# Blackmores ย้ำสังคมปัจจุบันต้องสตรองทั้งสุขภาพกายและใจ

การมีสุขภาพดีไม่ใช่หมายถึงการดูแลเฉพาะร่างกาย แต่ต้องดูแลรวมไปถึงสุขภาพใจด้วย เพราะเมื่อสุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี สดชื่น แจ่มใส จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และพร้อมปรับตัวรับสถานการณ์รอบด้านและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด ให้ความสำคัญมาโดยตลอด จึงได้จัดกิจกรรมBlackmores RUN&MOVE งานวิ่งที่ได้มากกว่าวิ่ง ภายใต้แนวคิด Be a Well Being โดยมีคุณอิทธิพล สมุทรทอง คุณพิตต้า ณ พัทลุง คุณอัจฉริยา อังคสุวรรณศิริ พร้อมด้วยน้องแอลลี่ อชิรญา นิติพน ให้เกียรติเข้าร่วมงาน ณ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)

น.ส.ผุสดี สุจิตจร ผู้จัดการทั่วไป บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด ผู้จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส จากประเทศออสเตรเลีย เปิดเผยว่า บริษัทแบลคมอร์สทั่วโลก มีนโยบายเดียวกันที่จะนำเสนอแนวคิด Be a Well Being เพื่อให้สังคมรับรู้ว่าตัวเราเองคือผู้เลือกที่จะมีสุขภาพดีได้ทั้งกายและใจ Be a Well Being มุ่งเน้นให้ทุกคนตระหนักถึงการมีสุขภาพดีได้นั้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากร่างกายแข็งแรงแล้ว จิตใจถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญ เพราะสภาพจิตใจที่ดีย่อมส่งผลไปถึงร่างกายด้วยเช่นกัน โดยการออกกำลังกายแต่ละประเภทนั้น จะมีข้อดีแตกต่างกัน การวิ่งจะช่วยกระตุ้นการสูบฉีดเลือดของร่างกาย กระตุ้นการเต้นของหัวใจ ขยายปอดเพิ่มออกซิเจนในเลือด การปั่นจักรยานเป็นการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายไม่ใช่เฉพาะบริเวณขาเท่านั้น

การฝึกโยคะที่ต้องยืด เหยียดจะช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวมากขึ้นทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี นอกจากนี้ก่อนการฝึกจะต้องมีการหายใจเข้าและออกจะช่วยผ่อนคลายความเครียดต่างๆ ได้อีกทางหนึ่งด้วย สุดท้ายการฟังเพลง ช่วยคลายความเครียด ลดความกดดัน คลายความกังวลในจิตใจ ช่วยกระตุ้นความตื่นตัว เสริมแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการใช้เวลากับครอบครัวคนใกล้ชิด ซึ่งความพิเศษของกิจกรรมแต่ละประเภท บริษัทฯ จึงได้จัดกิจกรรมBlackmores RUN&MOVE งานวิ่งที่ได้มากกว่าวิ่ง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมราว 1,500 คน งานเดียวที่รวมการวิ่ง ปั่นจักรยาน โยคะและการแสดงดนตรีในสวนเข้าไว้ในงานเดียวกัน เพื่อความสุขภาพดีแบบองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้บริษัทฯ ยังได้นำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายพร้อมทั้งร่วมสมทบทุนเป็นจำนวนเงิน 2 00,000 บาท มอบให้กับมูลนิธิเด็กโรคหัวใจฯ ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ เพื่อให้น้องๆ ได้มีหัวใจที่แข็งแรงอีกครั้ง

ด้านคุณอัจฉริยา อังคสุวรรณศิริ เล่าให้ฟังถึงวิธีการดูแลลูกสาว ว่าการดูแลน้องแอลลี่จะให้ความสำคัญกับเรื่องการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร เมื่อมีเวลาว่างจะไปฝึกโยคะด้วยกัน เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำด้วย

กันได้ นอกจากนั้นก็จะส่งเสริมกีฬาด้านอื่นๆที่ลูกชอบ เพราะการออกกำลังกายจะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเด็ก โดยขณะนี้ได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาวอลเล่ย์บอลของโรงเรียน ส่วนในเรื่องอาหาร ต้องยอมรับว่าตัวเองทำงานไม่ค่อยเป็นเวลา ทำให้ในบางครั้งทั้งตัวเองและลูกอาจรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และเด็กส่วนใหญ่มีปัญหาเหมือนกันคือ ไม่ชอบทานผัก จึงต้องเสริมด้วยวิตามินซี และวิตามินรวมสำหรับเด็ก เพื่อเสริมสร้างวิตามินในส่วนที่ร่างกายขาด ส่วนตัวเองจะทาน วิตามินซี เป็นหลักเพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกายและจะส่งผลดีต่อเรื่องของผิวพรรณ นอกจากนี้ คุณอัจฉริยายังแนะนำเคล็ดลับการเลี้ยงน้องแอลลี่อีกว่า การคุยกับลูกในทุกเรื่องจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยตัวเองคุยกับลูกตลอดว่าต้องการทำสิ่งนั้นสิ่งนี้หรือไม่ และให้ลูกได้ทดลองทำในสิ่งที่ต้องการ รวมถึงแบ่งปันประสบการณ์ที่ตัวเองเคยทำหรือเรียนให้ลูกฟัง เพื่อให้ลูกนำไปปรับใช้

คุณพิตต้า ณ พัทลุง กล่าวว่า ตนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก โดยปัจจุบันเน้นออกกำลังกายแบบเวท เทรนนิ่ง เพราะต้องการที่จะหุ่นสวยสุขภาพดี ไม่อยากให้ร่างกายผอมแต่ดูไม่แข็งแรง จะออกกำลังกายประมาณ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ พร้อมทั้งเลือกอาหารที่จะรับประทานมากขึ้น ซึ่งการเลือกอาหารที่จะทาน อาจทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน ประกอบกับเป็นคนที่ไม่สบายง่าย ตนจึงทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินซี เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย แคลเซียม เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูก ซิงค์ เพื่อดูแลเส้นผมและเล็บ เป็นต้น ทั้งนี้ อยากให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น เริ่มต้นที่การวิ่งก็ได้ โดยอาจเริ่มจากการวิ่งสลับเดิน และค่อยๆ เพิ่มขึ้น ช่วง แรกๆ อาจจะรู้สึกท้อแต่ถ้าปฏิบัติสม่ำเสมอให้เวลาเพียงวันละ 1 ชั่วโมง สุขภาพดีก็จะเป็นของทุกคน