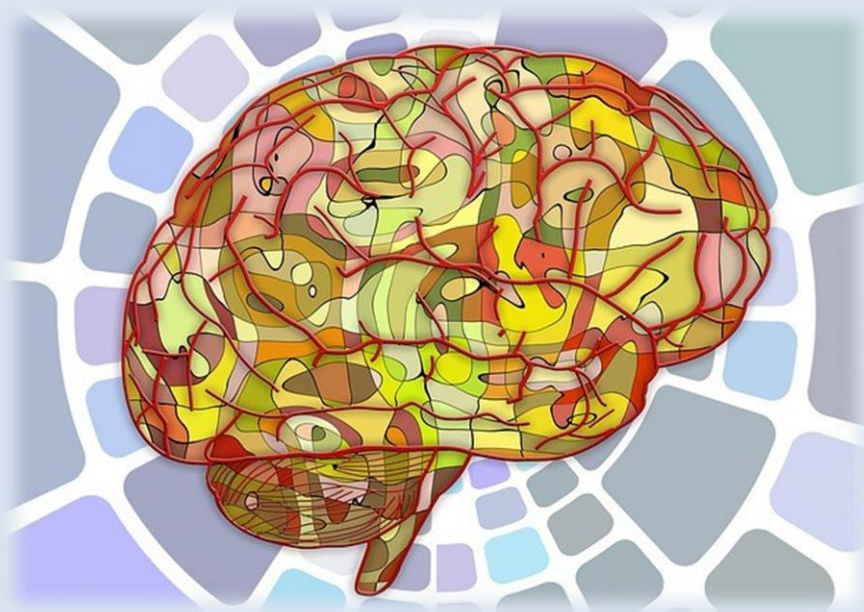




การดูแลสุขภาพ 10 ประการ

สมองมีหน้าที่คอยควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหว พฤติกรรม และการรักษาสมดุลภายในร่างกายให้เป็นไปโดยปกติ เมื่อสมองเป็นอวัยวะสำคัญที่ไม่ควรละเลยการดูแล



เคล็ดลับ 10 วิธีการดูแลสุขภาพให้เฉียบคม

วันนี้เรามาดูกันว่าวิธีการใดบ้างที่จะช่วยให้สมองของเรามีความเฉียบคมอยู่ตลอดเวลาตั้งนั้นเรามาดูกันเลยถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ 10 ประการ

1. จิบน้ำบ่อยๆ สมองประกอบด้วยน้ำ 85 เปอร์เซ็นต์ เซลล์สมอง ก็เหมือนต้นไม้ที่ ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว

2. กินไขมันดี คนไม่ค่อยรู้ว่า สมอคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมี ไขมันดีไปทดแทน ส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กิน ไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดี อย่างปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรส เป็นน้ำมันดี ที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซี กินแล้วสดชื่น
3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติ และนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมอ เข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่น ที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมอมี Mental Imagery สามารถจินตนาการ เห็นภาพ และมีความคิด สร้างสรรค์
4. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจ ในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมอ ว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวัน สมอจะปรับพฤติกรรมเรา ให้ไปสู่เป้าหมายนั้น
5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ทุกครั้งที่ยิ้ม หรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสาร แห่งความสุข หลังออกมา
6. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้ หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้ และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุข ก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลือง พลังงานสมอ
8. เขียนบันทึก Graceful Journal ฝึกเขียนขอบคุณ สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน ลงในสมุดบันทึก เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมอคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมี ที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี
9. ฝึกหายใจลึกๆ สมอใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจน ที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการ ส่งพลังงานที่ดี ไปยังสมอ
10. อย่าลืมแบ่งปันข้อมูลดีๆ ให้ คนอื่นเสมอ เพราะสมอของเรา จะจดจำข้อมูล ที่เราแบ่งปันให้คนอื่น

เคล็ดลับ 10 วิธีการดูแลสมอให้เยียบคม



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งสมาธิ...คลั่งใจมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116