

พญ.ลลิตา ธีระสิริ. (2563, ตุลาคม-2564 มีนาคม), สุขภาพแข็งแรงด้วยวิถีล้านนา : ร่มพยอม 23 (1) : 32-35

ความเข้าใจเรื่องความแข็งแรงของแต่ละคนอาจจะมียหลายมาตรฐาน แต่ว่าเราควรจะมีมาตรฐานความแข็งแรงที่สามารถเอามาเป็นบันทัดฐานได้ ใช่หรือไม่

### ความแข็งแรงตามคำจำกัดความของแกรี่ นัล

แกรี่ นัล เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องฟิตเนส หรือเรื่องของความแข็งแรง งานของเขาครอบคลุมเรื่องอาหารการกินว่ากินอย่างไรจึงจะไม่ป่วย ออกกำลังกายอย่างไรร่างกายจึงจะสมส่วนแข็งแรง

แกรี่ นัล แบ่งเรื่องความแข็งแรงของคนเราออกเป็น 5 ขอบเขตด้วยกัน คือ

1. ความแข็งแรงทางกายภาพ หมายความว่าไม่ควรมีน้ำหนักเกิน ควรมีดัชนีมวลกายไม่เกินเกิน 25 และ ไม่ต่ำกว่า 20 เนื้อหนังที่มีอยู่ควรเป็นกล้ามเนื้อ ไม่ใช่ก้อนไขมัน
2. ความแข็งแรงทางหัวใจและการไหลเวียน จะต้องไม่เหนื่อยง่าย การเต้นของหัวใจปกติ
3. ความแข็งแรงทางภูมิคุ้มกัน ไม่ใช่เป็นโรคมุมิแพ้ว ไม่ใช่เป็นหวัดติดเชื้อง่าย
4. ความแข็งแรงของการต้านอนุมูลอิสระ หมายถึง ร่างกายกำจัดอนุมูลอิสระทิ้งก่อนที่มันจะทำร้ายร่างกายให้เกิดอาการเสื่อม หรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดัน ข้ออักเสบ ฯลฯ
5. ความแข็งแรงทางจิตใจ หมายถึง ไม่ควรมีอาการเครียด เป็นกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ฯลฯ

### ทำอย่างไรจึงจะแข็งแรง

หากต้องการความแข็งแรงทั้ง 5 ขอบเขต ก็ต้องพิถีพิถันเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีการคลายเครียดเป็นระยะ และควรล้างพิษด้วยการอดอาหารเป็นครั้งคราวเพื่อกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

### คนล้านนาโบราณถึงพร้อมซึ่งความแข็งแรง

1. อาหารในชีวิตประจำวัน คนล้านนา กินข้าวกล้องตำจากครก กินผักมาก กินปลาที่ได้จากท้องถิ่น
2. คนสมัยก่อนออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ว่าจะชายหรือหญิงต้องออกแรงหาบน้ำ ตำข้าว ทำงานในท้องไร่ท้องนา ไปไหนก็เดินไป
3. คนล้านนาไม่เครียด สังคมคนล้านนามีแต่ความเอื้อเฟื้อ ไม่เร่งรีบ ดำเนินชีวิตเรียบง่ายมีความสุข
4. คนล้านนารู้จักการการล้างพิษมาก่อน การล้างพิษคือการกินน้อยกว่า 800 แคลอรีต่อวัน หรือมีช่วงเวลาระหว่างวันที่กินน้อยเป็นเวลาประมาณ 18 ชั่วโมง การฉันทเพลของพระภิกษุคือการอดหรือล้างพิษวันละ 18 ชั่วโมงทุกวัน คนล้านนาจำนวนหนึ่งที่กินข้าวเลียนแบบพระ โดยกินวันละ 1-2 มื้อ และหยุดการกินอาหารที่เพล เช่นเดียวกับพระที่วัด

