



Cara Mempertajam Ingatan. Kemampuan mengingat pada otak tergantung pada kemampuan sel-sel otak untuk membuat koneksi baru antar sel. Biasanya, kemampuan ini meningkat ketika seseorang merasa bersemangat, sehingga seseorang menjadi cenderung mudah mengingat peristiwa-peristiwa ketika dirangsang secara emosional maupun intelektual. Ada satu kunci di otak yang membuat sel-sel tersebut “tersengat” yaitu asetilkolin.

Ketika otak tidak lagi “tersengat”, jangan harap kinerjanya akan optimal seperti dulu. Otak akan mengalami degenerasi dan melemah, dan secara kronik akan menjadi apa yang kita kenal dengan alzheimer. Secara ukuran, volume otak mengecil ketika seseorang terkena alzheimer. Untuk mencegahnya, maka buat agar sel-sel otak tetap terkoneksi dan “tersengat”.

Baca Juga : [Tips Bagi Yang Ingin Berwirausaha](#)

Inilah Cara Mempertajam Ingatan

1. Asupan asetilkolin dari makanan

Bahkan, obat yang meniru efek dari “asetilkolin” ini digunakan sebagai obat Alzheimer. Kunci kimiawi bahan makanan yang mengandung kolin ditemukan di hati, telur, dan kedelai. Sayur-sayuran seperti kubis, brokoli, dan kembang kol juga merupakan bahan makanan yang mudah didapatkan dan dikonsumsi setiap hari.



2. **Senam poco-poco**

✘ Senam ini diteliti dapat mencegah alzheimer. Olah raga ini sudah dipatenkan secara internasional untuk mencegah alzheimer. Kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru antar sel meningkat ketika seseorang merasa bersemangat. Senam ini selain membuat semangat, juga membuat otak mengingat-ingat langkah selanjutnya dari tiap sesi gerakan sehingga sel otak tak hanya terhubung, tetapi juga “tersengat”.

3. **Perbanyak membaca buku dan menulis**

Membaca buku dan menulis diteliti akan meningkatkan aktivitas sel otak untuk membuat koneksi baru antar sel. Melalui membaca, kerja indera pengelihatn tetap berjalan, dengan mengkoneksikan saraf pengelihatn menuju otak. Dengan menulis, saraf motorik akan menggerakkan kinetik tubuh. Dengan begitu, pikun dapat dihindari.

Baca Juga : [Tips Memilih Buku Untuk Anak](#)

Itulah Cara Mempertajam Ingatan. Alzheimer memang belum ditemukan obatnya. Namun, dengan mengetahui cara pencegahannya, diharapkan populasi Alzheimer dapat terus berkurang jumlahnya dari tahun ke tahun.

dr. Ursula Penny