


4 วิธี...อัพเกรดสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

แหม! ก็เล่นกระหน่ำใช้กันมาตั้งแต่เกิด กว่าจะโตขนาดนี้สุขภาพของเราก็ต้องเสื่อมโทรมลงไปบ้าง เป็นธรรมดา
มาละ..วันนี้เรามาอัพเกรดสุขภาพด้วยกันดีกว่า

1. ทานบรีอคโคลี่ป้องกันมะเร็ง เพราะบรีอคโคลี่เป็นผักที่มีสารซัลโฟราฟินที่ช่วยต่อต้าน
อนุมูล  อิสระ สูงมาก ถ้าทวนบ่อยๆ ก็ลด
ความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งไปได้โข

2. ทานอาหารพวกลูกพรุนอบแห้ง พรุนสกัด เมล็ดทานตะวันอบแห้ง ปลาแซลมอน ปลาทูนา
เพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดกับดวงตา และยังจะได้รับไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นไขมันดี
ที่จะทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง เส้นเลือดไม่อุดตันด้วย

3. ฟังเพลงเบาๆ ประมาณวันละครึ่งชั่วโมง อาจจะเป็นพวกเพลงบรรเลง เพลงคลาสสิก แจ๊ซ
หรือดนตรีบำบัดได้ยิ่งดี เพราะมีการวิจัยแล้วว่า เสี่ยงดนตรีเบาๆ (ย่ำ! เบาๆ)
จะสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานดีขึ้น

4. งดระหว่างวัน ไม่ใช่สนับสนุนให้ขี้เกียจนะ แต่การได้นอนพักสัก 10
นาทีก่อนเที่ยงหรือบายจะช่วยคลายความตึงเครียดทั้งหมดไปได้
เมื่อตื่นขึ้นมาคุณจะพบกับช่วงบายที่กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าอย่างคาดไม่ถึงเลย
ถ้าไม่มีที่จะหลับไปงีบ แคนั่งหลังตาปล่อยใจสบายๆ เพื่อความสดชื่น
เพียงแค่นอนหลับตาก็ได้ผลไม่แพ้กัน แต่ขอเตือนว่าถ้าหลับเกินครึ่งชั่วโมง
พอตื่นขึ้นมาคุณจะมึนซึมและง่วงนอนตลอดบายเช่นกัน ทุกอย่างทำแคพอดีถึงจะดีที่สุด
ที่มา : SPICY