

## 15 นาทีเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 พ.ค. 2552

**การดูแลสุขภาพอาจเป็นเรื่องน่าเบื่อและยุ่งยาก** แต่ที่จริงช่วงเวลาเล็กๆ น้อยๆ แค่ 5 -15 นาที ก็ช่วยใหร่างกายดีขึ้นได้แบบง่ายๆ เป็นของขวัญวันตนปีที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเอง โดยแบ่งเวลาก่อนหรือหลังกิจกรรมที่คุณทำอยู่แล้วประจำวัน แล้วเพิ่มรายละเอียดที่เราแนะนำเข้าไปอีกนิด เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นค่ะ

**ดื่มน้ำ 1 นาที ตอนตื่นนอน** เมื่อตื่นนอนแล้วควรดื่มน้ำ1-2 แก้ว เพื่อกระตุ้นการทำงานของอวัยวะ และระบบขับถ่าย ทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น หากกลัวลืมให้วางขวดและแก้วน้ำไว้ที่หัวเตียงก่อนนอน เพื่อที่จะดื่มได้ทันทีที่ตื่นขึ้น

**หัวเราะ 15 นาที ก่อนอาหารเย็น** ผลัดกันเล่าเรื่องตลกกับคนในครอบครัวคนละ 1 เรื่องทุกวัน และหัวเราะเต็มเสียงให้ลมผ่านปาก ลำคอ ปอด กระเพาะ ลำไส้ใหญ่ - เล็ก จนรู้สึกว้าวัยวะทุกส่วนเคลื่อนไหว หรือจนรู้สึกเกร็งหน้าท้อง เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น ฟอกปอด ป้องกันการเวียนหัว อ่อนเพลีย แถมยังเพิ่มความผูกพันในครอบครัวให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย

**เดินเพิ่มขึ้น 15 นาที ก่อนเริ่มงาน** เปลี่ยนจากใช้ลิฟท์เป็นเดินขึ้น-ลงบันไดแทน หรือขยับไปจอดรถไกลขึ้นอีกหน่อย เพื่อให้เดินไกลขึ้น โดยเดินให้เร็วขึ้นกว่าปกติ และเพิ่มระยะทางการเดินขึ้นเรื่อยๆ ทุกวัน หากมีเวลาอาจไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ นอกจากนี้ได้ออกกำลังกายแล้ว ยังได้รับอากาศบริสุทธิ์ด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ทำงานที่ต้องนั่งโต๊ะทั้งวันจะช่วยให้ร่างกายได้ เคลื่อนไหวและออกแรงบ้าง

**กะพริบตาทุก 15 นาที** เมื่ออยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ กะพริบตาเพิ่มขึ้น 1-2 ครั้ง ทุก 15 นาที และเมื่อเลิกใช้คอมพิวเตอร์ให้กะพริบตาถี่ๆ เพื่อให้แก้วตาสะอาดและมีน้ำหล่อเลี้ยงมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ยิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยให้ตาไม่แห้ง เกินไป

**ล้างมือ 1 นาที ก่อนเข้าห้องน้ำ** มีงานวิจัยพบว่าคนเข้าห้องน้ำโดยไม่ล้างมือมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนที่ล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำ แม้ยังไม่ได้ออกสรุปชัดเจน แต่การล้างมือก่อนเข้าห้องน้ำก็ช่วยให้มือคุณสะอาดจากเชื้อโรคหากต้องสัมผัสกับจุดซ่อนเร้นและไม่ก่อโรคให้ตัวเองแบบไม่ตั้งใจ ที่สำคัญออกจากห้องน้ำแล้วอย่าลืมล้างมืออีกครั้ง

**หยุดกิน 5 นาที ก่อนอิมจีริง** ทุกครั้งเวลากินอาหารมื้อหลัก ให้หยุดกินก่อนอิมจีริง 5 นาที และควรกินอาหารแค "เกือบอิ่ม" เท่านั้น กระเพาะอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักเกินไป

ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/3677.html>