌برند که با
ماشینی شدن اکثر
جوامع و توسعه
تکنولوژی بیش از
هر زمان دیگری
خود را با انواع
استرسها و فشارهای
عصبی و هیجانی که



تأثیرات منفی زیادی روی حافظه و عملکرد سلولهای مغزی دارند،
مواجه ساخته اند. همچنین فقر غذایی ناشی از عدم رسیدن مواد آلی
و مغذی مورد نیاز بدن بویژه سلولهای مغزی موجب تشدید هر چه
بیشتر فعالیت حافظه و قوای فکری گردیده و موجبات کند ذهنی،
کم هوشی و ضعف حافظه را بوجود آورده است.

پرداختن به مسائل مربوط به استعداد، حافظه، هوش و
نیروی تفکر و تعقل چیزی نبوده که به تازگی مورد توجه انسان واقع
شده باشد، بلکه کنجکاوی و علاقه بشر به یافتن اطلاعاتی راجع به
ماهیت آنها، طرز کار و چگونگی ضبط آموخته ها در حافظه و



بازیابی آنها توسط سلولهای مغزی از قرنهای پیش تا کنون نه تنها جالب و مورد توجه بوده، بلکه در بسیاری از موارد تحسین برانگیز است. در مورد درمان اختلالات فکری و ذهنی از جمله کند ذهنی، نسیان، مالیخولیا، مانیا و ... طبیبان و حکیمان ایرانی، یونانی، چینی که از سردمداران طب سنتی و قدیم بوده اند، مطالب بسیاری در مورد حافظه در کتابهایی که توسط آنها نگاشته شده است، دیده می شود. آنها از زمانهای بسیار دور از طرق مختلف، از جمله به وسیله گیاهان دارویی و طب سوزنی به درمان اینگونه اختلالات مغزی و روانی می پرداختند و در بسیاری موارد نیز به موفقیتهایی شایان توجه دست می یافتند.

در عصر حاضر نیز پرداختن به مسائل مربوط به حافظه و هوش به جدیت هر چه تمامتر دنبال می شود. آزمایشات متعددی توسط روانشناسان، پزشکان و روانپزشکان و متخصصین اعصاب و روان در مورد چگونگی و طرز کار مغز و حافظه، راههای افزایش بازدهی آن، کشف عوامل مضر و تضعیف کننده حافظه، ساخت انواع داروهای مقوی حافظه و ضد اختلالات فکری بویژه اختلال در ضبط اطلاعات یادگیری شده، بررسی ساختار فیزیکی و شیمیایی مواد تشکیل دهنده مغز و قوای فکری، کشف نقاط مربوط به حافظه در قشر مخ و ... که در یکی از دو قرن اخیر انجام شده و هنوز هم در بسیاری جوامع دنبال می شود، نشانگر توجه بهتر و با شیوه علمی بشر امروزی به مغز حافظه و مسائل مربوط به آن است.

یکی از راههای افزایش ضریب هوشی و تقویت حافظه، درمان دارویی می باشد. پیشرفت علم و تکنولوژی به ویژه در زمینه داروسازی و علم شیمی در عصر کنونی سبب شده تولید و عرضه داروهای مقوی حافظه که در تهیه آنها از مواد شیمیایی و سنتتیک استفاده می شود، نسبت به داروهای طبیعی و گیاهی بیشتر و گسترده تر صورت پذیرد. این قبیل داروها که بیشتر توسط روانپزشکان و متخصصین اعصاب و روان برای مداوای بیماران کند ذهن، عقب افتاده ذهنی یا فراموش کار و افرادی که از ضعف حافظه خود رنج می برند، تجویز می شوند، هر چند در پاره ای از موارد سریعتر عمل می کنند ولی مصرف مداوم آنها به دلیل اثرات جانبی که روی بدن بر جای می گذارند، در درازمدت عوارض و مشکلات دیگری را برای فرد به وجود می آورند. سوماضمه، سردرد، یبوست، نارسایی کبد، تحریک پذیری بیش از حد سلولهای عصبی و ... از جمله عوارض مصرف زیاد این داروها می باشد.

در کنار داروهای شیمیایی، داروهای گیاهی و طبیعی وجود دارند که با توجه به قدمت چندین هزار ساله آنها چنانچه به میزان دقیق و به طرز صحیح و منظم به کار برده شوند، نه تنها در درمان اختلالات ذهنی می توانند مفید و موثر واقع شوند، بلکه به جهت نداشتن یا کم بودن اثرات جانبی در پی مصرف آنها از ارجحیت بیشتری نسبت به سایر داروها برخوردارند.



گیاهان دارویی و فرآورده هایی که با آنها جهت تقویت حافظه و رفع ضعف قوای فکری ساخته می شوند، متعددند. در مورد اثبات تاثیر دارویی ایسن گیاهان بر روی حافظه تحقیقات و آزمایشهای متعددی در سراسر جهان صورت پذیرفته است. به عنوان مثال طبق آزمایشهای مکرر در مورد تاثیر دارویی گیاه جنکو که با نام علمی جنکو بیلوبا (*Ginko biloba*) شناخته می شود و بومی آمریکای جنوبی می باشد، مصرف روزی ۳ کپسول ۲۵۰ میلی گرمی از پودر برگهای خشک این گیاه هر ۸ ساعت ۱ کپسول و تکرار آن در مدت ۱۵ روز متوالی توسط افراد کهنسال و عقب مانده ذهنی موجب افزایش قدرت حافظه به میزان ۲۳ درصد می گردد یا در تحقیقی دیگر که توسط متخصصین داروساز انجام شده مصرف کپسولهای ۲۵۰ میلی گرمی حاوی زنجفیل و کندر (به نسبت مساوی) هر ۸ ساعت ۱ عدد و تکرار آن در طول ۱۵ روز متوالی توسط سالخوردگان و افراد فراموشکار مسن موجب افزایش ۳۹ درصدی در حافظه کوتاه مدت آنها شده است. در همین راستا مقالات متعددی نیز در نشریات و مجلات معتبر جهان به چاپ رسیده و کتب زیادی در معرفی این گیاهان و اثبات تاثیر دارویی آنان بر روی حافظه توسط ناشران و مولفان در جوامع مختلف چاپ و منتشر شده است.

در این کتاب نیز با هدف احیاء گیاه درمانی، معرفی دوباره گیاهان دارویی مقوی حافظه و ضد فراموشی که در قدیم توسط

اجدادمان و طبیبان قدیمی مورد استفاده قرار می گرفت، معرفی گیاهان و میوه هایی که اخیراً به دلیل کشف مواد آلی و معدنی فراوان موجود در آنها جهت تقویت حافظه مفید بوده و مورد توجه واقع شده اند، ذکر فرآورده های دارویی ضد فراموشی که می توان با این گیاهان تهیه نمود و همچنین روشهای استفاده بهتر و مفیدتر از گیاهان جهت کمک به رشد و فعالیت سلولهای مغزی به رشته تحریر درآمده، در نوع خود کتابی هر چند مختصر ولی مفید به نظر می رسد.

مطالب این کتاب در ۴ فصل کلی تنظیم شده است. حافظه و طرز کار شگفت انگیز آن، گیاهان دارویی و میوه های مقوی حافظه، ویتامینها و مواد آلی مقوی حافظه و ضد فراموشی و فرآورده های گیاهی تقویت کننده حافظه به ترتیب عناوین کلی ۱، ۲، ۳ و ۴ فصل این کتاب را تشکیل می دهند.

تنوع گیاهان دارویی مقوی حافظه (بیش از ۳۶ گیاه و میوه مقوی حافظه)، ویتامینها و مواد آلی مقوی سلولهای مغز (۴ نوع ویتامین و ۸ نوع مواد آلی و معدنی و به همراه منابع طبیعی و غذایی آنها) و فرآورده های گیاهی تقویت کننده حافظه شامل: ۱۰ نوع تونیک گیاهی، ۵ نوع قرص گیاهی و ۱۰ نوع مربا و پرورده عسلی گیاهی از ویژگیهای برتر این مجموعه به شمار می روند.

امید است این کتاب در راستای اهداف ذکر شده مورد نظر مورد توجه علاقمندان به استفاده از گیاه و مواد طبیعی برای تقویت،



تندرستی و سلامت بدن بویژه تقویت نیروی فکری و حافظه قرار گیرد و به عنوان راهنمایی هر چند کوچک و مختصر بتواند شما را در مبارزه با رکود فکری و فراموشی و کند ذهنی یاری رساند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه گیاهان دارویی و غذا درمانی به آدرس حقیر واقع در: اصفهان - میدان قدس - خیابان شیخ طوسی غربی - مقابل صندوق قرض الحسنه انصارالمسهدی (عج) - کوچه قائم - شماره ۵۹ - عطاری سنتی میلاد مراجعه و یا با شماره تلفن ۵۵۶۱۷۳۱ - ۰۳۱۱ تماس حاصل فرمایید.

مجید حاتمی ورزنه

دیماه ۱۳۸۲

اصفهان