

14 Μαΐου 2016

## Τι να πίνεις για να έχεις μνήμη ελέφαντα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Τώρα τελευταία έχεις αρχίσει να ξεχνάς. Για παράδειγμα, τι έλεγε το άρθρο που διάβασες μόλις πριν από αυτό; Μμμ, πολύ πιθανό η μνήμη σου να μη σε βοηθά. Θέλεις να τη βοηθήσεις εσύ;**

Καμιά φορά η υπερβολική κούραση και το άγχος κάνουν τη μνήμη μας να εξασθενεί. Καλό είναι, λοιπόν, όταν παρατηρούμε συμπτώματα ελαφριάς...αμνησίας να βοηθάμε τον οργανισμό μας να επανέλθει. Ναι, αλλά πώς;

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το μυστικό για καλή μνήμη κρύβεται στα οφέλη των βοτάνων, τα οποία βοηθούν τόσο στη μακροπρόθεσμη μνήμη των ενηλίκων όσο και στη μνήμη των ηλικιωμένων.

Τα αποτελέσματα της σχετικής έρευνας παρουσιάστηκαν στο συνέδριο της Βρετανικής Εταιρείας Ψυχολογίας και οι ειδικοί επεσήμαναν ότι συγκεκριμένα δύο είναι τα θαυματουργά για τη μνήμη βότανα: η μέντα και το δεντρολίβανο.

Το αφέψημα από μέντα είναι ιδανικό για να τονώσει τη μνήμη στους υγιείς ενήλικες ενώ το αφέψημα από δεντρολίβανο βοηθούν τους ηλικιωμένους να θυμούνται τι έχουν να κάνουν μέσα στην ημέρα.

**Πηγή:** [faysbook.gr](http://faysbook.gr)