

## อยากหน้าเด็ก สดใส! สธ.ชวนนั่ง"สมาธิ" ยาอายุวัฒนะสุขภาพกายและใจ

● **นำเสนอเมื่อ** 16 ก.พ. 2557

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2557 พ.ญ.พรรณพิมล วิปุลากร โฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข ขอเชิญชวนประชาชน นักเรียน นักศึกษา หันมาฝึกทำสมาธิ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพวิธีหนึ่ง เป็นเทคนิคของการผ่อนคลายความเครียดที่ให้ผลดี กล่าวคือการทำสมาธิช่วยให้คลื่นสมองไม่ยุ่งเหยิง สมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินที่เป็นสารแห่งความสุข ช่วยใหร่างกายสดชื่น มีภูมิต้านทานโรคที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ มีผลงานวิจัยในต่างประเทศระบุว่า การทำสมาธิจัดเป็นยาอายุวัฒนะที่อยู่ใกล้ตัวของแต่ละบุคคล เนื่องจากจะส่งผลให้สุขภาพกายและสุขภาพใจดี ทำให้ใจอยู่ในอารมณ์สงบ ร่างกายได้รับการพักผ่อนไปด้วย และจะทำให้บุคคลใจเย็นขึ้น มีความมั่นคงทางใจ จิตใจเข้มแข็งไม่ถูกกระทบได้ง่าย เผชิญกับปัญหาโดยไร้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า การทำสมาธิยังทำให้อัตราการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลงร้อยละ 17 อัตราการเต้นของหัวใจลดลงนาทีละ 3 ครั้ง แสดงว่าหัวใจจะแข็งแรง ลดความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ช่วยใหร่างกายเสื่อมน้อยลง ทำให้ขนาดตาของผู้ทำสมาธิอ่อนกว่าวัย อิมเอิบ อายุยืนยาว

ที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557