

สารบัญ

สมองเสื่อม	1
สมองเสื่อมโทรมได้อย่างไร.....	2
โรคสมองเสื่อมคืออะไร.....	2
อัลไซเมอร์.....	3
ภาวะสมองเสื่อมจากหลอดเลือดแข็งหรือตัน.....	5
พาร์กินสัน.....	6
จะทราบได้อย่างไรว่าสมองเสื่อม.....	7
คนไข้ลืมนกับโรคสมองเสื่อมต่างกันอย่างไร.....	8
สมองกับความจำ	9
สมองส่วนใดบ้างเกี่ยวข้องกับการจำ.....	10
ฝึกสมองให้จำได้.....	14
เทคนิคช่วยจำ.....	15
บริหารสมองป้องกันเสื่อม	19
การบริหารสมอง คืออะไร.....	20
สมองทั้ง 2 ซีกทำงานร่วมกันอย่างไร.....	23
การบริหารสมองเกิดการเชื่อมสายใยสมองอย่างไร.....	23
หลักการบริหารสมอง (Brain Activation).....	29

สารบัญ

ประโยชน์ของการบริหารสมองด้วย Brain Activation.....	29
วิธีการบริหารสมอง Brain Activation.....	30
การบริหารสมอง.....	31
- บริหารปุ่มสมอง.....	31
- บริหารปุ่มขมับ.....	32
- บริหารปุ่มใบหู.....	33
- บริหารกายสลับข้าง (Cross-Over Movement).....	34
บริหารกายพ่อนคลายจิตใจ.....	43
พลังแห่งความคิดเชิงบวก.....	43
กำจัดเครียด.....	49
การขจัดความเครียด.....	50
การนวดกระตุ้นสมอง.....	51
อาหารบำรุงสมอง.....	53
อาหารอะไรบ้างที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพของสมอง.....	53
อาหารหลัก 5 หมู่.....	63