

โภชนาการ

ปัญหาของเนื้อสัตว์

- ▶ ไขมันอิ่มตัว และไขมันในเส้นเลือดสูง (คลอเลสเตอรอล)
- ▶ โปรตีนส่วนเกินแย่งสารแคลเซียมจากกระดูก
- ▶ เพิ่มความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคปรสิต
- ▶ ไม่ได้สารอาหารจากพืชผัก



ประโยชน์ของพืช

- ▶ ไม่มีส่วนประกอบของคลอเลสเตอรอลในธัญพืช
- ▶ มีปริมาณกากใยสูง
- ▶ ปริมาณไขมันต่ำ
- ▶ ทำให้ไขมันในเส้นเลือดอยู่ในระดับที่พอเหมาะ
- ▶ อุดมด้วยสารอาหารจากพืช



ฐานของพืระมิตอาหารจะประกอบด้วยอาหารจำพวกเมล็ด ส่วนผักและผลไม้จะอุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใย พืชจำพวกถั่วฝัก และลูกนัทที่มีเปลือกแข็ง เป็นแหล่งของโปรตีน มีคุณภาพเทียบเท่าสารอาหารของนมและไข่ ควรรับประทานน้ำมันและของหวานแต่เพียงเล็กน้อย

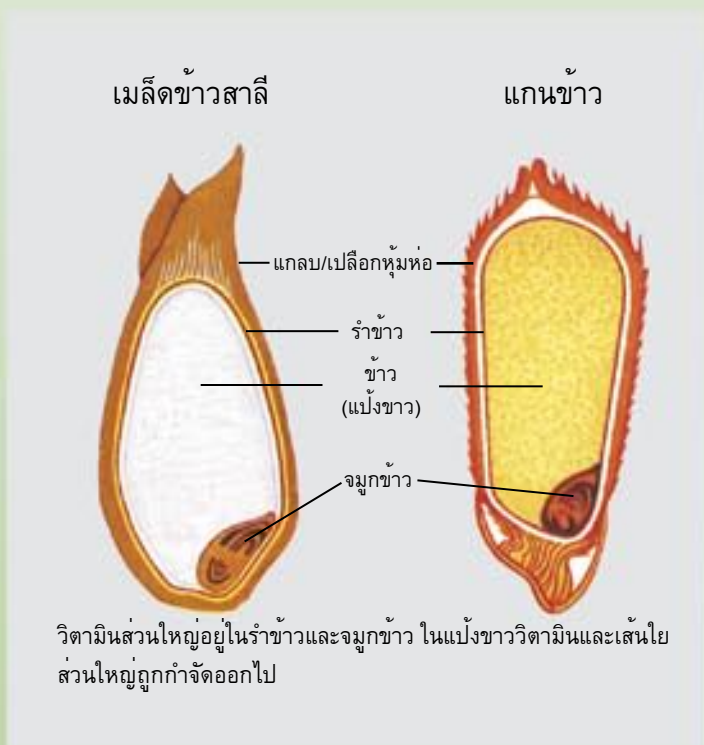
โภชนาการ

เส้นใยอาหารลดความเสี่ยงของ

- ▶ ไส้ติ่งอักเสบ
- ▶ โรคถุงน้ำดี
- ▶ อาการเส้นเลือดอุดตัน
- ▶ โรคกรดสีดวง
- ▶ โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่
- ▶ โรคอ้วน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ▶ ป้องกันเด็กทารกจากการติดเชื้อ
- ▶ เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กทารก
- ▶ ป้องกันอาการโรคภูมิแพ้
- ▶ ทำให้มีสติปัญญาดีขึ้น
- ▶ ให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงและยืนยาว



เคล็ดลับของโภชนาการ

- ▶ รับประทานผักสดและผลไม้สดทุกวัน
- ▶ รับประทานธัญพืชและเมล็ดพืช
- ▶ รับประทานไขมัน น้ำตาล และเกลือแต่เพียงเล็กน้อย
- ▶ รับประทานตรงเวลาและไม่รับประทานระหว่างมื้อ
- ▶ รับประทานเส้นใยให้มาก และอาหารสำเร็จรูปให้น้อย
- ▶ อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุด

ให้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยอาหารเช้า
จากการศึกษาไม่นานมานี้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่รับประทานอาหารเช้า
สอบได้คะแนนสูงกว่า สมองต้องการสารอาหารที่มีคุณภาพสูงตลอดวัน
หลังจากการพักผ่อนในเวลากลางคืน กระเพาะพร้อมที่จะย่อย
อาหารที่ดีที่จะเป็นประโยชน์ต่อความคิด คาร์โบไฮเดรตจาก
ผลไม้และธัญพืช เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดต่อความคิด
และความสร้างสรรค์ อาหารเช้าที่ดี เป็นสิ่งแรกในตอนเช้า
ที่จะเสริมพลังงานที่จำเป็นสูงสุดต่อร่างกายและความคิด



“ให้ใช้อาหารเป็นยา”

ฮิปโปเครติส

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การไหลเวียนของโลหิต

- ▶ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- ▶ ความดันโลหิตสูงลดลง
- ▶ ลดความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคหัวใจ

กล้ามเนื้อ

- ▶ เพิ่มพลังงานและความทนทาน
- ▶ เสริมกล้ามเนื้อ
- ▶ เผาผลาญส่วนเกินของปริมาณอาหารหรือแคลลอรี่

ระบบภูมิคุ้มกันโรค

- ▶ ป้องกันจากการติดเชื้อ
- ▶ เพิ่มการป้องกันโรคมะเร็ง

ประสาท

- ▶ เสริมการตื่นตัว
- ▶ เพิ่มประสาททั้ง 5 ของการเป็นอยู่ที่ดี
- ▶ บรรเทาความกังวลและความกดดัน
- ▶ ลดความเครียด
- ▶ เพิ่มคุณภาพต่อการนอนหลับ

กิจกรรมที่ป้องกันคุณ

การออกกำลังกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างสูงสุด มันเสริมระบบหมุนเวียนของโลหิตและทำให้การกระจายตัวของเม็ดเลือดขาวสูงขึ้นที่จะต่อสู้ต่อการติดเชื้อและกระทั่งรวมถึง โรคมะเร็ง การอยู่อย่างมีชีวิตชีวา รวมกันกับโภชนาการที่ดี จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรครักษาร่างกายของท่านให้แข็งแรง



อัตราการเต้นของหัวใจ

80 ครั้ง/นาที

4800 ครั้ง/ชั่วโมง
42,048,000 ครั้ง/ปี

เปรียบเทียบกับ:

70 ครั้ง/นาที

4200 ครั้ง/ชั่วโมง
36,792,000 ครั้ง/ปี

ประหยัด 5,256,000



การออกกำลังกาย ลดการหยุดพักของอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่พักผ่อนจะมีเวลามากขึ้นที่จะบำรุงกล้ามเนื้อของหัวใจ และให้กล้ามเนื้อของหัวใจพักผ่อน

“การกระทำเป็น
กฎของมนุษย์เรา”

เอเลน ไวท์, The Ministry of Healing, 237

การออกกำลังกาย

หัวใจของความสำเร็จ

- ▶ เลือกการออกกำลังกายที่หลากหลายและแตกต่าง
- ▶ ออกกำลังกายในอากาศที่บริสุทธิ์และแดดออก
- ▶ เริ่มอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มทีละเล็กทีละน้อย



เดินไปทำงาน



ทำสวน

อย่าหยุดแม้อายุมาก

หาทำทางที่สนุกสนาน

กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นควรจะเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานในทางบวก จากการทดลอง ได้แสดงว่าระดับไขมันในเส้นเลือดหรือคอเลสเตอรอลลดลงอย่างมาก เมื่อนักเรียนสนุกกับการออกกำลังกาย แต่เมื่อพวกเขาไม่สนุกกับมัน ไขมันในเส้นเลือดหรือคอเลสเตอรอลไม่ได้ลดลง ข้อความนี้ชัดเจน มันไม่สำคัญว่าคุณจะเลือกการว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน การวิ่ง หรือ การเดิน ขอเพียงแค่เลือกโปรแกรมการออกกำลังกายที่คุณจะสนุกกับมัน



แนวทางการออกกำลังกายที่พอเหมาะ

- ▶ ควรจะต้องออกกำลังกายอย่างมากทุก ๆ วัน
- ▶ สามารถสะสมรวมตลอดทั้งวัน
- ▶ จำนวนรวมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน



เดินในยามเช้า

กิจกรรมกลางแจ้ง

เด็กสนุกสนานกับมัน

น้ำดื่ม



ประโยชน์ของน้ำดื่ม

- ▶ ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ
- ▶ ลดการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
- ▶ นำของเสียออกจากร่างกาย
- ▶ ช่วยป้องกันโรคไต
- ▶ เสริมการตื่นตัวของจิตใจ

เคล็ดลับสำหรับน้ำดื่ม

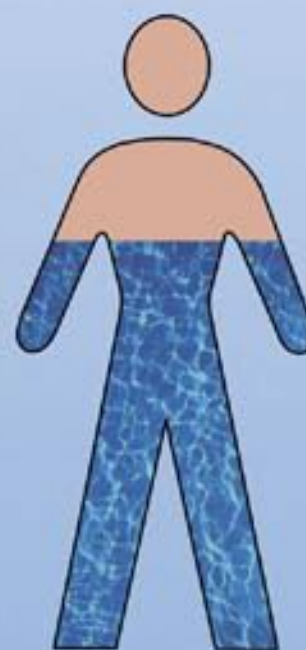
- ▶ เริ่มวันใหม่กับการดื่มน้ำ 2 แก้ว
- ▶ ดื่มน้ำ 8-10 แก้วต่อวัน
- ▶ หลีกเสี่ยงการดื่มน้ำขณะรับประทานอาหาร
- ▶ หลีกเสี่ยงน้ำอัดลม กาแฟ และชา

ความจริงโหดร้ายเรื่องน้ำอัดลม

ทุกวันนี้คนเราดื่มน้ำอัดลมมากกว่าน้ำเปล่า น้ำอัดลมปกติ บรรจุน้ำตาล 10-12 ช้อนชา น้ำตาลที่มากเกินไปจะนำไปสู่ การอ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน และการลดลงของระบบภูมิคุ้มกันโรค การบริโภคน้ำอัดลมเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ฟันผุ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงเช่นกัน เครื่องดื่มดับกระหายที่แท้จริงนั้นควรจะเป็นน้ำเปล่าที่ให้ความสดชื่น หนึ่งแก้ว



=



70%

ของร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำ

“ผู้ใดกระหาย เราจะให้ผู้นั้น ดื่มจากบ่อน้ำพุแห่งชีวิต โดยไม่ต้องเสียอะไรเลย”

พระเยซู วิวรณ์ 21:6

การรักษาด้วยน้ำ

อาบน้ำฝักบัวสลับด้วยน้ำร้อนน้ำเย็น

- ▶ กระตุ้นระบบหมุนเวียนของเลือด
- ▶ เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค
- ▶ รักษาไขหวัดได้ดี
- ▶ เสริมการรักษาของบาดแผลและลดอาการติดเชื้อ
- ▶ ผ่อนคลายหลอดลมอักเสบในผู้ป่วยโรคหอบหืด
- ▶ ทำให้มีชีวิตรื่นเริง

อ่างน้ำร้อนแช่เท้า

- ▶ บรรเทาอาการปวดหัว
- ▶ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ▶ ชับเหงื่อ
- ▶ ต่อสู้กับอาการป่วยเป็นหวัด
- ▶ บรรเทาอาการปวดท้องจากประจำเดือน

การสูดไอน้ำ

- ▶ ทำให้อาการคัดจมูกปลอดโปร่ง
- ▶ บรรเทาการเจ็บคอ
- ▶ ทำให้ทางเดินหายใจอุ่นและผ่อนคลายทางเดินหายใจ
- ▶ ผ่อนคลายหลอดลมอักเสบในคนป่วยที่เป็นโรคหอบหืด

การประคบด้วยผ้าร้อน

- ▶ ประคบบริเวณลำคอเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอและกลองเสียงอักเสบ
- ▶ ประคบที่บริเวณหน้าอกเพื่อบรรเทาอาการไอ หลอดลมอักเสบ และโรคปอดอักเสบ

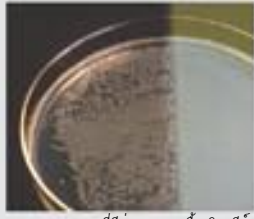
แสงแดด

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ▶ ผลิตวิตามิน ดี
- ▶ ชำเชื้อโรค
- ▶ ช่วยให้ความดันโลหิตสูงกับสู่ระดับปกติ
- ▶ เสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคแข็งแรงขึ้น

แสงแดด-ฆาตรกรเชื้อโรค

แสงแดดฆ่าเชื้อโรคที่ดีที่สุด ขอบคูนรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์ ที่ทำลายจุลินทรีย์อย่างมีประสิทธิภาพการติดเชื้อราและโรคหนองของผิวหนังทำได้ง่าย ๆ โดยการอาบแดด แนวปฏิบัติ การนำไปใช้ที่ดีคือการตากเสื้อผ้ากลางแจ้ง และให้มีลมถ่ายเทที่นอนอย่างสม่ำเสมอ ให้แดดส่องเข้ามาในห้อง และการอยู่กลางแจ้งจะช่วยป้องกันและต่อสู้กับผู้บุกรุกตัวน้อยๆที่ไม่ต้องการแสงแดด



ผลของแสงแดดที่มีต่อการเพาะเชื้อจุลินทรีย์

ประโยชน์ต่อจิตใจ

- ▶ ลดความเครียด
- ▶ เสริมคุณภาพในการนอนหลับ
- ▶ ลดความกดดัน
- ▶ เพิ่มความไว้วางใจให้ประสาททั้งห้า

การสร้างวิตามิน ดี

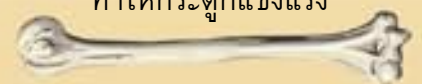
แสงแดดมีส่วนสำคัญในการช่วยร่างกายสังเคราะห์วิตามิน ดี วิตามิน ดี จะช่วยร่างกายดูดซึมธาตุแคลเซียมเพื่อสร้างและเสริมให้กระดูกแข็งแรงและทำให้กระดูกไม่คดงอ หันหน้าเข้าหาแดดวันละ 15 นาที จะได้อาหารวิตามิน ดี มากพอสำหรับแต่ละวัน



การผลิตวิตามิน ดี

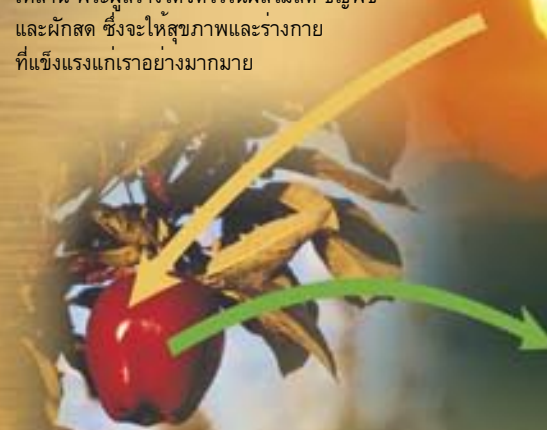
จำเป็นต่อการดูดซึมธาตุแคลเซียม

ทำให้กระดูกแข็งแรง



พลังงานจากแสงแดด

สิ่งมีชีวิตทั้งหมดในโลกนี้อาศัยพลังงานจากดวงอาทิตย์ พืชต้องการพลังงานจากแสงแดดเพื่อใช้สร้างน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลกลูโคสในพืช เป็นแหล่งพลังงานที่ผลิตจากแสงแดด ให้คุณค่ามากกว่าเนื้อสัตว์หรือโปรตีนจากสัตว์ จึงชื่นชมในประโยชน์เหล่านี้ พระผู้สร้างได้จัดไว้ในผลไม้สด ธัญพืช และผักสด ซึ่งจะให้คุณค่าและร่างกายที่แข็งแรงแก่เราอย่างมาก



แสงแดด

การกันแดด

- ▶ แว่นตากันแดดจะช่วยป้องกันโรคต้อกระจก
- ▶ หมวกช่วยป้องกันโรคลมแดด
- ▶ เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว ช่วยป้องกันการถูกแดดเผา
- ▶ หลีกเลี่ยงการตากแดด ระหว่าง 10 โมงเช้าถึง บ่าย 2 โมง จะลดการเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนัง



คำแนะนำ

- ▶ 10-15 นาที ทุกวันก็เพียงพอแล้ว
- ▶ ให้แสงแดดส่องไปในห้องของท่าน
- ▶ ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ▶ หลีกเลี่ยงการถูกแดดเผา

การป้องกันมะเร็งเมลาโนมา



มะเร็งเมลาโนมา

เป็นมะเร็งที่พบบ่อยมาก หากพบเร็วในขณะที่ยังเป็นระยะเริ่มต้นจะสามารถควบคุมได้ไม่ยาก และรักษาให้หายขาดได้เกือบทุกราย ปัจจัยที่มีความเสี่ยงสูงต่อมะเร็งเมลาโนมาคือการตากแดดมากเกินไป แม้จะถูกแดดเผาอย่างรุนแรงเพียงครั้งเดียว ในวัยเด็กก็ยังส่งผลเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ถึงสองเท่าไปตลอดชีวิต



ไฝปกติ

คุณลักษณะ 4 ประการที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างไฝกับโรคมะเร็งเมลาโนมา



A ความไม่สมส่วน-ไม่ไฟเม็ดเดียวทั้งสองข้างไม่เท่ากัน



B ความไม่สม่ำเสมอของขอบ-ขอบจะหยาบ มีรอยตัดเป็นร่องหรือเลอะเลือน



C สี - สีไม่สม่ำเสมอ สีจางบ้างเข้มบ้าง ดำบางในไฟเม็ดเดียวกัน



D ไฟมีเส้นผ่าศูนย์กลางเกิน 6 มิลลิเมตร - ถ้ามีการเพิ่มขนาดอย่างรวดเร็วควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ



การบังคับตน

คุณทราบหรือไม่ว่า...

- ▶ ผู้ชายที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในปอดได้มากกว่า 22 เท่า
- ▶ วัยรุ่นที่ดื่มสุรา มีแนวโน้มที่จะติดยาเสพติดได้ถึง 8 เท่า
- ▶ การเสียชีวิตบนถนนส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา

มะเร็งปอด

โรคเอดส์

สัญญาณเตือนเรื่องปัญหาของการติดยา

- ▶ แสดงอาการสับสนเหมือนเมาสุราที่เกิดจากฤทธิ์ยาเสพติด
- ▶ เลิกเล่นการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งหาแต่สิ่งเสพติด
- ▶ ดื่มหรือเสพยาตามลำพัง
- ▶ ต้องการมากขึ้นเพื่อจะได้ความสโลมสโลมจากฤทธิ์ยา
- ▶ ไม่ยอมรับปัญหาจากการเสพติด
- ▶ ตอบรับความรู้สึกอย่างเฉยชา

สมองถูกทำลาย

“เหล้าองุ่นให้เกิดการเยาะเย้ย
และสุราก็ให้เกิดเป็นพาลเกเร ผู้ใด
ยอมให้มันพาเงินไป ก็ไม่เป็นคนฉลาด”

การบังคับตน

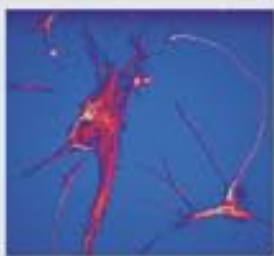
ทำอย่างไรที่จะเลิกสิ่งเสพติด

- ▶ ให้คิดถึงผลลบที่จะตามมาจากการกระทำของตนเอง
- ▶ เอาของดีมาแทนนิสัยเก่า
- ▶ ต่อต้านสิ่งที่เข้ามาล่อลวง
- ▶ หากล้มลงก็อย่ายอมแพ้
- ▶ หลีกเลี้ยงทุกสถานการณ์ที่ยั่วยู่ให้ใช้สารเสพติด
- ▶ รับกำลังใจจากคนในครอบครัวและเพื่อนรอบข้าง
- ▶ เชื่อและวางใจในอำนาจของพระเจ้าที่จะเอาชนะนิสัยเก่า



แกนเซลล์ประสาทและการเปลี่ยนแปลงนิสัย

ทุกครั้งที่คุณมองเรียนรู้สิ่งใหม่ มันจะสร้างแกนเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทในสมองอันใหม่ การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทเข้าด้วยกันจะสร้างแนวทางเดิน และนิสัยจะถูกสร้างขึ้น การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในตัวอย่าง ทุกครั้งที่ผู้สูบบุหรี่จุดมวนบุหรี่ แนวทางเดินสมองจะถูกสร้างให้แข็งแกร่งขึ้นจนสำเร็จโดยปราศจากแม้จะไม่ได้คิดถึงมัน การสร้างแนวทางเดินหลายๆทาง เหมือนกับวิถีทางเก่าๆที่คุณไม่สามารถหนีได้ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมการต้องการสร้างนิสัยใหม่ในทางบวกจึงจะทดแทนนิสัยเก่าจนสร้างสรรค์ที่จะหาสิ่งที่ดีกว่ามาแทนนิสัยเก่า



เซลล์ประสาทเชื่อมต่อกันโดยแกนเซลล์ประสาทในสมอง

“เหตุฉะนั้นถ้าพระบุตรทรงกระทำให้ท่านทั้งหลายเป็นไท ท่านก็เป็นไทจริงๆ”

พระเยซู, ยอห์น 8:36



ระบบเสริมสร้างในเชิงบวกในสมองพยายามสู้เพื่อผลตอบแทนทางบวก การช่วยเหลือผู้อื่น การอธิษฐาน ความสัมพันธ์ที่มีค่า จะให้ผลตอบแทนทางบวก สิ่งเสพติดจะกระตุ้นจุดรวมของความเพลิดเพลินพอใจเพียงชั่วคราว แต่หลังจากนั้นคุณจะรู้สึกว่างเปล่า การแสวงหาผลตอบแทนที่ดีกว่าจะนำคุณไปสู่ความพึงพอใจที่แท้จริง นานกว่าเพียงแค่ชั่วระยะเวลาที่สั้นๆ

อากาศบริสุทธิ์

อากาศบริสุทธิ์

- ▶ กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต
- ▶ ผ่อนคลายจิตใจ
- ▶ ชำาจุลินทรีย์
- ▶ ช่วยทำให้ปอดสะอาด
- ▶ เสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค

หมอกควันพิษในเมืองเป็นต้นเหตุของ

- ▶ การไอ
- ▶ หลอดลมอักเสบ
- ▶ โพรงจมูกอักเสบ
- ▶ โรคถุงลมโป่งพอง
- ▶ โรคมะเร็ง

วงจรของอากาศ



วงจรของอากาศเป็นวงจรหมุนเวียนที่อัตรอย่างดียิ่งเพื่อแสดงให้เห็นถึงการให้และการรับ พืชรับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศ แล้วปล่อยก๊าซออกซิเจนออกมาซึ่งให้อากาศสดชื่นแก่เรา เซลล์ในร่างกายใช้ก๊าซออกซิเจนเผาผลาญกลูโคสเพื่อใหพลังงานแก่ร่างกาย ในที่สุดร่างกายปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาและกำจัดออกไปโดยทางปอด

อันตรายของควันบุหรี่



“เรามีชีวิตอยู่รอดได้หลายสัปดาห์โดยไม่รับประทานอาหาร หลายวันโดยไม่ดื่มน้ำ แต่อยู่ได้เพียงแค่นานาที่ถ้าไม่มีอากาศ”

อากาศบริสุทธิ์



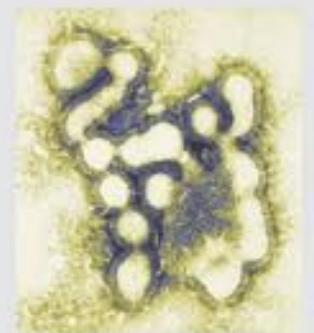
เราจะได้อากาศบริสุทธิ์อย่างไร

- ▶ หายใจทางจมูก
- ▶ หลีกเลียงเสื้อผ้าที่รัดรูป
- ▶ หลีกเลียงอากาศที่เป็นมลพิษ
- ▶ หลีกเลียงควันพิษ และควันที่ได้มาจากผู้อื่น
- ▶ ออกกำลังกายในอากาศที่บริสุทธิ์
- ▶ เปิดหน้าต่างของห้องนอนเสมอ

ประโยชน์ของการหายใจลึกๆ

- ▶ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
- ▶ ออกซิเจนที่ไปยังสมองเพิ่มขึ้นจะทำให้ความคิดสดใส
- ▶ ช่วยป้องกันการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ
- ▶ ทำให้นอนหลับสบาย

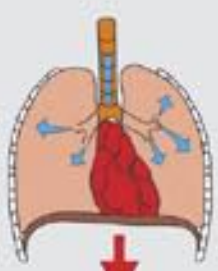
การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจที่พบกันบ่อยที่สุด คือหวัด ไซนัสอักเสบ และโรคปอดบวม เป็นโรคที่เกิดจากจุลินทรีย์ที่มากับอากาศส่งต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อจะต้องล้างมืออยู่เสมอ ดื่มน้ำ แปรถึงสิบ แก้วต่อวัน รับประทานอาหารที่ทำให้มีสุขภาพดีจะต้องมีผักและผลไม้ และออกกำลังกายในอากาศที่บริสุทธิ์ทุกวัน



โรคติดเชื้อไวรัสหวัดใหญ่

การหายใจลึกๆ

การหายใจลึกๆมีความสำคัญต่อการทำงานที่ให้ประโยชน์สูงสุด แต่เป็นเรื่องที่เราใจที่ใหญ่หลายคนมีนิสัยของการหายใจไม่เต็มปอดโดยไม่ได้ใช้ช่องท้องเข้ามาช่วย การหายใจไม่เต็มปอดทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ป่วยเป็นโรคโลหิตจาง และเป็นโรคซึมเศร้า การหายใจลึกๆทำได้โดยการฝึกด้วยการนอนราบลงกับพื้นและเอามือหรือหนังสือวางลงบนหน้าท้องให้หายใจลึกๆจนหนังสือที่วางอยู่ขยับขึ้น และขยับขึ้นทุกครั้งที่ยหายใจเข้าให้ฝึกทำหลายครั้งต่อวันจนทำให้ติดเป็นนิสัยที่จะหายใจลึกๆ



หายใจเข้า

การหายใจที่ถูกต้องนั้นต้องหายใจจากท้อง สังเกตการเคลื่อนไหวของกะบังลม โดยการหายใจโดยใช้ช่องท้อง



หายใจออก

การพักผ่อน



จังหวะของการนอนหลับ

การนอนหลับของมนุษย์เกิดขึ้นเป็นวงจร เมื่อเราเข้านอนสมองของเราจะค่อยๆทำงานช้าลงประมาณครึ่งชั่วโมง ต่อมาจะมาถึงขั้นของคลื่นสมองที่ช้าๆอย่างปกติ เรียกว่าคลื่นสมองเดลตา ในระหว่างช่วงนี้กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย และร่างกายจะปล่อยไกลคอร์ติซอลออกมา ซึ่งจะช่วยให้ซ่อมแซมเซลล์ที่ถูกทำลายในช่วงเวลากลางวันที่ผ่านมา ประมาณทุกๆ 70 ถึง 90 นาที สมองจะสลับเปลี่ยนไปยังระยะที่ตื่นตัว เรียกว่าการนอนหลับแบบ REM การนอนหลับช่วงนี้จะมีการฝันบ่อยๆ และมีการขยับตัวอย่างรวดเร็ว ผู้ใหญ่ต้องการวงจรเช่นนี้ 4 ถึง 6 รอบทุกคืน ซึ่งจะต้องใช้เวลาอนหลับ 7 ถึง 8 ชั่วโมง การสร้างนิสัยนอนหลับเป็นเวลาจะทำให้เรามีชีวิตที่สมดุลซึ่งจะทำให้เราไม่ต้องใช้ยานอนหลับ และชาหรือกาแฟที่กระตุ้นประสาทในเวลากลางวัน

เมื่อนอนไม่พอ

- ▶ ผลของความอ่อนล้าของสมอง ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการดื่มสุรา
- ▶ ความอ่อนล้าจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าในผู้ที่ทำงานไม่เป็นเวลา
- ▶ โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็นเจ็ดเท่าเมื่อทำงานในช่วงเวลา ระหว่างเที่ยงคืนและแปดโมงเช้า
- ▶ การดูโทรทัศน์เป็นสาเหตุหลักของการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ

ประโยชน์จากการนอนหลับ

- ▶ เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าในเวลากลางวัน
- ▶ เสริมความสามารถในการเรียน
- ▶ เสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค
- ▶ มีความอดทนต่อความปวดได้มากกว่า



นาฬิกาเวลาของร่างกาย

ระบบการทำงานมากมายในร่างกาย อย่างเช่น การควบคุมอุณหภูมิและระดับน้ำตาลทำงานในแต่ละวันเป็นวงจรนาฬิกา ภายในร่างกายของเราจะตั้งใหม่ทุกเช้าเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นในเวลาเช้าและแสงอาทิตย์สาดส่องเข้ามาในห้องนอน หากเรานอนเป็นเวลาจะช่วยให้ร่างกายตั้งนาฬิกาในร่างกายใหม่ได้ถูก เมื่อเราเข้านอนแต่หัวค่ำเป็นเวลาทุกคืนจะช่วยให้นาฬิกาในตัวปลุกคุณให้ตื่นโดยที่คุณไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุก การนอนหลับให้สบายก่อนเที่ยงคืนสองชั่วโมงทุกคืนจะมีค่ามากกว่าการนอนสี่ชั่วโมงหลังเที่ยงคืน ความสม่ำเสมอจะช่วยร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



“นอนหลับคืนนี้สร้างพลังงานให้วันพรุ่งนี้”

วารสารสุขภาพและการรักษา, Spec. Ed., p. 36

การพักผ่อน

การผ่อนคลาย

- ▶ ช่วงเวลาหยุดพักสั้น ๆ ตลอดทั้งวันช่วยเสริมการปฏิบัติงานและความปลอดภัย
- ▶ การอ่านหนังสือที่ชื่นชอบเป็นพิเศษ หรือการเล่น ช่วยผ่อนคลายความคิด
- ▶ พักผ่อนสัปดาห์ละหนึ่งวันเป็นสิ่งจำเป็น



การออกไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติจะไม่เพียงแต่ให้ความทรงจำที่มีความสุขแล้ว แต่ยังเป็นกิจกรรมที่แท้จริงต่อร่างกายและจิตใจ

ไม่เพียงแต่เด็ก ๆ ที่ต้องการช่วงเวลาหยุดพัก การพักผ่อนสองสามนาทีหลังทุกชั่วโมงของการทำงานจะกระตุ้นพลังงานจากร่างกายและจิตใจโดยที่เราไม่รู้ตัว

การพักผ่อนสัปดาห์ละหนึ่งวันครั้ง จะให้พลังงานคุณถึงสองเท่า และจะให้แรงบันดาลใจไปตลอดสัปดาห์

ข้อแนะนำในเรื่องของการนอนหลับพักผ่อน

- ▶ ให้นอนคืนละ 7-8 ชั่วโมง
- ▶ รับประทานอาหารมื้อสุดท้ายอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
- ▶ เข้านอนก่อน 10 นาฬิกาจะให้ประโยชน์สูงสุด
- ▶ หลีกเลี่ยงสุรา สารนิโคติน และกาแฟ
- ▶ เปิดหน้าต่างรับอากาศบริสุทธิ์
- ▶ เข้านอนด้วยความคิดที่มีสันติสุข

“บรรดาผู้ทำงานเหน็ดเหนื่อย
และแบกภาระหนัก จงมาหาเรา
และเราจะให้ท่านทั้งหลาย
หายเหนื่อยเป็นสุข”

พระเยซู, มัทธิว 11:28

การวางใจในพระเจ้า

พลังในการให้อภัย

ความสัมพันธ์ของจิตใจและสุขภาพของร่างกายนั้นมีความลึกซึ้งมากกว่าที่เราตระหนัก สุขภาพของเราขึ้นอยู่กับสันติสุขระหว่างเรากับผู้อื่น ถ้าเราเกลียดชังใครสักคน หรือถ้าเราไม่ยอมอภัยให้ ปัญหานั้นจะกัดกินเราจากภายใน อย่างไรก็ตาม เมื่อเราอภัยให้ผู้อื่น สันติสุขจะอยู่รอบๆตัวเรา แนวคิดที่ว่าเรามีพระเจ้าแห่งความรักผู้ทรงพร้อมที่จะให้อภัย จะให้พลังแก่เราในการอภัยผู้อื่น และแล้วเราจะมีประสบการณ์ในการรักษาตัวเราอย่างแท้จริง

ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้

- ▶ จะนำไปสู่ความกังวล ความกดดัน การนอนไม่หลับ
- ▶ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคอ่อนแอลง
- ▶ สามารถนำไปสู่โรคความผิดปกติทางจิตใจได้
- ▶ เป็นสาเหตุของอารมณ์ตึงเครียด

ให้วางใจในอำนาจของพระเจ้า

- ▶ นำไปสู่สันติสุขภายในจิตใจและความมั่นคง
- ▶ ให้กำลังใจที่จะให้อภัย
- ▶ นำความรักมาให้ครอบครัว
- ▶ ช่วยแก้ปัญหาเหตุการณ์ที่เจ็บปวด
- ▶ ช่วยแก้ไขปัญหาที่แก้ไม่ตก

ผู้ที่อุทิศตนในทางของศาสนาจะมี...

- ▶ สุขภาพทางจิตดีกว่า
- ▶ การเสริมสร้างการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
- ▶ ความกดดัน และความกังวลน้อยกว่า
- ▶ การกระทำในทางที่ผิดน้อยกว่า
- ▶ มีชีวิตสมรสที่ดีกว่า

"ใจเราเรียงเป็นยาอย่างดี"

โซโลมอน, สุภาษิต 17:22

การวางใจในพระเจ้า

ทัศนคติเชิงบวก

นิสัยของการมองดูสิ่งต่างๆ ในชีวิตในเชิงบวกจะช่วยให้เรามีความสมดุลทางด้านอารมณ์ ความเชื่อมั่นในพระบิดาผู้ทรงเอาใจใส่เราในสวรรค์นี้จะช่วยให้เราสร้างทัศนคติในเชิงบวกได้

การอธิษฐานคือ...

- ▶ การหายใจทางจิตวิญญาณ
- ▶ มอบภาระไว้กับพระเยซู
- ▶ การเปิดหัวใจให้พระเยซูเหมือนกับมิตรสหาย
- ▶ แบ่งปันความเอาใจใส่และความปีติยินดีของเรา
- ▶ ให้ความเข้มแข็งต่อการทำทนายในชีวิต

ความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจ

- ▶ ความไว้วางใจเติบโตจากประสบการณ์
- ▶ คำอธิษฐานที่ได้รับคำตอบจะช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ
- ▶ พระเจ้าทรงดูแลเราเหมือนคุณพ่อที่คอยดูแลเรา
- ▶ พระเจ้าจะไม่ปล่อยให้เรายู่อย่างโดดเดี่ยว