MINDTHEORY

UNDERSTAND · BALANCE · GROW

ब्रेन फॉग:
मानसिक स्पष्टता वापस पाएं



ब्रेन फॉग कोई बीमारी नहीं, बल्कि कई जैविक और जीवनशैली कारणों से होने वाली एक सामान्य स्थिति है। सही समझ और छोटे लेकिन नियमित कदमों से मानसिक स्पष्टता फिर से पाई जा सकती है।

1 जैविक कारण
(सूजन और कॉर्टिसोल)



न्यूरोइन्फ्लेमेशन (सूजन)
तनाव, खराब आहार, प्रदूषण और नींद की कमी से शरीर में सूजन बढ़ सकती है, जो दिमाग के काम को प्रभावित करती है।

कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन)
लगातार तनाव से कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे याददाशत, ध्यान और सोचने की क्षमता कम हो सकती है।

2 नींद और दिमाग की सफाई
गहरी नींद दिमाग को साफ और तरोताजा करती है।



ग्लिमफैटिक क्लियरेंस
गहरी नींद के दौरान दिमाग एक प्राकृतिक सफाई प्रणाली (ग्लिमफैटिक सिस्टम) के ज़रिए दिन भर जमा हुए अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालता है।

- हर रात 7–8 घंटे की गहरी नींद लें
- नियमित सोने-जागने का समय रखें
- सोने से पहले स्क्रीन का उपयोग कम करें

3 पेट और दिमाग का संबंध
स्वस्थ आंत, स्वस्थ दिमाग।



गट माइक्रोबायोम
आपकी आंतों में रहने वाले अच्छे बैक्टीरिया मूड, ध्यान और दिमागी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

गट-ब्रेन एक्सिस
आंत और दिमाग एक दूसरे से नसों, हार्मोन और इम्यून सिस्टम के जरिए लगातार जुड़े रहते हैं।

असंतुलन के प्रभाव
खराब आहार, तनाव, दवाएं या आंतों की समस्या आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को कम कर सकती हैं, जिससे ब्रेन फॉग बढ़ सकता है।

4 व्यावहारिक कदम
छोटी आदतें, बड़ा असर।



डिजिटल सनडाउन
- शाम के बाद स्क्रीन टाइम कम करें
- नीली रोशनी से बचें
- सोने से पहले कम से कम 1 घंटा डिजिटल डिटॉक्स



सिंगल-टास्किंग
- एक समय में एक ही काम पर ध्यान दें
- लगातार मल्टीटास्किंग से बचें
- छोटे-छोटे फोकस वाले काम करें



सूजन कम करने वाला आहार
- रंग-बिरंगी सब्जियां और फल खाएं
- ओमेगा-3 फैटी एसिड (मछली, अलसी, अखरोट)
- प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा चीनी और ट्रांस फैट कम करें



एरोबिक व्यायाम
- सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम गति की गतिविधि
- जैसे: तेज चलना, साइक्लिंग, तैरना
- इससे दिमाग में रक्त प्रवाह बढ़ता है और नए न्यूरॉन्स के विकास में मदद मिलती है

स्पष्ट दिमाग, बेहतर सोच, बेहतर जीवन।

बेहतर नींद, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और कम तनाव के साथ आप ब्रेन फॉग को कम कर सकते हैं और मानसिक स्पष्टता वापस पा सकते हैं।