

เคล็ดลับสุขภาพดี



หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ นี่คือหลักการหายใจแบบง่าย ๆ ที่ถูกวิธี แต่คุณเคยสังเกตการหายใจของคุณว่าเป็นเช่นนี้หรือไม่ เราหายใจอยู่ทุกวันแต่เป็นการหายใจแบบอัตโนมัติของร่างกาย จึงไม่ค่อยได้สนใจว่าการหายใจของตนเองถูกต้องหรือไม่ เพียงแค่เราใส่ใจกับลมหายใจของตนเอง คุณจะรู้ถึงความมหัศจรรย์ที่มีอยู่ในร่างกายเราอย่างไม่

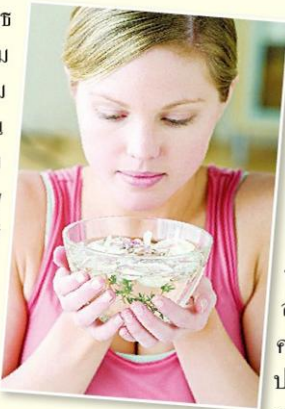


ซึ่งสิ่งนี้เกือบจะเป็นนัย ๆ ได้ว่า ความสำคัญของการหายใจนั้นสำคัญมากต่อการมีชีวิตอยู่ แน่แน่นอนทุกคนที่ยังหายใจได้แปลว่ายังคงดำเนินชีวิตอยู่แค่จะมีสักกี่คนที่หายใจได้ประสิทธิภาพอย่างแท้จริง นั่น

ขยายอาจเป็นเหตุจากบางคนอาจมีภาวะโครงสร้างร่างกายที่ผิดปกติ เช่น หลังค่อม ไหล่งุ้ม เหล่านี้จะทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังซึ่งเชื่อมกับชายโครงไม่ขยายตัว จึงเป็นเหตุให้อากาศเข้าไปได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งเราอาจจะรู้สึกเหมือนหายใจเร็ว ชัด และสั้น นานวันเข้าก็เป็นปัจจัยที่ทำให้มีปัญหาที่ระบบอื่น ๆ ในร่างกายตามมา **เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ซึ่งออกซิเจนเป็นเสมือนอาหารของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการ เซลล์ก็แข็งแรงเสมือนร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ดี** เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดก็คือ

'การหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ' ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

นำเชื้อ เวลาที่คุณเครียดหรือโกรธ เรามักจะหายใจตื้นๆ ลอดสุดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น ความเครียดหรือความโกรธค่อยบรรเทาลง นอกจากนี้ **การหายใจที่ถูกต้องยังช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกายให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น ขับของเสียในร่างกาย ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ เสริมสร้างสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น**



คือ การหายใจทุกครั้งร่างกายได้รับออกซิเจนที่เพียงพอต่อความต้องการของทั้งร่างกาย ปกติการหายใจที่ถือว่าได้ประสิทธิภาพคือปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ ปอดของคนเรามีด้วยกันสามส่วน คือ ปอดส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอดจะขยายตัวปอดล่างเมื่อขยายจะดันกระบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องป่อง

เซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเชื้อโรคต่าง ๆ ผ่านช่องทางเดินหายใจ ซึ่งของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายของเรา

หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่รู้สึกหายใจไม่เต็มหรือหายใจสั้น ๆ ชัด ๆ ท่านลองยืดออกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วลองหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุด จินตนาการว่าเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุด พร้อมกับค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ ลึกประมาณ 3-5 รอบ เพียงแค่นี้ก็จะ ท่านก็จะสัมผัสถึงความสดชื่นทันที

มหัศจรรย์ของลมหายใจ การหายใจที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังเป็นการขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายไปด้วย

แพทย์พิษชากร แสตนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกาย อริยะ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการหายใจว่า การดำรงชีวิตของคนเราอยู่ได้ด้วยหายใจ

เวลาเราหายใจเข้า ส่วนปอดบนและส่วนกลางจะดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้นชัดเจน แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักหายใจด้วยการใช้ปอดล่างอย่างเดียว แต่เหตุที่ทำให้ปอดบนไม่ค่อย

● **ก็มาไรดี**