

แกว่งแขนลดพุง แถมรักษาโรคได้เพียบ!

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2556

[เรียบเรียงข้อมูลโดยกระทู้ดอทคอม](#)

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [เฟซบุ๊ก ลดพุง ลดโรค](#)

แกว่งแขนลดพุง...แกว่งแขนรักษาโรค...แค่แกว่งแขนเฉย ๆ จะให้ผลลัพธ์แสนมหัศจรรย์ขนาดนี้เลยหรือนี่ ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ถึงได้ออกมารณรงค์กันอยู่บ่อย ๆ **อยากรู้อะไรสิว่า แกว่งแขน บำบัดโรค และลดพุง ได้จริงหรือ ถึงเวลามาหาคำตอบไปพร้อม ๆ กันแล้วละ**

แกว่งแขนรักษาโรคได้อย่างไร

การบริหารร่างกายด้วยการแกว่งแขนนี้เป็นศาสตร์ของแพทย์แผนจีนที่สืบทอดต่อกันมานานหลายพันปีแล้ว เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย แถมยังทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ ไม่ต้องมีอุปกรณ์ใด ๆ อีกด้วย ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า การที่คนเราป่วย หรือรู้สึกไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว เป็นเพราะเลือดหมุนเวียนไม่ดี

อย่างเช่น พนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่วันละหลายชั่วโมง แขนไม่ได้ลุกไปไหน แต่หากได้ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย บิดขี้เกียจสักครู่ เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ก็เหมือนกับว่าเราทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้นนั่นเอง เมื่อเลือดลมในร่างกายเดินสะดวกขึ้น ก็จะช่วยบรรเทาโรครายได้นั่นเอง

แล้วทำไมถึงต้องใช้การบริหารแบบ "แกว่งแขน" ละ?

นั่นเพราะได้หัวใจที่เรียกว่ารักแร้ นั่นคือชุมทางของต่อมน้ำเหลือง หากเราได้ขยับหัวใจ และรักแร้ ด้วยการแกว่งแขน จะช่วยให้ต่อมน้ำเหลืองขยับไปด้วย เมื่อต่อมน้ำเหลืองขยับ มันก็จะไหลเวียนไปทั่วร่างกาย อะ...อย่าลืมนะคะว่า "ระบบต่อมน้ำเหลือง" นั้น รวมไปถึง ม้าม ต่อมทอนซิล ต่อมไทมัส ฯลฯ ด้วย เหล่านี้ล้วนเป็นระบบที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเพื่อทำความสะอาดชำระล้างให้ร่างกาย มีหน้าที่ขจัดของเสีย สารพิษในร่างกาย แถมยังช่วยสร้างเม็ดเลือดขาว แอนติบอดีของระบบภูมิคุ้มกัน กรองสารแปลกปลอม เชื้อโรคสารพัด

เมื่อระบบต่อมน้ำเหลืองได้หมุนเวียนอย่างสะดวก ไม่ติดขัด ก็จะช่วยให้หายอาการเจ็บป่วยของเราได้ชะงัด กลับกัน หากระบบต่อมน้ำเหลืองติดขัด ก็จะเกิดการอักเสบ เกิดอาการบวมตามจุดที่น้ำเหลืองไหลเวียน เช่น ลำคอ หลังใบหู ทายทอย หนอก รักแร้ใต้หัวไหล่ ท้องแขน

หน้าท้องกึ่งกลางระหว่างหน้าอกกับสะดือ บริเวณขาหนีบ นั้นเพราะน้ำเหลืองไม่มีบีบเหมือนระบบเลือด ดังนั้นต้องออกกำลังกายเท่านั้นจึงจะช่วยให้น้ำเหลืองไหลเวียนได้ดีขึ้น

ประโยชน์ของการแกว่งแขน

หากทำติดต่อกันสัก 10 นาที จะให้ประโยชน์ในเรื่องของการออกกำลังกาย คือช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน แต่หากต้องการบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บให้ได้ผล ก็ต้องทำติดต่อกันในระยะเวลาที่นานกว่านั้น และทำบ่อย ๆ ทุกวันได้ยิ่งดี เพราะจะช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น

- ลดการสะสมของไขมัน หากเราควบคุมอาหารควบคู่ไปด้วย ก็จะช่วยลดพุงได้
- ลดความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตเป็นไปอย่างปกติ
- ช่วยลดความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
- การไต่ยัดเส้นยึดสาย จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
- แก้อาการออฟฟิศซินโดรม ไม่ว่าจะเป็นนิ้วล็อก มือชา ไหล่ติด จากการนั่งทำงานงก ๆ อยู่กับหน้าคอมพิวเตอร์ หากลุกขึ้นมาแกว่งแขนให้เลือดลมได้ไหลเวียนเสียหน่อย ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคนี้ได้มากเลยทีเดียว
- ลดน้ำตาลในเลือด โดยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่นำผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 2 มาฝึกออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน นาน 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน รวม 8 สัปดาห์ ภายหลังพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้
- ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะการแกว่งแขนจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น
- เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า เพราะการแกว่งแขนนั้นไม่มีการกระแทกน้ำหนักลงที่ส่วนขาเหมือนกับการวิ่ง หรือการขี่จักรยาน จึงเหมาะกับผู้มีปัญหาข้อเข่า หรือขาตวย

เคล็ดลับการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี

จะมายืนแกว่งแขนขึ้นลงไปตามธรรมชาติ ง่ายๆ ก็คงไม่ถูกต้องนัก เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด มาดูวิธีแกว่งแขนลดพุงที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) แนะนำไว้กันเลย ทำงาน ง่ายๆ ตามขั้นตอนดังนี้

1. ยืนตรงตัว เข่าไม่งอ แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่
2. ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน ให้น่องมือไปข้างหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลาย กระตุกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียดลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง ง่ายๆ เป็นใช้ได้
5. คอรวงบนท้ายขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้น หรือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้
6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวลออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาๆ ท้ามุม 30 องศา กับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังแรงๆ ท้ามุม 60 องศา กับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหลัง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม และต้องสะบัดมือทุกครั้ง เพื่อให้เลือดหมุนเวียนไปถึงปลายนิ้ว
8. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที และใน 1 วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ทำเช่นนี้สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หากทำติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือนครั้งก็อาจจะเห็นผลลัพธ์ตามต้องการแล้ว

อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่เริ่มทำแรก ง่ายๆ อย่าหักโหมหนัก อาจจะลองแกว่งแขนสัก 200-300 ครั้งก่อน วันต่อมาก็ค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้ง หรือเวลาให้นานขึ้น และอาจแบ่งทำเป็นช่วงๆ เช่น กลางวัน เย็น ก็ได้ โดยควรแกว่งครั้งละอย่างน้อย 10 นาที และควรทำต่อเนื่อง อย่าทำบาง หยุดบ้าง จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

นอกจากนี้ ระหว่างที่แกว่งแขนควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ไม่เช่นนั้นเลือดลมจะหมุนเวียนสับสน ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร และเมื่อกายบริหารแกว่งแขนเสร็จสิ้นแล้ว ควรเดินพักตามสบาย เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

เห็นประโยชน์ดี ง่ายๆ แบบนี้แล้ว ก็ต้องลองลุกขึ้นมาแกว่งแขนกันสักหน่อยแล้วละคะ

เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายมาก ๆ ยืนดูทีวีไป ก็แกว่งแขนตามไปด้วยก็ได้ ร่างกายจะได้ขยับ
ช่วยเผาผลาญแคลอรีออกไปบ้าง ดีกว่าอยู่เฉย ๆ นะคะ แอมถาแกว่งแขนต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน
คุณจะได้ทันตากับผลลัพธ์ที่ได้รับแน่นอน

[คลิป ClipVDO สอนแกว่งแขนอย่างถูกวิธี โพสต์โดย SocialMarketingTH](#)
[สมาชิกเว็บไซต์ยูทูบดอทคอม](#)

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)