

## 9 !!! วิธีดูแลสมอง ต้องใส่ใจครับ <><><>..

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

**9 วิธีดูแลสมอง**

หลังจากที่เราต้องใช้สมองมาตลอดเวลา อาจทำให้ล้าไปบ้าง ดังนั้นเรา ลองมาดู 9 วิธีดูแลสมองเพื่อให้สมองแข็งแรงกันว่าມີอะไรบ้าง...

## 1. เสริมสร้างไขมัน

อันที่จริงแล้วสมองของคนเรานั้นก็คือก้อนไขมัน ซึ่งไขมันในที่นี้คือไขมันดี เพื่อเสริมสร้างและทดแทนส่วนที่สึกหรอไป ดังนั้นการบำรุงสมองวิธีหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่นิยมกันคือการรับประทานน้ำมันปลา เพราะน้ำมันปลาดังกล่าวมีกรดไขมันดีที่จำเป็นต่อร่างกายที่เรียกว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีส่วนช่วยในการผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ฮอร์โมนเพศชายและฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมีส่วนช่วยในการผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ฮอร์โมนเพศชายและฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมีส่วนช่วยในการผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ฮอร์โมนเพศชายและฮอร์โมนเพศหญิง

## 2. น้ําช่วยชีวิต

เนื่องจากสมองคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึง 85% เซลล์สมองเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้และเซลล์สมองก็จะเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่คอยออก แต่อย่างไรก็ตามการดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อที่จะช่วยให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง

โดยทั่วไปแล้ว เรามักได้ยินกันว่า คนเราควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว แต่ในความเป็นจริงนั้น คือควรดื่มน้ำวันละ 10 แก้ว ได้แก่

1. เวลาตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่น 4 แก้ว
2. ก่อนอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว
3. หลังอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว
4. ในเวลา 10.00, 14.00, 16.00 นาฬิกา เวลาละ 1 แก้ว
5. ก่อนนอนดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว รวม 10 แก้ว

ซึ่งน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่นควรดื่มตอนเช้าเพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยการขับถ่ายของเสีย ส่วนขอควรจำเกี่ยวกับการดื่มน้ำนั้นคือ ไม่ควรดื่มน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ เพราะจะทำให้ร่างกายย่อยในกระเพาะ อาหารเจือจางลง ส่งผลให้การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ ส่วนการรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลาเป็นนิสัยที่ควรเลิก ทางที่ดีควรชดเชยน้ำแก่กล้ามเนื้อจะดีกว่า

## 3. ใส่ใจและตั้งใจ

ไม่ว่าจะทำอะไร หากคนเรามีความตั้งใจที่จะทำ มันเปรียบเสมือน เป็นโจทย์ที่ทำให้เราต้องก้าวไปให้ถึงสิ่งที่ต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สมองจะปรับพฤติกรรมทำให้ไปสู่เป้าหมายนั้นๆ ดังนั้นหากอยากฝึกสมองให้มีการพัฒนาทุกวัน ควรใส่ใจความตั้งใจทุกครั้งที่ทำงาน

## 4. ผึกจิต ผึกสมาธิ

การฝึกจิตและสมาธินับเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งเพราะการที่คนเราทำได้ทำสมาธินั้น สมองจะเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายที่สุด จึงทำให้สมองมี Mental Imagery ที่สามารถจินตนาการเห็นภาพและมี ความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้การฝึกสมาธิ ผึกจิต รวมไปถึงการเจริญสติอยู่ทุกเมื่ออัน ยังเป็นการบรรเทาอาการสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

## 5. บริหารกายใจด้วยเรื่องกึ่งและเฟื่องหัวเราะ

ในทุกๆครั้งที่คนเราได้อิมหรือหัวเราะ สารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็น สารแห่งความสุขจะหลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดี ต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ และทำให้คนเรามองโลกในแง่บวกมากขึ้นอีกต่างหาก

## 6. รู้จักกักขัง

การขังคนเราไม่รู้จักให้อภัยตนเอง นั้นหมายถึงว่าเราก็คงจะไม่ สามารถให้อภัยผู้อื่นได้เช่นกัน ซึ่งการให้อภัยนี้เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ อารมณ์อันชุ่มฉ่ำทำให้เปลืองพลังงานสมอง ดังนั้นการให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

## 7. เปิดใจเพื่อนร่วมงาน

การเรียนรู้อยู่เสมออัน แสดงให้เห็นว่าไม่มีใครสายเกินเรียน ซึ่งการเรียนรู้นั้นนี้อาจรวมไปถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงาน และเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เรามีความสุข ซึ่งความสุขจะทำให้เราสร้างสรรค์ในที่สุด

## 8. เขียนเรื่องราว

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุด บันทึกรายวัน เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องราวดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลังสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

## 9. หายใจเข้าลึกๆ พายเรือออกกวางๆ

สมองใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง เราควรนั่งหลังตรงเพื่อ ไหลออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหิวเวลาเย็นหรือ เดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ออกซิเจนไหลเวียนสามารถหายใจออกซิเจนเข้าปอดได้ เพิ่มขึ้นอีก 20%

เพียงเท่านี้ สมองของเราจะไม่ถูกทำลายแล้วครับ

ที่มา: อินเทอร์เน็ต ขอขอบคุณ<http://www.oknation.net/blog/productivity/2009/06/06/entry-2> ที่เอื้อเพื่อข้อมูลครับ