

## 7 สูตรสำเร็จ...เพิ่มความฉลาด

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

### 7 สูตรสำเร็จเพิ่มความฉลาด

ใครที่รู้สึกว่าสมองอ่อนล้า เฉื่อยชา และความจำถดถอย เรามีวิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำให้กับสมอง เพราะจากผลการวิจัยบอกว่ายิ่งทำให้มากเท่าไร ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสมองของเรา



ยิ่งเราใช้สมองมากและบ่อยเท่าไร เซลล์สมองจะยิ่งเจริญเติบโตมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะส่งผลให้ความสามารถในการจำดีขึ้นตามไปด้วย วิธีบริหารสมอง เช่น การเล่นเกมหมากรุก ตอจิกซอว์ หรือเล่นครอสเวิร์ดในเวลาว่าง

2. กินยาเสริมความจำ  
มีผลการวิจัยยืนยันว่าหลังจากการกินโสมในปริมาณ 400 มิลลิกรัมไปแล้ว 1 ชั่วโมง จะทำให้ความสามารถในการจำดีขึ้นและส่งผลต่อไปอีกถึง 6 ชั่วโมง และกายก็มีการยืนยันว่าส่งผลดีต่อระบบความจำเหมือนกัน เพราะจะไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในสมอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในอเมริกาพบว่า Vinpocetine ที่สกัดได้จากต้น Periwinkle (ไม้เลื้อยชนิดหนึ่งที่มีดอกสีฟ้า ใบเขมเป็นมัน) นั้นจะช่วยเพิ่มความจำและความจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้มากขึ้นได้

3. กินผักและผลไม้สด

เนื่องจากสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในผักและผลไม้สดจะไปทำลายอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากการสะสมเป็นเวลานานของเนื้อเยื่อไขมันอันจะทำให้สมองอ่อนแอลง และช่วยชะลออาการความจำถดถอยในผู้สูงอายุ อาทิ ผลไม้ที่มีสีแดง ม่วง และน้ำเงิน โดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดที่มีความเข้มข้นสูงที่เรียกว่า Anthocyanidin

4. ลดปริมาณแอลกอฮอล์

เพราะจะส่งผลต่อการปลดปล่อยสารสำคัญในสมองโดยจะไปขัดขวางความสามารถในการสร้างความจำใหม่ ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นชื่อ ตัวเลข และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการระลึกเหตุการณ์หรือเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตก็จะถูกบั่นทอนไปด้วย



5. ออกกำลังกาย

ขณะที่ร่างกายของเราเคลื่อนไหวนั้นสมองจะได้รับเลือดมากเป็นพิเศษซึ่งนั่นหมายถึงว่าสมองจะได้รับกลูโคสและออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแข็งแรงยิ่งขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่เรียกว่า Brain-Derived Neurotrophic Factor) ให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย แต่การออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปกลับไม่เกิดประโยชน์ต่อระบบความจำ

6. จดบันทึกช่วยจำ

เพราะโดยธรรมชาติของสมองเรานั้นเมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า ความสามารถในการจดจำสิ่งอื่นก็จะลดลง ฉะนั้นการขยายข้อมูลจากสมองมาเก็บไว้ในสมุดบันทึกอย่างคอมพิวเตอร์, ปาล์ม, หรือโทรศัพท์มือถือ ก็เหมือนเป็นการช่วยลดความหนาแน่นของข้อมูลหรือเพิ่มพื้นที่ว่างในสมองเพื่อให้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง

7. ทำสมาธิ

สมองของคนเรานั้นทำงานที่ความถี่หรือคลื่นสมองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำหรือคิดอยู่ ภายใต้ความเครียดที่เกิดขึ้น คลื่นเบต้าของสมองจะทำงานเร็วขึ้นซึ่งจะส่งผลให้สมองลุ่มลุ่มต่างๆ โดยายขึ้น ฉะนั้นเราควรคิดให้ช้าลง โดยการทำสมาธิ หลับตาลงช้าๆ หายใจเข้าเบาๆ ช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจออกช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ช่องจมูกทางขวา จากนั้นหายใจเข้าอีกครั้ง แต่ครั้งนี้เวลาพอนลมหายใจออกให้ตั้งสติที่ช่องจมูกทางซ้าย ทำเช่นนี้สลับกันประมาณ 10 นาที ทุกวันรับรองว่าสมองต่อๆ ด้งๆ จะกลับมาโล่งโปร่งใสเหมือนเดิม

ที่มา ผู้หญิงนะคะ