



สมองดี ด้วยสูตร ๓ ประการ



คนเราเกิดมามีเซลล์สมองประมาณ ๑ แสนล้านตัว

เดิมเชื่อกันว่าหลังจากนั้นเซลล์สมองมีแต่จะลึมหายตายจากไป ไม่มีการเพิ่มขึ้น แต่ตอนนี้พบว่าไม่จริงแล้ว เซลล์สมองเกิดขึ้นใหม่ได้

เซลล์ใหม่ที่เรียกว่าสเต็มเซลล์ที่เกี่ยวข้องไปออกเป็นเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ไปออกเป็นเซลล์สมองได้ด้วย

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

๑. ใช้สมองเสมอๆ คนที่หยุดเรียนรู้ หยุดคิด สมองจะเสื่อมโดยรวดเร็ว เช่น คนที่เกษียณอายุแล้วหยุดกิจกรรมต่างๆ หมด คนที่หยุดอย่างนี้ใช้แต่สมองจะเสื่อมเร็วเท่านั้น แต่จะตายเร็วด้วย ข้าราชการหลายคนตายเมื่ออายุ ๖๑-๖๒ ปี เพราะเมื่อหยุดคิด ก็คงจะส่งสัญญาณไปบอกร่างกายว่าไม่จำเป็นต้องอยู่แล้ว

๒. ออกกำลังกายเป็นประจำ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ไม่โตคอนเดรียในเซลล์สมองเพิ่มขึ้น ไม่โตคอนเดรียเปรียบเสมือนห้องส่งพลังงาน เมื่อมีการส่งพลังงานให้เซลล์สมองเพิ่มขึ้น ทำให้สมองเสื่อมช้าลง หรือมีเซลล์สมองใหม่งอกเพิ่มขึ้นด้วย การออกกำลังกายยังเพิ่มภูมิคุ้มกันทำให้เป็นโรคติดเชื้อและโรคมะเร็งน้อยลง



๓. เจริญสติ การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมอง ทั้งทางโครงสร้างและหน้าที่ ทำให้ส่วนต่างๆ ของสมองทำงานประสานสอดคล้องบูรณาการกัน เหมือนเครื่องดนตรีทุกชิ้นเล่นเพลงเดียวกัน ทำให้เกิดความสุข และสมองดี

นี่คือสูตร ๓ ประการ ที่ทำให้สมองดี ที่ท่านสามารถลองดูได้ด้วยตนเอง สมองดีไม่ได้ดีแต่สมอง แต่อย่างอื่น ๆ ก็พลอยดีไปด้วย

ประเวศ วะสี