



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

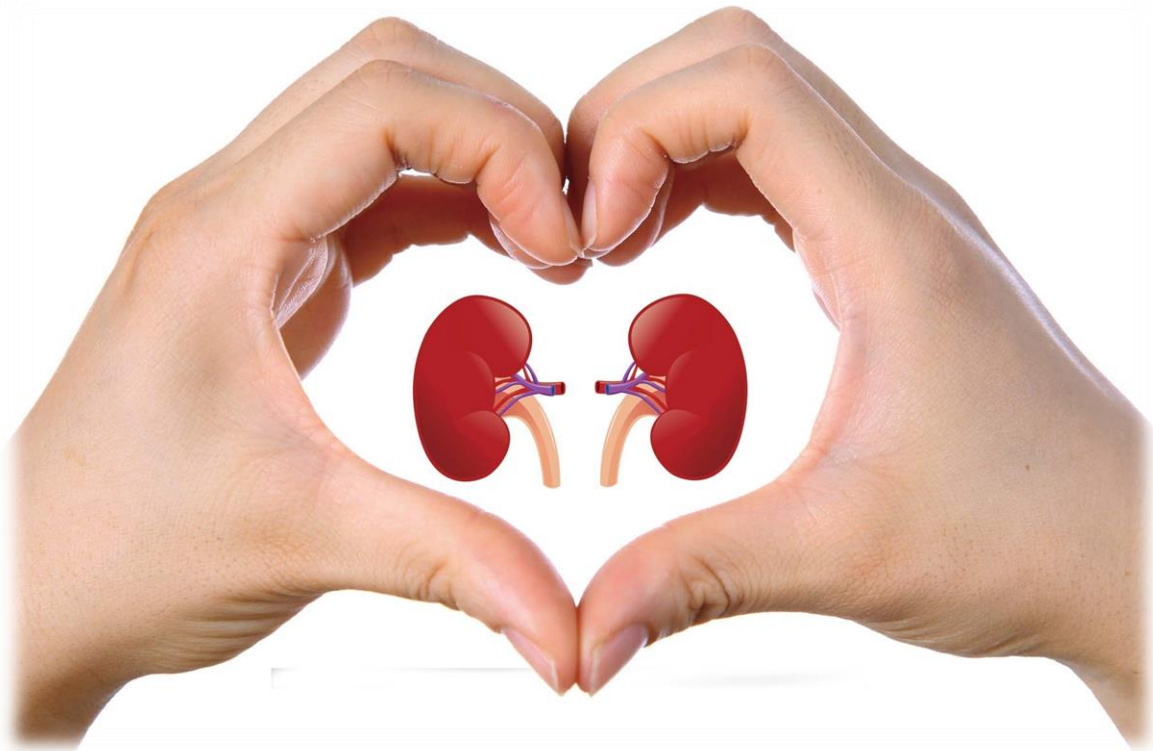
“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ปรับพฤติกรรมบำรุงไตให้แข็งแรง....อายุยืน



ต่อไปเป็นการปฏิบัติตัวเพื่อบำรุงระบบ ทำได้แบบนี้รับรองว่า ไตแข็งแรง ร่างกายแข็งแรง อายุยืนนาน
ออกกำลังกายเพิ่มพลังไต

เริ่มด้วยการออกกำลังกาย เพราะอากาศช่วยเพิ่มพลังให้แก่ไต และช่วยให้การหมุนเวียนพลังงาน
เป็นไปอย่างราบรื่น

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า พลังงานจากไตจะได้มากจากอาหารและอากาศเป็นหลัก การออกกำลังกายที่ดีต่อ
ไตโดยเฉพาะ คือ การออกกำลังกายที่ช่วยให้ได้หายใจลึกและยาว เช่น ชีกงหรือไทเก๊ก และควรทำ
ในช่วงเช้า เนื่องจากเป็นช่วงที่ยังพลังหยินสะสมอยู่ในอากาศมาก การได้บำรุงพลังหยินจะช่วยฟื้นฟูให้
ดีขึ้นได้

ข้อดีของไทเก๊กและชีกง คือ เป็นการออกกำลังกายช้าๆ ช่วยให้กระดูกและข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่าง
ช้าๆ ซึ่งเป็นการออกแรงเหมือนการยกเวต จึงช่วยให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อค่อยๆ หนาตัวขึ้น และการที่

กระดูกได้รับแรงกระแทกน้อยจะช่วยให้กระดูกค่อยๆมีความหนาแน่นมากขึ้น การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้จึงเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของไต ซึ่งมักมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของไต ซึ่งมักมีปัญหาเรื่องกระดูกตามมาด้วย การออกกำลังกายทุกครั้งควรเลือกออกกำลังกายในสถานที่ที่ให้พลังจากธรรมชาติที่ดีต่อสุขภาพด้วย แพทย์แผนจีนเชื่อว่า การได้ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศ เช่น ในที่มีต้นไม้ใหญ่มากๆหรือริมทะเล จะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานธรรมชาติจากสถานที่นั้นๆด้วย นอกจากนี้ การว่ายน้ำก็เป็นการออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่งที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพของไตได้ดีเช่นกัน เพราะการว่ายน้ำช่วยให้หายใจลึก ยาว ตลอดจนมีการกลั่นหายใจด้วย ซึ่งเป็นช่วงที่ช่วยให้ไตได้จับพลังงานจากอากาศอย่างเต็มที่ ทั้งยังช่วยให้ปอดแข็งแรง การออกกำลังกายจะช่วยให้ไตค่อยๆกักเก็บพลังงานมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

อาหารบำรุงไต

หลักการบำรุงไตของจีนคือ เน้นที่การบำรุงเลือดร่วมด้วย เพราะเลือดเป็นส่วนหนึ่งของไตหยิน ถ้าเลือดมีมากเพียงพอ ไตหยินจะดี ไตหยินก็จะเริ่มเสริมไตหยาง ทำให้สุขภาพไตดีขึ้น เคล็ดลับสำคัญของการบำรุงเลือดและบำรุงไตอยู่ที่ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เหมือนการเก็บสะสม ซึ่งต้องใช้เวลากินอาหารบำรุงนานต่อเนื่องอย่างน้อยสามเดือน หลังจากนั้นลดลงกินสัปดาห์ละครั้งก็ได้

อาหารบำรุงไตจะเป็นกลุ่มอาหารสีดำ เช่น เห็ดหูหนู ถั่วดำ เห็ดหอม งาดำ พุทราจีน น้ำลำไย ตลอดจนสมุนไพรจีน บำรุงไตต่างๆ

ตัวอย่างอาหารและปริมาณที่เหมาะสม เช่น กินงาดำคั่ววันละ 1-2 ช้อนชา กินเห็ดหูหนูหรือเห็ดหอม วันละ 1 ถ้วย หากเป็นพวกถั่วดำ ถั่วแดง แนะนำให้กินวันละ ¼ ถ้วย

ส่วนอาหารที่ช่วยบำรุงไตด้านต่างๆโดยเฉพาะ มีดังต่อไปนี้

อาหารบำรุงไตหยิน : อาหารที่ช่วยบำรุงไตหยินจะช่วยบำรุงเลือดไปในตัว เช่น ลูกพลับ เห็ดหูหนู ปลาหมึก มันเทศ

อาหารบำรุงไตหยาง : การบำรุงไตหยาง ก่อนอื่นต้องเลี่ยงอาหารที่ทำให้ความเย็นแก่ร่างกายเสียก่อน และอย่าดื่มน้ำมากเกินควร

จากนั้นกินอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังความร้อน ความอบอุ่นในไต เช่น อบเชย ลูกจันทน์เทศ เครื่องเทศต่างๆ อาหารจำพวกหัวมัน และเมล็ดพืช วอลนัท เกาลัด กุยช่าย ถั่วดาบ ลิ้นจี่ กุ้ง

อาหารบำรุงสารพลังชีวิต : อาหารที่ช่วยเสริมพลังงานให้แก่ไต เช่น กุยช่าย มันเทศ กุ้ง และเกาลัด ฉ่าย

นอกจากอาหารการกิน วิตามินและแร่ธาตุก็มีส่วนช่วยบำรุงเลือดและบำรุงไต ได้แก่ กรดโฟลิก วิตามินบี และแคลเซียม (ปริมาณปกติตามที่แนะนำไว้บนฉลากของผลิตภัณฑ์)

นอนและพักผ่อนฟื้นฟูไต

คนจีนให้นอนตอนพระอาทิตย์ตก ตื่นนอนไวกัน คือ นอน หัวค่ำตื่นเช้าขึ้นเอง เพราะเวลากลางคืนคือช่วงเวลาที่พลังหยินในบรรยากาศเด่น การนอนหลับพักผ่อนจึงช่วยบำรุงพลังหยินในร่างกาย มีผลต่อการฟื้นฟูไตอย่างมีประสิทธิภาพ

การนอนดึกแล้วตื่นสายเป็นวงจรการดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามนาฬิกาชีวิตที่ดี เพราะการนอนกลางวันไม่ช่วยบำรุงพลังหยินของร่างกาย จึงไม่ช่วยในการฟื้นฟูไตเท่าที่ควร

นอกจากนี้ควรหาช่วงเวลาผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อช่วยให้ดับทำงานน้อยลงด้วย เพราะเมื่อดับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การดึงพลังงานสะสมจากไปไปใช้จะน้อยลง ทำให้ไตไม่เสียสมดุล จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่ไม่สมดุลแม้เล็กน้อยๆ จนเราอาจมองข้ามก็สามารถทำให้ไตอ่อนแอลงได้ และคำตอบเดียวที่จะทำให้เราได้สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์คืนมาก็คือ การปรับพฤติกรรมให้เข้ารูปเข้ารอยอย่างรวดเร็ว

พฤติกรรมสมดุลอย่างที่ว่า ก็ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามคำแนะนำข้างต้นก็พอแล้ว

ขอบคุณที่มาจาก : นิตยสารชีวจิต ปีที่ 14 : 16 พฤษภาคม 2555

ขอบคุณภาพจาก www.goldenplace.co.th



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศาสตร์และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลฮัตตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลฮัตตูม จังหวัดสุรินทร์