Prolite – Siapa Sangka! Kebiasaan Sepele Ini Bisa Berdampak Buruk pada Kesehatan Otak dan IQ Kita!

Otak adalah pusat kendali tubuh kita yang mengatur semua aktivitas harian, mulai dari berpikir, mengingat, hingga mengendalikan emosi.

Organ vital ini memerlukan perhatian khusus dan perawatan yang tepat agar tetap berfungsi optimal.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Namun, tanpa disadari, banyak dari kita yang memiliki kebiasaan-kebiasaan sepele yang ternyata berdampak negatif pada kesehatan otak.

Nah, penasaran kebiasaan sepele apa saja yang diam-diam bisa merusak otak dan menurunkan IQ? Yuk, simak beberapa kebiasaan sepele berikut ini:

1. Kurang Tidur: Merusak Memori dan Fokus

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Siapa yang sering begadang? Ternyata, kurang tidur bisa merusak otak lebih dari yang kita bayangkan. Saat tidur, otak melakukan proses penting, seperti membersihkan racun dan mengonsolidasi memori. Ketika kita kurang tidur, proses ini terganggu, sehingga:

- Daya Ingat Menurun : Kesulitan otak menyimpan informasi baru, membuat kita lebih sulit mengingat hal-hal sederhana.
- Sulit Berkonsentrasi : Konsentrasi dan fokus akan menurun drastis.
- Risiko Penyakit Neurodegeneratif : Kurang tidur jangka panjang berpotensi

meningkatkan risiko penyakit seperti Alzheimer dan demensia.

Mulailah memperbaiki pola tidur dengan tidur cukup 7-8 jam per malam. Selain membuat tubuh lebih segar, tidur yang cukup juga membuat otak lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

2. Stres Kronis : Kortisol Merusak Otak

Hati-Hati! 6 Kebiasaan Sepele Ini Bisa Bikin Otak Tumpul

Baca Selanjutnya
WayV Umumkan Comeback Serempak dengan Ulang Tahun Winwin, Fans Antusias !