

บัญญัติ 5 ประการ สุขภาพยอดเยี่ยม

ใคร ๆ ก็อยากมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ทว่าทุกวันนี้คำว่า “งานเยอะ” หรือ “งานยุ่ง” ได้กลายมาเป็นข้ออ้างยอดฮิตสำหรับคนที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายไปเสียแล้ว Health ฉบับนี้จึงมี 5 วิธีแสนง่ายในการดูแลสุขภาพ แค่คุณสละเวลาในแต่ละวันเพียงเล็กน้อยเพื่อปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ รับรองว่าคุณจะสุขภาพที่ยอดเยี่ยมไม่แพ้นักกีฬาเลยล่ะ

1. กินดีเพื่อสุขภาพดี ควรสำรองผัก ผลไม้ในตู้เย็น อย่าให้ขาด กะหล่ำปลี บร็อกโคลี แครอท ส้ม และแอปเปิ้ล บรรดาผัก ผลไม้เหล่านี้นอกจากจะมีประโยชน์ต่อระบบสายตาและผิวพรรณแล้ว การรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำยังช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย โดยเฉพาะแอปเปิ้ลที่ช่วยล้างพิษ และลดไขมันในร่างกายของคุณได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ว่ากันว่า การกินแอปเปิ้ลวันละผลแทนอาหารมื้อเย็นเป็นสูตรลดอาหารที่ไม่ยุ่งยาก และเห็นผลเร็วทันใจดี นอกจากนี้คุณควร เติมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อาทิ ไขมันดี ๆ จากปลาทูน่าหรือแซลมอน (มีโอเมก้า 3) น้ำมันมะกอก และถั่วต่าง ๆ เพราะอาหารดังกล่าวมีผลช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคอัลไซเมอร์ เมื่อมีอาหารแล้วก็ต้องไม่ลืมที่จะ ดื่มน้ำให้มากขึ้น ในแต่ละวันคุณควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยที่สุด 5 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้ นอกจากนี้ การดื่มน้ำเย็น 1 แก้วประมาณ 200 ซีซี จะช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ 25 กิโลแคลอรีถ้าคุณสามารถดื่มน้ำเย็นได้ถึงวันละ 10 แก้ว แคลอรีของคุณก็จะหายไป 250 กิโลแคลอรีต่อวันเชียวนะ ว้าว!!!



2. ออกกำลังกายเพื่อร่างกายและหัวใจที่แข็งแรง ของขวัญชิ้นยอดที่คุณควรมอบให้แก่ตัวเองคือ การออกกำลังกาย เพียง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาทีเท่านั้น ส่วนคนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังห่วงใยสุขภาพของตัวเอง ลองใช้วิธีเดินให้เร็วขึ้นอีกนิด โดยอาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้า หรือหลังเลิกงาน เดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้าย หรือเดินขึ้นลงบันไดให้ได้วันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรง และยังทำให้คุณมีหุ่นสลิม สมส่วนเป็นของแถม

3. ฟิงฟ้าสมุนไพรบำบัด การบริโภคยาปฏิชีวนะแม้ว่าจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้รวดเร็ว ทว่าก็มีผลข้างเคียงต่อตับที่ไม่สามารถกำจัดตัวยาที่ตกค้างให้หมดไปจากร่างกายได้ ดังนั้นการหันมาพึ่งพาสุนไพรไทย จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการแพทย์ในปัจจุบัน เป็นต้นว่า ฟีททะเลย์โจร มีสรรพคุณลดไข้ได้ เช่นเดียวกับพาราเซตามอล ขมิ้นกับตะไคร้แก้อาการท้องอืด และช่วยขับลมในท้อง กระเทียมช่วยบำรุงหัวใจ และลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด หอมแดงใช้แก้อาการหวัด คัดจมูกได้ หญ้าหนวดแมวมีสรรพคุณช่วยลดอาการปวดเมื่อย ขับปัสสาวะและรักษาโรคไต มะนาวผสมน้ำผึ้งช่วยขับเสมหะ แก้เจ็บคอ เป็นต้น



“รวมน้ำใจ ฝักรุณธรรม นำสู่ความเป็นเลิศ”

4. หยุดพักชีวิตเร่งรีบ และพักผ่อนให้เพียงพอ ลองหยุดภารกิจประจำวันวุ่น ๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมง แล้วใช้เวลาอยู่คนเดียวตามลำพังจะช่วยทำให้คุณรู้สึกสงบจิต สงบใจ อาจจะฟังเพลงเงียบ ๆ คนเดียว หรืออาบน้ำอุ่น ๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด ค่อย ๆ จิบชา ชมสวนดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ ด้วยจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น มีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ การนอนหลับพักผ่อน เพราะฉะนั้น คุณจึงควรจัดสรรสัดส่วนเวลาสำหรับการพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน วิธีที่ง่ายที่สุดคือแบ่งเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันออกเป็น 3 ช่วง ช่วงละ 8 ชั่วโมง ช่วงที่หนึ่งสำหรับการนอนหลับพักผ่อน ช่วงที่สองมีไว้เพื่อทุ่มเทให้แก่การทำงานและช่วงสุดท้ายแบ่งให้แก่กิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคุณ ผลการวิจัยทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่า คนที่นอนเพียง 5 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายยังได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอความเครียดจึงยังคงอยู่นั่นเอง



5. ผ่อนคลายความเครียด รู้ไหมว่า เท้าเป็นจุดศูนย์รวมเส้นประสาทมากมายที่ส่งผลต่อสมองรวมถึงอวัยวะในต่าง ๆ และยังเป็นอวัยวะที่ต้องแบกรับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกาย ดังนั้นการเดินเท้าเปล่าไปบนพื้นทรายนุ่ม ๆ หรือบนสนามหญ้าจะช่วยทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากการเดินเท้าเปล่าจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงเส้นประสาทที่ฝ่าเท้าและสะท้อนขึ้นไปบำบัดอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ตับ ไต หรือกระเพาะหรือจะลองนวดเท้าด้วยตัวเองก็ง่ายนิดเดียว โดยการนวดคลึงฝ่าเท้าด้วยลูกกอล์ฟ หรือแช่เท้าในน้ำอุ่นสัก 5 นาทีเพื่อคลายกล้ามเนื้อ จากนั้นบีบนวดฝ่าเท้าที่ปวดเมื่อยด้วยนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง รับรองว่าคุณจะหลับสบาย คลายเครียดและอารมณ์ดีขึ้นเยอะ



คัดลอกจากหนังสือ CAT Telecom Magazine Vol.4 13 July-September 2008

นางศศิธร ศรีหิรัญ

“รวมน้ำใจ ใฝ่คุณธรรม นำสู่ความเป็นเลิศ”