

وصفات لزيادة نسبة الذكاء عند الاطفال والكبار



كيف اجعل طفلي ذكيا ... كيف تجعل طفلك ذكيا : وصفات لزيادة الذكاء
للصغير والكبير

— بقلم الدكتور وحيد عبدالعال استشاري علاج الغدد الصماء والسمنة
العامه والموضوعيه وامراض الشيخوخه بالتغذيه العلاجيه والنقاط
الانعكاسيه

ادعوك عزيزى الاب عزيزتى الام أن تقرأو هذا الموضوع بعناية شديدة
وهو عن زيادة معدل الذكاء لدى الاطفال والكبار وتنميتها ، فالطفل
بطبيعته ينمو ذكاءة تجاة عينيكما وهناك امهات تقتل ذكاء طفلها
بدون قصد وذلك لانها لا تعلم الاساليب المختلفه لتنمية ذكاء الطفل

ابرز الانشطة التى تنمى ذكاء الطفل : —

على الرغم من الدور الهام الذى يلعبه علم الوراثة فى تحديد نسبة
ذكاء الطفل منذ وجوده داخل الرحم الا ان كل أم حامل تأمل لطفلها
فى الافضل من خلال الرغبة فى افضل صحة واعلا نسبة ذكاء لهذا الطفل،
لذلك سوف يعرض الدكتور وحيد عبد العال استشاري علاج الغدد الصماء
والسمنة العامه والموضوعيه وامراض الشيخوخه بالتغذيه العلاجيه
والنقاط الانعكاسيه ، ، ،

بدء الحديث مع الطفل اثناء وجوده داخل الرحم هو بمثابة منبة للطفل ينشاء رابط بينه وبين الام بمجرد سماع صوتها مما يساعد فى تطوير الدماغ وزيادة نسبة الذكاء.

2- قراءة الكتب للطفل:

يستطيع الطفل السمع من داخل الرحم فهو يتعرف الى صوت الام تحديدا فالقيان بالقراءة للطفل تحفظ السمع لدية وتزيد من القدرة على التطور اللغوى فى دماغ الطفل. — وبعد مرور عام او عامان او اكثر نقرأ القصص وكتب الخيال

فالكتاب العلمى يساعد على تنمية الخيال حيث ان من اهم خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح واذا كنتى تريدى تنمية الخيال لطفلك فقومى بقص القصص الخرافية المنطوية على مضامين ايجابية واخلاقية . وكذلك الرسم والزخرفة :

فالرسم والزخرفة يساعد على تنمية ذكاء الطفل ورسوم الاطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلى وهى من عوامل التنشيط العقلى وتركيز الانتباه فاتركى طفلك يحلق فى عالم الخيال فى رسمة .

3- التخلص من التوتر النفسى للام:

التخلص من التوتر النفسى للام امر هام وضرورى فالاجهاد والتوتر يعمل على انتاج هرمونات كنتيجة للضغط العصبى وهى هرمونات لها تاثير سلبى على النمو العقلى والبدنى للطفل.

4- الحرص على الوجبات المغذية:

يتطور دماغ الطفل داخل الرحم بصورة سريعة لذا فالطفل فى حاجة دوما الى العناصر الغذائية الحيوية التى تساهم فى جعل هذا التطور العقلى سليم لذا يجب على المرأة الحامل الحرص على تناول الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية الحيوية كالبروتينات الخالية من الدهون واليكم بعض الوصفات الهامة للزيادة معدل الذكاء

أ- زيت عشبة روز ماري فاضافته اليوميه للاكلات تجعل من كفاءه خلايا الملح تتعزز.

و المواظبه على اكل هذا الزيت يحدث تحسن فى التذكر و التركيز بنسبه تفوق 40 % بالمئه .

ب - الحليب الدافئ والزعفران و العسل

من اهم الوصفات التقليدية فى شمال افريقيا لزيادة القدره على التركيز و التذكر

اذ يؤخذ يوميا خصوصا فترات الاختبارات

يحلئ الحليب بالعسل و يضاف له شعيرات من الزعفران .

ج- عصير الجزر الاناناس

فالجزر يقوى الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل العضوى فى الملح فيساعد على الحفظ . و الاناناس به انزيمات تسهل التركيز

د- الاسماك،احتوائها الكبير على الاوميغا 3 تفيد فى التركيز و فى طول مدة الانتباه .

و- بعض المكسرات مثل اللوز و الجوز و الفستق و الفول السوداني بها زيوت تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

ن- الزنجبيل و الكمون ملعقة زنجبيل + ملعقتين كمون + ملعقة كبيرة عسل

يحفران الملح على التفكير و يساعدان فى تخفيف الدم فيتدفق بسهولة للمخ .

س- العسل :

ويعد من اهم الوصفات ، وهو شفاء لكل الأمراض ومنها النسيان ، كما قال تعالى (فيه شفاء للناس) سورة النحل ، وانصح بشربه على الريق ، بتذويبه بالماء ، والأكل بعده بساعة .

ش- يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام ،

ومن اللبان (الكندر، الذكر) 50 جرام ، ومن الحبة السوداء 50 جرام ،

تخلط معا وتعجن في كيلو عسل ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا .

ص- المرمية Sage :

المرمية نبات عشبي معمر عطري معروف والمرمية تقوي الذاكرة الضعيفة ، وتعيدها في وقت قصير وذلك لأن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم "استيايل كولين الدماغ "والذي يسبب مرض الزهايمر.

ض- الزبيب : ففي الطب النبوي لابن قيم الجوزية : أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه (بذره) . وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة وطريقته فيما ذكروا :

أن يأكل كل يوم في الصباح إحدى وعشرين زبينة نظيفة . ومن فوائده : أنه يداوي الرئة ، وينفع من السعال ، ووجع الكلي والمثانة ، ويقوي المعدة ، ويلين البطن .

ع - حبوب اللقاح : استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام في علاج الاضطرابات العصبية ، ومنها : اضطرابات الذاكرة ، والتوتر العصبي ، والإرهاق والتعب الشديد ، والعصبية .

غ - القرفة : وهي نافعة للنسيان ، مقوية للذاكرة . ويساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بالعسل أيضا : على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة ،

مثل تقلصات المعدة ، أو تقلصات العضلات ، أو آلام الطمث والولادة .

ف- عشبة الجينسينج : تنفع عشبة الجينسينج لتحسين الذاكرة ، وزيادة التركيز.

وتعين على زيادة النشاط الذهني والبدني .

ق- الجوز " عين الجمل" : يوصف علاج ضعف الذاكرة الذي يشكو منه الأبناء خلال فترة الدراسة والاختبارات ، فينصح بالإكثار من تناول عين الجمل ، وكذا الصنوبر والزبيب .

وكذلك شرب مغلي لبان الذكر والزنجبيل والحبّة السوداء (حبّة البركة)

وحب الفهم المسمى (البلاذر)والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أي قبل تناول أي شيء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذي جعله الله شفاء للناس.

ك- الخميرة :لوجود (فيتامين ب مركب) بها . وتأخذ كملعقة كبيرة تذاب في كوب ماء .

ن- التمر ودبس التمر ثلاث تمرات على الريق او شراب ملعقه كبيره من دبس التمر على الريق

5- الإكثار من أكل الخضروات والفاكهة الطازجة ، وهي مهمة جداً لصحة الانسان بعامة ، وكذا الاكثار من الماكولات البحرية ، ومحاولة التنوع في الأكل ، والابتعاد قدر الامكان عن الأطعمة الجاهزة والمعلبة وتجنب اكل الشيبسيات والاندومي

6- عدم التدخين:

تجنب التدخين او الجلوس مع المدخنين لخطورة التدخين على صحة الطفل وكذلك على نمو الطفل العقلي والبدني هو امر هام يقع على عاتق المرأة الحامل دوماً .

7- الخروج وتعريف الطفل على الاصوات:

الخروج والمشى فى الهواء الطلق يعطى لطفلك المساحة فى التعرف على المزيد من الاصوات وسماعها فمن شأن هذه الاصوات تحفيز عقل الطفل بشرط ان تكون هذه الاصوات اصوات هادئة وغير مزعجة .

8 — اللعب : —

الالعاب تنمى القدرة الابداعية والذكاء لاطفالنا وهو ينمى الخيال وتركيز الانتباه ويعتبر اللعب التخيلى من الوسائل المنظمة لذكاء الطفل وتوافقة وكذلك الالعاب الشعبية لها اهميتها لذا يجب علينا تشجيع اطفالنا لان الطفل بذلك يحلق براسة فى عالم الخيال وهذا يساعد على تعلمة بعض الخبرات والسلوكيات والتحدث بطريقة سليمة لذلك عزيزتى الام عزيزى الاب اتركواطفلكم يلعب ويتحدث الى نفسه فى اللعب وكأن اللعب هذا حقيقى فى الحياة ولا تخرجوا الطفل وهو يلعب ويتحدث الى نفسه بطريقة معينه لانه يكون فى ذروة الخيال وفى اعلى مرحلة لنمو ذكاءه بل حاولوا تشجيعه على ذلك .

9 — التربية البدنية :

التمارين الرياضية هامة جدا للطفل حيث انها تزيل الكسل والتعب وذلك من خلال اغنية يحبها الاطفال كما تفيد الكبار فى تحريك الجسم وتقويته .

10 — حفظ القرآن الكريم :

القرآن الكريم ينمى ذكاء الاطفال بدرجة كبيرة لان القرآن الكريم يدعونا الى التأمل والتفكير بدء من خلق السماوات والارض وحتى خلق الانسان

وكذلك الاجر من قراءة القرآن الكريم حيث كل حرف بحسنة

وان من اهم وسائل التنشئة السليمة للطفل الاهتمام به وتتبعه منذ لحظات الولادة الاولى : —

من ستة اشهر الى سنة : —

فى هذه المرحلة يحتاج الطفل الى حنان وعطف ويرغب الطفل أن يعتمد على نفسه اكثر فانه يستطيع ان يجد بعض الاشياء التى يريدتها ويحصل عليها بنفسه ويبدأ فى هذه المرحلة فى تكوين افكاره الخاصة به .

ولكن بالرغم من الاستقلالية الجسمية فان الطفل يظل فى حاجة الى من يعتمد عليه عاطفيا فهو يريد لتشجيع وفى هذه الفترة لا تكون ادوات اللعب مهمة الاهم هو حرية الحركة التى تنتهى بالطفل الى مرحلة الاستكشاف وهناك امهات تقضى على هذه المرحلة دون علم منها باهميتها فاتركى الطفل يستكشف ما حوله بمساعدة منكى لان ذلك ينمى ذكاءه لان الذكاء لا ينمو الى منذ الصغر .

ومن اهم الالعب التى يستمتع بها الطفل فى هذه المرحلة هى رمى الاشياء كالوسائد الصغيرة او البالونات او المكعبات الصغيرة الملونة او الاكياس

فساعدى الطفل على اللعب بهذه الاشياء التى لا خطر فيها

من سنه الى سنتين ونصف : —

هذه المرحلة هامة جدا بالنسبة للطفل حيث يتعلم اشياء كثيرة من خلال اللعب وذلك بدون ان تشعرى حيث انه يخلط ما بين اللعب والتعليم

ويحاول الطفل البحث عن اشياء ولعب تجذب انتباهه وهو يلعب باى شى يقع فى يديه لانهم فى مرحلة الاستكشاف والتجريب وهذه المرحلة تنمى ذكاء الطفل بدرجة كبيرة .

فاتركى طفلك عزيزتى الام يجرب ويستكشف الاشياء لانكى لا تعلمى مقدار الفائدة التى تعود على طفلك من هذا فاتركية يكتسب مهارات مختلفة

طفل ما قبل المدرسة (الروضة) : —

فى هذه المرحلة يكون الطفل لدية حوالى الف كلمة ويكون مسيطر على المهارة اللغوية .

واهم ما يميز هذه المرحلة هو الحركة والكلام فنجد الطفل يتحرك بطريقة سريعة كأنهم فى سباق سيارات مثلا .

لا تعلمى عزيزتى الام مقدار الاهمية فى جريهم ولعبهم من الموكد انكى تغضى من ذلك ولكن للجرى فائدة كبيرة لانه يساعد على تقوية العضلات الكبيرة الاطفال وهى الاقدام والظهر واليدين ولكن قومى بمراقبة الطفل للمحافظة عليه .

فيحلق الطفل براسة فى الفضاء فيحاول الطفل الطيران على الارض كما لو كان طائرة .

وفى هذه المرحلة لا يكف الطفل عن الكلام والاستفسار عن كل ما حولة فحاولى تجهيز بعض الردود عليه وحاولى الا تخرجى طفلك بتجاهلكى لاسئلتة وحاولى ان تتواصلى مع معلمة الروضة لان الطفل يتعلق بمعلمة الروضة تعلق شديد حيث انه يطبع كلامها اكثر من امه ويرى انها قدوة له

11- امبولات الاوميغا 3 وكبد الحوت نصف امبول يوميا على فروة الرأس ويدلك جيدا

12- قطرة سم النحل سبع نقط على الريق وقبل النوم يوميا ،،، وكذلك الحقن بسم النحل كل عشرة ايام

لمزيد من المعلومات زوروا موقعنا على الانترنت فقط اكتب الدكتور وحيد عبدالعال أووو

waheedaesha@facebook

www.drwaheedahmed.com

