

ลับสมอง...ให้คมอยู่เสมอ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

อยากสมองไว ฉลาดเฉลียว มีเคล็ดลับมาบอก ให้คุณทำตามคำแนะนำนี้ค่ะ...

✖ 1. ออกกำลังกาย

มีคำยืนยันจากศูนย์สุขภาพมหาวิทยาลัยยูค ในรัฐแคลิฟอร์เนียว่าแค่ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ก็ช่วยให้สมองปลอดโปร่งทำงานได้ดีขึ้นแล้ว เพราะเวลาออกกำลังกายระบบหมุนเวียนโลหิตจะดีแล้วทำให้สมองส่วนหน้าที่ทำงานเกี่ยวกับเรื่องของการวางแผน การจัดการหรือการคิดอย่างเป็นระบบตื่นตัวขึ้น

✖ 2. เคี้ยวหมากฝรั่ง

มีการศึกษาจากญี่ปุ่นมาว่า สมองส่วนความจำที่เรียกว่าฮิปโปแคมปัสจะทำงานได้ดีขึ้นเวลาเราเคี้ยว แต่ไม่ยากอ้วน เคี้ยวหมากฝรั่งหลอกสมองไปก่อนก็ได้

✖ 3. ฟังเพลงคลาสสิก

ไม่ว่าจะเป็นของบาสค์ บีโธเฟิน หรือโมซาร์ท เปิดฟังก่อนนอนจะช่วยปรับคลื่นความคิดของเราให้เป็นปกติ

✖ 4. กินอาหารเช้า

ไม่ใช่แค่ร่างกายเราเท่านั้นที่ขาดอาหารมาทั้งคืน สมองเราก็เป็นด้วยเหมือนกัน ไม่อยากให้สมองเฉื่อยชาตลอดเวลา ต้องกินอาหารเช้าเป็นนิสัย รับรองวันนั้นทั้งวัน ปัญหาอะไรก็คิดออก

✖ 5. อ่านหนังสือ ดูหนัง

มุมมองของชีวิตที่บางอย่างเราไม่เคยคิด อาจจะมีคนอื่นเห็นมากกว่าเรา ศึกษาโลกให้กว้าง มองทุกอย่างให้ไกลกว่าหนังสือที่เราเขียน หนังสือที่เขาทำ ความคิดดีๆใหม่ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง

✖ 6. วาดรูป

แค่วาดรูปประกอบลงไปเวลาที่จุดบันทึกหรืออธิบายต่างๆ เพราะรูปภาพจะทำให้เราจำรายละเอียดได้ง่ายขึ้น และเวลาที่เราวาดเราต้องมอง แล้วแปลทุกอย่างออกมาเป็นภาพวาดเป็นการใส่ความจำเข้าไปในสมองครั้งหนึ่งแล้ว

✖ 7.คุยกับคนอื่น ๆ

เปิดความคิดให้กว้าง
รับฟังความคิดใหม่ๆจากคนอื่น ๆสามารถให้แนวคิดที่ดีกับเราได้เสมอขอแต่เพียงว่าต้องเปิดใจ
รับฟังเสียงความคิดจากทุกคน...ไม่จำเป็นว่าคนนั้นจะเป็นใคร

หากคุณปฏิบัติตามคำแนะนำเป็นประจำ สมองของคุณก็จะได้ออกกำลัง ทำให้ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ค่ะ