

บริสุทธิ์ 5 อย่าง..... เพื่อชีวิตยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

"บริสุทธิ์ 5 อย่าง เพื่อชีวิตยืนยาว" นี่คือการแนะนำจากนายแพทย์อุกฤษ จิรภัทรสุนทร หรือ "คุณหมอป้อ" ประจำเบญจบุรุษวิรัชเวช คลินิก คุณหมอที่นึกถึงทันทีที่เวลาที่เรารู้สึกถึงเรื่องสุขภาพดี เพราะไม่ใช่แค่คุณหมอจะดูแลรักษาแบบแพทย์แผนจีนที่เน้นให้ทุกระบบของร่างกายสมดุล แต่ทุกครั้งที่เราได้คุยกับคุณหมอป้อแล้วเรารู้สึกได้เลยว่าคุณหมอไม่ใช่แค่รักษาคนอื่น แต่ดูแลตัวเองให้สมดุลได้ทั้งร่างกายและจิตใจ และนี่คือคำแนะนำทุกคนที่ไม่อยากเจ็บป่วย อยากมีสุขภาพดีว่า "ต้องมีบริสุทธิ์ 5 อย่างครับ" แต่ทุกอย่างก็ให้อยู่ในความพอดี เพราะถ้าคุณเคร่งครัดกับมันมาก...คุณจะไม่เครียดครับ

- 1. น้ำบริสุทธิ์** ให้ร่างกายได้น้ำเพียงพอ ได้น้ำที่สะอาด จะเป็นน้ำกลั่น น้ำกรองก็ได้ ขอให้สะอาดก็พอ
- 2. อาหารบริสุทธิ์** หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งมาก ผ่านกระบวนการมาก เพราะจะผ่านสารเคมีมากมาย อาหารที่ดีที่สุดประจำวัน ก็ ข้าว ทานกับขาวนี่ละ แต่ให้หลากหลายเปลี่ยนไปบ้าง อย่ากินซ้ำกันนานๆ เพราะอาหารแต่ละอย่างมีทั้งคุณและโทษ เพราะฉะนั้นเลือกทานอาหารที่สด ทานให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก
- 3. อากาศบริสุทธิ์** หาเวลาไปพักผ่อนต่างจังหวัดบ้าง ให้ร่างกายได้พัก พูรวมจะฟื้นฟู แล้วกลับมาทำงานหนักได้ต่อ
- 4. จิตใจบริสุทธิ์** แต่ละวันให้เวลากับตัวเองได้สวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ ด้วยวิธีไหนก็ได้ที่ทำให้ใจสงบ ผ่อนคลาย ใจจิตใจสบาย ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น จะมากน้อยนั้นก็เป็นอย่างอื่นเรื่องหนึ่ง
- 5. ร่างกายบริสุทธิ์** คือการออกกำลังกาย แต่ควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวเอง ถ้ามีอายุแล้วควรตรวจเช็คร่างกายให้ถี่ก่อน และเลือกประเภทที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด และดูว่าแค่นั้นก็จะเรียกว่าพอดีกับตัวเอง

ที่มาหนังสือCLEO