

บอกเคล็ดลับ....30 วิธี ปฏิบัติเพื่อสุขภาพอย่างง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

30 วิธี ปฏิบัติเพื่อสุขภาพอย่างง่ายๆ

บางคนเคยอ่านข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพมากมาย จึงอยากนำการปฏิบัติตัวแบบง่ายๆ ที่เราทำได้ในชีวิตประจำวันมาบอก เพื่อบางคนมองผ่านเรื่องง่ายๆ ทั้งๆ ที่ เราสามารถทำได้อยู่ทุกวัน

1. หายใจให้ทั่วท้อง

2. นวดแผนโบราณเพื่อล้างพิษ

3. ปิดมือถือ ในบางขณะ เพื่อเป็นอิสระ คิดอะไรได้เต็มที่

4. โนบราซะ

5. กินอย่างมีสติ : ไม่กินจนพุงเฟ้อ และกินจนเกินความจำเป็น ไม่อึดเกินไปและเคี้ยวช้า ๆ คำละ 50 ครั้ง

6. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

ดื่มน้ำช่วงเช้าหลังตื่นนอนก่อนแปรงฟันจะมีประโยชน์น้ำที่ผสมน้ำลายในปากจะเป็นตัวล้างลำไส้ได้ดีนัก

7. เตือนตัวเองให้ทานผลไม้วันละ 3 - 5 อย่าง หลากสี

8. อดบ้างก็ได้ การอดอาหารในช่วงสั้น ๆ

แม้เพียงวันละมื้อจะช่วยให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องของการดูดซึมได้พักผ่อน

9. อาบน้ำคลายเครียด

10. ขับถ่ายบอกสุขภาพ บั๊สสาวะที่ดีต้องใส ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ถ้าเข้มต้องดื่มน้ำเพิ่ม อุจจาระ ต้องนิ่ม สีเหลือง ลอยน้ำได้ ไม่เหม็น หากแข็งต้องเพิ่มผัก ผลไม้ และน้ำ

11. หวีผมบรรเทาปวด ในวันที่เครียด / ปวดหัวตุบๆ ลองแปรงผมด้วยหวีที่มีปุ่มตรงซี่แปรง

12. ยิ้มหน่อย (ใครชอบเก๊ก ไม่ยิ้ม ลองดูนะคะ)

13. มาหัวเราะกันเถอะ ทั้งยิ้มและหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดระดับความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน

14. น้ำตาคลายเครียด และช่วยระบายความเครียดได้ (แอบร้องก็ได้ถ้าอายุ แต่จริงแล้วร้องให้เป็นเรื่องปกติมนุษย์)

15. เช็กซ์คือยาวิเศษ

16. นอนหลับเพิ่มพลัง เพื่อซ่อมแซมฟื้นฟู ตอนนอนร่างกายจะหลั่งสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และ ระบายที่อกขึ้นออกจากสมอง

17. สักงีบหนึ่ง หลับกลางวัน สัก 15 นาที

18. เดินเท้าเปล่ากัันบ้าง ทำให้เกิดการทํางานร่วมกันระหว่างระบบประสาทสัมผัสกล้ามเนื้อ กระดูก และสมอง เดินเท้าเปล่า รับน้ำค้างบริสุทธิ์สนามหญ้า ย่ำกอน กรวดบาง

19. กอด ยาวิเศษประจำบ้าน
กอดคนที่คุณรักจะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางช่วยลดปล่อยความเครียด

20. ช่างคุย กับเพื่อนสนิท คนรู้ใจ

21. ร้องเพลง ขณะร้องร่างกายจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ และสูดออกซิเจนได้มากขึ้น

22. ไดอารี่ที่รัก เขียนบันทึกช่วยระบายความในใจ และ ได้ทบทวนชีวิตรู้จักและปรับปรุงตัวเองได้

23. Out Door Please!! ออกใช้ชีวิตกลางแจ้งบ้าง

24. ฝึกสมองทุกวัน อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ ทำให้สมองทํางานมากกว่า 80% ขณะที่ดูโทรทัศน์ใช้สมอง 20% อย่าลืมอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 15 นาที

25. สงบใจไหว้พระ

26. ชวนกันมาดูดาว

27. ความสุขจากรูปเก่า ... เก่า

28. ให้เพื่อได้รับเศษสตางค์ ลองหยอดตู้บริจาคแบ่งสิ่งของให้คนที่ยากจนกว่าเรา ฯลฯ ช่วยให้คุณเข้าใจความสุข

29. ชมคนอื่นเสียบ้าง

30. พุดขอบคุณให้ติดปาก และขอบคุณจากใจจริงร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินทำให้มีความสุข

ที่มา gotoknow.org/blog