

## สร้างสีสรรวันใหม่ให้มีค่า...พัฒนาสุขภาพให้ตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

การดูแลสุขภาพกาย ต้องควบคู่ด้วยการพัฒนาจิตใจ

เรื่องง่าย ๆ ที่ทำให้สุขภาพดี

### เหงือกดี ด้วยน้ำชาขามเช้า

องค์การอาหารและยา ของสหรัฐอเมริกาและสวีเดน บอกว่าการบ้วนปากในช่วงเช้าด้วยน้ำชา จะช่วยลดแบคทีเรียในช่องปากได้ เนื่องจากสารโพลีฟีนอล จะช่วยยับยั้ง การเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ที่เป็นต้นเหตุของฟันผุ ส่วนการดื่มชาหลังมื้ออาหาร ก็ช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคเหงือกได้

### ดื่มน้ำมากขึ้น

การดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย วันละ 5 แก้ว จะช่วยลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ได้เกือบ 50%

### เปลือยเท้า คลายเครียด

การย่ำเท้าเปล่าไปบนทราย หรือสนามหญ้านุ่มๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากการเดินเท้าเปล่า จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

### เดินไวๆ ช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรง

คนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย แต่ยังห่วงใยสุขภาพของตัวเองอยู่ ลองใช้วิธีเดินขึ้นบันได หรือให้ไวขึ้นอีกนิด อาจใช้เวลาเดินในช่วงเช้าหรือ หลังเลิกงานเดินไปที่ป้ายรถเมล์สักสามสี่ป้าย หรือเดินลงบันได ให้ได้วันละ 20 นาที จะช่วยบริหารหลอดเลือดหัวใจ ให้แข็งแรง และยังจะได้ หุ่นผอมบางสมส่วนเป็นของแถม

### เติมไขมันดีๆ ให้ร่างกาย

ไขมันนั้น ไม่ได้เป็นผู้ร้ายซะทีเดียว เพราะไขมันมีอยู่หลายชนิด ไขมันที่เป็นมหามิตรกับร่างกายนะ หากร่างกายขาดแคลน อาจมีผลต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว จากน้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วและไขมันโอเมกา 3 จากปลา ซึ่งเป็นไขมันดีๆ ที่ไม่เพียงให้พลังงาน ทำให้มีเรี่ยวแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และหัวใจอีกด้วย

### รับแสงแดดอ่อน

มีข้อมูลจากการวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่ค่อยโดนแดดเอาเสียเลย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านม มากกว่าผู้หญิงที่อยู่ในเมืองที่มีแดด เนื่องจากแสงแดด ช่วยสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกาย แต่การโดนแดดจัดในช่วงบ่ายๆ

ก็เป็นอันตรายเช่นกัน ควรรับแดดอ่อนๆ ในช่วงเย็นจะดีกว่า

## Just Do Nothing

ลองหยุดภารกิจวันๆ สักสัปดาห์ละวัน หรือวันละ 1 ชั่วโมง ให้ปลอดจากเรื่องงาน และคนรอบข้างใช้เวลาอยู่กับคนเดียวตามลำพัง จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบ เป็นเวลาที่จะได้เรียนรู้วิธีหยุดหัวใจ อาจจะฟังเพลงเงียบๆ คนเดียว หรือ อาบน้ำอุ่นๆ แล้วอ่านหนังสือเล่มโปรด ค่อยๆ จิบน้ำชา ชมดอกไม้ เป็นการเติมความรื่นรมย์ด้านจิตใจ ทำให้คุณสดชื่น และมีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ และยังห่างไกลจากโรคความเครียด อันหมายถึงโรคที่ทำให้คุณตื่นตัว และเร่งรีบ จนแทบไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง

ที่มา ศูนย์ข่าวสุขภาพ ฮอตไลน์