

12 เทคนิคกันสมองเหี่ยว

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

เรื่องของการปลูกระดุมสมองให้สดชื่นแจ่มใสเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องการ เพราะเมื่อสมองแจ่มใส ปลอดภัย ปลอดภัยอะไรก็ตามไปด้วย ไม่วาจะเป็น การฟัง พูด อ่าน เขียน จดจำ หรือความคิด

กลับกัน หากสมองเหี่ยว ผ่อ ไม่สดใส อาจเกิดจากความเครียด หรือการหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนานๆ หรือขาดการพักผ่อน ทั้งชะงัดกลาวก็จะลดน้อยถอยไป กรรมวิธีที่จะทำให้สมองแข็งแรงไปอย่างยืนยาวนั้น สถาบันตีสปายันไคโรแพรดติก เทคนิคมาแนะนำ

1. ดื่มน้ำให้พอ เพราะสมองของเราประกอบด้วยน้ำถึง 85% ดังนั้นเมื่อร่างกายขาดน้ำ สมอง ก็จะทำงานช้าลง ทำให้กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดอะไรไม่ค่อยออก

แต่การดื่มน้ำนั้นแต่ละคนจะมีความต้องการน้ำไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับน้ำหนัก และพฤติกรรมต่างๆ ทั้งการเคลื่อนไหว และการบริโภค แต่โดยเฉลี่ยแล้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำวันละ 3-5 ลิตร ส่วนเด็ก 2-3 ลิตร

2. หายใจลึกๆ ช่วยส่งพลังงานไปถึงสมอง ถ้านั่งหายใจ หลังก็ควรจะต้องตั้งตรง จะช่วยให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น และถ้านั่งนานเกินไปควรเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดเส้น ยืดสาย เพื่อให้ผ่อนคลาย

3. เลือกรับประทานอาหาร ที่มีไขมันดีทดแทนไขมันในสมองที่สึกหรอ อาทิ น้ำมันปลา สารสกัดจากใบแปะก๊วย ปลาแซลมอน อีฟนิ่งพริมโรส วิตามินซี

4. ตั้งโปรแกรมให้สมอง โดยใช้ความตั้งใจมั่นตั้งใจอย่างจริงจัง สมองจะค่อยๆ ปรับพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายได้

5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ไปกระตุ้นพลังออร่าให้สว่างสดใสจะช่วยให้สดชื่นมีชีวิต

6. ฝึกสมาธิพัฒนาอารมณ์ ให้สมองผ่อนคลาย จะช่วยทำให้มีจินตนาการมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำได้ทั้งตื่นเช้าหรือก่อนนอนทุกวัน

7. ออกกำลังกาย กระตุ้นการทำงานของสมองพร้อมกับดื่มน้ำบ่อยๆ

8. หาอะไรใหม่ๆ ให้ชีวิต เช่น รู้จักคนใหม่ๆ อ่านหนังสือเล่มใหม่ ขับรถเส้นทางใหม่ หรือแลกเปลี่ยนทัศนคติใหม่ๆ กับเพื่อน สมองจะหลั่งสารแห่งความสุข (เอ็นดอร์ฟิน) และสารแห่งการเรียนรู้ โดปามีน ทำให้เกิดการอยากเรียนรู้อย่างมีความสุข

9. รู้จักให้อภัยและลดความโกรธ จะทำให้สูญเสียพลังงานน้อยลง และยังเป็นการช่วยลดภาระให้กับสมอง

10. พูดเรื่องดีๆ กับตัวเองซ้ำๆ ให้เกินวันละ 100 ครั้ง

11. บันทึกสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก ช่วยทำให้สมองคิดในเชิงบวก ทำให้หลับฝันดี มีสมาธิ

12. พักผ่อนให้เพียงพอ โดยช่วงเวลา 21.00 น. จะเป็นช่วงเวลานอนที่ดีที่สุด

เรื่องนี้ไม่ใช่เหมาะสำหรับเด็ก แต่เป็นเรื่องที่ทุกเพศทุกวัยสามารถปฏิบัติได้ เป็นการยืดอายุสมอง ให้อยู่กับเราไปได้นานเท่านาน!!

ขอบคุณข้อมูลจาก :: ผู้หญิงนะคะ