

## วิธีแก้อาการอ่อนเพลีย หลังเดินทาง

🕒 นำเสนอเมื่อ 24 ธ.ค. 2555

หนุ่ม ๆ สาว ๆ เคยเกิดอาการแบบนี้กันไหมคะ ที่เวลาเดินทางท่องเที่ยวจะสนุกสนาน ตื่นเต้นกับสิ่งรอบข้างและประสบการณ์ใหม่ๆ ลืมความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้ากันไปเลย แต่หลังจากกลับมาจากการเดินทางแล้ว ร่างกายจะขาดสมดุล รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง จิตใจไม่แจ่มใส บางคนอาจจะปวดศีรษะ หรือไม่สบายไปเลยก็มี ดังนั้น เรามีวิธีทำให้อาการกลับมากระปรี้กระเปร่าและรู้สึกดีขึ้นไปหลังจากการเดินทางคะ

### ดื่มน้ำผลไม้

ผลไม้มีประโยชน์ในทุกสถานการณ์จริงๆ นะคะ เพราะเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง วิธีที่ช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้นมาได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายนั้นก็คือ การดื่มน้ำผลไม้ประเภทสมูทตี้ (Smoothie) คือการใช้ผลไม้สดทั้งผลปั่นแบบไม่กรองกาก เช่นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ จะช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สมดุล (rebalance) ได้เร็วขึ้นคะ

### รับประทานอาหารเช้า

ร่างกายคนเรามีระดับการเผาผลาญอาหารสูงสุดในช่วงเที่ยงวันคะ อาหารที่ดีคือ อาหารที่รับประทานแต่เช้า (คือภายในชั่วโมงแรกหลังตื่นนอน) ควรรับประทานมื้อเช้าและมื้อเที่ยงเป็น "มื้อหลัก" โดยให้หนักไปทางโปรตีนและไขมัน

ส่วนอาหารมื้อเย็นควรเป็นมื้อเล็กหน่อย หนักไปทางคาร์โบไฮเดรต เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสีที่มีคุณค่าสูง อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย หลับสบาย และช่วยล้างพิษในช่วงที่เราหลับอยู่คะ

### หลับอย่างไรให้สนิท

ช่วงหลังกลับมาจากการเดินทางบางคนอาจจะมีอาการนอนไม่หลับกระสับกระส่าย เนื่องจากร่างกายต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนเวลา อากาศ และสภาพแวดล้อม ดังนั้น ควรหาวิธีช่วยให้หลับสนิท โดยการดื่มนมอุ่นๆ เพราะนมมีกรดอะมิโนที่ช่วยในการนอนหลับ นอกจากนั้น หอนอนก็ควรมืดสนิทและเงียบ หลีกเลี่ยงการดูหน้าจอทุกชิ้นในช่วง 45-120 นาทีแรก เพราะเป็นช่วงที่เรากำลังหลับลึก ถ้าตื่นในช่วงนี้จะทำให้เราเวียนศีรษะและไม่สดใสนะคะ

### หายใจให้เป็น

ทำการฝึกหายใจแบบสบายๆ วิธีการฝึกทำได้โดยการหาที่นั่งเงียบๆ ลัก 5 นาที นั่งหลังไม่งอและไม่เกร็ง วางมือข้างหนึ่งไว้ที่หน้าอกเบาๆ วางอีกข้างไว้ที่หน้าท้องเบาๆ หายใจเข้าและหายใจออกอย่างช้าๆ พร้อมกันนี้ ให้ทำความเข้าใจว่า "หายใจเข้า...ฉันผ่อนคลาย", "หายใจออก...ฉันผ่อนคลาย" ช่วยคลายกล้ามเนื้อสมอง ลดความเครียดลง และผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อคะ

ลองค่อยๆฝึกทำวิธีเหล่านี้ดูนะคะ อาการอ่อนเพลียหลังเดินทางอาจจะต้องใช้เวลาปรับตัวสักหน่อย แต่ก็ดีขึ้นได้เองโดยมีวิธีไม่ยากและใช้เวลาไม่นานเลยคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากDevil