

15 นาทีเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

การดูแลสุขภาพอาจดูเป็นเรื่องน่าเบื่อและยุ่งยาก แต่ที่จริงช่วงเวลาเล็กๆ น้อยๆ แค่ 5 -15 นาทีก็ช่วยให้ร่างกายดีขึ้นได้แบบง่ายๆ เป็นของขวัญวันตนปีที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง โดยแบ่งเวลาออกก่อนหรือหลังกิจกรรมที่คุณทำอยู่แล้วประจำวัน แล้วเพิ่มรายละเอียดที่เราแนะนำเข้าไปอีกนิดเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นค่ะ

ดื่มน้ำ 1 นาที ตอนตื่นนอน เมื่อตื่นนอนแล้วควรดื่มน้ำ1-2 แก้ว เพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะและระบบขับถ่าย ทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น หากกลัวลืมให้วางขวดและแก้วน้ำไว้ที่หัวเตียงก่อนนอนเพื่อที่จะดื่มได้ทันทีที่ตื่นขึ้น

หัวเราะ 15 นาที ก่อนอาหารเช้า ผลัดกันเล่าเรื่องตลกกับคนในครอบครัวคนละ 1 เรื่องทุกวัน และหัวเราะเต็มเสียงให้ลมผ่านปาก ลำคอ ปอด กระเพาะ ลำไส้ใหญ่ - เล็ก จนรู้สึกว้าวัยวะทุกส่วนเคลื่อนไหวหรือจนรู้สึกเกร็งหน้าท้อง เพื่อให้ร่างกายได้ออกกซิเจนมากขึ้น ฟอกปอด ป้องกันการเวียนหัว อ่อนเพลีย แถมยังเพิ่มความผูกพันในครอบครัวให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย

เดินเพิ่มขึ้น 15 นาที ก่อนเริ่มงาน เปลี่ยนจากใช้ลิฟท์เป็นเดินขึ้น-ลงบันไดแทน หรือขยับไปจอดรถไกลขึ้นอีกหน่อย เพื่อให้เดินไกลขึ้น โดยเดินให้เร็วขึ้นกว่าปกติ และเพิ่มระยะทางการเดินขึ้นเรื่อยๆ ทุกวัน หากมีเวลาอาจไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ นอกจากได้ออกกำลังกายแล้ว ยังได้รับอากาศบริสุทธิ์ด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ต้องนั่งโต๊ะทั้งวันจะช่วยให้ร่างกายได้ เคลื่อนไหวและออกแรงบ้าง

กะพริบตาทุก 15 นาที เมื่ออยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ กะพริบตาเพิ่มขึ้น 1-2 ครั้ง ทุก 15 นาที และเมื่อเลิกใช้คอมพิวเตอร์ให้กะพริบตาถี่ๆ เพื่อให้แก้วตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยงมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์เป็นประจำเพราะจะช่วยให้ตาไม่แห้ง เกินไป

ล้างมือ 1 นาที ก่อนเข้าห้องน้ำ มีงานวิจัยพบว่าคนเข้าห้องน้ำโดยไม่ล้างมือมีโอกาสน่าเป็นมะเร็งปอดสูงกว่าคนที่ล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำ แม้ยังไม่ได้ขอสรุปชัดเจน แต่การล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำก็ช่วยให้มือคุณสะอาดจากเชื้อโรคหากต้องสัมผัสกับจุดซ่อนเร้นและไม่ก่อโรคให้ตัวเองแบบไม่ตั้งใจ ที่สำคัญออกจากห้องน้ำแล้วอย่าลืมล้างมืออีกครั้ง

หยุดกิน 5 นาที ก่อนอิ่มจริง ทุกครั้งเวลากินอาหารมื้อหลัก ให้หยุดกินก่อนอิ่มจริง 5 นาที และควรกินอาหารแค่ "เกือบอิ่ม" เท่านั้น ภาวะอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักเกินไป

ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/3677.html>