

NEURO HACKING

ADVANCED



NOTA



neuroversiti.com

@ Hak Cipta Dr. Rizal Abu Bakar

NOTA NEUROHACKING ADVANCE

PERHATIAN

Ebook ini hanya boleh didapati daripada NEUROVERSITI.COM sahaja. Sekiranya anda mendapatkan ebook ini daripada sumber yang lain, mohon untuk buat aduan kepada neuroversiti@gmail.com. Bantu kami untuk melindungi ebook ini dari cetak rompak.

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, artikel, ilustrasi, isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara pun sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin terlebih dahulu daripada penerbit asal.

Diterbitkan oleh :
DIGITAL BRAIN SDN BHD
PT 540, Tingkat 1, Lembah Sireh, 15050
Kota Bharu, Kelantan.

Telefon : +6019 333 5700
E-mel : a@digitalbrain.my
digitalbrain.my

10 PERKARA PERLU BUAT UNTUK MEMBEBAHKAN DIRI DARIPADA BRAIN DAMAGING

- Ganti
- Pemanis Tiruan
- Hapuskan Brain Toxin
- Pengambilan Trans Fat
- Kurangkan Pengambilan Daging Merah
- Heavy Metal
- Pengambilan Interceed
- Bau Sintetik daripada Perfume
- Air Freshener
- Fabric Softener

1) Pemanis Tiruan

“Aspartame” “Sucralose”

Banyak dimasukkan dalam minuman atau jus yang disebut “No Added Sugar”, makanan dengan label ‘Tiada Gula’, tetapi apabila makan ada rasa manis - pengeluar makanan tersebut menggunakan perkataan sebagai pengganti pada Aspartame.

Ada satu kajian, Aspartame diberikan kepada lembu. Apabila lembu ini ambil makanan yang diletakkan Aspartame berlaku Brain Tumor kepada lembu-lembu ini.

Pemanis-pemanis ini dikaitkan dengan kanser dan brain tumor dan sangat bahaya untuk otak kita. Dalam ubat-ubatan juga ada Aspartame.

2) Hapuskan Brain Toxin

“Monosodium Glutamate”

Dalam otak ada blood brain barrier (berfungsi sebagai sekuriti otak).

2 bahagian otak tanpa sekuriti adalah Pineal Gland & Hipotalamus. MSG mengganggu 2 bahagian otak ini.

Pineal Gland - gangguan pada tidur.

Hipotalamus - keseimbangan suhu badan.

4 Contoh Makanan yang Terdapat MSG :

1. Maggi/ Jajan
2. Canned Food
3. Sos
4. Susu Formula

Nama-nama lain untuk MSG:

- Hydrolyzed vegetable protein.
- Hydrolyzed protein.
- Hydrolyzed plant protein.
- Plant protein extract.
- Sodium caseinate.
- Calcium caseinate.
- Yeast extract.
- Textured protein.
- Autolyzed yeast.
- Hydrolyzed oat flour.

3) Pengambilan Trans Fat

Apabila kita mengambil makanan yang mengandungi Trans Fat, ia dapat melepasi Blood Brain Barriers.

Bila ia membuka ruang di Blood Brain Barriers ini, jadi toksin, virus, bakteria dapat masuk ke dalam otak.

4 Contoh Makanan Yang Terdapat Trans Fat :

1. Cookies.
2. Kek.
3. Crackers.
4. Salad Dressings.

Makanan mengandungi trans fat memberi kesan yang buruk pada otak manusia. Elakkan ambil makanan yang mengandungi majerin.

Gantikan majerin dengan butter.

Untuk menggoreng, gantikan minyak yang mengandungi trans fat seperti 'vegetables oil' 'canola oil' dengan minyak kelapa.

Walaupun minyak zaitun dikatakan bagus dan sihat, tapi tidak sesuai untuk menggoreng. Untuk menggoreng lebih sesuai guna minyak kelapa.

Buah yang mengandungi smartfat adalah Avakado.

Ambil minyak kelapa adalah lebih bagus untuk tubuh dan otak manusia sebab ada MCT.

Elakkan ambil makanan yang ada Hydrogenated oil, trans fat kerana ia tidak bagus untuk otak.

Kita tak nak jadi orang yang terkena virus dan jangkitan kuman pada otak sebab benda itu sukar untuk dirawat.

Jadi kena pastikan Blood Brain Barriers selamat dari dicerobohi oleh benda yang mengandungi Trans Fat.

4) Kurangkan Pengambilan Daging Merah

Kesan pengambilan daging merah boleh menyebabkan inflammation.

Puncanya adalah pada C-Reactive Protein (CRP) yang ada pada daging merah ini.

Penyakit yang disebabkan oleh inflammation adalah Heart Disease yang boleh dapat Kanser, Diabetes, Arthritis. Antara penyakit yang boleh menjadi peneman kita sekiranya kita makan dengan kadar yang banyak daging merah adalah Plant-Based Diet.

Meat-based diet gantikan dengan plant-based diet.

Plant-Based Diet mengandungi :

- Amino Acid
- Phyto Protein
- Flavonoid
- Polyphenols
- Carotenoids
- Catechin

Contoh Makanan Yang Bagus untuk Plant-Based Diet :

1. Minyak Kelapa
2. Avakado
3. Quinoa
4. Legiums

Daging paling elok diambil seminggu sekali dan waktu-waktu lain, gantikan :

- Susu kotak biasa kepada susu daripada 'Almond Milk'.
- Banyakkan ambil Legiums (kekacang).
- Ambil buah-buahan seperti Avakado, Kelapa, Sweet Potato.
- Gantikan nasi kepada barli.

5) Heavy Metal

Wujud di dalam air, makanan & udara yang kita bau.

Contohnya heavy metal wujud dipersekitaran kita :

1. Aluminium :

Dijumpai di dalam skin cream, shampoo, deodorant, susu formula, makanan ringan, processed food, daging burger, ubat-ubatan tertentu.

2. Cadmium : (mengganggu proses badan kita absorb nutrient penting)

Dijumpai di dalam cover seat kereta, rubber, seramik, susu cair, rokok, baja tumbuhan, perabot, tepung putih.

6) Pengambilan Interceed

Diambil kebanyakan orang apabila mengalami masalah pencernaan.

Interceed mengandungi Aluminium.

Aluminium mengganggu lebih 50 brain chemical reaction.

Jika mempunyai masalah pencernaan, lebih baik untuk menggunakan 1 sudu teh baking soda, bancuh di dalam air dan diminum secara perlahan-lahan. Atau mengambil makanan secara sedikit dan kenal pasti kombinasi makanan yang mengganggu system pencernaan anda.

Bau sintetik daripada perfume.

500 bahan kimia di dalam perfume yang boleh menyebabkan brain damage, hearing damage. Metal Benzyn di dalam perfume boleh menyebabkan brain damage, depression, memory loss.

Paraben di dalam perfume boleh menyebabkan brain damage dan sebagainya.

Cara mengenal paraben: perkataan yang mengandungi - thyl -thyl adalah paraben.

7) Air Freshener

Contoh yang mungkin terdapat di sekeliling kita di dalam rumah, pewangi kereta, lilin yang ada bau.

Air freshener mengandung 86% PHTHALETS.

Bahaya kepada system manusia, bahaya kepada otak, bahaya kepada tubuh.

PHTHALETS juga dikenali sebagai endokrin Disruptor menyebabkan gangguan kepada sistem peranakan, gangguan kepada hormon & menyebabkan perubahan tingkah laku seseorang.

Air freshener juga menyebabkan sel otak mati.

Gantikan dengan haruman semulajadi contohnya kulit limau mandarin, sitrus.

8) Fabric Softener

Fabric softener mengandungi benzyl-acetate yang **mengganggu sistem genetic.**

Fabric softener mengandungi benzyl-alcohol yang **mengganggu sistem saraf.**

Fabric softener mengandungi chloroform yang **mengganggu sistem dalam otak.**

MAKANAN BOLEH BOOST PRESTASI OTAK

1) **Delima :**

- mempunyai Orac Value yang tinggi.
- Mampu menyerap Redical bebas yang boleh merosakkan cell dalam badan.
- Mengandung fibre yang tinggi.
- Menghalang pembentukan plug dalam otak yang menyebabkan kita jadi pelupa.
- Menghalang kerosakan brain DNA.
- Menghalang dari strok.
- Menjaga buah pinggang dari toxin.
- Melindungi hati.
- Menjaga kita dari terkena cancer kulit / breast cancer.

2) **Blueberries :**

- Menghalang process aging kepada otak .
- Menghalang loss memory.
- Flavonoids & proanthocyanidins menghalang, menghapus dan menidakkan redical bebas dari sebarang penyakit daripada masuk ke dalam otak.
- Salicylic acid - mencairkan darah - mengelak dari kena serangan strok, elegic acid - anti cancer.
- Mengeluarkan hormon dopamin - Hormon bahagia.
- Boleh dikisar.

3) **Brain boosting superstart - Celery dan celery seed :**

- Ada 20 anti inflammatory.
- Menghilangkan atau menghilangkan inflamasi dalam otak, menghalang dari memory lost.
- Celery seen boleh bantu untuk boos otak.

4) **Kunyit – curcumin :**

- Menghalang dari otak membentuk beta amyloid untuk kita terkena penyakit pelupa.
- Anti inflammation.
- Meningkatkan kapasiti untuk belajar -1200mg curcumin.
- Menghalang dari penyakit pelupa .

5) **Ambil makanan tinggi fiber :**

- Bila kita ambik makanan fiber yang menyebabkan kita mudah buang air besar.
- Intestine akan masuk dalam darah dan membawa masuk ke otak.
- Menghalang bacteria dari yeast overgrowth.
- Makanan yang berbeza mengeluarkan toxin yang berbeza-beza.
- Regulate gula dalam darah dan membantu mengawal penghasilan.

6) The beans

- Mengandung banyak nutrien2 penting yg beri kesan langsung dalam otak.
- Kebanyakannya ada Vitamin B6 dan Folate.
- Mampu menurunkan homosistein, hormon stress apabila ia naik tinggi menyebabkan serangan jantung, strok dan proses penuaan berlaku dengan cepat.
- Menghalang homosistein daripada naik.
- Mengandung Vitamin Thiamine yang sangat penting untuk Brain Cell (Melahirkan satu hormon lain bernama Acetylcholine).
- Mengandung Mineral Manganese sangat penting lahirnya Enzim bernama SOD(Superoxide Dismutase).
- SOD akan lucutkan kapasiti bebas untuk serap energi.

7) Jus Apple

- “An Apple a Day Keep Doctor Away”.
- Dalam banyak kajian ada mengatakan pada orang yg mengambil Jus Apple atau makan Apple mengurangkan tekanan serangan jantung.
- Contohnya Kajian dari Universiti Oxford membandingkan orang yang mengambil epal dengan orang yang mengambil ubat hi-kolestro stetein adalah kesannya sama.
- Cuma jika mengambil hi-kolesterol statin akan menghilangkan co-enzim lutein dalam tubuh kita.
- Mampu menghilangkan toksin dalam tubuh kita.
- Mengawal Acetylcholine daripada merudum dalam otak, jadi fokus kita akan kekal maintain.
- Jantung dan pembuluh darah akan lebih sihat.
- Menurunkan kadar kolesterol jahat dalam badan.

8) Halia

- Mengandung Ginger Loaf.
- Kajian dari beberapa Universiti Luar Negara. Contohnya Harvard Universiti mendapati pengambilan halia ini akan menghalang Brain Diseases dari berlaku.
- Seperti Alzheimer, demecia dan lain-lain Brain Diseases.
- Boleh mengurangkan Level of Cholesterol dalam tubuh.
- Mampu meredakan sakit perut.

9) Omega 3 (Minyak Ikan)

- 60% Otak kita adalah lemak dan memerlukan lemak baik dari Omega 3.
- Menjaga Lining of the Brain Cell iaitu penyampaian memori atau mesej ke sel-sel otak yang lain akan berlaku dengan baik dan fleksibel.
- Ambil sebiji suplemen Omega 3 (1,500 ml dos sehari) pastikan tiada merkuri dan anti-reflux.
- 1,000 ml hingga ke 4,000 ml sudah memadai untuk seharian kita.
- Contoh sumber semulajadi ikan mackerel, ikan salmon, ikan sardin dan Ikan kembung.
- Contoh sumber flat seed iaitu Chia Seed, Walnut Oil.

10) Bayam

- Mengandungi folipenal yang sangat penting menghalang radikal bebas berlaku dan menjaga setiap sel otak.
- Sangat penting untuk pastikan Vitamin C yang sedia ada tingkatkan imunisasi terus berfungsi dengan baik.
- Jika polyphenols tidak diambil akan menjejaskan Vitamin C yang diambil gagal memproses kadar imunisasi.
- Mengandungi Vitamin K dan juga Vitamin A.

12 ASPEK MODUL UNTUK BANTU KITA DAPATKAN “SUPER BRAIN” :

1. Fokus kepada **tidur**.
2. Kaedah dan cara untuk **supercharge memory**.
3. **Bakteria jahat yang memberi kesan kepada otak manusia** - selama ini kita ingat beri kesan kepada tubuh tapi kajian mendapati lebih daripada itu. Dan bagaimana cara untuk mengatasi perkara tersebut.
4. **Cara meningkatkan brain connection**- lebih banyak connection, lebih power otak kita lebih banyak sel otak akan tumbuh.
5. Bagaimana nak **beat stress supaya otak kita berada di context yang sangat power**, sebab stress boleh menurunkan prestasi otak manusia.
6. **Bakteria baik** - bagaimana bakteria baik boleh memberi kesan kepada otak kedua manusia iaitu perut.
7. **Bagaimana untuk meningkatkan tahap kesihatan otak semaksima** - selalu kita dengar orang cakap kesihatan tubuh badan tapi jarang kita dengar kesihatan otak- kita nak optimumkan kesihatan otak.
8. Bagaimana kita dapat menggunakan teknik-teknik santai seperti **mindfulness atau tafakur untuk lonjakan prestasi otak**.
9. **Tips and tricks untuk super memory**.
10. Kaedah/ cara permainan/aktiviti **meningkatkan memori**.
11. **Walking** - kenapa dan bagaimana dengan walking kita dapat otak yang lebih besar dan lebih baik dengan hanya sekadar berjalan.
12. **Bagaimana untuk reduce cognitive loss** - bagaimana nak halang kekurangan kapasiti cognitive dan bagaimana nak jadikan cognitive ability kita terus stabil.

1) Tidur

- Tidur 8 jam untuk mendapatkan rehat yang cukup.
- Tidur 8 jam akan mendapat nikmat kapasiti otak berada pada creative mode.
- Apabila otak kita dalam creative mode kita dapat :
 - i. Dapat selesaikan masalah dengan baik.
 - ii. Meningkatkan prestasi dan kapasiti memori.
- Macam mana nak dapatkan tidur 8 jam ?
 - i. Makan 4 jam sebelum tidur.
 - ii. Elakkan terlibat dengan gadget 3 jam sebelum tidur.
 - iii. Tidur setiap hari pada jam yang sama.
 - iv. Pastikan tidak ada cahaya waktu tidur.
 - v. Bau lavender menggalakkan tidur nyenyak.

2) Brain Connection

- Dalam otak kita, sel otak kita sentiasa berhubung dan berlaku kenaikan brain cell sebanyak 25 peratus.
- Hal ini akan meningkatkan kapasiti otak.
- Perkara ini tidak akan terjadi sekiranya kita tidak berfikir.
- Sekiranya kita mendapat maklumat baru, brain cell connection kite akan meningkat sehingga 25%.
- Cuba untuk teruskan membaca untuk mendapatkan ilmu baru supaya dapat meningkatkan brain connection untuk memastikan otak kita berada dalam keadaan yang sangar baik.

3) Bakteria Jahat “H.PYLORI”

- Bakteria ‘H.pylori’ beri kesan pada otak manusia.
- ‘H.pylori’ akan makan vitamin B12. Vitamin B12 menukarkan nutrisi yang kita makan kepada neurohormone seperti dopharmine. Kesannya kita susah untuk rasa bahagia, mood selalu tak stabil dan susah untuk belajar.
- Cara untuk cegah ‘H.pylori’ dari makan Vitamin B12 dalam badan kita :
 - i. Minum jus cranberry.
 - ii. Makan kunyit. Kunyit mengandungi curcumin untuk menghilangkan H.pylori.
 - iii. Ambil supplement probiotics.

4) How To Make A New Connection Braincell

- Apa yang perlu dilakukan untuk menjana sel otak baru ?
 - i. Membaca - tukar jenis buku yang di baca.
 - ii. Makan - sekiranya suka makan makanan thai, tukar kepada makanan western contohnya.
 - iii. Cuba bermain jenis sukan yang berbeza.
 - iv. Cari kawan baru.
 - v. Tukar gaya penampilan.
 - vi. Sekiranya kita rasa kekok dengan benda baru itu tandanya otak ingin beritahu kita bahawa itu adalah benda baru.

5) Stress

- Sel otak akan terputus sekiranya kita mengalami stress dalam jangka masa yang lama.
- Maklumat yang terdapat dalam sel otak yang terputus itu akan hilang. Oleh itu, stress dikaitkan dengan memory loss.
- Apakah perkara yang boleh dilakukan untuk menghalang stress berlaku ?
 - i. Jangan skip meal.
 - ii. Sentiasa minum air.
 - iii. Dapatkan vitamin B dan vitamin C secukupnya.
 - iv. Rehat yang cukup .
 - v. Dapatkan udara yang segar.
 - vi. Tafakur.

6) Bakteria Baik

- Bakteria baik berada dalam perut manusia (otak kedua manusia).
- Otak dan perut saling berkomunikasi. Sekiranya ada bakteria jahat yang mengganggu komunikasi ini, hubungan ini akan terganggu.
- Ratio bakteria baik dan jahat perlu seimbang iaitu 80% bakteria baik dan 20% bakteria jahat.
- Bakteria baik ini akan membantu otak untuk mengambil makanan yang elok
- Bagaimana nak tambahkan bakteria baik dalam badan kita?
 - i. Ambil benda-benda bersifat probiotik seperti kimchi, tempe, budu atau cencalok.
 - ii. Makanan prebiotic seperti sayur-sayuran.

7) Memastikan Kita Berada Pada Peringkat “OPTIMAL BRAIN HEALTH”

- Otak sangat suka hal yang bersifat pergerakan.
- Kajian di Universiti Florida mendapati orang yang melakukan aktiviti yang melibatkan pergerakan seperti taichi, qigong, aerobik, silat, yoga dan sebagainya akan meningkatkan tahap kesihatan otak.
- Apabila tahap kesihatan otak bagus, kapasiti performance otak kita akan bagus.
- Sebagai contoh, permainan kanak-kanak seperti galah panjang, teng-teng dan ping-pong merupakan permainan yang melibatkan coordinated movement yang bantu untuk pastikan brain health kita pada tingkat optimum.

8) Mindfulness/ Meditasi/ Tafakur/ Zikir

- Perkara simple tapi kesannya pada manusia luar biasa.
- Lebih 14,000 kajian yang mendapati apabila manusia melakukan aktiviti begini :
 - i. Meningkatkan aliran darah.
 - ii. Menurunkan stress.
 - iii. Meningkatkan attention.

- *Ada kajian di sekolah yang melibatkan anak-anak kecil, bila mereka diberikan quiet time, selepas itu fokus, cara dan kemampuan mereka menerima maklumat yang disampaikan oleh guru meningkat tinggi. Fokus menjadi lebih terarah, fikiran tak melayang-layang dan dapat faham dengan lebih baik.
 - i. Menghilangkan depression dan anxiety.

- Bagaimana cara untuk melakukan mindfulness ini dengan mengalihkan fikiran kita kepada masa sekarang :
 - i. Fokus kepada “here and now”.
 - ii. Duduk dalam keadaan santai dan relaks, kedua-dua tangan di atas peha, kedua-dua kaki dirapatkan, tapak kaki dirapatkan ke lantai. Sekiranya duduk di atas kerusi, pastikan bersandar rapat ke kerusi. Sekiranya duduk bersila atau melunjur di lantai, juga boleh bersandar ke dinding.
 - iii. Fokus kepada pernafasan- bernafas melalui hidung dan hembus melalui mulut secara perlahan-lahan dan dalam.
 - iv. Teknik 548 untuk bernafas dalam dan perlahan :
 - Kiraan 5 - tarik nafas
 - Kiraan 4 - tahan nafas
 - Kiraan 8 - hembus nafas
 - v. Fokus kita pada :
 - Pernafasan - udara yang masuk panas atau sejuk.
 - Pergerakan tubuh kita - pernafasan yang betul perut akan turun naik bukan dada.
 - vi. Sekiranya ada perkara atau benda yang terlintas, benarkan ia berlaku dan fokus semula kepada apa yang kita sedang lakukan - pernafasan dan pergerakan perut.
 - vii. Fokus kepada zikir, fahami maksud zikir yang ditutur.

9) Bagaimana Untuk Tingkatkan 'SUPERB MEMORY'?

- Ada satu kajian yang dilakukan oleh University of Hamburg di Jerman ke atas 68 lelaki dan perempuan berusia 40-56 tahun, yang tidak aktif. Mereka kemudiannya dibahagikan kepada dua kumpulan :
 - i. Kumpulan A tidak perlu berbuat apa-apa.
 - ii. Kumpulan B perlu berbasikal.
- Hasilnya, kumpulan A yang berbasikal 2x seminggu untuk 1-2 jam/ sesi, memiliki long term memory yang sangat baik dan juga short term memory semakin membaik.
- Semakin meningkat usia, semakin pusat memori iaitu hippocampus ini mengecil, dan semakin kita kehilangan memori.
- Aktiviti seperti berbasikal dan senaman HIIT yang melibatkan pergerakan akan menjadikan kapasiti otak di bahagian memori semakin mengembang, memudahkan kembali kawasan memori kita, ingatan menjadi kuat, panjang ingatan dan memori kekal sehingga 6 bulan.
- Sekiranya kita tidak aktif sebelum ini, dan apabila kita mula melakukan aktiviti aktiviti seperti ini, kita dapat untuk "reverse" kembali ingatan.

10) Bagaimana mahu 'SUPERCHARGE' memori kita?

- Permainan teka silang kata adalah memory booster activities yang boleh mengasah minda kita.
- Tingkatkan kosa kata kita - tingkatkan kemahiran bercakap kita
- Contoh memory booster activities yang lain - sudoku, monopoli/saidina, jigsaw puzzle
- Untuk anak-anak, kita boleh perkenalkan jigsaw puzzle yang simple simple dahulu, kemudian naikkan tahap kesukaran.
- Kelebihan memory booster activities :
 - i. Terhindar daripada penyakit nyanyuk, dementia dan alzheimer.
- Aktiviti yang simple tapi powerful untuk asah minda kita
- Brain games - www.prevention.com/content/brain-games - untuk tingkatkan kapasiti otak.
- Brain games software - Google: Posit Science yang juga dikenali sebagai brain fitness.

11) Walking Your Way Into Bigger And Better Brain

Powerful of Walking :

- Kajian dari King College of London mendapati berjalan selama 40 minit untuk 3 kali seminggu meningkatkan kapasiti otak bukan sahaja di kawasan memori tetapi juga di bahagian prefrontal cortex yang melibatkan planning, judging, decision making, empati dan sebagainya.
- Lebih hebat lagi, di University of Pittsburgh di Amerika Syarikat mendapati apabila semakin berumur, hippocampus akan semakin mengecut sebanyak 1% tetapi luar biasa untuk orang yang melazimi walking 3 kali seminggu mampu meningkatkan saiz hippocampus.
- Kajian yang melibatkan 350,000 orang dilakukan oleh Harvard Medical School, Standford University dan School of Economics and Business di London mendapati orang yang berjalan akan mendapat memori yang bagus, kapasiti di prefrontal cortex bagus dan ubat No. 1 untuk pesakit strok.
- Sekiranya mempunyai masalah kesihatan seperti stroke, first prescription adalah get active melalui walking.
- Kajian di New Zealand yang mana doktor di sana memberi preskripsi berjalan untuk warga emas di New Zealand mendapati kapasiti dan kesihatan orang tua lebih baik dan meningkat tahap kesihatan mereka sekurang-kurangnya 10%.
- Berjalan bagus bukan sahaja untuk otak, jantung, paru paru dan jauhkan kanser dan diabetik dan penyakit yang tidak nampak seperti inflamasi dan stress.
- Kajian ke atas tikus yang berlari di hamster wheel untuk 15 minit hilang beta amyloid dalam kepala.
- Beta amyloid adalah protein yang menyebabkan alzheimer.

12) Size Does Matter

- Akademi neurologi membuat kajian mendapati mereka yang makan banyak ada isu dengan prestasi otak mereka, jadi cognitive performance menurun.
- Lebih lebih lagi kepada habitual eater - didapati prestasi mental mereka menurun.
- Semakin banyak dan besar mereka makan, semakin menurun prestasi mental mereka.
- Cara mudah untuk elakkan kita menjadi habitual eater :
 - i. Portion makan yang betul.
 - ii. Menggunakan pinggan yang lebih kecil.
 - iii. Portion suku suku - portion yang besar adalah sayur dan buah, portion yang kecil adalah kekacang dan ikan.
 - iv. Makan buah buahan setengah jam atau 30 minit sebelum makan nasi.
 - v. Makan nasi beras perang - beras putih bagi kesan buruk iaitu berlaku penurunan hampir 35% pada bahagian prefrontal cortex- berlaku gangguan untuk membuat keputusan.
 - vi. Bagaimana kalau makan di luar? - ambil 3 jenis sayur, ikan atau ayam untuk protein dan sup.
 - vii. Kalori bukan representative yang sebenar tentang kebaikan makanan.
 - viii. Sebagai contoh, avocado mempunyai kalori yang tinggi tapi kalorinya tidak sama dengan kalori di dalam ayam goreng dan sebagainya.
 - ix. Buah-buahan jugak mempunyai kalori yang tinggi tetapi tidak memberi kesan yang buruk seperti kita makan makanan bergoreng.
 - x. Reversing diseases boleh terjadi selepas beralih ke makanan sihat dan sayur sayuran.
 - xi. Kurangkan pengambilan tenusu dan ayam, lebihkan pengambilan ikan, sayur dan buah-buahan.

12 JENIS SUPPLEMEN YANG BERBEZA UNTUK KESIHATAN OTAK

1. Vitamin B

- Kepentingan mengambil 3 Vitamin B :
 - i. **Vitamin B3 = Niacin.**
 - Menghasilkan acetylcholine iaitu bahan neurohormon dalam otak
 - Acetylcholine penting dalam proses belajar, sekiranya tidak cukup pembelajaran akan terganggu.
 - ii. **Vitamin B9 = Folate.**
 - Menghalang kerosakan sel otak dan saraf otak, memberi *protection* kepada otak.
 - Menghalang daripada berlakunya Dementia, Alzheimer dan Depression
 - Ambil sekitar 800 MG (Dapatkan juga nasihat dari dr yang merawat)
 - Penting untuk tingkatkan mood manusia.
 - iii. Vitamin B12 :
 - Menghasilkan acetylcholine
 - Menghantar maklumat tentang memori dan memastikan otak tidak kecil
 - Sekiranya vitamin B12 kurang, kajian mendapat akan berlakunya *memory lost*
 - Menghalang bahan kimia yang mengeraskan pembuluh darah iaitu Homocysteine dan tidak terkena serangan jantung.
- *Sekiranya nak ambil dalam konteks natural, vitamin B ada dalam ikan, kacang (Kacang Dal, Kacang Merah), kalau tak boleh ambil dalam bentuk kapsul & pil yang mengandungi vitamin B.*

2. CoEnzymeQ10

- Dalam sel-sel manusia ada satu bateri kecil yang diberi nama MITOKONDRIA, mitokondria memberi energi kepada kita dan dia mengharapkan CoEnzymeQ10 untuk beri tenaga.
- Kepentingan CoEnzymeQ10 :
 - i. Sumber tenaga kepada sel-sel otak manusia.
 - ii. Tanpa energi ini, sel tidak akan dapat tenaga untuk memproses maklumat.
 - iii. Speed akan menjadi slow dan akan mengalami proses penuaan.
 - iv. Memperbaiki mood.
 - v. Memastikan mental berfungsi dengan baik.
 - vi. Menghalang dari berlakunya *brain disease* seperti Parkinson.
 - vii. Dapat generate lebih banyak idea.
 - viii. Badan tidak akan rasa letih.
 - ix. Processing speed akan menjadi baik.
- Tubuh mula kehilangan Mitokondria apabila berumur 30 tahun. Jadi ambil lah CoEnzymeQ10 dalam jumlah yang betul.
- Dos pengambilan CoEnzymeQ10 : 1200 MG sehari
- *Dapatkan juga nasihat dari doktor yang merawat.

3. Vitamin E/ Antioksidasi

- Memberi perlindungan kepada otak daripada berlakunya brain damage .
- Vitamin E banyak didapati daripada sumber-sumber asli tapi boleh juga diambil dalam konteks suplimen (400 International Unit) sudah memadai.
- Pengambilan dari sumber asli (Kekacang, Almond, Multi Grains, Kuaci, flaxseed).
- *Cadangan, ambil dari sumber asli sebab dia menghalang otak daripada terkena radikal bebas. Saraf & sel otak terjaga.
- “Kajian mendapati, apabila mengambil Vitamin E dalam jumlah yang mencukupi, ia dapat menghalang otak dari terkena Alzhemier dan Dementia.

4. Happy Hormone

- Happy Hormone adalah Serotonin. Sebelum serotonin, ia perlukan bahan kimia lain nama 5HTP (Hydroxytryptophan). Daripada Hydroxytryptophan lahirnya Serotonin, daripada Serotonin lahirnya melatonin.
- Bila Serotonin tidak cukup, kita dah tak happy & kita akan terkena depression. Kajian mendapati, orang yang kurang hormon Serotonin selalu dikaitkan dengan depression dan selalu diberi ubat Anti-Depressionn dalam konteks ubat yang mengandungi serotonin.
- Kajian juga mendapati selain daripada Parkinson, disebabkan kurangnya Dophamine, juga sebab kurangnya serotonin. Parkinson juga dikaitkan dengan salah satu tanda awal depression disebabkan kurangnya serotonin.
- Kepentingan Happy Hormone :
 - i. Stabilkan mood dan pastikan kita happy .
 - ii. Bantu kita dapat tidur dengan nyenyak.
- Stabilkan mood dan pastikan kita happy.
- Bantu kita dapat tidur dengan nyenyak .
- Banyak kajian mendapati, orang yang ada masalah insomnia, apabila mengambil 5HTP dia dapat tidur dengan nyenyak dan isomnia hilang.
- Dos pengambilan 5HTP : 100MG 3 kali sehari .
- *Dapatkan juga nasihat dari dr yang merawat.

5. Ginkgo Biloba

- Kepentingan Ginkgo Biloba :
 - i. Meluaskan pembuluh darah dalam otak manusia.
 - ii. Meningkatkan aliran darah dalam otak manusia.
 - iii. Meningkatkan oksigen dalam otak manusia.
 - iv. Menghalang berlakunya radikal bebas dalam otak manusia.
 - v. Menghalang proses penuaan pada otak manusia.
- Ginkgo Biloba bersifat menjaga otak manusia sebab ada dua antioksida penting iaitu dinamakan Flavonoid dan Terpen.
- Ada dua jenis Terpen yang ada dalam Ginkgo Biloba dan **tiada dalam sumber asli lain** yang dinamakan Bilobalide dan Ginkgolide dan kedua bahan ini dikaitkan dengan :
 - i. Improve memory.
 - ii. Membantu recovery dari penyakit strok.
- Dos pengambilan Ginkgo Biloba : 40MG 3 kali sehari.
- (Dapatkan juga nasihat dari dr yang merawat).

6. Magnesium

- Salah satu bahan penting dalam proses sanitization atau metabolisme daripada pelbagai nutrisi yang diambil (Lebih kurang 300 proses sintesis).
- Kajian mengaitkan, kurang Magnesium ada kaitan dengan memori yang lemah. Tak dapat buat nak buat perkara yang berkaitan dengan memori.
- Kita ada brainwave dalam otak manusia. Dan kita perlu pastikan brain wave sentiasa stabil dan ini adalah tugas klain yang dilakukan oleh Magnesium untuk pastikan BrainWave kita stabil. Magnesium juga dapat boosts heart function.
- Tanda-tanda apabila kekurangan Magnesium :
 - i. Boleh terkena sawan
 - ii. Kurang pendengaran
 - iii. Hyperactive
 - iv. Menyebabkan masalah tidur
 - v. Sengal-sengal pada badan
 - vi. Migraine
- Cadangan untuk mengambil dari pemakanan asli seperti Kekacang, Legium (kacang dal, kacang merah, kacang putih, kacang kuda), tepung Whole grain, Avocado, sayur Artichoke.
- Dos pengambilan Magnesium : 800MG (Glycinate/citrate) satu hari
- *Dapatkan juga nasihat dari dr yang merawat

7. Satu bunga yang penting bernama “Periwinkle”

- Didalamnya mempunyai bahan yang bernama Vinpocetine.
- Ia seolah-olah yang membawa *nutrient*, *oxygen* dan *glucose* masuk ke dalam otak manusia.
- Vinpocetine sangat penting dalam memastikan otak berfungsi dengan optimum.
- Kajian dapati orang yang mengambilnya *improve memory* & kelancaran berfikir bagi orang yang sihat dan bukan kepada orang yang sakit.
- *Journal of clinical pharmacology*, mereka menyebutkan orang yang mengambil Vinpocetine 3 kali sehari dalam dos 40mg mereka mempunyai kelebihan *higher short-term memory* berbanding wanita yang tidak mengambil.
- Selain daripada itu, Vinpocetine ini bersifat mencairkan darah, bila darah itu cair dia akan *boost circulation* darah ke dalam otak manusia dan sangat penting kerana kemampuannya *absorb nutrient* daripada sumber makanan yang diambil.
- Bila *absorption* tinggi kita ambil Vinpocetine jadi *performance* otak akan meningkat.

8. Alpha Lipoic Acid (ALA)

- ALA sangat istimewa kerana mempunyai *healing properties* iaitu :
 - i. Tubuh mengeluarkan sendiri Alpha Lipoic Acid
 - ii. Tubuh dapat masukkan sendiri *blood brain barriers, system security* paling utama yang ada dalam otak.
- ALA adalah antara bahan kimia yang dibenarkan masuk ke dalam badan manusia dan apabila dapat masuk ke dalam akan berlaku banyak *healing* terutama orang mempunyai masalah sakit, kecederaan fizikal termasuk tulang belakang dan sebagainya yang ada rasa sakit-sakit dengan pengambilan ALA dapat menyelesaikan kesakitan yang dialami.
- Cara mengambilnya 100mg sehari dengan :
 - i. 50mg waktu pagi
 - ii. 50mg waktu malam.
- Dengan pengambilan ALA akan memberi kesan yang bagus sebab ia juga bersifat *improve memory performance*.
- Dos 100mg memadai untuk memberi lonjatan kuasa memori terutama orang yang bekerja seperti menghafal skrip dan kerja yang banyak membaca seperti peguam dan sebagainya penting untuk golongan mereka mengambilnya.
- Tiada kesan buruk atau bahaya terhadap mereka jika mengambilnya tapi memberi kesan yang *power* termasuklah *healing* dan tingkatan *performance memory*.

9. Lavender Oil

- Tea Lavender dapat menstabilkan mood dan kajian dapati yang mengalami masalah dengan *depression* dapat reda dari masalah tersebut dengan pengambilan minuman tea lavender sebanyak 2 kali sehari.
- Cara-cara sediakan tea lavender :
 - i. Rendam tea lavender selama 10 minit.
 - ii. Tapis selepas direndam.
 - iii. Minum.
- Pengamalan tea lavender memberi kesan yang baik kepada mood manusia.
- Apabila mood baik, *dopamine* dan *serotonin* stabil jadi kita dapat berfungsi dengan baik. Otak dapat bertindak sebagaimana yang sepatutnya, kalau tidak mood tak stabil *limbic system* bahagian emosi menjadi sangat aktif atau tidak aktif itu yang akan menyebabkan gangguan *mood*.
- Selain daripada tea lavender , ada orang menggunakan *essential oil* yang juga memberi kesan yang sama dengan cara letak sedikit dalam 2 atau 3 titik ke dalam sapu tangan dan dibau. Benda ini memberi kesan yang baik terutama kepada mereka yang ada *insomnia*.
- Kajian dalam *Journal Biopsychosocial Medicine* yang dapati mereka mengalami masalah emosi yang tidak stabil disebabkan oleh *Pre-menstrual Syndrome (PMS)* dengan baunya lavender ini dapat membantu hilang ketidakstabilan mood itu.
- Untuk semua golongan termasuk wanita yang datang bulan ini adalah satu alternatif yang baik untuk kita lakukan dengan minum tea atau bau lavender yang memberi kesan baik pada otak manusia.

10. Kunyit

- Kunyit mempunyai satu bahan yang dinamakan *Curcumin*.
- Bahan ini selalunya dikaitkan dengan meredakan aspek keradangan yang berlaku pada tubuh dan otak manusia.
- Kunyit mengandungi :
 - i. Anti-inflammatory
 - ii. Potent Extract
 - iii. Antioxidant
 - iv. Liver Health
- Curcumin diambil dengan nisbah 1200mg yang memberi kesan luar biasa kerana dapat mengimbangkan paras sugar.
- Makan benda yang ada gula tinggi maka kita ambil curcumin atau sumber dari kunyit contohnya yang akan menyebabkan *blood sugar level* akan turun dan stabilkan seperti kadar yang sepatutnya.
- Apabila kita *craving* pada makanan Curcumin ini adalah benda baik yang akan hilangkan *craving* itu dan juga orang yang ada *mood swing* kajian dapati akan stabilkan mood swing tersebut.
- Orang yang ada masalah *joints* dan sendi sakit atau sebagainya dapat membantu dengan curcumin kerana ianya *power*.
- Curcumin dapat pecah dan hilangkan lemak yang ada dipaha, dagu dan dimana2 kerana lemak ini mengganggu kelancaran proses berfikir dan menjadi toxic sebab lemak akan terkumpul toxin.
- Untuk menghindarkan lemak2 yang tidak diperlukan maka ambil curcumin dalam bentuk supplement atau makan makanan yang banyak mengandungi kunyit.
- Pengambilan Curcumin dengan 1200mg iaitu 4x sehari persamaan 1x 400mg.
- Kunyit membantu dengan :
 - i. Bekalkan kita dengan abiliti pada badan manusia.
 - ii. Membantu untuk kurus.
 - iii. Hilang keradangan.
 - iv. Tubuh sentiasa sihat.
 - v. Hilang sakit sendi.
 - vi. Rahsia awek muda.

11. Fish Oil

- Untuk besarkan *Hippocampus* iaitu pusat memori anda dengan mengambil banyak ikan yang mengandungi banyak EPA dan DHA iaitu yang selalu disebut adalah *fish oil*.
- *Fish oil* mempunyai pusat memori lebih besar daripada orang yang tidak mengambil.
- Peratusan besarnya ialah 14% pembesaran *hippocampus*. Jumlah ini sangat besar untuk kapasiti ingatan seseorang terutama untuk menghafal dan mengingat sesuatu.
- Fish oil mengandungi EPA dan DHA.
- Kajian dalam *Journal of Molecular Neuroscience* mendapati yang mengambil DHA dari minyak ikan ini boleh *reverse alzheimer's*.
- Disarankan ambil setiap hari minyak ikan kerana dalam tubuh manusia tidak mengeluarkan minyak tersebut. Minyak ikan ini tidak sama dengan Scott's Emulsion kerana scott's adalah cod liver oil.
- Minyak ikan selalu dikaitkan dengan merkuri dan dikaitkan juga yang selalu kita makan menyebabkan kita tersedawa.
- Jadi kita haruslah mengambil fish oil :
 - i. Free Merkuri
 - ii. Anti Reflux
- Bila mengambil fish oil perlu kenalpasti DHA dan EPA yang mempunyai kuantiti tertentu. Apabila kurang daripada kuantiti yang disarankan tidak perlu ambil kerana tidak memberi kesan bagus kepada otak manusia.
- Kuantiti yang disarankan adalah :
 - i. EPA - 180mg dan keatas
 - ii. DHA – 120mg dan keatas
- Ketika ingin membeli *fish oil* rujuk pada maklumat yang ada dekat botol tersebut dengan berapanya jumlah EPA dan DHA.
- Jika jumlahnya ratusan lebih tinggi maka ia lebih bagus kerana tubuh badan manusia amat memerlukan.
- Paling minimum yang boleh diambil 1000mg dan maximum sebanyak 6000mg tetapi perlu rujuk kepada pengamal perubatan kerana lebih daripada 6000mg akan boleh menyebabkan pendarahan. Jadi perlu diambil kurang daripada jumlah itu.
- Pengambilan fish oil juga dapat hilangkan *depression* dan bagi orang *mood* yang tidak stabil, rambut beruban sangat memerlukan.

12. Cordysed

- Cordysed memberi kesan bagus pada memori dan belajar ialah *cordycepin*.
- Kajian dalam *Journal of Pharmacology* didapati *treatment* yang baik untuk orang yang terkena strok adalah cordysed.
- Selain daripada itu, *Journal of Medicinal Food* menceritakan hebatnya *cordycepin* dalam membantu *memory impairment*.
- Orang yang ada memory suka lupa ini denganambilnya cordysed dapat menghilangkan kadar kelupaan yang tinggi.
- Jika ingin mengambil cordysed ini perlu dos sebanyak 600mg.
- Selain dari kebaikan untuk memori dan orang yang kena strok ia juga bersifat healing yang hilangkan sakit sengal sendi.
- *Cordycepin* yang ada dalam *cordysed* adalah organic dari mushroom.

PENUTUP

Minggu Pertama:

- 12 modul yang dipelajari daripada komponen :
 - i. Makanan yang perlu dielak.
 - ii. Makanan yang perlu diambil.

Minggu Kedua:

- Mempelajari bagaimana teknik *booster* dan makanan apa yang dikategorikan *Brain Booster Super Food*.

Minggu Ketiga:

- Membincangkan *Strategy Step by Step Boost Memory*.

Minggu Keempat:

- Membincangkan tentang Supplement yang perlu diambil.
- (Dapatkan juga nasihat dari dr yang merawat jika ingin mengambilnya)
- Pengambilan makanan dari sumber semulajadi itu penting tetapi supplement daripada sumber makanan yang kita tidak ambil juga penting untuk memberi kesan Neurohacking yang kita ingini.

Akhir kata :

“ Lonjakkan prestasi otak, jauhkan daripada penyakit dan letakkan memori kita pada tahap yang paling super.”



NEUROVERSITI