

## ดูแลสมอง..ด้วยการดูทีวี

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2552



... ใครว่าดูทีวี ไม่ช่วยฝึกสมอง เรามีเหตุผลใหม่มาบอกว่าทำไมคุณจึงควรหรีเสียงทีวีลงอีกนิด ...

ครั้งต่อไปเวลาเปิดทีวี

**แค่หยิบรีโมทขึ้นมาคุณก็สามารถฝึกสมาธิตัวเองได้โดยหรีเสียงโทรทัศน์ลงเล็กน้อยทุกวัน**

เหตุผลคือการจะดูทีวี เสียงเบา ๆ ใหญ่เรื่อง คุณต้องหึ่งยงหูฟังและตั้งใจดูเรื่องราวที่กำลังถ่ายดอย่างใจจดใจจ่อ โดยไม่สนใจเสียงดังอื่น ๆ รอบตัวเลยจึงช่วยพัฒนาสมาธิของคุณได้

ดร.ไมเคิล เมอร์ซิช นักวิทยาศาสตร์ด้านสมองจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียในซานฟรานซิสโกบอก

**การฝึกสมาธิที่บ้านแบบนี้ สามารถช่วยปรับปรุงการทำงานของสมองได้**

โดยช่วยให้คุณทำงานอย่างมีสมาธิท่ามกลางเสียงเม้าท์แตกตังสนั่นของเพื่อนร่วมงาน หรือมีสมาธิกับการประชุมโดยไม่สนใจเสียงดังนอกห้องได้

นอกจากนี้

คุณยังสามารถดูแลสมองให้เฉียบคมและป้องกันโรคสมองเสื่อมโดยการลดปริมาณคอเลสเทอรอลในเลือดด้วย เพราะจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยมิชิแกน พบว่า

ผู้มีความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อมสูงที่กินยาลดระดับคอเลสเทอรอลในเลือดติดต่อกันมา 5 ปี มีโอกาสที่โรคจะพัฒนาขึ้นน้อยกว่าคนที่ไม่ได้กินยาถึง 50 เปอร์เซ็นต์

ขอบคุณข้อมูล COSMOPOLITAN