

สุขภาพดีและอายุยืน

ด้วยการออกกำลังกาย

หมอชาวบ้านรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายมาตั้งแต่ต้น เพราะการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด และราคาถูกที่สุดที่ทำให้สุขภาพดีและอายุยืน โดยสรุปการออกกำลังกายให้

๑. ลดความเครียด แค่ลดความเครียดอย่างเดียวก็ทำให้สุขภาพดีและอายุยืนเกินคุ้มแล้ว เพราะความเครียดบั่นทอนความสุขและเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ตามมาหลายโรค

๒. ทำให้เกิดความสุขซึมซ่านทั่วตัว ถ้าออกกำลังกายถึงขนาดสารสุกที่เรียกว่าเอนดอร์ฟินส์จะหลั่งมาในกระแสเลือดมาก ทำให้เกิดความสุขซึมซ่านทั่วตัว คนที่ขี้เกียจออกกำลังกายถึงขนาดเจอความสุขทั้งเนื้อทั้งตัวสักครั้งหนึ่ง แล้วจะติดใจหายขี้เกียจ จะเสพติดการออกกำลังกาย

๓. ทำให้อวัยวะต่างๆ แข็งแรง เช่น หัวใจ ปอด กระดูก ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะนั้นๆ ได้ง่าย เช่น กระดูกจะไม่หักง่ายแม้สูงอายุ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ดีกว่าการใช้ยา

๔. ป้องกันโรคเบาหวานและควบคุมโรคเบาหวานได้ง่าย การออกกำลังกายให้หนักเป็นประจำจะทำให้การเผาผลาญในร่างกายมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีการใช้น้ำตาลได้ดีขึ้นทำให้ควบคุมโรคเบาหวานได้ง่าย

๕. รักษาโรคมะเร็ง โรคมะเร็งที่กินยาอย่างไรก็ไม่หาย ลองบริหารร่างกายเป็นประจำ บางทีโรคมะเร็งหายไปเลย

๖. ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีภูมิคุ้มกันแข็งแรง ทำให้ไม่ค่อยเป็นโรคติดเชื้อ และลดการเป็นมะเร็งลง

๗. ถุงซอมแซมร่างกายที่เรียกว่า “Exosome” ที่เพิ่มขึ้น ในกระแสเลือด มีถุงเล็กที่บรรจุโปรตีนและอาร์เอ็นเอ เรียกว่า “Exosome” คอยทำหน้าที่ซ่อมแซมสมองและดีเอ็นเอที่แตกหักเสียหาย คนที่ออกกำลังกายจะมี Exosome มาก ทำให้สมองและส่วนต่างๆ ของร่างกายคงสภาพดีอยู่ได้นานกว่าคนไม่ออกกำลังกายแค่นี้ก็พอเห็นแล้วนะครับว่า ทำไมการออกกำลังกายจึงทำให้สุขภาพดีและอายุยืน หมอชาวบ้านฉบับนี้มีเรื่องขึ้นปกคือ “ออกกำลังกาย...ต้านโรค” ขอให้ท่านผู้อ่านปราศจากโรคและอายุยืน

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

●บทความที่ดีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

●ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป