

ทุกเช้าต้อง สมองใส หากใส่ใจ 9 ขั้นตอน

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

รักชีวิต ต้องรักษาสมอง ของเราเอง

รักษาสมองด้วย 9 วิธี ส่งเสริมคุณภาพให้ดี ชีวีปลอดภัย

คุณครู และท่านที่รัก-เคารพครับ

หลังจากที่เราต้องใช้สมองมาตลอดเวลา อาจทำให้ล้าไปบ้าง
ดังนั้นเราลองมาดู 9
วิธีดูแลสมองเพื่อให้สมองแข็งแรงกันว่ามีอะไรบ้าง...

1. เสริมสร้างไขมัน

อันที่จริงแล้วสมองของคนเรานั้นก็คือก้อนไขมัน
ซึ่งไขมันในที่นี้คือไขมันดี เพื่อเสริมสร้างและทดแทนส่วนที่สึกหรอไป
ดังนั้นการบำรุงสมองวิธีหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่นิยมกันคือการรับประทาน
น้ำมันปลา

เพราะน้ำมันปลาต่างจากน้ำมันตับปลาตรงที่น้ำมันตับปลาสกัดจากตับของปลาทะเลบางชนิด ซึ่งมีวิตามิน A และ D ในปริมาณสูง

จึงเหมาะสำหรับเสริมสร้างกระดูกและสายตา

ซึ่งในน้ำมันปลามีนอยกว่ามาก ประโยชน์ของน้ำมันปลา คือ

ลดระดับไขมันในเลือด โดยเฉพาะลดไตรกลีเซอไรด์

และมีฤทธิ์ในการต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือดจึงช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น

บำรุงสมองและระบบประสาทเหมาะสำหรับทารกจนถึงวัยเด็กที่สมองกำลังพัฒนาสติปัญญา และการเรียนรู้

การทำงานของสมองป้องกันความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ ด้านการอักเสบ

เช่น ไช้ข้ออักเสบ โรคผิวหนังบางชนิด และนอกจากน้ำมันปลาแล้ว สารสกัดใบแปะก๊วย นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรส สวนวิตามินซี นับเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อสมองและร่างกายอย่างยิ่ง

2. น้ำช่วยชีวิต

เนื่องจากสมองคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 85 % เซลล์สมองเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยงอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้และเซลล์สมองก็จะเหี่ยวซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่คอยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อที่จะช่วยทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง

โดยทั่วไปแล้ว เรามักได้ยินกันว่า คนเราควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว แต่ในความเป็นจริงนั้นคือควรดื่มน้ำวันละ 14 แก้ว ได้แก่

เวลาตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่น 4 แก้ว

ก่อนอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว

หลังอาหารทุกมื้อ มื้อละ 1 แก้ว

ในเวลา 10.00, 14.00, 16.00 เวลาละ 1 แก้ว

ก่อนนอนดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว รวม 14 แก้ว

ซึ่งน้ำที่เหมาะสมแก่การดื่มคือ น้ำอุณหภูมิปกติไม่ร้อนหรือเย็นจัดจนเกินไป ถ้าเป็นน้ำอุ่นควรดื่มตอนเช้าเพื่อช่วยล้างลำไส้ให้สะอาด และช่วยการขับถ่ายของเสีย ส่วนขอควรจำเกี่ยวกับการดื่มน้ำนั้นคือ ไม่ควรดื่มน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

เพราะจะทำให้เหนื่อยในกระเพาะอาหารเจือจางลง
ส่งผลให้การย่อยไม่มีประสิทธิภาพ
สวนการรับประทานอาหารพร้อมกับดื่มน้ำตลอดเวลาเป็นนิสัยที่ควรเลิก
ทางที่ดีควรชดน้ำแกงกล้วยคอกจะดีกว่า

3. ใส่ใจและตั้งใจ

ไม่ว่าจะทำอะไร หากคนเรามีความตั้งใจที่จะทำ
มันเปรียบเสมือนเป็นจอกที่ให้เราต้องก้าวไปให้ถึงสิ่งที่ต้องการ
ซึ่งสิ่งเหล่านี้สมองจะปรับพฤติกรรมทำให้ไปสู่เป้าหมายนั้นๆ
ดังนั้นหากอยากฝึกสมองให้มีการพัฒนาทุกวัน
ควรใส่ใจความตั้งใจทุกครั้งที่ทำงาน

4. ฝึกจิต ฝึกสมาธิ

การฝึกจิตและสมาธินับเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งเพราะการที่คนเรา
ได้ทำสมาธินั้น สมองจะเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta
ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายที่สุด จึงทำให้สมองมี Mental Imagery
ที่สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์
ทั้งนี้การฝึกสมาธิ ฝึกจิต รวมไปถึงการเจริญสติอยู่ทุกๆเมื่อนั้น
ยังเป็นการบรรเทาอาการสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

5. บริหารกายใจด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ

ในทุกๆครั้งที่คนเราได้ยิ้มหรือหัวเราะ สารเอ็นโดรฟิน
ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขจะหลั่งออกมาเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความ
อยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ
และทำให้คนเรามองโลกในแง่บวกมากขึ้นอีกต่างหาก

รู้จักกาย

การที่คนเราไม่รู้จักให้อภัยตนเอง
นั่นหมายถึงว่าเราก็จะไม่สามารถให้อภัยผู้อื่นได้เช่นกัน
ซึ่งการให้อภัยนี้เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่อารมณ์อันขุ่นมัวทำให้เปลืองพลังงาน
สมอง ดังนั้นการให้อภัยตัวเอง เป็นการลดภาระของสมอง

7. เปิดใจเรียนรู้อยู่เสมอ

การเรียนรู้อยู่เสมอ นั้น แสดงให้เห็นว่าไม่มีใครสายเกินเรียน
ซึ่งการเรียนรู้ในที่นี้อาจรวมไปถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
เช่น รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่
คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ
สิ่งเหล่านี้จะทำให้เรามีความสุข
ซึ่งความสุขจะทำให้เราสร้างสรรค์ในที่สุด

8. เขียนเรื่องราว

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น
ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพที่ดี
ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข เป็นต้น เพราะการเขียนเรื่องดีๆ
ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา
ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

9. หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

สมองใช้ออกซิเจน 20-25 % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย

การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง
เราควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น
ถ้านั่งทำงานนานๆ

อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสายเพื่อให้ปอดขยายใหญ่สามารถหา
ยใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก 20%

เพียงเท่านี้สมองของเราก็จะไม่ถูกทำลายแล้วครับ

ตรวจตรา ไตร่ตรอง ก่อนให้สมองทำงานหนัก หากรักจะยืนนาน

ขอบคุณสาระดีๆ จาก..คุณชายซี่เหงา มาเล่าต่อ โดย ครูเชียงใหม่