

เทคนิคเพิ่มความฉลาด



ใครที่รู้สึกว่่าสมองอ่อนล้า

เฉื่อย ช้า และความจำถดถอย

เรามีวิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำ

ให้กับสมองมาฝาก...





บริหารสมองอยู่เสมอ

ยิ่งเราใช้สมองมากและบ่อยเท่าไร เซลล์สมองจะยิ่งเจริญเติบโตมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะส่งผลให้ความสามารถในการจำดีขึ้นตามไปด้วย วิธีบริหารสมอง เช่น การเล่นเกมหมากรุก หมาฮอส ต่อจิ๊กซอว์ หรือเล่นครอสเวิร์ดในเวลาว่าง



กินยาเสริมความจำ

มีผลการวิจัยยืนยันว่า
หลังจาก การกินโสม
ปริมาณ 400 มิลลิกรัม
ไปแล้ว จะทำให้ความ
สามารถในการจำดีขึ้น
และส่งผลต่อไปอีกถึง
6 ชั่วโมง แพะกัวยก็มี



การยืนยันว่าส่งผลดีต่อระบบความจำเหมือนกัน
เพราะจะไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
ในสมอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในอเมริกา พบว่า
Vinpocetine ที่สกัดได้จากต้น **Periwinkle**
(ไม้เลื้อยชนิดหนึ่งที่มีดอกสีฟ้า ใบเข้มเป็นมัน) นั้น
จะช่วยเพิ่มความจำและความจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำ
อยู่ให้มากขึ้นได้



กินผักและผลไม้สด

เนื่องจากสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีอยู่สูงในผัก และผลไม้สดจะไปทำลายอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากการสะสมเป็นเวลานานของเนื้อเยื่อไขมัน อันจะทำให้สมองอ่อนแอลง และ ช่วยชะลออาการ ความจำถดถอยในผู้สูงอายุ อาทิ ผงไม้ที่มีสีสีแดง ม่วง และน้ำเงิน โดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ ต่างๆ จะมีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดที่มีความเข้มข้น สูงที่เรียกว่า **Anthocyanidin**



ลดปริมาณแอลกอฮอล์

เพราะจะส่งผลต่อการปลดปล่อยสารสำคัญ
ในสมอง โดยจะไปขัดขวางความสามารถในการ
สร้างความจำใหม่ ๆ โดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นชื่อ
ตัวเลข และเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านี้
ความสามารถในการระลึกเหตุการณ์หรือ เรื่องราว
เก่า ๆ ในอดีตก็จะถูกบั่นทอนไปด้วย



ออกกำลังกาย

ขณะที่ร่างกายของเราเคลื่อนไหวนั้นสมองจะได้รับเลือดมากเป็นพิเศษซึ่งนั่นหมายถึงว่าสมองจะได้รับกลูโคส และออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังไปเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองที่ เรียกว่า **Brain-Derived Neurotrophic Factor** ให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย



จดบันทึกช่วยจำ

เพราะโดยธรรมชาติของสมองเรา นั้นเมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า ความสามารถในการจดจำสิ่งอื่นก็จะลดลง ฉะนั้นการย้ายข้อมูลจากสมองมาเก็บไว้ในสมุดบันทึกอย่างคอมพิวเตอร์ ปาล์ม หรือโทรศัพท์มือถือ ก็เหมือนเป็นการช่วยลดความหนาแน่นของข้อมูลหรือเพิ่มพื้นที่ว่าง ในสมองเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง



ทำสมาธิ

สมองของคนเรานั้นทำงานที่ความถี่หรือคลื่นสมองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำหรือคิดอยู่ ภายใต้ความเครียดที่เกิดขึ้น คลื่นเบต้าของสมองจะทำงานเร็วขึ้นซึ่งจะส่งผลให้สมองลืมสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ฉะนั้นเราควรคิดให้ช้าลง โดยการทำสมาธิหลับตาลงช้าๆ หายใจเข้าเบาๆ ช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจออกช้าๆ โดยตั้งสติอยู่ที่ช่องจมูกทางขวา จากนั้นหายใจเข้าอีกครั้ง แต่ครั้งนี้เวลาผ่อนลมหายใจออกให้ตั้งสติที่ช่องจมูกทางซ้าย ทำเช่นนี้สลับกันประมาณ 10 นาที ทุกวัน รับรองว่าสมองตื้อๆ ตันๆ จะกลับมาโล่งโปร่งใสเหมือนเดิม

