

## 6 nguyên tắc vàng cho não trẻ lâu

Bạn có biết rằng, cho dù ở độ tuổi nào, não vẫn luôn có khả năng tái tạo các tế bào thần kinh mới? Việc sản xuất các tế bào thần kinh mới của não không bao giờ ngừng

Các nhà nghiên cứu đã tìm thấy trong não có một vùng liên quan đến việc hình thành những ký ức và quản lý cảm xúc có tên là hippocampus, nơi đây, các tế bào thần kinh cũ sẽ được thay thế bởi những tế bào thần kinh mới, được sản xuất từ tế bào gốc. Và mỗi người trong chúng ta đều có tiềm năng này, bất kể tuổi tác.

Ngoại trừ việc khả năng này có thể bị giảm thiểu tùy thuộc vào môi trường hoặc thậm chí biến mất khi bị căng thẳng. Ngược lại, trong một môi trường thích hợp, thí nghiệm nơi loài gặm nhấm cho thấy tế bào thần kinh có thể tăng gấp ba lần trong một vài tuần.

Vì vậy, GS. Pierre Marie Lledo, giám đốc Khoa thần kinh tại Viện Pasteur đã chỉ ra sáu nguyên tắc vàng để giữ cho bộ não luôn trẻ trung trong suốt cuộc đời.

### 1. Thoát khỏi thói quen

Bộ não được nuôi dưỡng nhờ vào tính chất thay đổi. Thật vậy, sự kích thích gây ra bởi sự thay đổi giúp các tế bào gốc tạo ra tế bào thần kinh mới. Đây là điều cần thiết, theo GS. Pierre Marie Lledo, phải thoát khỏi những thói quen, coi trọng sự khát khao hiểu biết và tinh thần ham học hỏi.

### 2. Chống sự quá tải thông tin

Não có tính cách rất dễ dãi trong việc du nhập thông tin vào các mạch để tái sinh. Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra là: những thông tin gì? Trong thời đại kỹ thuật số chúng ta đang sống hiện nay là cả một dòng thác thông tin vây quanh. Theo y học, như vậy là quá nhiều. Những thông tin mà chúng ta biết chỉ toàn là những thông tin có hại không kích thích não bộ tạo ra tế bào thần kinh mới. Do vậy, các tế bào thần kinh bị các thông tin tấn công dồn dập gây lo lắng. Cụ thể, nó cần phải sắp xếp các thông tin này để chọn lọc cho chúng ta những gì hữu ích, làm cho chúng ta hiểu những gì cần biết.

### 3. Tổng khử thuốc chống lo âu và thuốc ngủ

Mục tiêu của các loại thuốc ngủ và chống lo âu là ngăn chặn không cho não hoạt động, vì nếu không ngăn chặn thì não, với khả năng luôn xử lý thông tin, sẽ tiếp tục vận hành một cách tự động. Vì vậy, sử dụng thuốc mãn tính sẽ làm ngăn trở việc sản xuất các tế bào thần kinh mới.

### 4. Hãy vận động

Khoa học cho biết rằng sự hoạt động thể lực làm cho cơ bắp sản sinh ra các vật chất hóa học được gọi tên là tác nhân dinh dưỡng. Các tác nhân này theo máu tác động đến não, và đặc biệt là vào ổ tế bào gốc. Vì vậy, có một mối tương quan trực tiếp giữa hoạt động cơ bắp và việc sản xuất các tế bào thần kinh mới.

### 5. Nuôi dưỡng tính khác biệt

Có một số khu vực của não, chúng ta không thể kiểm soát được, chúng chỉ tham dự khi chúng ta tiếp xúc với người khác. Các khu vực này thường được gọi là

não xã hội (social brain). Vì vậy, nếu chúng ta càng có nhiều mối giao tiếp tức là não càng có được nhiều chăm sóc và nó sẽ có khuynh hướng nhiều hơn về việc sản xuất tế bào thần kinh mới.

## **6. Chăm sóc hệ vi sinh vật đường ruột**

Mới đây, nghiên cứu của các nhà khoa học thần kinh kết hợp với các nhà vi sinh học, cho thấy rằng hệ vi sinh vật đường ruột của chúng ta thường xuyên giao tiếp với não. Chế độ ăn uống của chúng ta đóng một vai trò quan trọng: việc tiêu thụ nhiều chất xơ, thức ăn đa dạng, sẽ khuyến khích sự tăng sinh của một số loài vi khuẩn đóng góp vào sự phát triển của các tế bào thần kinh.

Ngược lại, một chế độ ăn uống không đa dạng, giàu chất đường, chất béo, sẽ thúc đẩy sự phát triển của các loài vi khuẩn không giúp ích gì được cho việc sản xuất tế bào thần kinh mới, cho dù ở độ tuổi nào.