

สมองซ่อมได้

10 วิธีซ่อมแซมและบำรุงสมองในชีวิตประจำวัน



1 นั่งหลังตรง

- ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น
- ควรเหยียดหลังและอกให้ตรง หมั่นยืดเส้นยืดสายหากนั่งนาน

2 เรียนรู้คำศัพท์ใหม่วันละ 1-2 คำ

- กระตุ้นเซลล์ประสาทและสมองส่วนฮิปโปแคมปัส
- เพิ่มความจำ ความเข้าใจ และสติปัญญา

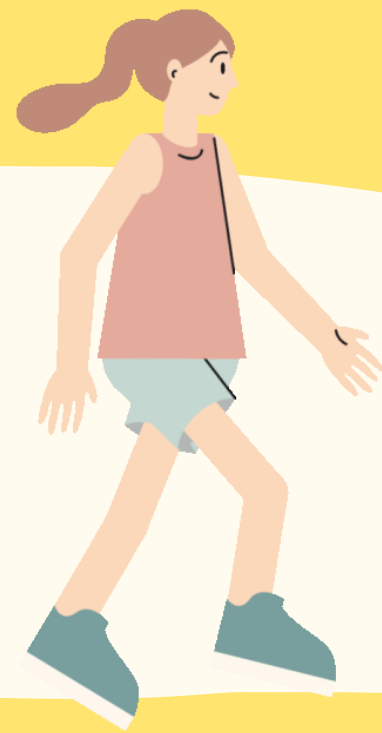


3 กินดาร์กช็อกโกแลต

- มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ
- กระตุ้นออกซิเจนและการไหลเวียนเลือดไปยังสมอง
- เพิ่มความจำและการตอบสนอง

4 เดินเร็ว ๆ

- กระตุ้นสมองและสุขภาพหัวใจ
- ช่วยให้มีพลังความคิดสร้างสรรค์และไอเดียใหม่ ๆ
- เหมาะมากสำหรับคนที่ทำงานออฟฟิศ



5 ใช้มือที่ไม่ถนัด

- ช่วยให้เห็นองศาและสร้างการเชื่อมต่อใหม่ของเซลล์สมอง
- เป็นการกระตุ้นสมองผ่านกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย



6 จินตนาการถึงชีวิตที่ดี

- ใช้เวลาช่วงเช้าหลังตื่นนอน 4 นาที นอนอยู่บนเตียง แล้วจินตนาการภาพชีวิตในทางบวก
- ลดความเครียด วิตกกังวล และเสียงอัลไซเมอร์

7 กินบลูเบอร์รี่

- มีสารฟลาโวนอยด์และสารโพลีฟีนอล ช่วยพัฒนาความจำ
- ลดอาการหลงลืม และต้านการอักเสบของร่างกาย



8 หาเวลาว่าง 10 นาทีต่อวัน

- อยู่ในที่เงียบ ๆ ปราศจากสิ่งรบกวน
- ช่วยให้ระบบประสาทสงบ สมองไม่ฟุ้งซ่าน
- เพิ่มสมาธิ และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

9 ดมกลิ่นบำบัด

- ใช้น้ำมันหอมระเหยหรือเทียนหอม เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์หรือมะกรูด
- ช่วยลดเครียด ปรับคลื่นสมอง และทำให้จิตใจสงบ



10 เขียนสิ่งที่อยากขอบคุณ

- วันละ 1 สิ่ง ลงในกระดาษโน้ตหรือโพสต์อิท
- วางไว้ในจุดที่เห็นบ่อยๆ เช่น กระจก โต๊ะทำงาน ตู้เย็น
- ช่วยสร้างพลังบวก ลดความเครียด และเพิ่มความสุขทางใจ

หนังสือ: สมองซ่อมได้
ผู้เขียน: ดร.ทอม โอโยบรอัน (Dr. Tom O'Bryan)
ผู้แปล: นที ศาครยุทธเดช
สำนักพิมพ์: อมรินทร์สุขภาพ