

How to have Holistic Lifestyle

ต้องทำอะไรถึงจะมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม

ในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความเครียด และการใช้ชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ปัญหาสุขภาพไม่ได้เกิดจากโรคร้ายเพียงอย่างเดียว แต่อาจมาจากสิ่งที่เรามองข้ามไป อารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์ และวิถีชีวิตประจำวัน

“เพราะการมีสุขภาพดี ไม่ได้มาจากการกินอาหารหรือการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่ต้องปรับสมดุลเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง”

คุณพิม พิมพิจ ดวงเนตร ผู้ริเริ่ม Down to Earth Thailand เชื่อมั่นว่าสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์มีความเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม จึงสร้างแหล่งอาหารอินทรีย์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การถนอมอาหารด้วยวิถีธรรมชาติ มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ และการฝึกสติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



โมเดลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กินอาหารเป็นยา เมื่อพูดถึงเรื่องการกิน ระบบที่เกี่ยวข้องที่สุดคงไม่พ้น “ระบบย่อยอาหาร” ซึ่งมีอวัยวะที่สำคัญอย่าง “ลำไส้” อยู่ด้วย ภายในลำไส้มีสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่มีบทบาทในการช่วยย่อยอาหาร ผลิตวิตามิน ปกป้องร่างกายจากเชื้อโรค

“โรงพยาบาลที่ดีที่สุด คือ ห้องครัว

ร้านขายยาที่ดีที่สุด อยู่ในสวน

หมอที่เก่งที่สุด คือ ร่างกาย

ยาอายุวัฒนะ มีอยู่ในจานอาหาร รอยยิ้ม และลมหายใจ”



การกินเป็นสิ่งที่เราควบคุมได้ดีที่สุด ทุกมือคือการเลือกว่าจะกินเป็น “ยา” หรือ “พิษ” ให้กับร่างกาย การกินอย่างมีสติ เน้นพืช พัก ฟลาโม่ ธัญพืช สมุนไพร พร้อมพรีและโพรไบโอติกส์ที่หลากหลาย คือสูตรง่าย ๆ ของการดูแลสุขภาพจากภายใน เพราะจานอาหารที่ดีไม่ใช่เรื่องซับซ้อน แต่กินจากธรรมชาติ ไม่มากเกินไป และเลือกให้เหมาะกับร่างกายของตัวเอง



การนอนอย่างมีคุณภาพ

ถือเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ง่ายมากที่ธรรมชาติจัดสรรให้ เวลานอน คือช่วงเวลาที่เราได้รับการพักผ่อน รวมถึงยังมีการทำงานเบื้องหลังไม่ว่าจะซ่อมแซมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย การขับของเสีย ไม่ใช่แค่นอนนาน แต่ต้องนอนอย่างมีคุณภาพ

เทคนิคการนอน 3-2-1

อย่างมีคุณภาพ คือ 3 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่รับประทานอาหาร 2 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่ดื่มน้ำ หรือดื่มแต่น้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่เล่นโทรศัพท์ ดูหนัง ทำงานคอมพิวเตอร์ เป็นการลดการรับแสงสีฟ้าก่อนนอน

ขยับร่าง เท่ากับ ขยับชีวิต หลายคนนึกถึงการออกกำลังกายในฟิตเนส เล่นกีฬาหนัก ๆ แต่ความเป็นจริงเพียงแค่ออกกำลังกายได้ใช้กล้ามเนื้อ รักษาสมดุลการทรงตัว การยืดเหยียด ด้วยการเดิน ลุก นั่ง ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ปอด

ทุกครั้งที่เราขยับ เท่ากับเราให้โอกาสตัวเองได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ลำไส้ หัวใจ สมออง ฮอร์โมน และอารมณ์ แค่ว่าเดินวันละ 30 นาที ก็ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน และภาวะซึมเศร้าได้

การจัดการความเครียด ความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ขึ้นอยู่กับมุมมอง ความคิด ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในชีวิตประจำวัน เราเครียดได้ตั้งแต่เรื่องเล็กไปจนถึงเรื่องใหญ่ แต่ความเครียดที่มากเกินไปอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ซึมเศร้า โรคอ้วน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และโรคอื่น ๆ ได้



*“ความเครียดไม่ใช่ศัตรู... แต่เป็นสัญญาณขอความรักจากร่างกาย
ความเครียดไม่ใช่สิ่งผิด... แต่คือครูคนหนึ่งที่ชวนเราหยุดฟังตัวเอง
ถ้าเราเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจด้วยความอ่อนโยน
ความเครียด จะกลายเป็นสัญญาณนำทาง ไม่ใช่ภาระ*

*เริ่มง่าย ๆ แค่อายใจลึก...ช้า...
รับรู้ว่ตอนนี้เรายังอยู่ตรงนี้อย่างปลอดภัย”*

ความสัมพันธ์ที่ดี เราได้ใช้เวลากับใครสักคน ครอบครัว เพื่อนสนิทของเราครั้งล่าสุดเมื่อไร จากการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Waldinger, 2010) พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีมีผลต่อความสุขของบุคคลมากกว่าความสำเร็จทางการเงิน และความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดคือความสัมพันธ์กับตัวเอง การได้หากิจกรรมที่ตัวเองทำแล้วมีความสุข จะทำให้เราได้เชื่อมโยงกับตัวเองและคนอื่น ๆ ได้ดี



ลดสารเคมี เพิ่มสุขภาพดีให้ชีวิต สารเคมีเข้าสู่ร่างกายเราดังแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ไม่ว่าจะเป็นยาสีฟัน สบู่ แชมพู น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาดบ้าน อาหารที่เรากิน อากาศที่เราหายใจ น้ำที่เราดื่ม เสื้อผ้าที่เราซักด้วยผงซักฟอก ล้วนเป็นสารเคมีทั้งสิ้น

แม้ร่างกายเราจะมีระบบขับพิษ แต่หากได้รับพิษมากเกินไป ร่างกายจะทำงานหนัก เหนื่อย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเคมีรอบตัว เพื่อให้สุขภาพเราดีขึ้นด้วยการเลือกอาหารที่ปลูกในระบบอินทรีย์ หลีกเลี่ยงสารเคมีที่ไม่จำเป็น และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติให้มากขึ้น



การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เน้นความสมดุล ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ดูแลตัวเอง ทั้ง 6 เรื่อง ได้แก่ การกินอาหารที่ดี นอนอย่างมีคุณภาพ เคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน การจัดการความเครียด ความสัมพันธ์ที่ดี และลดความเสี่ยงจากสารพิษ จึงต้องดูแลในแต่ละด้าน ให้ดีไปพร้อม ๆ กัน

“ไม่ต้องเปลี่ยนทั้งหมดในวันเดียว

*แค่เริ่ม **ลด** สิ่งที่เป็นทอนคุณภาพชีวิต*

*และ **เพิ่ม** สิ่งส่งเสริม สร้างสรรค์ และให้พลังกับชีวิต”*

สุขภาพตอนนี้เป็นอย่างไรเป็นผลจากการใช้ชีวิตเมื่อ 10 ปีที่แล้ว
ดังนั้น อีก 10 ปีข้างหน้าอยากให้สุขภาพเป็นแบบใดต้องเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้