?ออกกำลังใจ? และ ?ให้อาหารสมอง?

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.พ. 2552

“ออกกำลังใจ” และ “ให้อาหารสมอง”

สองหัวข้อนี้มีความสำคัญพอกัน
โดยถ้าเป็นในส่วนของอาหารสมองนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องดื่มอะไรให้เปลืองไปเลย
ด้วยว่าหลักการของสมองก็คือจะทำงานดีมีชีวิตชีวาได้ต้องมี “สารสื่อประสาท”
ไปหล่อเลี้ยงให้กระแสประสาทวิ่งไปได้คล่องขึ้นไม่ติดขัดตะกุกตะกัก
อุปมาไปก็เหมือนกับเครื่องยนต์ที่ได้หยอดน้ำมันหล่อลื่นเข้าไป ลูกสูบกลไกต่างๆก็จะไม่สำลักสะดุดหยุดเอาดื้อๆ
ซึ่งน้ำมันหล่อลื่นของสมองนี้มีอยู่ 5 ส่วนสำคัญได้แก

1) น้ำมันปลาจากปลาทะเลหรือปลาน้ำจืดก็ได้
2) น้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ออนซ์ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
3) ผักผลไม้บำบัด โดยเฉพาะผักใบเขียวจัด, ผลไม้หลายสีและถั่วต่างๆ
4) หัดมองโลกในแง่บวก ถ้ารู้สึกขุ่นใจสิ่งใดขึ้นมาก็หาไดอารี่มาเขียนบันทึกจะช่วยได้มากทีเดียว
5) ครองสติอยู่กับปัจจุบัน

บัญญัติหัดสมองให้ไม่ต้องฝ่อนั้นช่วยได้มากทีเดียวค่ะ โดยเฉพาะข้อสุดท้ายคือการมี “สติอยู่กับปัจจุบัน”
นั้นถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุด ที่จะช่วยหยุดทุกข์ได้ เพราะเมื่อทุกข์หายไป ก็ทำให้ไม่มีสารเครียดมากัดกินเนื้อสมองให้ต้องฝ่อ
และเมื่อเนื้อสมองที่เป็นส่วนสำคัญในการรู้ผิดชอบชั่วดีหายไปแล้ว ก็อาจทำให้จิตยิ่งดิ่งลงไปสู่สัญชาตญาณฝ่ายต่ำ
นำไปสู่อบายได้ง่ายเข้า แม้เราจะเกิดมาดีมีชาติตระกูลสูงเรียกว่าเกิดมาสวาง
แต่ถ้าสมองฝ่อไปเสียแล้วก็อาจทำให้เสียศูนย์จนชีวิตเข้าสู่ความมืดมนได้
โดยเรื่องเกิดมาสว่างแต่ไปมืดนี้มีให้เห็นอยู่เป็นเนืองนิตย บางทีไม่จำเป็นต้องเป็นอัลไซเมอร์ก็เกิดได้

ดังนั้น จะเห็นว่า ในขณะที่ทุกอย่าง “ไม่นิ่ง”
วิ่งแปรไปตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเรื่องบริษัทประกันยักษ์ใหญ่ล่มครืน โรคตื่นทอง หรือรัฐบาลที่น่าข้องใจ
แต่สิ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปรเลยก็คือ ชรา พยาธิและมรณะ
ซึ่งยังคงทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างสัตย์ซื่อมาตลอดกาลนับแต่เริ่มมีตัวตนมนุษย์เกิดขึ้นมา
ถ้าเพียงแค่เรารู้จักมีความสุขอยู่ให้ได้ในปัจจุบันก็จะทำให้สมองไม่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงกับโรคเสื่อมแล้ว
ฝึกรู้เท่าทันจิตได ท่านก็จะได้สมองที่ดี และจิตที่เป็นสุขอยู่เสมอไม่ว่ารอบข้างจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม

ขอบคุณข้อมูลดีๆจากนพ.กฤษดา ศิรามพุชผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ