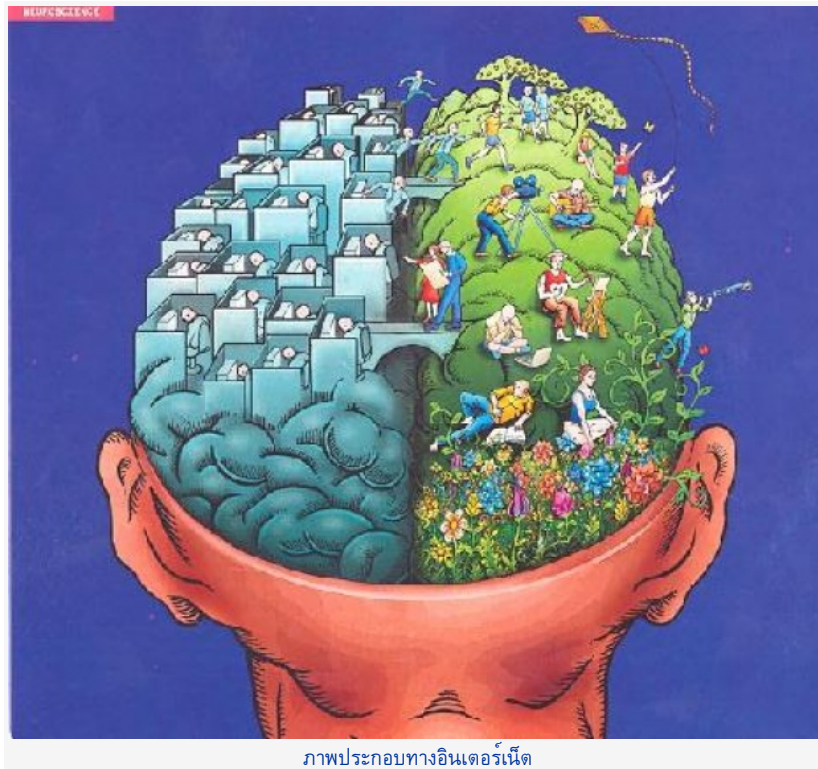


## ยิ่งแก่อิ่งเก่ง

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2552

7 วิธีทำให้สมองฉลาดขึ้น



ภาพประกอบทางอินเตอร์เน็ต

## 7 วิธีทำให้สมองฉลาดขึ้น

### 1.ให้สมองทำงาน

ตอบสิว่าอะไรคือสิ่งแรกที่คุณจะทำเพื่อพัฒนาสมองอุปกรณ์ที่ลับสมองได้ดีที่สุดก็คือ...รองเท้าผ้าใบค่ะ งงละสิ เมื่อใดที่คุณสวมรองเท้าผ้าใบคุณสามารถกระตุ้นอาการเต้นของหัวใจได้คำแนะนำที่ดีที่สุดก็คือการออกกำลังกายคะมันสามารถช่วยให้ลดการสูญเสียเนื้อเยื่อในสมองได้คะ

### 2.ให้อาหารสมอง

การกินอาหารที่มีโมเลกุลที่สามารถต้านอนุมูลอิสระได้จะช่วยให้สารอนุมูลอิสระเป็นกลางและไม่ก่ออันตราย ผลไม้ที่มีสีส้มมันจะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับ ถั่วต่างๆ เมล็ดพืช ธัญพืชและเครื่องเทศ "อาหารใดกินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายมันก็คืออาหารชั้นยอดของสมองเช่นกัน"

### 3.เร่งความเร็ว

โดยธรรมชาติสมองจะเริ่มทำงานช้าลงเมื่ออายุเริ่มขึ้นเลข 3 แต่คุณเราไม่อาจจะอายุเท่าใดก็สามารถฝึกสมองให้ทำงานเร็วขึ้นได้ สมองของคุณคือกลไกแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากข้อมูลส่วนใหญ่ที่เราได้รับมักผ่านทางคำพูดไปกระตุ้นการฝึกสมองนี้จึงเกี่ยวข้องกับภาษาและการฟังเพื่อให้เกิดการแม่นยำและเร็วขึ้นคุณอาจจะฝึกแยกเสียงก็ได้เหมือนกันคะ

### 4.สงบนิ่ง

การลับสมองเป็นเรื่องสำคัญแต่...การสงบนิ่งก็สำคัญไม่แพ้กันความเครียดในระดับสูงมีผลร้ายต่อเซลล์สมอง ความเครียดจะรบกวนกระบวนการรับรู้และการจำดังนั้นคุณก็ควรจะลดความเครียดทั้งหมดมานั่งฝึกสมาธิสงบนิ่งกันหะ

### 5.พักสมอง

พลังสมองที่ได้จากความสงบนิ่งคือความคิดสร้างสรรค์จากกรนอนการที่เรานอนหลับไปกับปัญหามันได้ผลจริงๆคะ

### 6.หัวเราะบ้าง

อารมณ์ขันกระตุ้นส่วนต่างๆของสมองซึ่งสามารถใช้ได้ปามันเป็นสารนำส่งความรู้สึที่ดีให้เกิดขึ้น

### 7.ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง

คุณเคยได้ยินสุภาษิตที่ว่า อามบ่นร้อนมากก่อนไมเมื่อวัยของคุณเพิ่มขึ้นคุณได้พบที่กภาพและข้อมูลทางสังคมไว้นับล้านๆภาพซึ่งคุณสามารถเรียกใช้ได้ทุกเวลาเลยทีเดียว