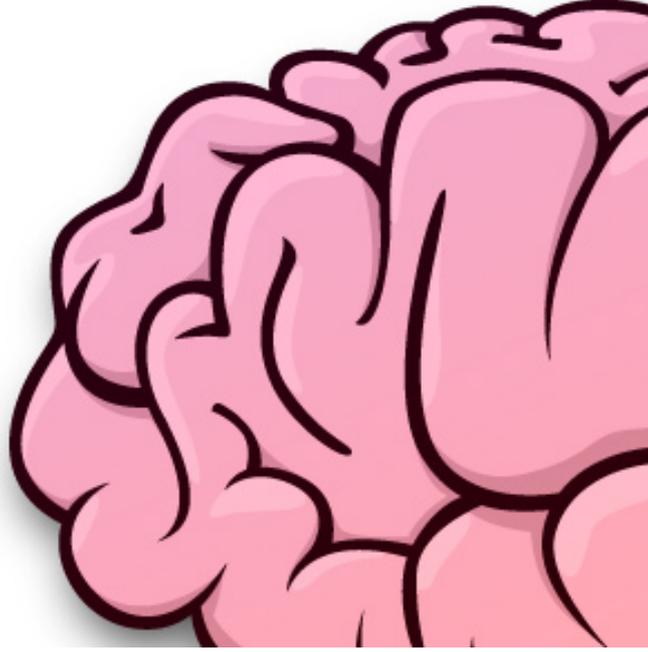


أغذية صديقة للمخ



- الفراولة : تمنع التراجع الذهني المتعلق بتقدم العمر.
- السبانخ : تزيد القدرة الإستيعابية و يقوي الذاكرة.
- السمك الدهني : منشط للذهن يمنح الذكاء.
- زيت الزيتون : يقاوم الشيخوخة وضعف الذاكرة وتدهور خلايا المخ.
- الخل : يحمي المخ من الضرر الذي يسببه الإرتفاعات الحادة لسكر الدم.