

Health Newsกับเรื่องสุขภาพที่ผู้หญิงห้ามพลาด

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

Health News



ร่างกายบออะไร

เคยสังเกตร่างกายของตัวเองบ้าง

หรือไม่ ทั้งมือที่บอบบาง ขงขาแขน... ไปจนถึงปลายเท้า เชื่อไหมว่าจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวสหรัฐฯ

พบว่าสัดส่วนของร่างกายบอกได้ถึงอันตรายของโรครายที่อาจแฝงอยู่ในตัวของคุณ

มีปัญหาเรื่องการรับกลืน - - เมื่อมีอายุมากขึ้น หลายๆ คนมักสูญเสียประสาทสัมผัสด้านการดมกลิ่นไป...

พวกเขาไม่ได้กลิ่นหอมหวานของกล้วย

กลิ่นเปรี้ยวฟุ้งของมะนาว กลิ่นนุ่มๆ ของซินนามอน... หลายคนคิดว่ามันเป็นแค่อาการเสื่อมของร่างกาย แน่ละ

พวกเขาคงไม่คิดว่าอาการนี้ คือจุดเริ่มต้นของโรครายอย่าง พาร์กินสัน

ทางแก - - รับประทานน้ำมันตับปลาเป็นประจำ เน้นชนิดที่มีโอเมก้า 3

เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของสมองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันอันตรายจากพาร์กินสัน

ความยาวของนิ้ว - - ลองยกมือของคุณขึ้นมาดูตรงหน้า สังเกตที่นิ้วชี้และนิ้วนาง...

ถ้าหากว่านิ้วสำหรับสวมแหวนของคุณสั้นกว่านิ้วชี้ล่ะก็... นั่นหมายถึงคุณมีอัตราเสี่ยง

อย่างสูงต่อโรคขอเขาเสื่อม

ทางแก - - คอยยึดกระดูกที่หัวเข่าอยู่เสมอ ในแต่ละวัน ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

นั่งลง ยืดขาให้ขนานไปกับพื้น... นับ 1-10 กลับมาที่เดิม ทำซ้ำๆ ขงละ 10-15 ครั้ง

สวนสูง - - ผู้หญิงที่มีสวนสูงมากกว่า 5 ฟุต 2 นิ้ว (155 เซ็นติเมตร โดยประมาณ)

คือผู้โชคราย แมพวกเธอจะหุ่นดี แต่ก็ขาดยีนบางอย่างที่ทำให้อายุยืนไป เคยสังเกตไหม

ว่า คนที่อายุยืน มักเป็นคนตัวเล็กทั้งสิ้น

ทางแก - - สำหรับผู้หญิงสวนสูง ขอบุ๋นน้ำคือ รักษาสุขภาพให้ดี ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

สูบบุหรี่ และรับประทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เพิ่มจำนวนผักผลไม้เข้าไปแทน

แขนสั้น - - ผู้หญิงที่มีขงแขนสั้นอย่างเห็นได้ชัด พวกเธอมีอัตราเสี่ยงต่อโรคราย

อัลไซเมอร์ มากกว่าผู้หญิงที่มีขงแขนยาวเรียวถึง 1 เท่าตัว

ทางแก - - ใช้มือ และขงแขนเป็นประจำ เช่น กิจกรรมอย่างวาดรูป หรือไปเรียนปั้นหม้อ

การออกกำลังกายและมือสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นสมองให้แข็งแรง

ขาสั้น - - สำหรับผู้หญิงที่มีขงขาสั้น เมื่อเทียบกับความยาวของแผ่นหลัง

พวกเธอมีปัญหการผลัดฮอร์โมนที่เป็นอันตรายต่อดับ

ทางแก - - หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหารที่เป็นพิษ ทำให้ตับต้องทำงานหนัก

ไม่ว่าจะเป็นแอลกอฮอล์ ขงทอดขงมัน ฯลฯ และหลีกเลี้ยงการไปอยู่ในพื้นที่มลพิษ

หรือเติมไปด้วยสารเคมี



เมื่อผู้หญิง...เป็นมะเร็ง

สถาบัน Tower Cancer Research Foundation เปิดเผยเมื่อเร็วๆ นี้ ว่าเมื่อผู้หญิงคนหนึ่งพบว่ามึนงงหรือมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นในตัวเอง ซึ่งมีอัตราเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง โดยเฉลี่ยแล้ว พวกเขาจะรอเวลาถึงสองเดือน และบางคนก็รอนานถึง 5 ปี ก่อนจะเข้าพบแพทย์ สิ่งนี้เองทำให้บางครั้งการเจริญเติบโตของโรครายพัฒนาไปแสนไกลจนไม่อาจรักษาได้ ตั้งแต่นั้น

ถ้าพบความผิดปกติ พบแพทย์ทันทีเพื่อสุขภาพของคุณ

เหตุผลหลักๆ ที่ผู้หญิงไม่อยากพบแพทย์

- 39 เปอร์เซนต์เชื่อว่าเมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกาย โดยสวนมากแล้วมักจะหายไปไ้เอง
- 30 เปอร์เซนต์สารภาพว่า มีนิสัยเป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง
- 15 เปอร์เซนต์กลัวว่าถ้าไปพบแพทย์แล้ว พวกเขาจะตรวจพบโรคร้าย จึงไม่กล้าไปตรวจ
- 9 เปอร์เซนต์บอกว่ายุ่งจนไม่มีเวลา



รู้ใหม่ว่า

67 เปอร์เซนต์ของผู้คนเชื่อว่า การมีสัตว์เลี้ยงในครอบครอง ไม่ว่าจะเป็นสุนัข แมว หรือแมแต่ปลา... จะช่วยให้พวกเขามีสุขภาพดีกว่าการเข้าฟิตเนส ออกกำลังกายเอาเป็นเอาตายเสียอีก

ความจริงก็คือ -- จากการศึกษาพบว่า ถ้าคุณเลี้ยงสุนัข มีโอกาสมากกว่า 77 เปอร์เซนต์ที่คุณจะได้ออกกำลังกายด้วยการพาพวกมันไปเดินเล่นเป็นประจำทุกวัน ทั้งนี้ในขณะที่คุณไซรรมกับสัตว์เลี้ยงจะทำให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความเครียดได้ดี ทำให้ลดอัตราการเกิดปัญหาโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต และรักษาระดับคอเลสเตอรอลได้ด้วย

ที่มา <http://inside.gmember.com/index.php>