

6 วิธีแก้อาการอ่อนเพลียเรื้อรังที่ไม่ได้มาจากนอนไม่พอ แต่ฮอร์โมนและระบบ ภายในพัง



คุณผู้หญิงหลายคนอาจรู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง ทั้งที่นอนครบ 7-8 ชั่วโมงทุกคืน อาการนี้อาจไม่ได้เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เป็นสัญญาณว่าระบบภายในร่างกาย อย่างฮอร์โมน การเผาผลาญ หรือระบบประสาทกำลังส่งเสียงขอความช่วยเหลือ ซึ่งขอพาสาว ๆ ไปลองทำ 6 วิธีดูแลตัวเองให้กลับมาสดชื่นอีกครั้งตามนี้เลยคะ

1. ปรับสมดุลฮอร์โมน

ฮอร์โมน เช่น คอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) และเอสโตรเจน มีบทบาทสำคัญต่อพลังงานและอารมณ์ของสาว ๆ หากฮอร์โมนเหล่านี้เสียสมดุล อาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ

วิธีดูแล

- รับประทานอาหารที่มีไขมันดี เช่น อะโวคาโด ถั่ว และปลาแซลมอน
- หลีกเลี่ยงน้ำตาลและคาเฟอีนเกินขนาด
- นอนหลับให้เป็นเวลา และหลีกเลี่ยงแสงสีฟ้าก่อนนอน

2. ปรับระบบประสาท

ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ควบคุมการทำงานของหัวใจ ลำไส้ และการหายใจ ซึ่งหากอยู่ในภาวะสู้หรือหนีตลอดเวลา จะทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าโดยไม่รู้ตัว

วิธีดูแล

- ฝึกหายใจแบบ 4-7-8 (หายใจเข้า 4 วินาที กลั้น 7 วินาที และหายใจออก 8 วินาที)
- ทำสมาธิหรือโยคะวันละ 10-15 นาที
- ใช้กลิ่นบำบัด เช่น ลาเวนเดอร์หรือยูคาลิปตัส
- 3. เสริมการเผาผลาญด้วยสารอาหาร
- การเผาผลาญที่ช้าลงอาจเกิดจากการขาดสารอาหารบางชนิด เช่น ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม หรือวิตามินบี ซึ่งส่งผลต่อการสร้างพลังงานระดับเซลล์

วิธีดูแล

- ตรวจเลือดเพื่อระดับสารอาหารที่ขาด
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับ ไข่แดง และผักใบเขียว
- เสริมวิตามินบีรวมและแมกนีเซียม จากอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริม

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การขาดน้ำแม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าได้ เพราะน้ำมีบทบาทในการลำเลียงสารอาหารและขับของเสียออกจากเซลล์

วิธีดูแล

- ดื่มน้ำวันละ 1.5-2 ลิตร หรือมากกว่านั้นหากออกกำลังกาย
- เพิ่มน้ำเลมอนหรือแตงกวาในน้ำดื่ม เพื่อช่วยดีท็อกซ์
- ลดการบริโภคแอลกอฮอล์และอาหารแปรรูป

5. ตรวจเช็คภาวะไทรอยด์และภาวะดื้ออินซูลิน

สาว ๆ ที่มีอาการอ่อนเพลียเรื้อรังอาจมีภาวะไทรอยด์ต่ำ หรือภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับพลังงานและการเผาผลาญ

วิธีดูแล

- ตรวจเลือด เพื่อประเมินระดับฮอร์โมนไทรอยด์และน้ำตาลในเลือด
- ลดคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น ขนมปังขาวและน้ำตาล
- เพิ่มโปรตีนและไฟเบอร์ในมื้ออาหาร

6. รับแสงแดดและเคลื่อนไหวเบา ๆ ทุกวัน

แสงแดดช่วยกระตุ้นการสร้างวิตามิน D และเซโรโทนิน ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และพลังงาน การเคลื่อนไหวเบา ๆ ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด

วิธีดูแล

- ออกไปรับแสงแดดยามเช้า 10-15 นาที
- เดินเล่นหรือยืดเส้นวันละ 20-30 นาที
- หลีกเลี่ยงการนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง โดยไม่ขยับตัว

อาการอ่อนเพลียเรื้อรังในสาว ๆ อาจไม่ใช่แค่เรื่องการนอนน้อย แต่เป็นสัญญาณจากระบบภายในที่ต้องการการดูแลอย่างลึกซึ้ง ทั้งฮอร์โมน การเผาผลาญ และระบบประสาท หากคุณผู้หญิงเริ่มปรับพฤติกรรมเล็ก ๆ เหล่านี้ในแต่ละวัน จะช่วยฟื้นฟูพลังงานและความสดชื่นให้กลับมาอย่างยั่งยืนได้ค่ะ

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

