บริสุทธิ์ 5 อย่าง..... เพื่อชีวิตยืนยาว

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

"บริสุทธิ์ 5 อย่าง เพื่อชีวิตยืนยาว" นี้คือคำแนะนำจากนายแพทย์อุกฤษ จิรภัทรสุนทร หรือ "คุณหมอป้อ" ประจำเบญจบุบริรักษ์เวช คลินิก คุณหมอที่นึกถึงทันทีที่เวลาที่เราพูดถึงเรื่องสุขภาพดี เพราะไม่ใช่แค่คุณหมอจะดูแลรักษาแบบแพทย์แผนจีนที่เน้นให้ทุกระบบของร่างกายสมดุล แต่ทุกครั้งที่เราได้คุยกับคุณหมอป้อแล้วเรารู้สึกได้เลยว่าคุณหมอไม่ใช่แค่รักษาคนอื่น แต่ดูแลตัวเองให้สมดุลได้ทั้งร่างกายและจิตใจ และนี้คือคำแนะนำทุกคนที่ไม่อยากเจ็บป่วย อยากมีสุขภาพดีว่า "ต้องมีบริสุทธ์ 5 อย่างครับ" แต่ทุกอย่างก็ให้อยู่ในความพอดี เพราะถ้าคุณเครงครัดกับมันมาก...คุณจะเครียดครับ

1.น้ำบริสุทธิ์ ให้ร่างกายได้น้ำเพียงพอ ได้น้ำที่สะอาด จะเป็นน้ำกลั่น น้ำกรองก็ได้ ขอให้สะอาดก็พอ
2.อาหารบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงแต่งมาก ผ่านกระบวนการมาก เพราะจะผ่านสารเคมีมากมาย อาหารที่ดีที่สุดประจำวัน ก็ ข้าว ทานกับข้าวนี่ละ แต่ให้หลากหลายเปลี่ยนไปบ้าง อย่ากินซ้ำกันนานๆ เพราะอาหารแต่ละอย่างมีทั้งคุณและโทษ เพราะฉะนั้นเลือกทานอาหารที่สด ทานให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก
3.อากาศบริสุทธิ์ หาเวลาไปพักผ่อนต่างจังหวัดบ้าง ให้ร่างกายได้พัก พร้อมจะฟื้นฟู แล้วกลับมาทำงานหนักได้ต่อ
4.จิตใจบริสุทธิ์ แต่ละวันให้เวลากับตัวเองได้สวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ ด้วยวิธีไหนก็ได้ที่ทำให้ใจสงบ ผ่อนคลาย ถ้าจิตใจสบาย ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น จะมากน้อยนั่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง
5.ร่างกายบริสุทธิ์ คือการออกกำลังกาย แต่ควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวเอง ถ้ามีอายุแล้วควรตรวจเช็คร่างกายให้ดีก่อน และเลือกประเภทที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด และดูว่าแค่ไหนถึงจะเรียกว่าพอดีกับตัวเอง

ที่มาหนังสือCLEO