

## หายใจผิด ตัวการทำลายผิว

☛ นำเสนอเมื่อ 21 ต.ค. 2552

หายใจเร็วแรงสร้างอนุมูลอิสระ อย่างที่ทราบกันว่าอนุมูลอิสระเป็นสาเหตุของความแก่ ทำให้ผิวเสีย มีริ้วรอยเหี่ยวย่น อนุมูลอิสระในร่างกายเราเกิดจากหลายสาเหตุ รวมถึงของเสียจากการเผาผลาญอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งในกระบวนการเผาผลาญจะต้องใช้ออกซิเจนจากการหายใจของเรา ดังนั้นหากเราหายใจเร็วหรือถี่ก็จะยิ่งกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานทำให้เกิดของเสีย ซึ่งเป็นอนุมูลอิสระเป็นทวีคูณ ผิวจึงเสียเร็วขึ้นตามไปด้วย

หายใจตื้นยิ่งสะสมคาร์บอนไดออกไซด์ โดยปกติเซลล์ของเราจะขับของเสียคือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ดังนั้น การที่เรายิ่งหายใจตื้น ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่ได้รับยิ่งน้อยลง เป็นสาเหตุให้ร่างกายมีก๊าซเสีย คือ คาร์บอนไดออกไซด์สะสมอยู่มาก ส่งผลให้เซลล์เกิดการอักเสบหรือไม่แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์บอนไดออกไซด์เป็นหนึ่งในสาเหตุที่เร่งให้เกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย ทำให้เกิดการอักเสบ การหายใจอย่างถูกวิธีเพื่อให้ได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอจึงเป็นวิธีที่ช่วยให้ปอดขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายได้

### ออกซิเจนเสริมพลังลดอ้วน

การหายใจที่ถูกวิธีช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้แก่เลือด เลือดดีจึงเข้าไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดี ยิ่งกล้ามเนื้อใหญ่เท่าไร ระบบเผาผลาญไขมันของเราก็มีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เมื่อกล้ามเนื้อซึ่งเปรียบเหมือนเตาเผาของร่างกายทำงานได้ดี ก็จะช่วยลดความอ้วนได้อีกทางหนึ่ง ในคนที่ลดน้ำหนักผิดวิธี โดยการอดอาหาร น้ำหนักอาจจะลดลง แต่ 1 ใน 4 ของน้ำหนักที่หายไปคือ กล้ามเนื้อ ถ้าเราทำลายกล้ามเนื้อไปแล้ว เมื่อกลับมากินอาหารเหมือนปกติ เราก็จะอ้วนงายขึ้น แต่หากรู้จักออกกำลังกายให้ดี กินอาหารดี และฝึกหายใจอย่างถูกต้องด้วยแล้ว จะยิ่งเสริมกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและส่งผลถึงการลดน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้นด้วย

ทั้งนี้วิธีการออกกำลังกายที่จะช่วยเพิ่มออกซิเจนให้ร่างกาย คือ การออกกำลังกายแบบสลับช่วง และสลับชนิด การออกกำลังกายแบบสลับช่วง เช่น วิ่งเร็วสลับช้า โดยวิ่งเร็วเต็มที่ 2 นาที แล้วผ่อนความเร็วลงอีก 2 นาที ทำอย่างนี้ตลอดครึ่งชั่วโมง การเดินเร็วสลับเดินช้า การปั่นจักรยาน หรือตีแบดมินตัน แต่ต้องวิ่งไปเก็บลูกเอง ส่วนการออกกำลังกายแบบสลับชนิด เช่น วิ่ง 15 นาที ชิท้อพ 15 นาที หรือชิท้อพ 15 นาที ว่ายน้ำ 15 นาที จะช่วยให้ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจและปอดได้ดี ทำให้เราหายใจได้ลึกขึ้น ช่วยลดอ้วนได้และทำให้แก่ช้าลง

### ฝึกหายใจสร้างสวย

พฤติกรรมหายใจที่ดีนี้ฝึกได้ด้วยตัวเอง เพียงนั่งลงในที่อากาศปลอดโปร่ง เริ่มจากหายใจเอาอากาศไม่ดีในร่างกายเราออกก่อน โดยหายใจออกอย่างช้าๆ หลังจากนั้นจึงสูดอากาศดีเข้าทางจมูกช้าๆ จนเต็มปอด แล้วกลืนหายใจ นับ 1-2-3-4-5 ตามด้วยการหายใจออกทางปากอย่างช้าๆ ทำวันละ 3 รอบ รอบละ 20 นาที

ขณะที่เรากลับหายใจอยู่ ออกซิเจนที่เคลื่อนเข้าไปในปอดจะจับก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ออกมา  
เมื่อออกซิเจนในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ร่างกายจะนำออกซิเจนนี้ไปซ่อมแซมตัวเอง นอกจากนี้ยังพบว่า  
หากฝึกหายใจอย่างต่อเนื่องทำให้มีสมาธิ ช่วยให้ร่างกายหลั่งสารความสุข (เอนโดรฟิน) มากยิ่งขึ้นด้วย

ขั้นตอนการสร้างสุขภาพดีด้วยการหายใจเป็นเรื่องง่าย  
ขอเพียงฝึกอย่างสม่ำเสมอคุณก็จะพบกับการเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 3 เดือนค่ะ

ขอบคุณข้อมูลจาก [Healthandcuisine.com](http://Healthandcuisine.com)