



# สิ่งที่ดีต่อร่างกาย คืออะไรกันนะ



“อยากมีสุขภาพดี”

“ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่อยากกินยา”

“รู้สึกร่างกายอ่อนแรง”

ก่อนที่จะกังวลเรื่องปัญหาสุขภาพต่างๆ เรามาลองทำความเข้าใจ  
ก่อนว่าสุขภาพที่ดีนั้นเป็นอย่างไรกันแน่ หลังจากนั้นเราจะค่อยๆ  
มองเห็นสิ่งที่ขาดและสิ่งที่จำเป็นต่อตัวเรา

# อะไรคือสิ่งที่ดีต่อร่างกาย

## สิ่งที่คุณควรรู้อีกก่อนจะแก้ปัญหาสุขภาพ

"กินกล้วยแล้วจะพอม" "กินต้นหอมแล้วจะสุขภาพดี" "ยืดเหยียดเพียงวันละ 30 ครั้ง ช่วยลดอาการไหล่ตึงได้" คุณกำลังถูกปั่นหัวด้วยข้อมูลเหล่านี้หรือไม่? "สิ่งนี้แหละดีต่อร่างกาย!" คำพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ ที่เจอได้บ่อยในสื่อต่างๆ เช่น โทรทัสน์ หรืออินเทอร์เน็ท ถ้าแค่กินต้นหอมแล้วจะสุขภาพดี คงไม่มีเรื่องไหนง่ายไปกว่านี้อีกแล้ว แต่ไม่คิดว่าแปลกไปหน่อยหรือไม่



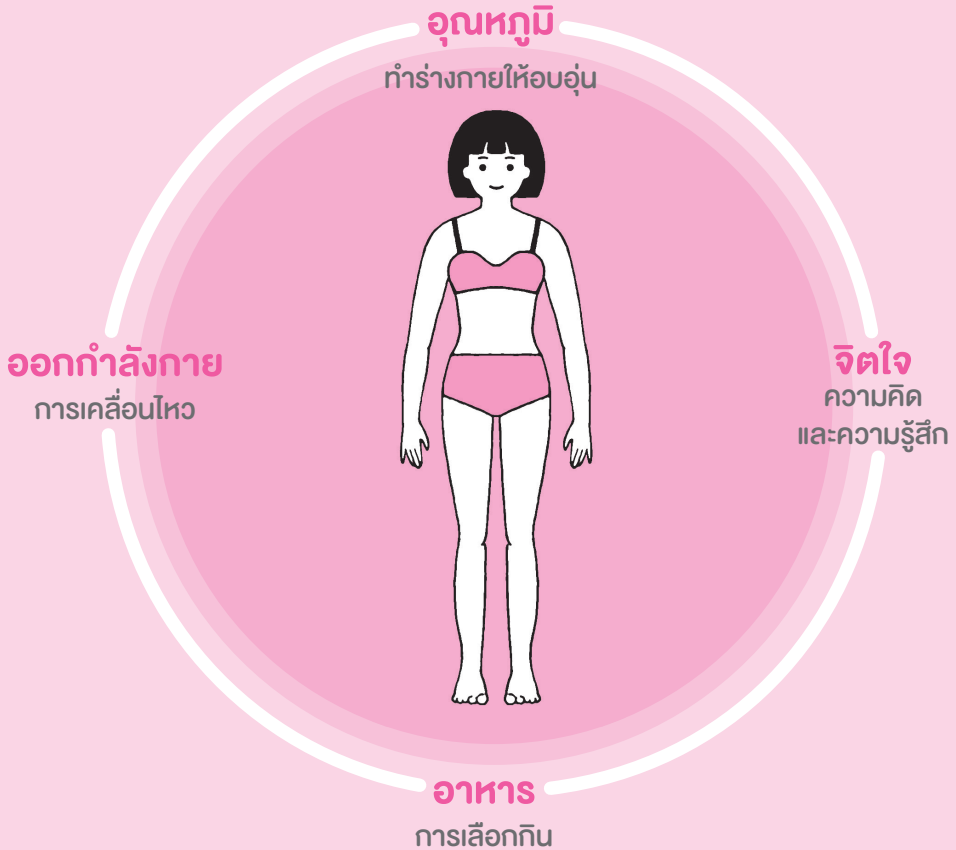
สุขภาพดีควรจะเป็นอย่างไร คือการที่ค่าวัดต่างๆ ในใบตรวจสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม อย่างนั้นหรือ คนที่ผลการตรวจสุขภาพออกมาดี แต่ยังมีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายก็มีให้เห็นมากมาย ส่วนคนที่ผลตรวจสุขภาพออกมาแย่มากแต่ไม่เจ็บป่วยและอายุยืนก็มีไม่น้อย

ความจริงแล้วไม่มีคำตอบที่ถูกต้องทั้งหมดสำหรับร่างกายหรอก แต่สิ่งที่หนังสือเล่มนี้บอกได้เวลานี้ก็คือ การที่เซลล์ในร่างกายทุกส่วนทำหน้าที่อย่างเต็มประสิทธิภาพคือหลักพื้นฐานของการมีสุขภาพดี และเพื่อให้เซลล์ทำงานอย่างเต็มที่ ออกซิเจนและสารอาหารที่สำคัญจะต้องส่งผ่านทางเลือดไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย ส่วนของเสียจะถูกรวบรวมและขับออกจากร่างกาย นี่คือการบวนการทำงานของร่างกายในแบบที่ควรจะเป็น

โดยสรุป สิ่งสำคัญคือการจัดการไหลเวียนโลหิตที่ดีชัดและเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนโลหิต หากร่างกายทำงานช้าลง อุณหภูมิในร่างกายก็จะต่ำลง การเผาผลาญ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทก็จะทำงานได้ไม่ดีเช่นกัน ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆต่อร่างกาย เช่น ปวดไหล่ ปวดหัว ท้องผูก ความเหนื่อยล้า ประจำเดือนมาไม่ปกติ และอาจนำไปสู่การเกิดโรคร้ายแรงได้

แล้วเราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนั้นขึ้น ถ้าปวดหัวก็กินยา ถ้าท้องผูกก็กินยาถ่ายงั้นหรือ การพึ่งยานั้นบรรเทาอาการได้ก็จริง แต่เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆเท่านั้น ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ การกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเตรียมความพร้อมของระบบอวัยวะภายในจะช่วยรักษาอาการผิดปกติในร่างกายของเราด้วยตัวเอง กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเสริมสร้างประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตนเองของร่างกายนั่นเอง

เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งเสียความสมดุล  
สุขภาพก็พังไปด้วย



การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อรักษาอาการป่วยด้วยตนเอง มีหลักสำคัญ 4 ข้อ ดังนี้



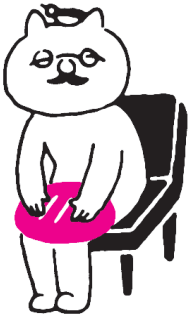
- 1 ทำร่างกายให้อบอุ่น (อุณหภูมิ)
- 2 กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน (อาหาร)
- 3 ขจัดความเครียดของร่างกาย (ออกกำลังกาย)
- 4 ขจัดความเครียดของจิตใจ (จิตใจ)

ปัจจัยอย่างความเย็น กินอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน รวมทั้งออกกำลังกายไม่เพียงพอ หากป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ สุขภาพก็จะดีขึ้นเอง

มาดูเรื่องอุณหภูมิ อาหาร ออกกำลังกาย จิตใจ แบบละเอียดกันเถอะ

# อบอุ่นร่างกาย

เชื่อกันว่าอุณหภูมิปกติของร่างกายที่ดีที่สุดคือประมาณ 36.5 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้เร็ว ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด แล้วตอนนี้อุณหภูมิร่างกายของคุณก็องศาเซลเซียส ถ้า 35 องศาเซลเซียสล่ะก็อันตรายแล้วนะ คุณกำลังประสบปัญหาสุขภาพอะไรบ้างอย่างอยู่แฉะ



แม้จะยังไม่มีคำนิยามที่แน่ชัดว่าความเย็นของร่างกายคืออะไร แต่ในหนังสือเล่มนี้หมายถึงกระบวนการของร่างกายถูกขัดขวางหรือขาดสมดุลในการทำงาน อย่างเช่นการไหลเวียนโลหิตในส่วนปลายของร่างกายอย่างบริเวณมือและเท้า โลหิตก็จะไหลไปเฉพาะในหลอดเลือดที่โลหิตผ่าน

ไปได้ ทำให้การไหลเวียนโลหิตในหลอดเลือดเส้นอื่นแย่ง จึงต้องทำให้โลหิตไหลเวียนครบทุกส่วน และสิ่งสำคัญคือต้องทำให้อุณหภูมิในร่างกายอุ่นพอที่จะทำให้โลหิตสูบฉีดไปยังทุกส่วนของร่างกายได้

เนื่องจากร่างกายของผู้หญิงมีมวลกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย ส่งผลให้ร่างกายของผู้หญิงส่วนใหญ่มีอุณหภูมิต่ำ แม้ผู้หญิงส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนี้ก็ไม่ต้องมองข้ามเรื่องนี้ เพราะอุณหภูมิในร่างกายต่ำนั้นหมายถึงมีจุดที่โลหิตไหลเวียนไม่ดีและแสดงให้เห็นว่าร่างกายกำลังเสียสมดุล ในวงการแพทย์แผนจีนกล่าวว่าความเย็นคือจุดกำเนิดของโรคนานาชนิด ฉะนั้น อาจสันนิษฐานได้ว่าสาเหตุที่ผู้หญิงส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพก็เพราะอุณหภูมิจากในร่างกายต่ำ

ปัญหาสุขภาพกวนใจต่างๆ นานาอย่างกลุ่มอาการปวดประจำเดือน PMS (premenstrual syndrome หรือกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน) ปวดหัว ปัญหาผิวหนัง หงุดหงิด เศร้าซึม ในหลายกรณีปัญหาเหล่านี้จะบรรเทาลงได้หากทำให้ร่างกายอบอุ่น

เมื่อมนุษย์เสียชีวิต อุณหภูมิในร่างกายก็จะลดลง เพราะฉะนั้น การทำให้ร่างกายอบอุ่นเท่ากับการมีชีวิตอยู่และสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี

หนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ วิธีอบอุ่นร่างกายจากภายใน เช่น กินอาหารที่มีส่วนช่วยให้ร่างกายอบอุ่น นวดบริเวณท้องเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และวิธีอบอุ่นร่างกายจากภายนอก เช่น การแช่น้ำอุ่นครึ่งตัว การใช้กระเป๋าน้ำร้อน โดยรวบรวมเคล็ดลับต่างๆ ไว้ในบทที่ 2 เลือกข้อที่คิดว่าตัวเองทำได้แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันกันเถอะ



## กินอาหารให้สมดุล

มีอาหารในอุดมคติประกอบด้วยอาหารจำพวกโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ไขมัน เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ คาร์โบไฮเดรต เช่น ขนมปัง ข้าว เส้น เป็นต้น ใน 1 มื้อจะต้องมีสารอาหาร 3 อย่างดังกล่าวครบถ้วนและมีปริมาณสมดุล

ทว่าการกินอาหารของคนยุคปัจจุบันเน้นหนักที่คาร์โบไฮเดรตมาก บางคนคิดว่าสุขภาพตัวเองไม่เป็นไรเพราะไม่ได้กินของหวาน นั่นเป็นความคิดที่ผิดมหันต์ เพราะในข้าวขาวหรืออาหารจำพวกเส้นที่แทบไม่รู้สึกรสหวานเลยนั้นอุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต ในร้านอาหารญี่ปุ่นก็มีเมนูหลายอย่างที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตเป็นหลักอย่าง อุด้ง โซะบะ ราเม็ง เป็นเรื่องปกติ พฤติกรรมการกินของพวกเราจึงเน้นแบ่งอย่างไม่รู้ตัว อยากให้ทุกคนตระหนักถึงเรื่องนี้



การรับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้เช่นกันแม้จะเป็นคนที่มีค่าน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมก็ตาม โดยร่างกายจะแสดงอาการอย่างเช่น เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ หรือหุดหิดง่าย เหตุผลก็คือการรับน้ำตาลจากคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไป ส่งผลให้อินซูลินถูกผลิตออกมาเกินความจำเป็น ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือร่างกายเกิดภาวะพร่องกลุ่มวิตามินบีเนื่องจากได้รับสารอาหารไม่สมดุล

เมื่อมีความเห็นว่า "ลดการบริโภคข้าวกันเถอะ" ก็จะมีความเห็นแย้งว่า "แต่อาหารหลักของชาวเอเชียอย่างเราคือข้าวนะ" แต่เมื่อลองย้อนกลับไปดูประวัติศาสตร์ประเทศต่าง ๆ เช่น ญี่ปุ่นจะพบว่าคนญี่ปุ่นเพิ่งเริ่มกินข้าวเป็นอาหารหลักเมื่อไม่นานมานี้เอง นอกจากนี้ ในอดีตน้ำตาลคือสินค้าฟุ่มเฟือยอย่างหนึ่ง แต่เมื่อถึงยุคหลังสงครามที่น้ำตาลมีราคาถูกลง ผู้ป่วยโรคเบาหวานก็เพิ่มขึ้น

ปฏิเสธไม่ได้ว่าคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย อีกทั้งน้ำตาลยังช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าและทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจมีความสุขเมื่อได้ลิ้มรส เพราะฉะนั้น ทางเลือกที่ดีที่สุดไม่ใช่การตัดคาร์โบไฮเดรตออกไปอย่างสิ้นเชิง แต่ให้เราระวัง ไม่กินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปและบริโภคสารอาหารอื่นด้วย นอกจากโปรตีนแล้ว วิตามินและเกลือแร่ก็สำคัญและควรมีอยู่ในอาหารแต่ละมื้อ หากได้รับสารอาหารจากมื้ออาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ การกินวิตามินเสริมก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

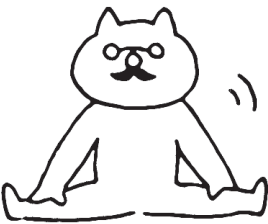
ในบทที่ 3 แนะนำเคล็ดลับกินอาหารให้สมดุลและครบถ้วนไว้อย่างละเอียด ที่สำคัญคือลดแป้ง กินอาหารหลากหลายหรือกินวิตามินเสริม และลองปรับเปลี่ยนวิธีการกินให้เข้ากับตัวเอง

# เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ด้วยการออกกำลังกาย

เหตุผลที่การออกกำลังกายดีต่อร่างกาย คือ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อได้ทำงาน และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ในทางกลับกัน หากออกกำลังกายไม่เพียงพอจะส่งผลให้โลหิตไหลเวียนไม่สะดวกและอุดมหมู่มีในร่างกายต่ำ

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งไม่อาจช่วยแก้ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ได้ ความจริงก็คือการขยับร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ซ้ำไปซ้ำมาอาจเป็นสาเหตุของอาการไม่สบายและปัญหาสุขภาพเสียเอง

เมื่อเราขยับร่างกายแค่ส่วนหนึ่งซ้ำไปมาจะมีแนวโน้มทำให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงแค่ส่วนนั้น



การไหลเวียนโลหิตในส่วนนั้นดีขึ้นก็จริง แต่อวัยวะส่วนอื่นที่ไม่ได้รับการกระตุ้น การไหลเวียนโลหิตอาจติดขัดได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการรักษาสมดุลอย่างที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องอุณหภูมิและอาหารก่อนหน้านี้ การออกกำลังกายเพียงส่วนเดียวแก้ปัญหาสุขภาพไม่ได้ เช่นเดียวกับการกินอาหารเพียงชนิดเดียวก็ทำให้สุขภาพดีไม่ได้ เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญก็คือปรับเปลี่ยนให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวหลายแบบ

ยกตัวอย่างเช่น หากจะออกไปเดินออกกำลังกาย อย่าเลือกแต่ทางเรียบ ให้ลองเลือกทางขรุขระอย่างทางขึ้นภูเขา เมื่อเราเดินบนทางลักษณะนี้ กล้ามเนื้อจะเคลื่อนไหวให้เข้ากับพื้นที่ที่ไม่สม่ำเสมอและจะคอยปรับสมดุลระหว่างที่เดิน นอกจากนี้ ยังมีวิธีอื่น ๆ เช่น หากเดินทางไปทำงานด้วยรถไฟฟ้า ให้ลงสถานีถัดไปของสถานีที่ใกล้บริษัทที่สุดแล้วเดินไปทำงาน หากเมื่อวานยืดกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบนแล้ว วันนี้ให้เปลี่ยนมายืดกล้ามเนื้อส่วนล่างแทน การเคลื่อนไหวร่างกายไม่จำเป็นต้องทำเหมือนกันทุกวัน แต่ให้ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว แล้วโลหิตก็จะไหลเวียนไปยังที่ที่เข้าไม่ถึงได้สะดวกมากขึ้น ทั้งยังทำให้เราสังเกตเห็นวิธีใช้ร่างกายและส่วนที่ไม่ปกติของร่างกายเราเองด้วย

ในบทที่ 4 รวบรวมการออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ซึ่งทำตามได้ง่าย นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือระหว่างทำงานก็ได้

จิตใจ

เคล็ดลับขจัดปัญหาสุขภาพ

## ทำจิตใจให้แจ่มใส

ดูแลร่างกายไม่ให้เย็น กินอาหารให้สมดุล และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 ข้อที่ได้แนะนำไปก่อนหน้านี้ล้วนสำคัญทั้งสิ้น

สิ่งที่เป็นพื้นฐานของ 3 ข้อนี้ก็คือจิตใจ ซึ่งหมายถึงความคิดและความรู้สึก หากกล่าวว่า จิตใจเป็นพลังในการทำสิ่งต่างๆ ของมนุษย์ก็คงไม่เกินไป เพราะไม่ว่าสุขภาพร่างกายจะดีแค่ไหน ถ้าเครียดอยู่ตลอดเวลาหรือหมกมุ่นกับสิ่งใดมากเกินไป ไม่ช้าก็เร็วจะเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ ความหงุดหงิดหรือความโกรธทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานหนักมากขึ้น อะดรีนาลินถูกปล่อยออกมา ส่งผลให้หลอดเลือดแข็งตัว จากนั้นโลหิตจะไหลเวียนได้ยากขึ้น ทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายได้



ง่าย ฉะนั้น ไม่ควรใส่ใจเฉพาะสุขภาพร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ควรใส่ใจสุขภาพจิตด้วย

สาเหตุที่สามีภรรยา คู่รัก พ่อแม่ลูกทะเลาะกัน ปัญหางาน ปัญหาคน หรือ เรื่องกวนใจต่างๆ ก็มักเป็นเรื่องเดิมๆ ที่เจอเป็นประจำ ทำให้หงุดหงิดบ่อย และเกิดความเครียดสะสม เป็นเหตุให้สุขภาพจิตพานแย้ไปด้วย

เพื่อรักษาสุขภาพจิต ต้องรู้ทันความคิดของตัวเองที่มักเกิดขึ้นและออกจากวังวนความคิดดังกล่าวให้ได้ เมื่อรู้สึกว่ "ถ้ายังเป็นแบบนี้ต้องทะเลาะกันแน่" ให้ถอยออกมาจากจุดนั้น หากรู้สึกว่ "ถ้าไปด้วยกันละก็เกิดเรื่องแบบเดิมแน่" ปฏิเสธคำขวนั้นเสีย สิ่งสำคัญคือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เสียสุขภาพจิต

นอกจากนี้ การดวนสรุปตัดสินสุดท้ายก็เข้าวังวนเดิม บางครั้งอย่าเพิ่ง ดวนสรุปเรื่องราวต่างๆ ลองคิดแบบอื่นดูบ้าง แล้วจะเห็นว่าตัวเราม่ความคิดที่เป็นอคติมากกว่าที่คาดไว้

ในบทที่ 5 มีเคล็ดลับต่างๆ ที่ช่วยแก้ไขปัญหาทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ลองนำไปใช้กันดู

การปรารถนาที่จะมีสุขภาพดีอย่างเดียวม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ ต้องเริ่มลงมือทำจากเรื่องง่ายๆ ที่ทำได้ เลือกเคล็ดลับที่ตัวเองชอบ นำมาปฏิบัติจริงแล้วลองฟังเสียงของร่างกายกับหัวใจ อาจทำให้โลกของเราเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ยิ่งไปกว่านั้นอาจได้ค้นพบตัวเองในแบบใหม่ที่ไม่เคยรู้มาก่อนด้วย

❤️ บทที่ 1

# 10 เคล็ดลับสุขภาพดี ที่อยากให้งานเป็นนิสัย



“อยากให้สุขภาพดีเริ่มจากอะไรก่อนดี”

สำหรับผู้ที่กำลังหลงทางกับการเริ่มดูแลสุขภาพ หนังสือเล่มนี้ได้คิดสรรวิธีที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นไว้ 10 ข้อ ขึ้นแรกลองเลือกทำจากข้อที่ตัวเองชอบกันเถอะ



# ไม่ปล่อยให้ร่างกายเย็น ตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน

## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- เมื่ออุณหภูมิปกติของร่างกายสูงขึ้น ภูมิคุ้มกันก็ดีขึ้น ร่างกายไม่ป่วยง่าย
- เมื่อทำให้อวัยวะภายในอบอุ่น การเผาผลาญพลังงานก็ดีขึ้นไปด้วย ฉะนั้น ถ้าภายในร่างกายอบอุ่น น้ำหนักจะลดลงง่ายขึ้น
- เมื่อการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ใบหน้าก็ดูสดใส

## ความเย็นเกิดจากการไหลเวียนโลหิตที่แย่งลง

อาการร่างกายเย็นเกิดจากพลังงานที่ไม่เพียงพอหรือมีกล้ามเนื้อน้อย ส่งผลให้ร่างกายไม่อบอุ่น หรืออาจเกิดจากโลหิตไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่สะดวก นอกจากนี้ การทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ และฮอร์โมนก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุ ในวงการแพทย์แผนจีนเชื่อกันว่าความเย็นเป็นต้นตอของโรคภัยต่างๆ อุณหภูมิร่างกายที่ต่ำลงลดประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานและภูมิคุ้มกัน เป็นสาเหตุที่นำไปสู่อาการเจ็บป่วย ความเย็นเป็นศัตรูของโรคนานรีเวชเช่นกัน หลายคนอาจคิดว่าแค่ร่างกายเย็น แต่จริงๆ แล้ว เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

นอกจากนี้ ในฤดูร้อนก็ประมาทไม่ได้ ไม่ใช่เฉพาะฤดูหนาว เราควรรักษาทางรับมือกับความเย็นของร่างกายในฤดูร้อนหรือในกรณีที่อยู่อาศัยอยู่ในประเทศเขตร้อนด้วย

ร่างกายเย็น

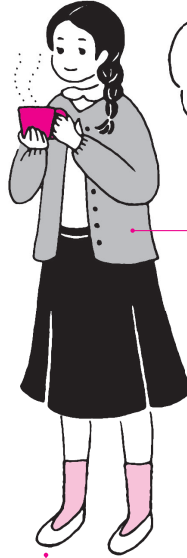


ร่างกายเย็น ไม่ใช่เรื่องน่าดีใจ

หลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มเย็นๆ ถ้าต้องการดื่มให้สั่ง แบบไม่ใส่น้ำแข็ง

สวมถุงเท้า หากสวมรองเท้าที่ไม่เหมาะกับการใส่ถุงเท้า ให้เตรียมถุงเท้าสำหรับใส่ในห้องแอร์อย่างออฟฟิศไว้ด้วย

ร่างกายอบอุ่น



อุณหภูมิปกติเฉลี่ย ของฉันคือ 36.5

ควรสวมเสื้อผ้าโปร่งสบาย ไม่อึดอัด เลี่ยงเสื้อฝ้ายรูป ส่วนหน้าอก กั้น และขา



เสื้อผ้าที่ควรใส่ประจำ คือกางเกงจากไหมพรม จะเป็นแบบบางก็ได้

อุณหภูมิร่างกายที่ดีที่สุด อยู่ที่ประมาณ 36.5 องศาเซลเซียส ถ้าต่ำกว่านั้นถือว่าร่างกายเย็น หากอยู่ในระดับ 35 องศาเซลเซียส ถือว่าร้ายแรง

ไม่ปล่อยให้ปลายเท้าเย็น

อุณหภูมิส่วนบนของร่างกายกับปลายเท้าต่างกันประมาณ 6 องศาเซลเซียส ถ้าร่างกายส่วนบนมีอุณหภูมิ 36 องศาเซลเซียส ปลายเท้าอาจมีอุณหภูมิ 30 องศาเซลเซียส แสดงให้เห็นว่าปลายเท้าเย็นง่ายกว่าที่คิด ฉะนั้น ควรสวมถุงเท้าเสมอแม้ในหน้าร้อน

**MEMO กตจก** มิ่งเห็บ, ตาตุย

# แช่ตัวในน้ำอุ่น 38–40 องศาเซลเซียส 15 นาที

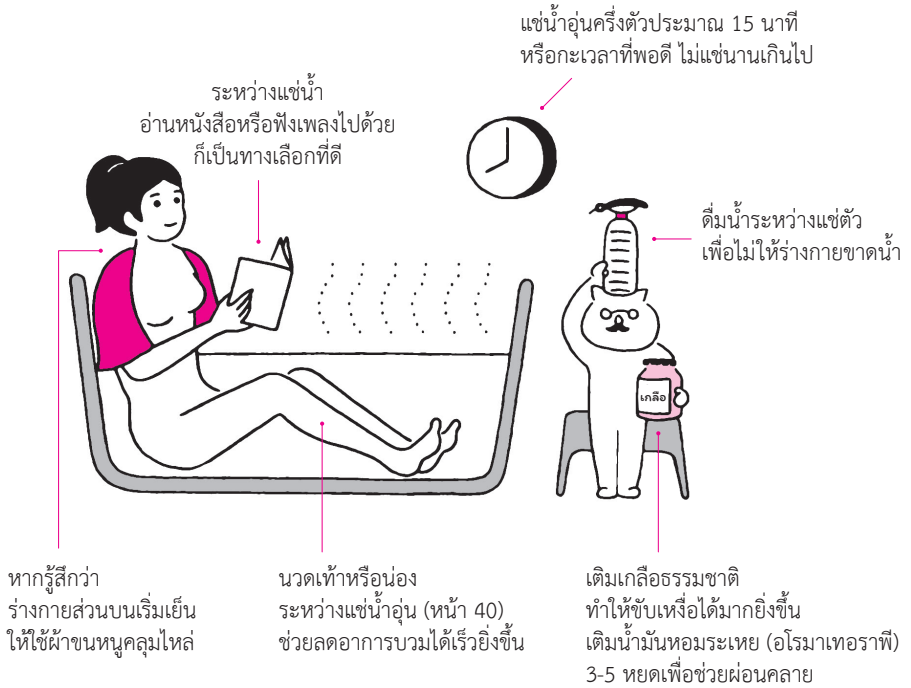
## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- เนื่องจากเหงื่อออกและโลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำส่วนเกินและสารพิษในร่างกายถูกขับออกมา
- ร่างกายที่อบอุ่นช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับสบาย เพราะระบบประสาทซิมพาทิกทำงานได้ดีขึ้น

## การแช่น้ำอุ่นครั้งตัวได้ผลลัพธ์เหมือนการเข้าสปา

การแช่น้ำอุ่นครั้งตัวดีกว่าการแช่ทั้งตัวเพราะแช่ได้นานต่อเนื่องโดยที่หัวใจไม่ทำงานหนักเกินไป แต่หากเป็นน้ำร้อน ระบบประสาทอัตโนมัติจะตื่นตัวทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้ไม่เต็มที่ การแช่น้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 38–40 องศาเซลเซียสอย่างต่อเนื่องทำให้โลหิตที่อุ่นขึ้นไหลเวียนได้ทั่วร่างกายตั้งแต่หัวใจจนถึงส่วนปลายของร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

นอกจากนี้ การแช่น้ำอุ่นเป็นเวลานานทำให้รูขุมขนเปิด ช่วยให้ไขมันส่วนเกินบนผิวหนังและเซลล์ที่ตายแล้วถูกขับออกไปพร้อมกับเหงื่อ ซึ่งดีต่อทั้งภายในและภายนอกร่างกาย



## เพื่อให้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น

หากใช้อ่างอาบน้ำแบบญี่ปุ่นที่มีฝาปิดแล้วอยากสัมผัสผลลัพธ์ของการแช่น้ำอุ่นมากขึ้น ให้ปิดฝาด่างอาบน้ำจนเหลือแค่ส่วนศีรษะโผล่ออกมา ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการขับเหงื่อและให้ความรู้สึกคล้ายกับการอบเซาาน่า

เติมเกลือธรรมชาติในน้ำอุ่นสักหยิบมือช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อและรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่

**MEMO กตจจ** ต้าดูย, โว่กวน, เฟ็งฉือ

ผิวแห้ง

ผิวแพ้ง่าย

ผิวไม่เรียบเนียน

# เลิกใช้สบู่



## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- สบู่เหลวและสบู่ก้อนจะชะล้างน้ำมันที่จำเป็นต่อผิวหนังออกไป  
ความจริงเพียงแค่อบน้ำอุ่นก็ชะล้างสิ่งสกปรกออกได้มากแล้ว
- เมื่อไม่ขัดถูผิวหนัง ผิวหนังก็จะทำหน้าที่ป้องกันสิ่งแปลกปลอมจากภายนอก  
ได้อย่างเต็มที่ ผิวไม่แห้ง สภาพผิวดีขึ้น

## การทำความสะอาดมากเกินไปทำให้สุขภาพผิวแย่ลง

ผิวหนังมีแบคทีเรียดีที่ช่วยสร้างเกราะปกป้องผิวหนังของเรา หากเราชำระร่างกายด้วยการถูสบู่จะทำให้แบคทีเรียเหล่านั้นถูกชะล้างไปด้วย ผิวหนังจะแห้งเหี่ยวและป้องกันสิ่งแปลกปลอมได้ไม่เต็มที่

ไม่จำเป็นต้องขัดสิ่งสกปรกออกจากผิวหนังทุกครั้ง แค่แช่ตัวในน้ำอุ่นและใช้มือลูบผิวหนังเบาๆ ก็เพียงพอต่อการชำระล้างสิ่งสกปรกบนผิวหนังแล้ว

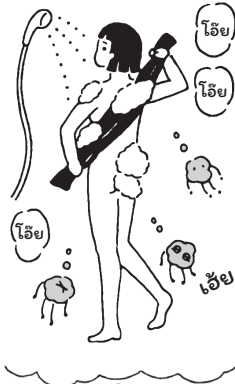
สิ่งที่อยากแนะนำคือการแช่ตัวในน้ำอุ่น ไม่ใช่การอาบน้ำด้วยฝักบัว

## ตีฟองสบู่

แม้จะบอกว่าไม่ควรใช้สบู่ แต่เมื่อถึงฤดูร้อนความกังวลเรื่องเหงื่อโคลและกลิ่นตัวก็ตามมาจนอยากใช้สบู่อาบน้ำ โดยเฉพาะบริเวณหู หลังคอ ไต้วงแขน และจุดซ่อนเร้น

แนะนำให้ทำความสะอาดร่างกายด้วยการตีฟองสบู่และใช้ฟองสบู่ทำความสะอาดอย่างอ่อนโยน อาจใช้ถุงตาข่ายเพื่อให้ตีฟองได้ง่ายขึ้น

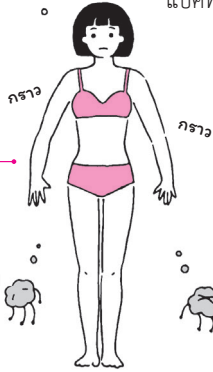
ผู้ที่ใช้สบู่



ผู้ที่อาบน้ำอุ่น



ผิวหนังของเรามีไขมันและแบคทีเรียที่ติดผิวหนังมากมาย



ปัญหาผิวแห้งหรือคันตามผิวหนัง อาจมีสาเหตุจากการขจัดผิวหนังมากเกินไป



MEMO กตจิต จิงจู

# ลดแป้ง

## เหตุที่ติดต่อร่างกาย

- เมื่อลดแป้ง น้ำตาลที่ร่างกายได้รับก็ลดลง ทำให้ร่างกายผลิตอินซูลินน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกสดชื่น ไม่อึดโรย
- น้ำตาลในเลือดคงที่ ช่วยให้ไม่่วงหลังจากกินอาหาร อาหารร่งนอนหลังจากกินข้าวมาจากร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป
- เมื่อน้ำตาลในร่างกายน้อยลง ไก้มันในร่างกายจะเผาผลาญได้ง่ายขึ้น แนะนำให้ปรุงอาหารโดยคำนวณปริมาณน้ำตาลด้วยการใช้น้ำตาลก่อนช่วยคำนวณปริมาณถือเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่ง

## น้ำตาลคือสาเหตุของความง่วงและความเฉื่อยชา

น้ำตาลไม่ได้มีอยู่เฉพาะในของหวานเท่านั้น อาหารจำพวกแป้งอย่างข้าว และขนมปังก็มีน้ำตาลเช่นกัน ร่างกายมนุษย์สร้างฮอร์โมนที่เรียกว่า อินซูลิน ซึ่งผลิตจากตับอ่อน เพื่อนำน้ำตาลที่ร่างกายได้รับมาเปลี่ยนเป็นพลังงานสะสมไว้ในร่างกาย แต่ถ้าในแต่ละวันร่างกายรับน้ำตาลปริมาณสูง ฮอร์โมนอินซูลิน จะถูกผลิตออกมาจนเกินความจำเป็น ตับอ่อนทำงานหนัก และน้ำตาลในเลือดก็จะต่ำลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของอาการง่วงนอนหรือเฉื่อยชาในร่างกาย หลายคนคงเคยได้ยินข้อความที่ว่าเมื่อรู้สึกเหนื่อยให้กินของหวาน จริงอยู่ที่เมื่อกินของหวานแล้วน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นและรู้สึกกระปรี้กระเปร่าในระยะหนึ่ง

## ตารางปริมาณน้ำตาลในอาหารจำพวกแป้ง

\*น้ำตาลก้อน 1 ก้อน = น้ำตาล 4 กรัม



### ข้าวขาว

1 ถ้วย 150 กรัม  
น้ำตาล 55.1 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 14 ก้อน



### ข้าวกล้อง

1 ถ้วย 150 กรัม  
น้ำตาล 53.9 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 13 ก้อน



### ขนมปัง

1 แผ่น 60 กรัม  
น้ำตาล 26.6 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 7 ก้อน



### อุด้ง

1 ถ้วย 250 กรัม  
น้ำตาล 58.5 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 15 ก้อน



### ราเม็งไชยู

1 ถ้วย 230 กรัม  
น้ำตาล 69.7 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 17 ก้อน



### ข้าวแกงกะหรี่

ข้าว 230 กรัม  
น้ำตาล 108 กรัม  
น้ำตาลก้อน ประมาณ 27 ก้อน

น้ำตาลก้อนที่ใส่ในกาแฟหรือชออย่างมากก็เพียง 2 ก้อนเท่านั้น อาจจะดูเหลือเชื่อที่เราคำนึงถึงน้ำตาลก้อนเป็นสิบก้อน แต่ก็เป็นเรื่องจริงที่อาหารจำพวกแป้งประกอบด้วยน้ำตาลในปริมาณสูง



แต่หากบริโภคในปริมาณมาก พอเวลาผ่านไปสักพักน้ำตาลในเลือดจะลดลงจนต่ำเกินไป นี่คือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ พอน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยจะอยากกินของหวานและมีอาการหงุดหงิดเป็นวงจรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

หากลดปริมาณน้ำตาลที่บริโภค ร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันได้ไวขึ้น ทำให้น้ำหนักลดลง ดังนั้น เราอาจสังเกตปริมาณน้ำตาลแทนจำนวนแคลอรีกันดีกว่า



เหนื่อยล้าเรื้อรัง

ผิวไม่เรียบเนียน

หงุดหงิด

โรคกระดูกพรุน

# กินวิตามินและแร่ธาตุ



## เหตุที่ติดต่อร่างกาย

- ปัญหาสุขภาพอย่างปัญหาผิวแห้ง อากาการเหนื่อยล้าและเฉื่อยชา อาจมีสาเหตุจากการได้รับวิตามินไม่เพียงพอ
- โลหิตจาง กระดูกและฟันไม่แข็งแรง หงุดหงิดง่าย คือสัญญาณของการขาดแร่ธาตุ
- ร่างกายผลิตวิตามินและแร่ธาตุเองไม่ได้ ต้องได้รับจากการบริโภคอาหารและอาหารเสริม

## วิตามินและแร่ธาตุคือสารอาหารสำคัญ

ปัจจุบันคนมักได้รับวิตามินและแร่ธาตุไม่เพียงพอต่อร่างกาย สาเหตุคืออาหารการกินที่เปลี่ยนไปตามชาติตะวันตกและการกินผักผลไม้สดนอกฤดูกาลมากขึ้น หากเปรียบเทียบผักที่เก็บเกี่ยวในฤดูกาลกับผักชนิดเดียวกันที่เก็บเกี่ยวนอกฤดูกาลจะพบว่าผักที่เก็บเกี่ยวในฤดูกาลมีสารอาหารสูงกว่า 2-3 เท่า ดังนั้นจึงควรกินผักตามฤดูกาลเพื่อสุขภาพ

วิตามินคือสารอาหารสำคัญที่เสริมสร้างการทำงานของระบบในร่างกาย วิตามินทำหน้าที่เปลี่ยนไขมัน น้ำตาล และโปรตีนเป็นพลังงานแก่ร่างกาย

นอกจากนี้ แร่ธาตุอย่างเช่น เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากได้รับแร่ธาตุไม่เพียงพออาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายไม่สมบูรณ์ เช่น หากเราขาดธาตุเหล็กจะเป็นโลหิตจาง หากกินแคลเซียมไม่เพียงพอกระดูกก็จะไม่แข็งแรง

## [ วิธีการอาหารเสริมเบื้องต้น ]

### เริ่มจากวิตามินรวมและแร่ธาตุ

กินผลิตภัณฑ์วิตามินรวมและแร่ธาตุก่อน อาจกินวิตามินหรือแร่ธาตุอื่นเสริมตามปัญหาที่กังวลใจ เช่น วิตามินซีสำหรับผู้ที่มีปัญหาจุดด่างดำและผิวหมองคล้ำ โคเอนไซม์ Q10 สำหรับการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ และสังกะสีสำหรับผู้มีปัญหาการมองเห็น

### ดื่มน้ำตาม

กฎข้อสำคัญคือ ดื่มน้ำ 1 แก้วหลังกินอาหารเสริม น้ำจะช่วยกระตุ้นกระเพาะอาหารให้ตื่นตัวและลำเลียงสารอาหารไปยังลำไส้เล็กเร็วขึ้น ห้ามกินพร้อมชาหรือกาแฟเพราะมีฤทธิ์ขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร

### กินหลังอาหารภายใน 30 นาที

ร่างกายจะดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุเสริมได้ดียิ่งขึ้นเมื่อกินพร้อมอาหาร แต่หากกินยามท้องว่างอาจส่งผลเสียต่อกระเพาะอาหาร

### กำหนดช่วงทดลองกิน 1 เดือน

อาหารเสริมส่วนใหญ่ยังไม่เห็นผลในทันที แนะนำให้ลองกินติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน ทาก 2-3

เดือนผ่านไปแล้วไม่รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงควรเปลี่ยนอาหารเสริม

### ปรึกษาแพทย์หากกำลังตั้งครรภ์หรือใช้ยาโรค

อาหารเสริมบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย บางชนิดก็ไม่ควรกินพร้อมยาที่ใช้อยู่

### เก็บในที่มืดและเย็น

เก็บอาหารเสริมทุกประเภทในภาชนะอย่างมิดชิด และวางในที่มืดและเย็น หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอุณหภูมิหรือความชื้นสูง และหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดส่องโดยตรง

### ควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้เด็กกิน

หากเด็กกินอาหารเสริมซึ่งกำหนดปริมาณที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ เด็กอาจได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้เด็กกิน



อย่างไรก็ตาม ร่างกายของคนเราผลิตวิตามินและแร่ธาตุไม่ได้ ฉะนั้นการกินอาหารหรืออาหารเสริมเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญ

วิตามินรวมและแร่ธาตุถือเป็นอาหารเสริมขั้นพื้นฐาน ลองหันมากินอาหารเสริมกันเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีกันดู

**MEMO กจจจ** จิงจู, จงฟิง, โทที

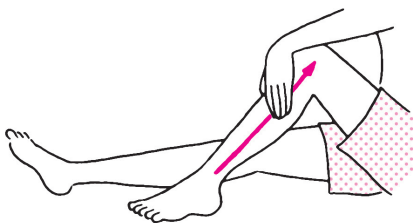
# นวดน่อง

## เหตุที่ติดต่อร่างกาย

- ถือกันว่าน่องคือหัวใจดวงที่ 2 ของร่างกาย มีหน้าที่สำคัญคือส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตกลับไปยังหัวใจ เมื่อนวดบริเวณน่อง โลหิตจะไหลเวียนไปทั่วร่างกาย
- ของเสียและน้ำที่คั่งอยู่ถูกระบายออกจึงลดอาการบวม น้ำ สุกภาพผิวก็ดีขึ้นด้วย

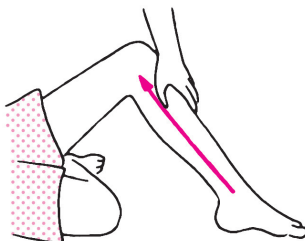
## [ วิธีนวดน่อง ]

### ① นวดขาด้านนอก



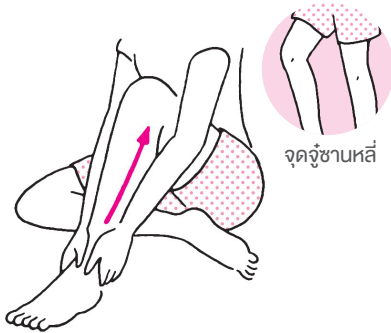
ใช้ 4 นิ้วนวดขาด้านนอกจากข้อเท้าซ้ายขึ้นมาจนถึงหัวเข่า

### ② นวดขาด้านใน



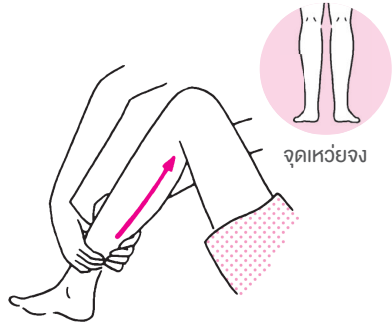
จับข้อเท้าด้านซ้ายเหมือนข้อที่ ① จากนั้นใช้นิ้วโป้งกดไล่ขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงหัวเข่า

③ นวดขาด้านหน้า



มือทั้ง 2 ข้างจับข้อเท้าซ้าย ใช้นิ้วโป้งแตะบริเวณข้อเท้าด้านหน้าขา จากนั้นใช้นิ้วโป้งกดนวดขึ้นมาจนถึงจุดจู้ซานหลี่หลายๆ ครั้ง

④ นวดขาด้านหลัง



มือทั้ง 2 ข้างจับข้อเท้าซ้ายเหมือนข้อ ③ ใช้นิ้ว 4 นิ้วที่อยู่ด้านหลังน่องบีบนวดหลายๆ ครั้งขึ้นมาจนถึงข้อพับ

ทำตามข้อ ① - ④ ทั้งหมด 3 ครั้ง และทำเช่นเดียวกับขาขวา

# ออกห่างจากอุปกรณ์ไอทีบ้าง

## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- จะค่อยๆ **รู้สึกหงุดหงิดหรือกระวนกระวายใจน้อยลง** เมื่อไม่ได้รับข้อความตอบกลับ
- เมื่ออุปกรณ์ไอทีต่างๆ ไม่อยู่ใกล้ตัวก็ **โฟกัสกับเรื่องอื่นได้ดีขึ้น**
- **รู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง** เพราะไม่ตกอยู่ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารตลอดเวลา

## คนยุคปัจจุบันถูกอัดแน่นด้วยข้อมูลข่าวสารโดยไม่รู้ตัว

มีข้อมูลว่าชาวญี่ปุ่นใช้เวลาวันละ 7 ชั่วโมงกับสมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์ ขณะที่คนไทยใช้เวลาถึงวันละ 9 ชั่วโมง หากได้รับข้อมูลจากโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ตต่อเนื่องเป็นเวลานานจะส่งผลให้ความสามารถในการตัดสินใจและการคิดถดถอยลง ทั้งยังมีแนวโน้มจะสนใจเพียงข้อมูลที่ดูย่อยหรือสรุปมาแล้วเท่านั้น

ควรจำกัดเวลาใช้อุปกรณ์ไอทีต่างๆ ในแต่ละวัน หากรู้สึกเหมือนถูกสังکمทิ้งไว้เบื้องหลังหรือรู้สึกเหงา นั่นคือหลักฐานแสดงอาการเสพติดข้อมูล ควรให้ความสำคัญกับสัญชาตญาณของตัวเองและฟังเสียงที่อยู่ข้างในให้มากขึ้น

## เรียกสมาธิกลับคืนมาทันทีไม่ได้

เมื่อเราจะเริ่มทำสิ่งที่ทำค้างไว้อีกครั้ง จะต้องใช้เวลาประมาณ 25 นาที

เวลานอน  
ควรวางโทรศัพท์  
ไว้ห่างสักหน่อย  
ช่วยให้ห่างไกลจาก  
คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า  
ด้วย



ไม่ควรชาร์จโทรศัพท์ไว้ใกล้หมอน

ควรออกไปพบเจอ  
ผู้คนข้างนอกหรือ  
ทำกิจกรรมอื่นๆ  
บ้างในวันหยุด



ไม่เดินเล่นโทรศัพท์ในวันหยุด

### เคล็ดลับป้องกันอาการติดอุปกรณ์ไอที

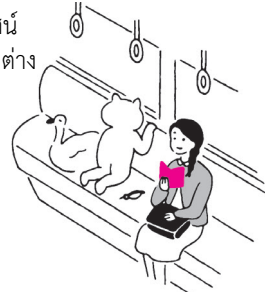


ปิดอุปกรณ์ไอที

เมื่อถึงเวลาที่กำหนดในแต่ละวัน

นั่งมองทีวีทัศน์  
ข้างนอกหน้าต่าง  
เฉยๆ ก็ดี

เมื่อเริ่มรู้สึกว่าจะปิด  
เครื่องมือสื่อสารต่างๆ  
ก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน  
อย่างที่คิด ให้ลองจำกัด  
เวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต  
หรือโซเชียลมีเดีย



อ่านหนังสือขณะนั่งรถไฟ

เพื่อรวบรวมสมาธิกลับคืนมา นั้นหมายความว่า การเช็คอีเมลหรือเข้าโซเชียลมีเดีย  
อยู่ตลอดเวลา นั้นขัดขวางการรวบรวมสมาธิ หากจำกัดเวลาการใช้งานอุปกรณ์ไอที  
งานหรืองานบ้านของคุณอาจเสร็จเร็วขึ้น

**MEMO ทดจด** ไปอยู่, ซาจนง

## กินข้าวกับใครสักคน



### เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- เมื่อมีความสูงจะรู้สึกว่าการรับประทานอาหารอร่อยขึ้น
- ผ่อนคลายความเครียด
- ความรู้สึกสนุกและอร่อยจะช่วยให้เติมเต็มจิตใจให้มีความสุข

### ความสุขของการกินของอร่อยๆ ด้วยกัน

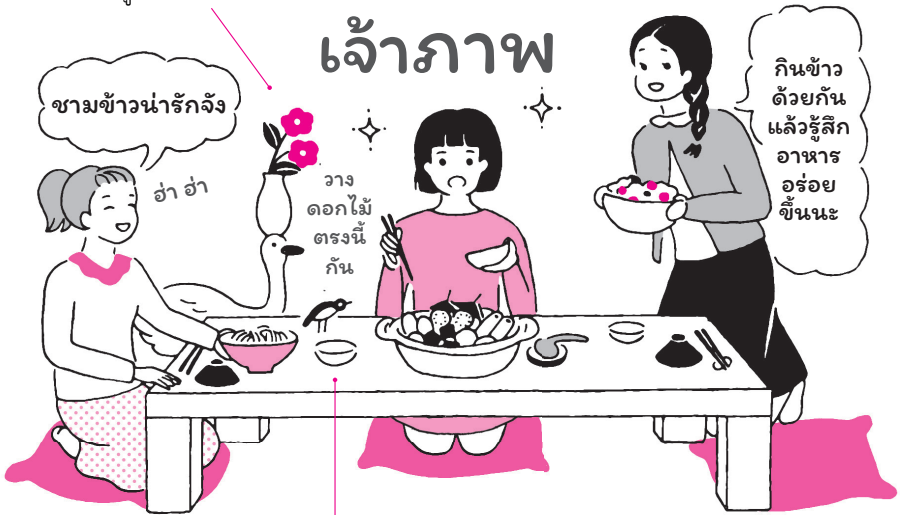
การกินอาหารไม่ได้เป็นเพียงการรับสารอาหารสำคัญเข้าสู่ร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นความสุขเล็กๆ ในแต่ละวันด้วย ตอนนี้คุณกินอาหารอย่างไร

มีข้อมูลว่าคนที่กินอาหารคนเดียวยิ่งบอຍเท่าไร ก็ยิ่งแสดงให้เห็นว่าเขา กำลังมีความเครียดสะสม มีอาการนอนไม่หลับหรือเศร้าซึม การกินอาหารคนเดียวไม่ได้แย่ต่อสุขภาพเสมอไป แต่เมื่อเรากินคนเดียว บางครั้งก็กินไม่เป็นเวลาหรือกินแต่อาหารง่ายๆ ที่ไม่มีประโยชน์ ทำให้พฤติกรรมการกินแย่ลง การกินอาหารร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุขและได้ใช้เวลาทำอาหารร่วมกัน จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจไปพร้อมกัน

### การกินอาหารคนเดียว

อย่าเลือกกินแต่อาหารง่ายๆ อย่างฟาสต์ฟู้ด หันมาใส่ใจและหาวิธีที่ทำให้ตัวเองรู้สึกสนุกกับมื้ออาหารในแต่ละมื้อ เช่น ปรงอาหารด้วยตัวเองโดยใช้วัตถุดิบที่ชอบ ให้เวลากับการทำอาหารพลางชิมรสชาติไปด้วย

ประดับโต๊ะด้วยดอกไม้หรือต้นไม้เล็กๆ  
ให้ดูสวยงามและสดชื่น



ภาชนะใหม่ที่มีดีไซน์สวยงามช่วยเพิ่มความอยากอาหาร

**MEMO ทดจด** จูซานหลี่, ตังหนำรุฑู



# ควบคุมลมหายใจ

## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- การกำหนดลมหายใจทำให้จังหวะการหายใจช้าลง ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานได้ดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายความตื่นเต้นและความวณกระวายใจ
- ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติได้ ทำให้ความเครียดลดลง
- ร่างกายรู้สึกตื่นตัวกับความผิดปกติมากขึ้น กระตุ้นให้กลไกการรักษาตัวเองของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ทำจิตใจให้สงบด้วยสติบำบัด

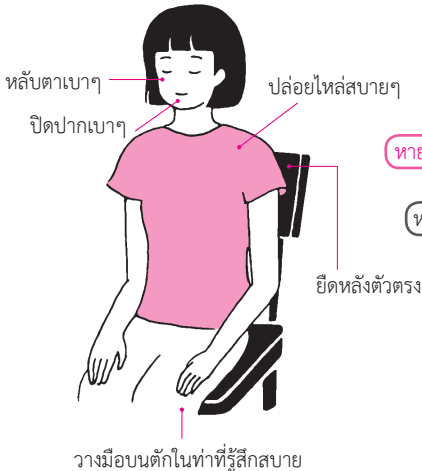
มนุษย์ไม่ว่าใครก็รู้สึกหงุดหงิดและตื่นเต้นเป็นธรรมดา ทว่าหากอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจกลายเป็นความเครียดสะสม วิธีควบคุมความแปรปรวนของจิตใจได้ดีที่สุดคือการควบคุมลมหายใจ หรือเรียกว่าสติบำบัด เป็นการฝึกจิตและฝึกสมาธิชนิดหนึ่ง ซึ่งนำไปใช้รักษาอาการตื่นตระหนกหรือโรคซึมเศร้าด้วย

เมื่อรู้สึกตึงเครียดระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้น ทำให้หายใจเร็วขึ้น ให้เราค่อยๆ หายใจเข้าและออกทางจมูกอย่างช้าๆ จะทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกกลับมาควบคุมร่างกายแทนที่ระบบประสาทซิมพาเทติก ช่วยให้อวัยวะและจิตใจกลับสู่สภาพปกติ

## [ วิธีหายใจทางจมูก ]

### ① นั่งบนเก้าอี้

ยืนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่นั่งไม่ได้  
เช่น บนรถไฟที่คนแน่น



### ② หายใจเข้าทางจมูก

หายใจออกทางจมูก



#### สิ่งสำคัญ

ค่อย ๆ หายใจเข้าและหายใจออกช้า ๆ ตั้งสมาธิที่ลมหายใจ ครั้งแรกทำอย่างต่อเนื่อง 3 นาที

### ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของการฝึกลมหายใจคือทำได้ทุกที่ทุกเวลา หากรู้สึกหงุดหงิดหรือตื่นเต้น เพียงแค่เพ่งสมาธิที่ลมหายใจก็ช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลายโดยธรรมชาติ

**MEMO กจด** ไท้ซี่, ไท้ยว

# คุณภาพของการนอน สำคัญกว่าระยะเวลา

## เหตุที่ดีต่อร่างกาย

- ทำตัวให้รู้สึกผ่อนคลายก่อนนอน เมื่อระบบประสาทพาราซิมพาเทติกควบคุมการทำงานของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติหรือผ่อนคลาย ทำให้หลับสบาย จึงควรหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่จะไปกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก อย่างโทรทัศน์หรือสมาร์ทโฟน
- ฮอริโมนที่ช่วยให้ผิวคู่อบวัยจะหลั่งออกมาในช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 จึงควรนอนหลับในช่วงเวลาดังกล่าว

## ไม่ใช่แค่นอนให้หลับ

ปกตินอนก็ชั่วโมงกัน ผลการสำรวจหนึ่งของสหรัฐอเมริกาและอังกฤษ พบว่า การนอนหลับต่ำกว่า 6 ชั่วโมงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดในสมองอุดตันและอาการหัวใจวายถึง 2 เท่า

หากอ้างอิงจากผลการสำรวจดังกล่าว การนอนหลับ 6-8 ชั่วโมงนั้นดีที่สุด แต่สิ่งที่มองข้ามไม่ได้ก็คือคุณภาพของการนอน แม้จะนอน 6-8 ชั่วโมงแต่ถ้านอนหลับไม่สนิทก็จะรู้สึกไม่สดชื่น เมื่อเป็นเช่นนี้การนอนหลับอย่างมีคุณภาพเพียง 4 ชั่วโมงอาจดีกว่า ฉะนั้น การนอนที่ดีไม่ใช่แค่นอนให้หลับ

## กิจกรรมก่อนนอนคือปัจจัยสำคัญ

คุณภาพของการนอนคือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญมากกว่าระยะเวลา การ

## เทคนิคการผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน

หากทำต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน ร่างกายจะรับรู้โดยอัตโนมัติว่าถึงเวลานอนแล้ว ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น



### แช่น้ำครึ่งตัว

แช่ตัวในน้ำอุ่น 38-40 องศาเซลเซียส ช่วยให้รู้สึกอุ่นจากภายในและผ่อนคลายทั้งจิตใจและร่างกาย



### ดื่มนมอุ่น

นมอุ่นที่ไร้คาเฟอีนช่วยให้หลับง่าย และรู้สึกผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพราะมีสารที่รบกวนการนอนหลับ ทำให้หลับไม่ลึก



### ฟังเพลงสบายๆ

เมื่อฟังเพลงคลาสสิกหรือเพลงจังหวะเบาๆ สมองจะปล่อยคลื่นแอลฟา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย



### ปิดไฟ

แสงสว่างกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ฉะนั้น ก่อนนอนควรปิดไฟ อาจเปิดไฟที่ให้แสงโทนอุ่นหรือนวลตากก็ได้



### ยืดกล้ามเนื้อ

ยืดกล้ามเนื้อเบาๆ ก่อนนอน ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักๆ เพราะจะกระตุ้นให้สมองตื่นตัว



### นั่งสมาธิ

การฝึกควบคุมลมหายใจหรือการนั่งสมาธิทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ควรหายใจเข้าและออกยาวๆ

ทำให้ร่างกายผ่อนคลายก่อนนอนเพื่อกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ให้ควบคุมการทำงานของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นอนหลับง่ายและสนิทมากขึ้น ก่อนนอนจึงไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน ทำร่างกายให้อบอุ่นด้วยการแช่ตัวในน้ำอุ่น ดื่มนมอุ่นหรือฟังเพลงสบายๆ เลือกใช้ชีวิตตามความชอบของตัวเองเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายและนอนหลับอย่างมีคุณภาพ