เคล็ดลับสุขภาพดีง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน จาก กลุ่มโรงแรมอนันตรา

เคล็ดลับสุขภาพดีง่ายๆ ทำได้ที่บ้าน จาก กลุ่มโรงแรมอนันตรา

การรักษาระยะห่างทางสังคมและอยู่แต่ในที่พักอาศัยของตนเอง เพื่อป้องกันตัวเองจากโควิด-19 ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของพวกเราทุกคนทั่วโลกในขณะนี้ กลุ่มโรงแรม อนันตรา เข้าใจเป็นอย่างดีว่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยรวม

เหล่าผู้เชี่ยวชาญของ อนันตรา สปา จึงขอร่วมแบ่งปันเคล็ดลับการดูแลตนเองที่บ้าน เพื่อให้ทุกคนก้าวผ่านช่วงเวลานี้ไปด้วยกันอย่างสุขภาพดี

โรงแรม อนันตรา จากทั่วทุกมุมโลกได้ทำวิดีโอ คำแนะนำการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีง่ายๆ ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย โดยท่านสามารถติดตามเคล็ดลับล่าสุดจากผู้เชียวชาญของเราได้จากแฮชแท็ก #AnantaraEscapism
เคล็ดลับการดูแลสุขภาพองค์รวม
โดย กาลินา แอนโทเนียค (Galina Antoniuk) ผู้อำนวยการสปา อนันตรา เดอะ ปาล์ม ดูไบ รีสอร์ท (Anantara the Plam Dubai Resort) สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์
หากคุณต้องทำงานจากที่บ้าน หรือไม่สามารถใช้เวลานอกบ้านได้เหมือนเคย พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้เหมือน

เดิม ตื่นตามเวลาปกติ และเอาเวลาที่เคยใช้สำหรับการเดินทางไปทำงาน ไปใช้สำหรับการออกกำลังกายที่บ้านแทน นอกจากนี้ คุณยังสามารถเสริมกิจวัตรสุขภาพดีเคล็ดลับง่ายๆ อาทิการดื่มน้ำมะนาวครึ่งลูกผสมน้ำอุ่น เป็นสิ่งแรกในตอนเช้า มะนาวซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินซี จะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน การกินผลไม้และผักสดให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะผลไม้จำพวกเบอร์รี่ ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ช่วยให้คุณต่อสู้กับโรคหวัดและไข้หวัดใหญ่ได้ รวมถึงการแช่น้ำอุ่น 20 นาทีก่อนนอน จะช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจสงบอีกด้วย

คุณค่าจากการนอนหลับ

โดย ดร. เซอเก แลนดรูว (Dr Serge Landrieu) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ อนันตรา บ่อผุด เกาะสมุย รีสอร์ท (Anantara Bophut Koh Samui Resort)

การนอนอย่างมีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมและฟื้นฟูได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหนึ่งในวิธีการที่จะช่วยให้คุณนอนหลับได้อย่างเต็มอิ่ม คือ การอดอาหารเป็นระยะ หรือที่เรียกกันว่า Intermittent Fasting (IF) วิธีการคือภายใน 1 วัน หรือ 24 ชั่วโมง ให้ทานได้เฉพาะมื้อเช้า และมื้อกลางวัน จากนั้นเว้นช่วง ไม่รับประทานอาหารเลยเป็นเวลา 16 หรือ 18 ชั่วโมง อย่ากินอาหารก่อนนอน ซึ่งหากคุณหิว สามารถจิบน้ำมันสักเล็กน้อยแทน โดยอาจจะเป็นน้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา หรือน้ำมันอื่นๆ ที่ดีต่อสุขภาพ

การเข้านอนและนอนหลับแต่หัวค่ำเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากช่วงเวลาก่อนเที่ยงคืน เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งหมด

การเตรียมตัวก่อนนอน ให้ลองสร้างกิจวัตรยามเย็นก่อนเข้านอน ซึ่งอาจรวมถึงการนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือฝึกกำหนดลมหายใจแบบปราณายามะ

เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะนอนหลับสนิทตลอดทั้งคืน ให้หยุดดื่มน้ำประมาณช่วง 17.00 – 18.00 น. และดื่มน้ำเพียงครึ่งแก้วได้อีกครั้งก่อนนอน เพื่อหลีกเลี่ยงการตื่นกลางดึกเพื่อใช้ห้องน้ำ และเมื่อคุณตื่นขึ้นมา ให้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการวางแผนทำในสิ่งที่คุณชอบ เพื่อให้ทุกๆ วันมีจุดหมายที่ชัดเจน

การทำสมาธิ

โดย ดร. เอรันกา เคาชาล (Dr. Eranga Kaushal) แพทย์ด้านอายุรเวท อนันตรา คาลูทารา รีสอร์ท (Anantara Kalutara Resort) ศรีลังกา

การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและรวมพลังจักระให้อยู่ตรงกลางของร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต เสริมสร้างระบบการทำงานของร่างกาย และมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอที่บ้าน สามารถช่วยให้สมองส่งข้อความที่ถูกต้องไปยังร่างกายและปฏิบัติตามได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้ยังช่วยลดระดับความเครียด ซึ่งมีผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น

การทำสมาธิปราณยามะ หรือที่เรียกว่า การฝึกกำหนดลมหายใจ เริ่มจากสูดลมหายใจเข้าอย่างสม่ำเสมอผ่านทางรูจมูกทั้งสอง หายใจเข้าจนเต็มความจุปอดของคุณ ในขณะเดียวกันก็ยืดกระดูกสันหลังให้ตรง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วบีบลมหายใจที่ด้านหลังคอของคุณ ราวกับว่าคุณกำลังจะกระซิบความลับเบาๆ และหายใจออกช้าๆ ผ่านรูจมูกทั้งสองข้าง จังหวะลมหายใจที่ช้า และสงบ ช่วยให้จิตใจได้พักผ่อนอย่างเป็นธรรมชาติ และผ่อนคลายความตึงเครียด

จากส่วนต่างๆ ของร่างกาย

รับประทานอาหารให้น้อยลง

โดย ดร. โกปาล โกวินดาสามี (Dr. Gopal Govindasamy) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ อนันตรา รสานันดา เกาะพะงัน วิลล่า (Anantara Rasananda, Koh Phangan Villas)

ดร. โกปาล เป็นแพทย์ด้านธรรมชาติบำบัดและผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ ด้านอายุรเวท สุขภาพ และโภชนาการ จากประเทศอินเดีย ประจำอยู่ที่ อนันตรา รสานันดา เกาะพงัน วิลล่า และยังเป็นผู้นำในด้านการดูแลสุขภาพมานานกว่า 16 ปี ประวัติความสำเร็จในด้านการบรรเทาและแก้ไขปัญหากายภาพต่างๆ ทำให้ชื่อเสียงของ ดร. โกปาล เป็นที่รู้จักในระดับสากล และได้รับการขนานนามว่า “Dr. Magic Hands”

เคล็ดลับของ ดร. โกปาล ในการรักษาสุขภาพที่ดีในระหว่างการกักตัว ได้แก่ การรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพเป็นมื้อเบาๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ และปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร

- รับประทานอาหารง่าย ๆ แบบเบา ๆ เนื่องจากการทำกิจกรรมต่างๆ จะลดลง เมื่ออยู่แต่ในบ้านเกือบทุกวัน ดังนั้น การกินอาหารที่หนักหรือมากเกินไป จะทำให้ระบบขับของเสียในร่างกายทำงานหนักเกินไป และส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง
- ดื่มน้ำประมาณ 2-3 ลิตร ต่อวัน หากเป็นน้ำอุณหภูมิห้องหรือน้ำอุ่น จะดีที่สุดสำหรับร่างกาย และพยายามหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม รวมถึงเครื่องดื่มชูกำลัง
- รักษากิจวัตรประจำวันของคุณให้สมดุล ด้วยการออกกำลังกายเบาๆ โยคะ หรือไทเก็ก 45-60 นาที ทุกวัน
- สิ่งสำคัญที่สุด คือ อยู่บ้าน และรักษาสุขภาพให้ดี