

7 คัมภีร์! ! สูตรสำเร็จ! ! กับความฉลาด สร้างความเป็นปราชญ์ให้สมอง... ครีบ

นำเสนอเมื่อ : 17 มิ.ย. 2552

7 สูตรสำเร็จเพิ่มความฉลาด



ใครที่รู้สึกว่สมองอ่อนล้า เฉื่อยชา และความจำถดถอย วันนี้มีวิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำให้กับสมอง เพราะจากผลการวิจัยบอกว่า “ ๗ สูตรสำเร็จเพิ่มความฉลาด ” ที่จะกล่าวถึงนี้ ยิ่งทำใ้สมองเท่าไร ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสมองของเรา

๑. บริหารสมองอยู่เสมอ

กล่าวคือ การบริหารสมองเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง ยิ่งเราใช้สมองมากและบ่อยเท่าใด เซลล์สมองจะยิ่งเจริญเติบโตมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะส่งผลให้ ความสามารถในการจำพัฒนา ตามไปด้วย วิธีบริหารสมอง เช่น การเล่นเกมหมากรุก ต่อกิจขอว หรือเล่นเครื่องคิดเลข หรือ sudoku ในเวลาว่าง

๒. กินยาเสริมความจำ

มีผลการวิจัยยืนยันว่าหลังจากการกินโสมในปริมาณ ๕๐๐ มิลลิกรัมไปแล้ว ๑ ชั่วโมง จะทำให้ความสามารถในการจำดีขึ้นและส่งผลต่อไปอีกถึง ๖ ชั่วโมง แพะกายก็มีการยืนยันว่าส่งผลดีต่อระบบความจำเหมือนกัน เพราะจะไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในสมอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในอเมริกาพบว่า Vinpocetine ที่สกัดได้จากต้น Periwinkle (ไม่เลื้อยชนิดหนึ่งที่มีดอกสีฟ้า ใบเขียวเป็นมัน) นั้นจะช่วยเพิ่มความจำ และความจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้มากขึ้นได้

๓. กินผักและผลไม้สด

กล่าวคือ สารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีอยู่สูงในผักและผลไม้สด จะไปทำลายอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากการสะสมเป็นเวลานานของเนื้อเยื่อไขมันอันจะทำให้สมองอ่อนแอลง และช่วยชะลออาการความจำถดถอยในผู้สูงอายุ ผลไม้ที่มีสีสีแดง ม่วง และน้ำเงิน โดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ต่าง ๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ชนิดที่มีความเข้มข้นสูงที่เรียกว่า Anthocyanidin

๔. ลดปริมาณแอลกอฮอล์

กล่าวคือ แอลกอฮอล์จะส่งผลต่อการปลดปล่อยสารสำคัญในสมอง ขัดขวางความสามารถในการสร้างความจำใหม่ ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นชื่อ ตัวเลข และเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการระลึก เหตุการณ์หรือเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตก็จะถูกบั่นทอนไปด้วย

๕. ออกกำลังกาย

ขณะที่ร่างกายของเราเคลื่อนไหวนั้นสมองจะได้รับเลือดมากเป็นพิเศษ ซึ่งนั่นหมายถึงว่าสมองจะได้รับกลูโคสและออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองจะแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่เรียกว่า Brain - Derived Neurotrophic Factor ให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย

๖. จัดบันทึกช่วยจำ

เพราะโดยธรรมชาติของสมองเรานั้น เมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า ความสามารถในการจดจำ สิ่งอื่นก็จะลดลง ฉะนั้นการย้ายข้อมูลจากสมองมาเก็บไว้ในสมุดบันทึกอย่างคอมพิวเตอร์ ปาล์ม หรือ โทรศัพท์มือถือ ก็เหมือนเป็นการช่วยลดความหนาแน่นของข้อมูลหรือเพิ่มพื้นที่ว่างในสมองเพื่อ ให้ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

๗. ทำสมาธิ

สมองของคนเรานั้น ทำงานที่ความถี่หรือคลื่นสมองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำหรือคิดอยู่ ภายใ้ความเครียดที่เกิดขึ้น คลื่นเบตาของสมองจะทำงานเร็วขึ้นซึ่งจะส่งผลให้สมองลึ่มสิ่งต่าง ๆ ใ้ตรงนั้น ฉะนั้นเราควรคิดให้ช้าลง โดยการทำสมาธิ หลับตาลงช้า ๆ หายใจเข้าเบา ๆ ช้า ๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจออกช้า ๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ช่องจมูกทางขวา จากนั้นหายใจเข้าอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ เวลาพอนลมหายใจออก ให้ตั้งสติที่ช่องจมูกทางซ้าย ทำเช่นนี้สลับกันประมาณ ๑๐ นาที ทุกวันรับรองว่าสมองดี ๆ ต้น ๆ จะกลับมาโล่งโปร่งใสเหมือนเดิม

ขอบคุณครับ Productivity 101 เอื้อเพื่อข้อมูล