

ذاكرتك بقت ضعيفه تركيزك قليل بتنسى كثير حلقه النهارده هتقدم لك افضل طرق طبيعيه لتقويه الذاكره مهما كان عمرك من الاخر كورس علاجي من الطبيعه لتقويه الذاكره هنبدأ بالكلام عن المشروبات اللي احنا لو دخلناها في نظامنا اليومي هتفرق جدا في تقويه الذاكره وزياده التركيز وميزتها ان احنا بنحس معاها بكده على طول يعني تاثيرها بيبكون سريع معنا اول خلاصه هتكلم عنها وهي عجب المريميه ودي عشبه مشهوره جدا واحنا عندنا في مصر بنقول عليها المريميه او المرمريه عشبه مشهوره سعرها رخيص جدا ولكن عليها دراسات كثير جدا ان هي فعلا بتزود التركيز وبتقوي الذاكره ومن الاعشاب القويه جدا لحمايه المخ من الزهايمر الدراسات اللي اتعملت عليها قالت ان هي بتقوي الذاكره بتساعدك ان انت تنجز مهم اكثر في وقت اقل بتساعدك ان انت اي معلومه ناسيها تقدر تسترجعها ثاني بسرعه طيب احنا هنستفيد منها ازاى سواء اعشاب او كبسولات او حتى عن طريق الزيت المركز بتاعها بالنسبه للاعشاب فهي بتتباع عند اي عطار بتقول انا عايز عشبه المرمريه بتبقى شبه اوراق كده مجففه هسيبها لكم على الشاشه بتجيب منها معلقه صغيره زي ما انت بتحضر الشاي وبتحط عليها كوبايه ميه مغليه وبتسيب تتنقع ربع ساعه او ثلث ساعه وبعد كده بتشربها طيب بالنسبه للزيوت في زيوت كده اساسيه بتبقى فيها خلاصه عشبه المريميه او السيج العشبه دي ساعتها بقى بنستخدمها بشكل مختلف من الزيت الاساسي بنستخدم اثنين نقطه بس بنضيفه على اي مشروب بنشربه بنبقى كده خدنا الجرعه اليوميه بتاعتنا بالنسبه للكبسولات فهي بتتاخد كبسولات تركيز من 300 ل 350 ولو هتاخذها بشكل يومي فانت مش بتستمر عليها اكث من شهرين عموما المريميه من الحاجات اللي مش بستمر عليها بشكل يومي يعني لو هشرب المشروب فكفاه جدا يكون مرتين في الاسبوع وصفه الزيت تكون برده مرتين في الاسبوع الكبسولات بالتركيز اللي احنا قلنا عليه بحد اقصى لو يوميا هيبقى لمدى شهرين يعني هي كده عشبه كل ما تلاقي نفسك حاسس ان انت مضغوط مش مركز عايز تفوق كده تشرب منها مشروب لكن مش بشكل يومي الفكره في المريميه ان هي بتمنع عندي تكسير ناقل عصبي مهم جدا في المخ اسمه الاستايل كولين كل ما الاستايل كولين ده تركيزاته زادت كل ما انا ليه تاثير مهم جدا في تقويه الذاكره وفي الاداء الذهني وفي التركيز وكده في انزيم بيكسره فهي بتطلبط عمل الانزيم ده فبت منع تكسير الاستايل كولين هي ممنوعه لمين ممنوعه لمرضى السكري ومرضى الصرع وممنوعه في حالات الحمل والرضاعه ليها تاثير حلو جدا في جزئيه القلق والاكتئاب والتوتر هي بتحسن المود وبتساعد ان انت تدخل في النوم بسهولة اي شكل من الاشكال المريميه انت بتاخذ قبل النوم بيساعدك انك تنام نوم عميق وتبقى مش قلقان وفي نفس الوقت لما تصحى تلاقي نفسك فايق ودهماغك صاحيه وعلى فكره عايزه اقول لكم ان القلق او التوتر او قله النوم اسباب مهمه جدا للشخص اللي الذاكره عنده ضعيفه وينسى بسرعه فاي عشبه هتنشر عندي الذاكره وتشتغل عندي على جزئيه القلق والتوتر والنوم هتبقى عشبه ممتازة فعلا وشغاله على كذا سبب ليه قله الذاكره وقله التركيز ثاني عشبه هنتكلم عنها وهي عشبه الملسه عشبه الملسه او اسمها الليمون بالم او لحاق الليمون العشبه دي بقى فيها مميزات كثير جدا اول حاجه هي شغاله عندي على الذاكره القصيره وشغاله عندي على الذاكره الطويله في نفس الوقت يعني بتساعدك ان انت تسترجع الاحداث اللي لسه حاصله وبتساعدك في نفس الوقت ان انت تسترجع الاحداث اللي مر عليها وقت ثاني حاجه هي شغاله برده على جزئيه الارق وال والتوتر والاكتئاب الحاجات اللي هي لو موجوده في اي شخص هتلاقيه على طول بينسى هتلاقيه على طول مش مركز هتلاقيه على طول الذاكره بدات ان هي تتاثر هي اصلا استخداماتها الاساسيه ان هي بتساعد على النوم والاستخدام الثاني بتاعها ان هي بتقوي الذاكره وبتزود التركيز مهمه جدا في جزئيه ان هي بتحمي من الزهايمر وبتحمي من حاجه اسمها الكوجنتين الكلاين او ان الذاكره التركيز والادراك عندي يقل مع التقدم في العمر وكل ده بفضل ماده موجوده فيها اسمها الروزمارينيك اسد ماده دي برده شغاله على حاجتين بالنسبه لجزئيه النوم ان هي بتزود افراز الجابه وده ماده بتتفرش في الجسم بتساعد على النوم نوم وفي نفس الوقت ان هي شغاله ان هي بتزود عندي برده الستايل كولين اللي بيزود عندي الذاكره وبيزود عندي التركيز بنستخدمها ازاى لاما بنستخدمها في شكل اعشاب برده بنحضر زي ما بنحضر الشاي وهي بتتباع عند اي عطار عادي كل الاعشاب اللي انا بنذكرها على فكره متاحه ومعروفه في اي عطاره انت يعني ممكن تكون بتعامل معاها ولو انا هستخدمها بشكل مشروب فباخذ قبل النوم هتطلبط برده عندي جزئيه النوم وهتخلي اصحى من النوم فايق وهتقع والتوتر والارق لو انا هستخدمها في شكل حبوب فاقصى حاجه منها هي تركيز 500 سواء اعشاب او حبوب لو انا هستخدمها بشكل يومي اقصى حاجه ست شهور وعلى فكره العشبه دي قويه جدا في جزئيه انها بتنمى لدرجه ان في ناس بيبقى ماشي مثلا ماشي على دواء منوم بياخد و بيعرفش ينام من غيره بيبدا ان هو يقطعه ويعتمد على العشبه دي ويبقى تاثيرها ممتاز جدا يعني بتخلصك من ادمان المنومات لكن طبعاً لو انت بتاخذها بشكل مثلا مرتين او ثلاثه في الاسبوع مش بشكل يومي بتقدر تستمر عليها فترات اطول بكتير لكن يوميا اقصى حاجه ست شهور طب هي

ممنوعه لمين ممنوعه للناس اللي يتاخذ ادويه اكتئاب ممنوعه في حاله الحمل والرضاعه وممنوعه لمرضى الغده الدرقية هندخل بقى على اقوى عشبتين معانا من الطبيعه بيقوي الذاكره ويزود التركيز ويحمي برده من جزئيه الزهايمر يعتبروا من اقوى المحفزات الطبيعه للمخ اول عشبه عندنا وهي عشبه الجينكو بلبا وهقول لكم في الاخر على مكس جبار لتقويه الذاكره المكس ده بتعتمد عليه اكبر الشركات بتاعه الادويه ولكن انا هقول لكم ازاي تعملوه بتكلفه قليله جدا سواء بحاجات طبيعه او سواء بكبسولات جاهزه من الصيدليه سعرها بسيط نكمل كلامنا عن الجينكو او الجينكو بايلوبا او نبات الجنكه وده من اقوى النباتات اللي معروفه ان هي بتزود التركيز وبتقوي الذاكره بس فكرتها مختلفه شويه ان هي فكرتها انها بتزود الدوره الدمويه اللي وصله عندي للمخ طبيعه الجسم ان بعد ال 40 الدوره الدمويه بتاعه الجسم بتبدا ان هي تقل ف منشطات الدوره الدمويه من الحاجات اللي بتفرق قوي في المرحله العمرية دي ان انت تحس ان قدراتك الذهنيه او تركيزك زي ما هو اعتماده الاساسي بيبقى على حاجه اسمها الفلافونويد وحاجه اسمها التربيني طيب هي التركيز اللي بيتاخذ منها من 120 ل 240 ده التركيز اللي علميا بيضبط جزئيه الذاكره والتركيز لكن ما فيش مانع ابدأ ان انت تبدأ بتركيزات اقل زي 20 وبعد كده 40 وب كده 80 و 120 وكل تركيز تاخذ معاه وقته يعني تاخذ معاه مثلا شهرين ثلاثه بالتدريج كده لحد ما توصل لاقصى تركيز اللي هو 240 ما تبدأ على طول بال 240 وال 180 لان دي تركيزات عاليه انت محتاج تمهد للجسم دخول عشبه زي الجينكو بلوب طبعاً ده بالنسبه للكبسولات لكن لو احنا بنتكلم عن الشاي الطبيعى فالشاي الطبيعى بتاعها ممتاز جدا بتبقى بتتباع في شكل الاوراق احنا اصلاً اللي يهمننا منها هي خلاصه الورق بتاعها فدايما بتتلاقى في العطاره على شكل اوراق كده مجففه فانت بتاخذها ممكن بقى تكسرها قوي او تطحنه باي طريقه انت عايزها وتاخذ منها معلقه صغيره وتعملها زي ما انت برده بتعمل الشاي بيبقى شاي منشط كده ومقوي للذاكره ويزود الطاقه ولكن هي مشكلتها ان هي ما تنفعش مع حاجات كثير يعني هي بتتعرض مع ادويه السيوله مع خلاصه التوم غير مناسبه لمرضى السكري او مرضى الغده الدرقية او مرضى الصرع والتشنجات والناس اللي دايماً ضغطها مش مضبوط غير كده هي آمنه تماماً اخر خلاصه معانا وهي الجينسينج الجينسينج برده فكرته ان هو بينشط الدوره الدمويه اللي وصله عندي للمخ ومن الحاجات بقى اللي ليها كده ايه حاجتين بتعملهم بتقوي الاعصاب وبتحمي الاعصاب من الحاجات اللي بتعالج التهاب الاعصاب وبتحافظ على الاعصاب من التلف والالتهابات فخليكم بقى فاكرين ان احنا قلنا ان مثلاً الحاجات الناس اللي عندها ارق وتوتر مائر عليها في جزئيه الذاكره والتركيز حتى لو هي صنفا صغير تتجه قوي لاول عشبتين الناس اللي عندها مشاكل في الاعصاب مع ان هي بدأت تركيز الذاكره عندهم يتاثروا تتجه لجزئ الجينسينج الجينسينج افضل شكل منه هو الجينسينج الاحمر الكوري وده على فكره بيتباع بيبقى بيتباع كده في شركات بتعمله في شكل باكيت يعني انا كنت شاربه قبل كده علبة فيها حوالي 18 باكيت اللي هم يكفوا 18 يوم كان سعرها تقريبا 160 6 جنيه هو الجينسينج مش ارخص حاجه ولكن هو اقوى حاجه في الدنيا خاصه الجينسينج الاحمر الكوري لان الجينسينج انواع كثير فانا بالنسبه لي لو هتجيبه في شكل باكيت يعني جاهز شركه بتعمله تشرب باكيت في اليوم او ان انت تجيبه من العطار العطار بيبقى عنده بورد كده بيبقى لونها كده بين البيج والبني هي دي الجينسينج بتاخذ منها بالضبط 2 جرام بالضبط 2 جرام 2 جرام دي يعني اقل من نص معلقه صغيره او ان انت بقى تجيب المعالق المعيارية وتاخذ منها 2 جرام انا بشرب الشاي بتاع الجينسينج ازاي ان انا بجيب اللي هو ال 2 جرام من الباور بتاعه مع معلقه من العسل وب بخلطهم ببعض وبحط عليهم ميه دافه كده مش مغليه قوي وبقلبهم كويس وبعد كده بشربهم دي طريقه حلوه قوي لتحضير شاي الجينسينج كده احنا قلنا الطرق الطبيعه لو هتاخده في كبسولات بيبقى من تركيز 400 لتركيـز 1000 وطبعاً لو هتستخدم الكبسولات اللي هي تركيزاتها عالي دي بشكل يومي فيبقى بحد اقصى من ثلاث لست شهور لكن الطرق طبعاً الطبيعه لو انت اخدتها برده بشكل يومي من ثلاث لست شهور لكن لو انت بتاخذها اللي هي مثلاً مرتين او ثلاثه في الاسبوع ده ببخلك تستمر عليها فترات اطول بكثير من ثلاث شهور او من ست شهور ممنوع لمين ممنوع لمرضى السكري لمرضى الاكتئاب لمرضى الضغط العالي ومرضى السرطان طيب هنتكلم بقى عن الكومبو اللي انتوا سالتوني عليه كثير جدا ازاي ان احنا نقدر ندمج الجينكو بلوب مع الجينسينج المكس ده بالمكسات اللي بتبقى قويه جدا للذاكره والتركيز ولكن ما ينفعش ندمجهم بتركيزات عاليه يعني ما ينفعش تجيب تركيز 400 و 1600 و 500 من الجينسينج وتدمج مع تركيز مثلاً 180 او 240 من الجينكو بلوب هم بالتركيزات العاليه بيتعرضوا مع بعض لان هم الاثنين ييزودوا الدوره الدمويه ف ييزودوا شيله الدم لكن لو انت جيت بصيت على التركيزات اللي فعلاً حلوه منهم ان هم الاثنين مع بعض يشتغلوا حلوا جدا وتاخذ منهم فايده رائعه وده من اكث المكسات اللي هتلاقى في الحبوب او الحاجات المستورده اللي بتتباع على اساس انها منشطه للذاكره وبت من الزهايمر وبتقوي التركيز والكلام ده هتلاقي بحد

اقصى ان هم حاطين الجنك بلوب بتركيز 60 وبعد اقصى هتلاقي مكتوب عندك البانكس جونسن بتركيز 100 مش اكر من كده يعني ده السقف بتاعك المكس ده انت ممكن تعمله لو انت بتستخدم الحبوب دي مع الحبوب دي بشكل منفصل يعني تجيب الجينكو تركيز مثلا من 40 ل 60 وتجيب البانكس جينسنج بتركيز مثلا 100 وتدمج مع بعض او تاخدكم في نفس اليوم بس ده مثلا بعد الفطار وده بعد الغداء ده طبعا هيكون مكس ارخص بكثير جدا من ان انت تروح تشتري المكملات المستورده اللي هي بتبقى فيها التركيزات دي يعني انت لو جبتها من براندات محليه مثلا هتلاقي التكلفه هتكون بسيطه جدا بالنسبه لك او ان انت تشرب الشاي بتاع الجينكو بلوب وشاي الجينسنج بس مش في نفس اليوم يعني تخلي الشاي ده مثلا يوم واليوم اللي بعده الشاي الثاني زي ما احنا قلنا فكده انت طبعا الخلوصات الطبيعيه بتبقى تركيزاتها اقل بكثير من الموجوده في الكبسولات المركزه فساعتها انت بتكون دمجت ما بينهم ولكن بتركيزات قليله وفي نفس الوقت ده في يوم وده في يوم فبتا اخذ الفايده من غير ما بتاخذ اي تعارض او بتاخذ اثار جانبيه وده من افضل الميكسات اللي انت ممكن بقى تستخدمها لو انت عايز تبقى فايق على طول مركز على طول شغلك معتمد على تركيزك بتدرس طول الوقت الحاجات دي كلها انت بدات بعد ال 40 حاسس ان انت بتنسى فتعايز حاجه تخليك دايم فايق وصحي وذهنك حاضر وتستحضر المعلومه بسهوله فده المكس ده بالطريقه دي هو ده اللي علميا ينفع ان انت تستخدمه بشكل امن جدا اتمنى يكون الفيديو افادكم لو الفيديو عجبتكم و سمعت اي معلومات جديده بالنسبه لكم ما تنسوش تشركوا في القناه وتفعّلوا الجرس و تعملوا اعجاب على الفيديو عشان يوصل اكبر قدر من الناس يستفادوا اشوفكم على خير ان