


## "นิวโรบิกส์" ยิมนาสติกสมอง...!!

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552


### "นิวโรบิกส์" ยิมนาสติกสมอง





อากาศร้อน นอกจากสมองจะล่า บางครั้งยังทำให้ความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ลดน้อยลง "นิวโรบิกส์" โปรแกรมบริหารเซลล์สมองให้ตื่นตัว สดชื่น มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ เสมือนการฝึกยิมนาสติกให้กับสมอง การหลีกหนีความจำเจเป็นแกนแท้ของแนวคิดนิวโรบิกส์ เพราะการทำอะไรแบบเดิมซ้ำๆ จะทำให้สมองเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ ฉะนั้นจึงควรแสวงหาอะไรใหม่ๆ ทำบ้าง แม้อย่างเล็กน้อย แต่ก็สามารถช่วยให้เซลล์ประสาทเกิดความผ่อนคลายหายเครียดได้


- การได้รับกลิ่นเดิมๆ ซ้ำๆ


ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นกาแฟหรือน้ำหอมบอยเขาจะทำให้จมูกและประสาทส่วนรับกลิ่นชาชิน ส่งผลให้การรับกลิ่นอื่นๆ ด้อยคุณภาพลงไปด้วย

- รับประทานผักผลไม้ เช่น ตอนอาบน้ำในอ่างหรืออาบฝักบัว ลองลิ้มดูสบู่ เจลอาบน้ำหรือแชมพู ดูซั๊กครั้ง อาจจะทำให้การรับรสสัมผัสทางกายดีขึ้นได้

- เปลี่ยนความถนัดส่วนตัว, คนถนัดมือขวา ลองหันมาใช้มือซ้ายดูบ้าง หรือหากถนัดซ้าย ก็ลองใช้มือขวา เพราะช่วยทำให้สมองสวนทางๆ แอ็คทีฟขึ้น

- ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การจัดบ้าน จัดสวน เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่หรือการพบปะผู้คนใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ การปรับเปลี่ยนเช่นนี้ทำให้สมองदानชาย ซึ่งทำงานด้านความคิดสร้างสรรค์มีพัฒนาการที่ดีกว่าเดิม

- เพิ่มความทรงจำด้วยกลิ่น ด้วยการสูดกลิ่นน้ำมันหอมระเหย เช่น กลิ่นมินท์, กลิ่นมะนาว ขณะอ่านหนังสือไปด้วย เพราะกลิ่นดังกล่าวมีส่วนช่วยกระตุ้นในเรื่องรายละเอียดความจำให้ดียิ่งขึ้น

- ฝึกใช้ประสาททางตาและทางจมูก ดูซั๊กพัก ด้วยการลองใช้สำลีหรือที่อุดหูปิดประสาทเสียง เพื่อค้นพบความสามารถพิเศษแปลกใหม่

การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ซ้ำซาก เป็นการบริหารสมอง "นิวโรบิกส์"  
นอกจากให้สมองตื่นตัวสดชื่นมีชีวิตชีวา ยังสนุกสนานอีกด้วย



ที่มา .. Tv Inside