

## ?ออกกำลังใจ? และ ?ให้อาหารสมอง?

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.พ. 2552

### “ออกกำลังใจ” และ “ให้อาหารสมอง”

สองหัวข้อนี้มีความสำคัญพอๆกัน โดยถ้าเป็นในส่วนของอาหารสมองนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออะไรให้เปลืองไปเลย ดยว่าหลักการของสมองก็คือจะทำงานดีมีชีวิตชีวาได้ต้องมี “สารสื่อประสาท” ไปหล่อเลี้ยงให้กระแสประสาทวิ่งไปได้คล่องขึ้นไม่ติดขัดตะกุกตะกัก อุปมาไปก็เหมือนกับเครื่องยนต์ที่ได้อุดน้ำมันหล่อลื่นเขาไป ลูกสูบกลไกต่างๆก็จะไม่ล้าลสะกดหยุดเอาต่อๆ ซึ่งน้ำมันหล่อลื่นของสมองนี้มีอยู่ 5 ส่วนสำคัญได้แก่

- 1) น้ำมันปลาจากปลาทะเลหรือปลาน้ำจืดก็ได้
- 2) น้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ออนซ์ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- 3) ผักผลไม้บด โดยเฉพาะผักใบเขียวจัด, ผลไม้หลายสีและถั่วต่างๆ
- 4) หัดมองโลกในแง่บวก ถ้ารู้สึกขุ่นใจสิ่งใดขึ้นมาให้หาใครมาเขียนบันทึกจะช่วยได้มากที่สุด
- 5) ครอบสติอยู่กับปัจจุบัน

บัญญัติหัดสมองให้ไม่ต้องผ่อนนั้นช่วยได้มากที่สุด โดยเฉพาะข้อสุดท้ายคือการมี “สติอยู่กับปัจจุบัน” นั้นถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุด ที่จะช่วยหยุดทุกข์ได้ เพราะเมื่อทุกข์หายไป ก็ทำให้ไม่มีสารเครียดมากัดกินเนื้อสมองให้ต้องผ่อน และเมื่อเนื้อสมองที่เป็นส่วนสำคัญในการรู้สึกชอบชั้ดีหายไปแล้ว ก็อาจทำให้จิตใจยั้งดิ่งลงไปสู่สภาวะขาดสมาธิฝ่ายต่ำ นำไปสู่อบายได้ง่ายเขา แม่เราจะเกิดมาดีมีชาติตระกูลสูงเรียกว่าเกิดมาสว่าง แต่ถาสมองผ่อนไปเสียแล้วก็อาจทำให้เสียศูนย์จนชีวิตเขาสูความมืดมนได้ โดยเรื่องเกิดมาสว่างแต่ไปมืดนี้มีให้เห็นอยู่เป็นเนืองนิตย์ บางที่ไม่จำเป็นต้องเป็นอัลไซเมอร์ก็เกิดได้

ดังนั้น จะเห็นว่า ในขณะที่ทุกอย่าง “ไม่นิ่ง” วิ่งแปรไปตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเรื่องบริษัทประกันยักษ์ใหญ่ล้มครืน โรคตื่นทอง หรือรัฐบาลที่น่าข้องใจ แต่สิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยก็คือ ชรา พยาธิและมรณะ ซึ่งยังคงทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างสัตย์ซื่อมาตลอดกาลนับแต่เริ่มมีตัวตนมนุษย์เกิดขึ้นมา ถ้าเพียงแค่ว่าเรารู้จักมีความสุขอยู่ให้ได้ในปัจจุบันก็จะทำให้สมองไม่ต้องเผชิญกับความเสีงกับโรคเสื่อมแล้ว ผิดกรูเทาที่หนักใจได้ ท่านก็จะได้สมองที่ดี และจิตที่เป็นสุขอยู่เสมอไม่ว่ารอบข้างจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม

ขอบคุณข้อมูลดีๆจากนพ.กฤษดา ศิรามพุชผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ