

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

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

9 วิธีดูแลสมอง

หลังจากที่เราต้องใช้สมองมาตลอดเวลา อาจทำให้ล้าไปบ้าง ดังนั้นเรา ลองมาดู 9 วิธีดูแลสมองเพื่อให้สมองแข็งแรงกันว่าມີอะไรบ้าง...

1. เสริมสร้างไขมัน

อันที่จริงแล้วสมองของคนเรานั้นก็คือก้อนไขมัน ซึ่งไขมันในที่นี้คือไขมันดี เพื่อเสริมสร้างและทดแทนส่วนที่สึกหรอไป ดังนั้นการบำรุงสมองวิธีหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่นิยมกันคือการรับประทานน้ำมันปลา เพราะน้ำมันปลาดังกล่าวมีกรดไขมันดีที่จำเป็นต่อร่างกายคือกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีวิตามิน A และ D ในปริมาณสูง จึงเหมาะสำหรับเสริมสร้างกระดูกและสายตา ซึ่งในน้ำมันปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 มากกว่า 10 เท่าของน้ำมันปลาชนิดอื่น โดยเฉพาะปลาแซลมอนและปลาทูน่า และยังมีฤทธิ์ในการต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด จึงช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น บำรุงสมองและระบบประสาทเหมาะสำหรับทารก จนถึงวัยเด็กที่สมองกำลังพัฒนาสติปัญญา และการเรียนรู้ การทำงานของสมอง ป้องกันความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ ต้านการอักเสบ เช่น ไชข้ออักเสบ โรคผิวหนังบางชนิด และนอกจากน้ำมันปลาแล้ว สารสกัดใบแปะก๊วย นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรส สวันวิตามินซี ก็นับเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสมองและร่างกายอย่างยิ่ง

2. น้ําช่วยชีวิต

เนื่องจากสมองคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึง 85% เซลล์สมองเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้และเซลล์สมองก็จะเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลฯ กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก 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 ส่วนการรับประทานอาหาร พร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลาเป็นนิสัยที่ควรเลิก 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. บริหารร่างกายด้วยเวทเทรนนิ่งและพิงก์ทัวเรอะ

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 พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. หายใจเข้าลึกๆ พายเรือออกกวางๆ

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

เพียงเท่านี้ สมองของเราจะไม่ถูกทำลายแล้วครับ

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