

คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

สมองดีด้วยสูตร ๓ ประการ

คนเราเกิดมามีเซลล์สมองประมาณ ๑ แสนล้านตัว
เดิมเชื่อกันว่าหลังจากนั้นเซลล์สมองมีแต่จะล้มหายตายจากไป ไม่มีการ
เพิ่มขึ้น แต่ตอนหลังนี้พบว่าไม่จริงแล้ว เซลล์สมองเกิดขึ้นใหม่ได้
เซลล์แม่ที่เรียกว่าสเต็มเซลล์ที่เที่ยวไปงอกเป็นเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ไป
งอกเป็นเซลล์สมองได้ด้วย

ใครๆ ก็อยากให้มีสมองดี และคงมีวิธีต่างๆ มากมาย ในที่นี้จะเสนอสูตร ๓
ประการ ที่ทำให้สมองดี แต่ขออย่าว่าไม่ได้มี ๓ วิธีนี้เท่านั้น ๓ วิธีนั้นคือ

๑. ใช้สมองเสมอ ๆ คนที่หยุดเรียนรู้ หยุดคิด สมองจะเสื่อมโดยรวดเร็ว
เช่น คนที่เกษียณอายุแล้ว หยุดกิจกรรมต่างๆ หมด คนที่หยุดอย่างนี้ใช้แต่สมองจะ
เสื่อมเร็วเท่านั้น แต่จะตายเร็วด้วย ข้าราชการหลายคนตายเมื่ออายุ ๖๑-๖๒ ปี เพราะ
เมื่อหยุดคิด ก็คงจะส่งสัญญาณไปบอกร่างกายว่าไม่จำเป็นต้องอยู่แล้ว

๒. ออกกำลังกายเป็นประจำ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ไมโท
คอนเดรียในเซลล์สมองเพิ่มขึ้น ไมโทคอนเดรียเปรียบเสมือนห้องส่งพลังงาน เมื่อมีการ
ส่งพลังงานให้เซลล์สมองเพิ่มขึ้น ทำให้สมองเสื่อมช้าลง หรือมีเซลล์สมองใหม่งอก
เพิ่มขึ้นด้วย การออกกำลังกายยังเพิ่มภูมิคุ้มกันทำให้เป็นโรคติดเชื้อและโรคมะเร็ง
น้อยลง

๓. เจริญสติ การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมอง ทั้งทาง
โครงสร้างและหน้าที่ ทำให้ส่วนต่างๆ ของสมองทำงานบรรณสถานสอดคล้องบูรณาการ
กัน เหมือนเครื่องดนตรีทุกชิ้นเล่นเพลงเดียวกัน ทำให้เกิดความสุข และสมองดี

นี่คือสูตร ๓ ประการ ที่ทำให้สมองดี ที่ท่านสามารถลองดูได้ด้วยตนเอง
สมองดีไม่ได้ดีแต่สมอง แต่อย่างอื่น ๆ ก็พลอยดีไปด้วย

ประเวศ วะสี
