

Hung Dao

Wed, Sep 9 at 6:11 PM

Subject: Re : 7 cách trị kém TRÍ NHỚ

Trí nhớ ngày càng kém cũng đáng lo ngại!

7 mẹo đơn giản này sẽ giúp bạn cải thiện trí nhớ, mình muốn nhắc nhở bạn!

_____ Cảm ơn chị AD chia sẻ .

Mời các bạn "thả mọt thời gian để xem kết quả nhé !"

_____ NC _____

Rất nhiều người đã trải qua việc như thế này: Có chuyện muốn nói, nhưng khi mở miệng ra thì không biết nói gì; Đi đâu mà quên địa điểm, nhưng lại không nghĩ ra là đi làm gì; Vợ chồng cãi nhau liên tục quên mất là đang ở đâu rồi...

Suy giảm trí nhớ bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân. Một trong số các nguyên nhân đó là không khí trong phòng thiếu oxy, máu lưu thông không tốt, dẫn đến não bộ không được cung cấp đủ máu khiến xuất hiện các cảm giác đau đầu chóng mặt, suy giảm trí nhớ. Thực ra chế độ ăn uống sẽ tác động rất nhiều trong cuộc sống – nếu bạn thường xuyên tập luyện sẽ rất có ích cho việc cải thiện trí nhớ.

Mẹo 1: Nâng cao chất

Khi phình cổ ngực chân đứng cẳng lên, cao hơn vị trí của tim một chút thì máu ở phình cổ ngực chân và đùi sẽ chảy về phổi và tim, không những có thể giảm áp lực cho tĩnh mạch cổ ngực chân và đùi mà còn khiến cho lưu lượng máu cung cấp cho phình đầu tăng lên, khiến tinh thần của bạn trở nên sáng khoái.

Mô 2: Lưu lượng qua não

Các động mạch cổ là đường ống dẫn cung cấp máu cho não. Lưu lượng khi nào cho những bệnh phình này vẫn đúng, không những có thể tăng lưu lượng máu cung cấp cho não mà còn có thể giảm khả năng chèn ép động mạch trong đường mạch. Động mạch thì nó cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh cao huyết áp và thoái hóa đốt sống cổ.

Mô 3: Vấn đề vai

Cổ thắt lưng trong một thời gian quá lâu, phình đĩa đệm của mạch máu ở tay sẽ bị tích tụ rất nhiều máu. Động tác vấn đề vai là quá trình của bơm đẩy các chất chèn và thoái, lưu lượng máu tích tụ cũng được đưa về tim. Tim sẽ nhận được nhiều máu để đưa đến các cơ quan trong cổ, trong đó não cũng được chia cho một phần.

Mô 4: Chườm nóng

Mang theo bên mình một cây lăn hoặc là lăn tay để chườm nóng có thể cải thiện sự chuyển động của máu ở phình da đầu. Cách làm cổ: Dùng ngón tay, chườm nóng từ trước ra sau từ trên xuống dưới, một ngày làm 3-4 lần, mỗi lần từ 3-5 phút có thể tác dụng nâng cao trí lực, tinh thần được thoái và chăm sóc sức khỏe não, nó được biết có ích cho những người mắc bệnh suy nhược thần kinh.

Mô 5: Cần chú ý

Khi chúng ta chột răng, lượng nơ-ron chết bài tiết ra sẽ tăng lên, trong nơ-ron chết có chứa Parotin có tác dụng trì hoãn sự già yếu. Một năm gần đây có nghiên cứu phát hiện rằng, trong nơ-ron chết có chứa thành phần ức chế ung thư, có tác dụng phòng ngừa các u ác tính để duy trì tiêu hóa.

Mô o 6: Vận động ngón tay

Ngón tay là dây não th hai của con người, thông qua việc vận động ngón tay có thể kích thích dây não, làm trì hoãn sự chết đi của các tế bào não. Duỗi các ngón tay ra, cuộn tròn chúng lại, hai ngón tác động lên xen kẽ nhau, hoặc là hai tay thay phiên nhau mát xa các đầu ngón tay. Bên cũng có thể thông qua xuyên dùng tay để nắm các quả bóng tập gym, để hai quả bóng gym chuyển động trong tay. Hoặc là bên có thể trượt ngón và để đến lại với nhau sau đó lại nhấc tách chúng ra. Dùng những ngón tác động vận động hai tay sẽ để đạt được mục đích là tăng cường duy trì trí não của dây não.

Mô o 7: Vận động kích thích

Vận động có thể kích thích sự hoạt động của lớp vỏ dây não khi não khỏe hơn. Một tuần chạy bộ, đi nhanh 5 km, mỗi lần tập trong nửa tiếng, tuy để giảm nhưng lại giúp tăng cường trí não.

Nơ-ron chiếm 50% thể tích dây não, chăm chú uống nước không những có thể trì hoãn sự già hóa mà còn có ích cho dây não. Khi uống nước nên uống nguyên cốc chia làm nhiều lần uống, mỗi lần uống một ít nước nhỏ, để khi khát mỗi uống thì có nghĩa là cốc nước khá thú vị nơ-ron rồi.

7 mô o trên trong cuộc sống bên có thể áp dụng chúng mỗi lúc mỗi nơi, bên đã ghi nhớ rồi chứ? Nếu quanh bên có những người trẻ thông minh hay quên thì hãy mau chia sẻ 7 mô o này cho họ nhé!

Nhóm Hoa Sen
