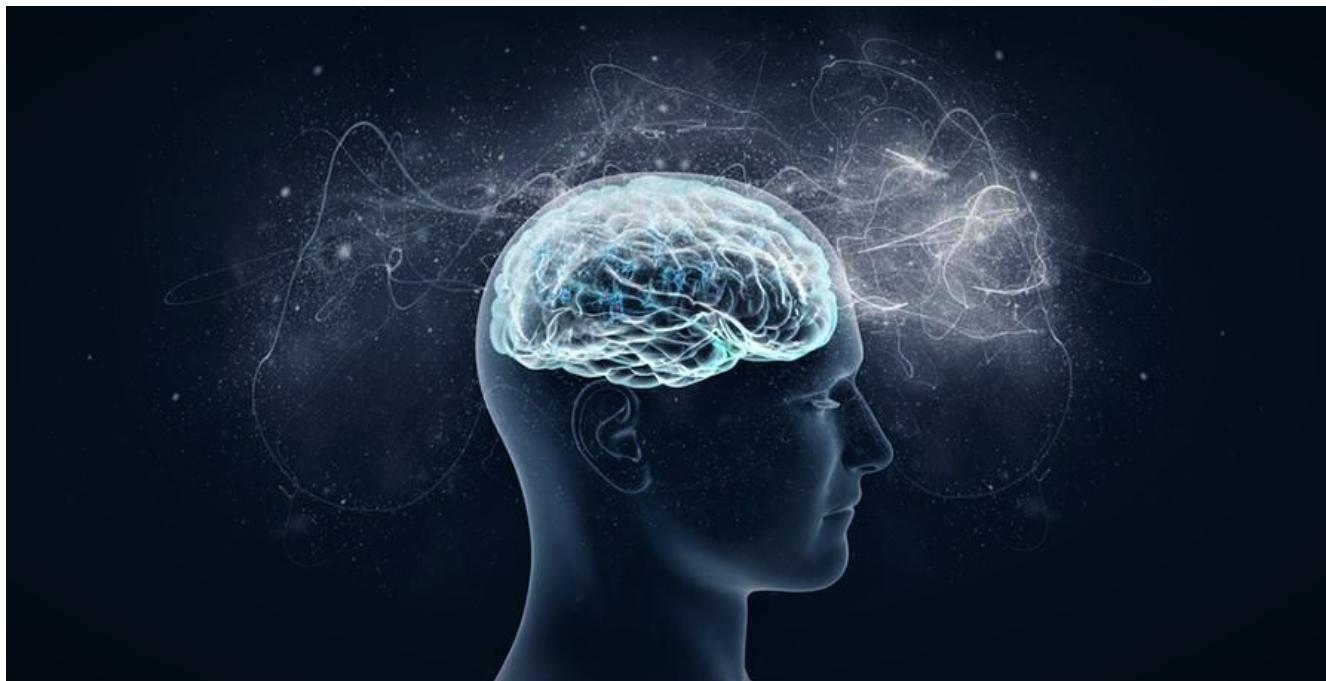


Otak On Fire : 6 Tips Untuk Nge-Boost Kesehatan Otakmu Biar Makin Encer!

Category: LifeStyle

22 Juli 2023



Prolite – Pernah nggak sih kepikiran, gimana caranya biar otak kita jadi makin encer dan *on fire*? Nah, di artikel ini, kita bakal bahas 6 jurus keren yang bisa naikin kesehatan otak kalian! Jadi, kalo kalian pengen jadi lebih *smart*, fokus, dan punya daya ingat yang oke punya, terus baca sampai abis, ya!

Otak itu kayak pusat komando tubuh kita. Semua aktivitas kita, dari yang simpel sampe yang kompleks, butuh dukungan otak. Makanya, kalo kita mau otak kita beraksi maksimal, kita perlu ngerawatnya dengan baik!

Gak usah khawatir, gak perlu jadi ilmuwan atau dokter buat ngikutin cara-cara ini. Semuanya gampang dan bisa diaplikasiin di kehidupan sehari-hari. Makanan enak? Ada! Olahraga asik? Juga ada! Semua jadi lengkap di sini!

Jadi, gak usah lama-lama lagi, yuk langsung *dive in* ke-enam

jurus pamungkas buat naikin kesehatan otak kita! So, siap-siap jadi pintar, fokus, dan penuh energi! *Let's go, guys!* ☺

1. Makan Makanan Bergizi



Jurus pertama, jangan diremehin nih. Makan makanan yang kaya akan nutrisi buat otak itu penting banget! Coba konsumsi makanan kaya akan omega-3, seperti ikan salmon, sarden, atau kacang-kacangan. Bukan cuma itu, tambahin juga buah-buahan kayak blueberry dan alpukat yang bisa bantu nge-boost daya ingat dan kognisi kita!

2. Olahraga Ringan



Nggak cuma buat badan aja, organ kita yang satu ini juga butuh olahraga supaya tetap bugar! Misalnya, jalan-jalan santai, bersepeda, atau renang bisa bantu otak kamu jadi rileks dan bugar. Olahraga ini bisa nambahin pasokan oksigen dan nutrisi ke otak, dan bikin dia jadi makin tajir energi!

3. Tidur Jangan Dikorbankan!



amenic181

Sering begadang atau kurang tidur itu jahat banget buat otak. Jangan sampe deh kita korbanin tidur kita demi urusan yang nggak begitu penting. Minimal 7-8 jam tidur tiap malam jadi kuncinya. Saat tidur, otak kita beresin banyak masalah, jadi tidur adalah saat dia *reset* dan siap beraksi lagi keesokan harinya.

Kita perlu tetap ngatur jadwal tidur dan bangun dengan konsisten. Selain itu, sebelum tidur, matiin dulu semua gadget setidaknya satu jam sebelumnya. Gak boleh begadang banting tulang sama *HP*!

Terakhir, buat tidur jadi makin nyenyak, cobain lakuin sesuatu yang bikin rileks, contohnya dengerin musik lembut atau latihan pernapasan. Biar tidur kita bisa enak dan selalu siap ngadepin tantangan!

Kamu juga perlu tau sama yang namanya *alpha song*, kamu bisa cek di artikel berikut yaa! Mengenal Alpha Waves dan Alpha Song: Kekuatan Tersembunyi dalam Dirimu

4. *Brain Exercise* dan Senam Otak

Supaya organ kita yang satu ini nggak bosen dan semakin encer, kita harus rajin latihan juga. Bisa main *puzzle*, teka-teki, atau bahkan maen catur. Aktivitas-aktivitas kayak gini bisa bantu meningkatkan koneksi antar sel saraf di otak, yang artinya IQ kita bisa makin tinggi! Selain itu, *brain gym* atau senam otak juga ngebantu banget buat ningkatin kecerdasan kita.

5. Jangan Stress Berlebihan



capture-Qubisa

Stress itu musuh banget buat kita. Kalo stress terus-terusan, kita bisa jadi *overwhelmed* dan performanya menurun. Cobain deh lakukan meditasi, yoga, atau hobi lain yang bikin hati kita adem. Kurangi juga kontak sama hal-hal yang bikin stress, dan fokuslah pada hal-hal positif yang bisa bikin otak kita makin bahagia!

6. Stop Merokok dan Hindari Perokok!



orami

Perokok berisiko lebih besar buat kena *demensia* ketimbang yang nggak ngerokok. Data ilmiah nunjukin kalo risiko itu bisa naik sampe 30% lebih tinggi!

Kebiasaan ngerokok bisa bikin *brain korteks* kita jadi tipis, yang mana bagian itu penting banget buat kemampuan berpikir, bahasa, dan lain-lain. Jadi, kalau kamu salah satu perokok aktif, segera *stop* kebiasaan itu!

Selain bisa rusakin *korteks*, merokok juga bisa tingkatkan risiko gangguan kesehatan di otak, kayak *stroke*, dan *aneurisma*. Jadi, daripada nanti nyesel, mendingan berhenti ngerokok dari sekarang, ya!

Nah itu dia ke-enam jurus pamungkas buat ningkatin kesehatan otak kita! Dia itu harta berharga, dan kita punya tanggung jawab buat rawat dia sebaik-baiknya.

Makanan bergizi, olahraga, tidur cukup, *brain exercise*, jauhkan stress, dan pastinya, *stop* kebiasaan merokok! Gak ada yang susah kok, semua bisa dijalani asal ada kemauan dan konsistensi.

Yuk, mulai dari sekarang kita terapin lima cara pintar ini dalam kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi versi lebih baik dari diri kita yang kemarin, dan siap menghadapi segala tantangan hidup dengan penuh semangat dan kecerdasan. *Keep it smart, guys!* ☺