

25 Healthy Tips

1. การดื่มน้ำปริมาณมากในเวลาอันรวดเร็ว อาจก่อให้เกิดสภาวะน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง ร่างกายจึงขับโปแตสเซียมออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ ผลที่ตามมาคือเป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง หากเกิดอาการเกร็งที่สมอง หัวใจ หรือปอด จะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปเพราะหากดื่มน้ำทีละเล็กทีละน้อย แม้ดื่มน้ำมากกว่าปกติก็ไม่เป็นอันตราย เพราะไตจะขับออกมาเป็นปัสสาวะ และถ้าเมื่อไรมีอาการจุกนั้นแสดงว่าดื่มน้ำมากเกินไป ควรหยุดได้แล้ว
2. การปล่อยให้ตนเองหิวอาจนำไปสู่โรคภัย เพราะความหิวกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือเบาหวานได้ ลองควบคุมความหิวด้วยการแบ่งมื้ออาหารจากวันละ 3 มื้อเป็นมื้อเล็กๆ 5-6 มื้อต่อวัน
3. ชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไม่เหมาะกับผู้ที่มีการปวดหลัง เพราะคาเฟอีนลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายผลิตขึ้นและมีฤทธิ์ลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ
4. วิธีง่ายๆในการดูแลสุขภาพ คือ หลังจากตื่นนอนทุกเช้า จะดื่มน้ำส้มสายชูที่หมักจากผลแอปเปิ้ล ผสมกับน้ำผึ้งอย่างละ 1 : 1 ใส่ในน้ำอุ่นคนให้เข้ากันแล้วค่อยเติมน้ำแข็งลงไปเพื่อให้ทานง่ายและมีรสชาติดีขึ้น ซึ่งวิธีนี้จะไปช่วยการดูดซึมของระบบลำไส้ และการเผาผลาญของร่างกาย แต่โรคบางโรคอาจเกิดจากสุขภาพจิตที่อ่อนแอ ในหนึ่งอาทิตย์จึงควรมีวันพักผ่อนอย่างจริงจังหรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นโยคะ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและลดมลภาวะทางจิตใจไปพร้อมๆ กัน
5. การนอนดึกคืนวันศุกร์-เสาร์แล้วตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์ ทำให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายตั้งเวลาตื่นใหม่ เมื่อถึงวันจันทร์จึงมีอาการอึดอัดไม่อยากตื่น ทั้งยังทำให้ขาดสมาธิในการทำงานหรือเรียนหนังสืออีกด้วย
6. แสงแดดยามเช้าไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น แต่การออกกำลังกายกลางแจ้งใน ช่วงเวลาดังกล่าวยังช่วยให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารต่อต้านอาการซึมเศร้าตามธรรมชาติอีกด้วย
7. ความเครียดเป็นตัวการทำลายผิวที่ร้ายแรงที่สุด ฉะนั้นเราต้องปรับความคิดใหม่ และใช้ร่างกายเราอย่างทะนุถนอมตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสม หาเวลาออกกำลังกายบ้าง และรับประทานอาหารดีๆ
8. แอปเปิ้ล แดงโม กล้วย กีวี มีประโยชน์ แต่ถ้าคุณรับประทานยาปฏิชีวนะอยู่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เหล่านี้ เพราะบุดง่ายในลำไส้ อาจเกิดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้
9. การไอเรื้อรังอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะที่แพทย์สั่งเพื่อรักษาอาการหวัดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ให้ใช้วิธีที่ลดแสนธรรมดาแต่ได้ผลมากกว่าคือ ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ

อมยวมให้ล่ำคอซุ่มซึ่นอยุ่'ตลอดเวลา และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แค่นี้ก็หายแล้ว

10. การที่เราคิดว่าตัวเองมีสุขภาพดี แถมอายุยังน้อย ทำให้เราชะล่าใจในการดูแลรักษาสุขภาพ เวลาเกิดอะไรผิดปกติขึ้นกับร่างกายจะคิดว่าช่างมัน เดี่ยวคงหายเอง ซึ่งไม่ถูกต้อง

11. เมื่อมีอาการเท้าและข้อเท้าบวมให้นั่งยองๆ ทุกวันๆ ละ 15 นาที แล้วขยับข้อเท้าไปข้าง หน้าและข้างหลัง เพื่อช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงที่ขนทำจากวัสดุธรรมชาติ แปรงผิวหนังเบาๆ เริ่มบริเวณฝ่าเท้าซึ่งเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย แล้วค่อยๆ ปิดไล่ขึ้นมาที่ข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขนไปจนสุดที่มีทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็นเบาหวาน เพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) จากนั้นอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

12. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน และรับประทานไข่มากกว่าอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เสี่ยงเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

13. ผู้ที่รับประทานไขเป็นเวลา 8 อาทิตย์ลดน้ำหนักได้มากกว่าผู้ที่ไม่รับประทานถึง 65 เปอร์เซ็นต์ และรอบเอวลดลงเกือบสองเท่า เพราะผู้ที่รับประทานไขรู้สึกอึดมากกว่าการรับประทานขนมปัง ทำให้รับประทานอาหารกลางวันและอาหารเย็นน้อยลง

14. การรับประทานอาหารไปดูหนังไป ทำให้รับประทานอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว แม้ว่าจจะกินอึดมาแล้วหรือรสชาติของอาหารไม่ได้เรื่องเลยก็ตาม นอกจากนี้ไฟสลัวๆ ทำให้ผู้ที่รับประทานอาหารไม่ค่อยระวังตัว เพลิดเพลินเจริญอาหารไปเรื่อย

15. เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา ยิ่งดนตรีมีจังหวะเร็วเท่าไรก็ยิ่งกระตุ้นให้รับประทานอาหารมากขึ้นเท่านั้น

16. การดื่มน้ำ(เปล่า)เย็น 50 ออนซ์ (8 ออนซ์= 1 ถ้วย) จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ 50 แคลอรี เท่ากับช่วยให้หน้าหนักลดลงปีละ 5 ปอนด์หรือ 2.5 กิโลกรัม เพราะการดื่มน้ำเปล่าไม่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน แต่ต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญน้ำ ยิ่งไปกว่านั้นน้ำเย็นทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานเผาผลาญมากขึ้นอีก

17. การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก และพิลาทิส ควบคู่กันไปจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของปอดและหัวใจ รวมถึงความแข็งแรงและยืดหยุ่นของโครงสร้าง และการรับประทานอาหารมี้อย่อยๆ 5 มื้อต่อวัน โดยมีมื้อกลางวันจะเน้นอาหารประเภทโปรตีนเพียง 1 มื้อ นอกนั้นเน้นผักและผลไม้ จะทำให้มีพลังงานที่พอเหมาะในการทำงาน และไม่ทิ้งไขมันส่วนเกินสะสม

18. ผู้ชายที่รับประทานมะเขือเทศ ซึ่งมีไลโคปีนสูงอย่างน้อยอาทิตย์ละ 10 ผลหรือมากกว่านั้นเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยลง 45 เปอร์เซ็นต์ วิธึง่ายๆ ให้หันามะเขือเทศไปป็นให้ละเอียดเติมน้ำมันมะกอกและนำไปปรุงสุก ความร้อนจะช่วยให้มะเขือเทศปล่อยสารไลโคปีนออกมามากขึ้น

19. รับประทานแอปเปิ้ลหนึ่งชิ้นหลังอาหาร

ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญใน การลดแบคทีเรียในช่องปากและช่วยให้เหงือกแข็งแรง การรับประทานสับปะรดและมะละกอก็คือก่อนอาหารประมาณ 2-3 ชิ้น ดีต่อกระเพาะอาหารเพราะมีเอนไซม์ซึ่งช่วยย่อย จึงเท่ากับช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมีอหลักที่ตามลงมาได้ง่ายขึ้น

20. หากไม่อยากมีกรดในกระเพาะมากเกินไป ควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้นอย่างเช่นมะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดปั่น หรือทำให้เจือจางด้วยการผสมน้ำเข้าไป

21. สำหรับหนุ่มเจ้าสำราญ ที่ชอบปาร์ดีหามรุ่งหามค่ำ ก็สามารถฟื้นฟูร่างกายได้ด้วยการนอนหลับให้นานหน่อย อีกวิธีหนึ่งในการดูแลตัวเองคือมีแฟนเด็ก จะได้มีแรงกระตุ้นให้เราทำตัวเด็กตาม ต้องดูดีตลอดเวลา เพราะฉะนั้นอย่ามข การเที่ยวกลางคืนก็เป็นอันต้องงด

22. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะเกมที่ต้องใช้สมาธิ ช่วยให้ระบบประสาททำงานเชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ เกมอื่นๆ เช่น ปริศนาอักษรไขว้ หรือเลือกเรียนดนตรี ก็ช่วยได้เช่นกัน

23. การใช้พลาสติกใส่อาหารหรือปิดอาหาร รวมถึงใส่จานชามพลาสติกในไมโครเวฟ เพราะความร้อนจะทำให้พลาสติกปนเปื้อนในอาหาร เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม

24. ก่อนตั้งครรภ์ควรเตรียมตัวล่วงหน้าประมาณ 3 เดือน 1.ดูแลเรื่องอาหารการกิน เน้นโฟเลต แคลเซียม วิตามินต่างๆ ป้องกันอาการแพ้ท้องหรืออยากอาหารประหลาดๆ 2.ระวังเรื่องการรับประทานยาทุกชนิด อ่านฉลากให้ดี เพราะอาจทำร้ายลูกโดยไม่เจตนา 3.ทำให้สบาย คิดในแง่บวก 4. ออกกำลังกายที่เหมาะสม

25. ถ้ามีก้อนรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ไม่ควรรับประทานผลไม้ อีก เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมด ต้องใช้เวลานาน ทำให้ผลไม้ที่ย่อยเสร็จไปเรียบร้อยแล้วถูกกักอยู่ในกระเพาะ เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้