

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์แชมป์ - ชนาธิป
ได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุ

STROKE
PREVENTION

Update

3 เทคนิคป้องกัน

หลอดเลือดสมอง + หัวใจ

**INTERMITTENT
FASTING**

อดให้สวย สมอไม่เบลอ
ห้ามพลาด!

Special Section

CHEEWAJIT HERITAGE

THE PILLAR 5 เล็ก 5 ใหญ่

สมดุลชีวิต ป้องกันทุกโรค

SPECIAL INTERVIEW

คุณเมตตา อุกะพันธ์

อุดมการณ์ชีวจิตอยู่คู่สังคมไทย

NEW GEN SHARING

ชีวจิตแบบคนรุ่นใหม่ ง่ายนิดเดียว

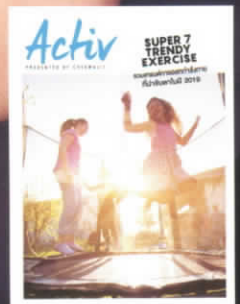
**BALANCE
WORKOUT**

แชมป์ - ชนาธิป

**ALLERGY
PREVENTION**

รวม 32 วิธี + 4 ศาสตร์อาหาร

ป้องกันแพ้อากาศ หืด ไซนัส เพื่อคนไทยยุค 2019



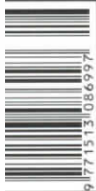
7 TRENDY
EXERCISE



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



BENE

Red Yeast Rice

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ข้าวยีสต์แดง

สูตรสีน้ำเงิน

เบต้ากลูแคนผสมข้าวยีสต์แดง
เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาภูมิแพ้
และที่ต้องการบำรุงสุขภาพทั่วไป



สูตรสีแดง

ข้าวยีสต์แดงผสมโปรตีนสกัดกัวเลียง
เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง
และผู้ที่ต้องการบำรุงสุขภาพทั่วไป

BENE

Red Yeast Rice

ภายใต้งานวิจัย ข้าวยีสต์แดงเพื่อสุขภาพ ศ.ดร.บุษมา ยงสมิทธิ์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มีจำหน่ายที่



สนับสนุนข้อมูลโดย ผลิตภัณฑ์ข้าวยีสต์แดง สนใจ/ติดต่อสอบถาม

Tel : 08-7093-2929, 0-2942-8816

ร้านคำรับไทยทุกสาขา และ ม.เกษตรศาสตร์ ร้านตลาดเฮลท์ และอาคารวิจัยและพัฒนา ห้อง 604



: Bene Red Yeast Rice



: @benesupplement

เลขที่อย.10-1-01560-1-0001

Dr. Chan Maketon

ตั้งเช่า คอร์ดี้ไทย

092-121-0669

CORDYTHAI



Prof. Dr. Monchan Maketon



เพื่อสุขภาพสตรี



เพื่อสุขภาพบุรุษ



www.cordythai.com



ชีวจิต Contents

16 สิงหาคม 2562

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
4+1 ความปลอดภัยที่ต้องมีสำหรับแม็กแพ็คเกอร์
- 12 **CHEEWAJIT HERITAGE**
- 5 เล็ก 5 ใหญ่ หัวใจหลักสร้างภูมิชีวิต
ช่วยแข็งแรง ป้องกันโรค
- 21 ปีแห่งการส่งต่อ “มรดกสุขภาพของคนไทย”
- CHEEWAJIT YOUNG BLOOD
ลูกไม้ได้ต้นย่า ชีวจิตยั่งยืนทีเดียว!
- 20 **เรื่องพิเศษ**
ALLERGY PREVENTION
รวม 32 วิธี + 4 ศาสตร์อาหาร ป้องกันแพ้อากาศ
หืด ไซนัสอักเสบ เพื่อคนไทยยุค 2019
- 40 **WELLNESS CLASS**
STROKE PREVENTION
อัปเดตวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง + หัวใจ
- 44 **HAPPY BONE**
7 EASY EXERCISE
ช่วยกล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันอุบัติเหตุทุกล้ม
- 46 **เปิดห้องหมอสุด**
เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม
ชีวิตที่หลุดลอย ตอนที่ 2
- 48 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**
ความลับสุขภาพจากป่า ภูมิปัญญาชาวเขมร์ สุรินทร์

STORY SHARING

- 54 **EXPERT TIPS**
TUMOR BIOBANK
ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจร
โดย ดร. แพทย์หญิงณัฐณี จินาวัดณ์
- 58 **ประสบการณ์สุขภาพ**
BEAUTY'S TRUE STORY เรียนรู้ธรรมชาติ บำบัดโรคซึมเศร้า
- 62 **ON THE COVER**
HEALTH AHOLIC ชนาธิป โพธิ์ทองคำ





บริษัท ชาวละออเภสัช จำกัด ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ.1929 ปีนี้ถือว่าเป็นปีที่ 90 และชาวละออได้คว้ารางวัลใหญ่ทั้งในประเทศ และระดับโลก

ชาวละออได้รับรางวัล อย. คออลิตี้ อวอร์ดครั้งแรกเมื่อปี 2009 ซึ่งเป็นปีที่มีการจัดตั้งรางวัลนี้เป็นครั้งแรก และชาวละออก็ได้รับเชิญจาก อย. ให้เข้ารับรางวัลเป็นรายแรกด้วยเช่นกัน นับเป็นความภูมิใจของบริษัทฯ อย่างมาก

และหลังจากนั้นก็ได้รับในปี 2011, 2015, 2017, 2018 และ **ล่าสุดปี 2019 นับว่าเป็นรางวัลทั้งหมด 6 สมัย และได้รับติดต่อกันถึง 3 ปีซ้อน ในปี 2019 นี้** จึงได้รับโล่เกียรติยศพิเศษดาวสีทองจาก อย. นับเป็นบริษัทผู้ผลิตสมุนไพรเอกชนรายแรกที่ได้รับดาวสีทองอันสวยงามนี้



ชาวละออได้รับรางวัล
อ.ย. คออลิตี้ อวอร์ด 6 สมัย

กับ 3 รางวัลชนะเลิศ ที่แสดงถึงความเป็นเลิศ
ในการวิจัยและพัฒนาสินค้าของเรา

1. รางวัลเหรียญทอง จาก "งานของสิ่งประดิษฐ์นานาชาติครั้งที่ 47" กรุงเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส วันที่ 12 เมษายน 2562
2. รางวัลพิเศษ จาก กระทรวงวิทยาศาสตร์และการศึกษาระดับสูงของสาธารณรัฐฟิลิปปินส์
3. รางวัลผลิตภัณฑ์สมุนไพรดีเด่นระดับชาติปี 2562



เมื่อช่วงต้นปีชาวละออเมทาเจล ได้รับรางวัลสมุนไพรดีเด่นระดับชาติ ปี 2019 จากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ด้วยรางวัล PMHA

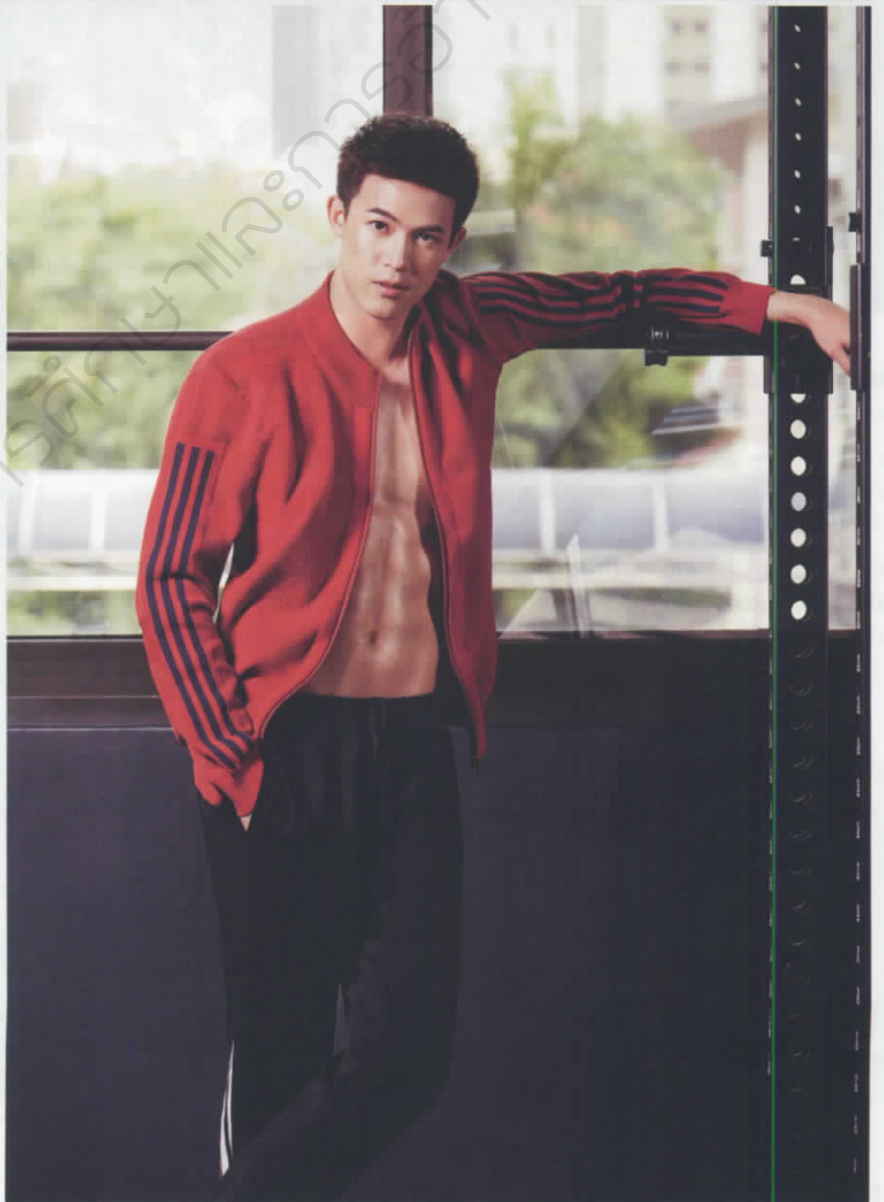
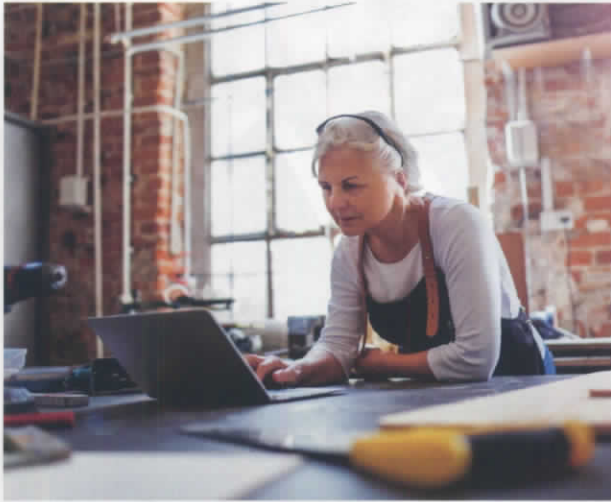
ยังไม่หยุดแค่นี้ คว้าอีกรางวัลระดับโลก จากงานประกวดสิ่งประดิษฐ์นานาชาติที่กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ในระดับเหรียญทอง และด้วยรางวัลพิเศษ จากรัฐมนตรีการศึกษาและวิทยาศาสตร์รัสเซีย และในประกาศเกียรติคุณจากองค์การบริหารการบินและอวกาศรัสเซีย อีกด้วย

โดยผลงานจากสินค้า **ชาวละออเมทาเจล** ยาทาแผลในปาก ซึ่งชาวละออเป็นรายแรก ที่วิจัยและพัฒนาเจลชนิดนี้เอง โดยไม่ต้องนำเข้าเนื้อเจลที่สามารถยึดเกาะในช่องปากได้สำเร็จ รวมทั้งสูตรการผลิตมาจากสมุนไพรธรรมชาติ จึงได้รับรางวัลอันทรงคุณค่า และได้รับการยกย่องอย่างมากในเวทีโลก

รวมถึงหน่วยงานภาครัฐอย่าง สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ที่ได้นับประกาศเชิดชูผลงานให้อีกด้วย

ชาวละออฉลองครบรอบ 90 ปี ด้วยนวัตกรรมที่ต่อยอดสมุนไพรไทยให้ทรงคุณค่าควรค่าแก่การเป็นสมบัติของชาติสืบต่อไปอย่างแท้จริง

เลือกคุณภาพ เลือกชาวละออ



HEALTHY MIND

38 ธรรมะสบายใจ
จูฬราหูโลวาทสูตร “อนันันควา”

LIFESTYLE

- 6 จากบรรณาธิการ
- 64 มือสุขภาพ
SPECIAL TEMPEH DIP
“เหมเป็นน้ำพริกลงเรือ” โปรตีนดีต้านอักเสบ
- 66 ครีชีวจิต
2 เมนู่อร่อย ทำง่าย
ได้ใยอาหาร + คาร์โบไฮเดรตคุณภาพ
- 69 ใบสมัครสมาชิก
- 70 สารจากกูรู
หยุดปวด...จากใช้ขวดใหญ่แบบ ชีวจิต

Black Sesame Oil

น้ำมันงาดำ ราชันแห่งธรรมชาติบำบัด

คนดูแลสุขภาพมือใหม่และมือโปร
ไม่พลาดการกิน “งาดำ” อยู่แล้ว เหตุเพราะ
งาดำเป็นธัญพืชที่คนใช้เป็นอาหารและยา
มากกว่า 5,000 ปี

ยืนยันคุณค่าจากอดีต...การันตี ผลวิจัยในปัจจุบัน

ชาวจีนถือว่างาดำเป็นสุดยอดอาหารบำรุงตับและไต ชาวอินเดียยกย่องงาดำว่าเป็น อาหารล้างพิษ ส่วนชาวญี่ปุ่นกินงาดำเพื่อเสริมสร้างระบบประสาทและสมอง อีกทั้งช่วยในการต่อกระดูก ลดอาการปวดข้อกระดูก และกล้ามเนื้อ

ส่วนในปัจจุบันมีงานวิจัยและการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ทั่วโลกพบสารอาหารสำคัญใน น้ำมันงาดำ ที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรค ได้แก่ สารเซซามิน (Sesamin) สารเซซาโมลิน (Sesamol) และสารเซซามอล (Sesamol) นอกจากนี้ในน้ำมันงาดำ ยังอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 6 9 วิตามินอี วิตามินบี 1 2 3 5 6 9 ทองแดง ไอโอดีน แคลเซียม สังกะสี โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เหล็ก และใยอาหาร

ประการสำคัญคือ ทั่วโลกต่างยกย่องให้ “น้ำมันงาดำ” เป็นอาหารจำพวก สารต้านโรคกระดูกอักเสบ (Anti-osteoarthritis) และ สารต้านโรคกระดูกเสื่อม (Anti-osteoporosis) เป็นน้ำมันชนิดดีที่ร่างกายสามารถนำไปสร้างคอเลสเตอรอลแบบให้คุณประโยชน์สูง ซึ่งถูกนำไปแปลงสภาพเพื่อสร้างกระดูกอ่อนและน้ำหล่อเลี้ยงใหม่ให้แก่ร่างกาย

สนับสนุนข้อมูลโดย ผลิตภัณฑ์น้ำมันงาดำ บริษัท สมาร์ทไลฟ์ พลัส จำกัด
ติดต่อ สนใจข้อมูลเพิ่มเติม 02-995-8101, 095-464-2452

f : น้ำมันงาดำ สมาร์ทไลฟ์พลัส-บริษัท www.smartlife-plus.com



LINE@

HOW TO เลือกกินน้ำมันงาดำให้ได้ประโยชน์สูงสุด

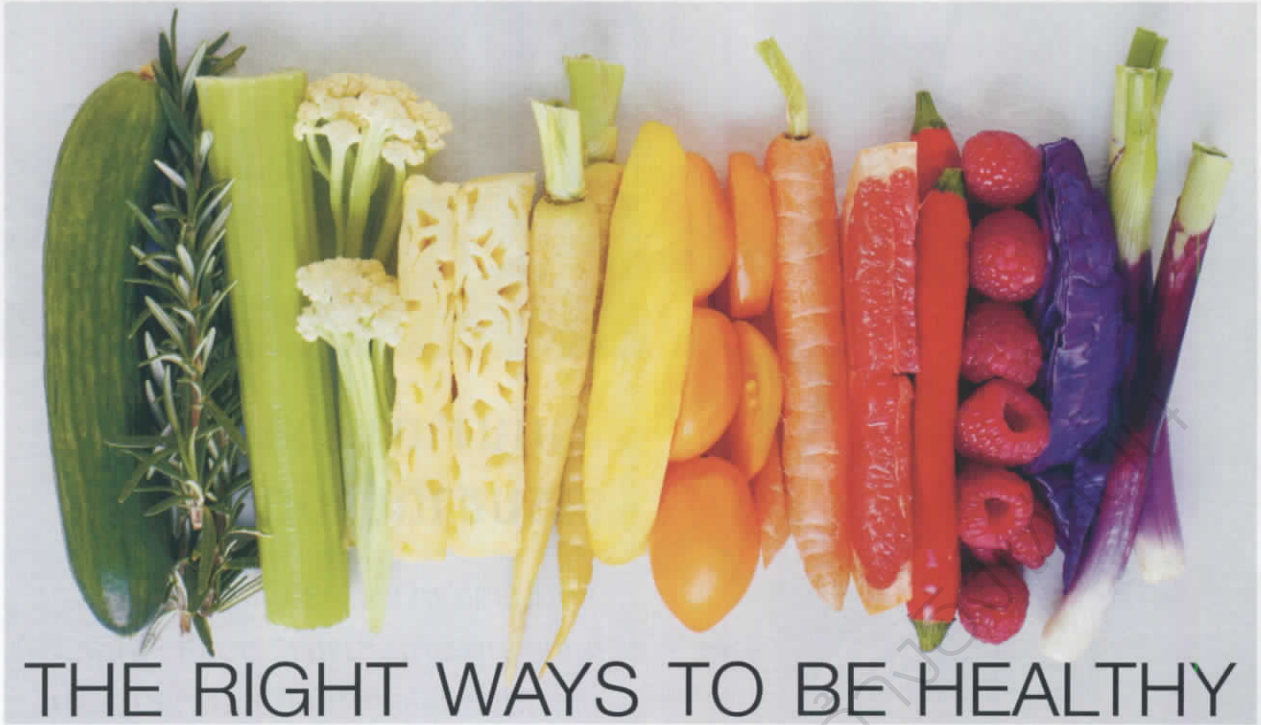
ทุกวันนี้เราโชคดีที่มีทางเลือกในการกินน้ำมันงาดำให้ได้ประโยชน์สูงสุดและไม่ยุ่งยาก โดยปัจจุบันมีการนำงาดำมาผลิตเป็นน้ำมันงาดำสกัดเย็น ซึ่งต้องเลือกชนิดที่มีกรรมวิธีการผลิตที่ได้มาตรฐานเพื่อคงความบริสุทธิ์เข้มข้นของสารอาหารไว้

โดยต้องเริ่มตั้งแต่การคัดเลือกสายพันธุ์พิเศษ กระบวนการปลูก การเก็บเกี่ยวเมล็ดงาดำ การขนส่ง จนมาถึงกระบวนการผลิตในโรงงานที่ต้องมีความปลอดภัย ได้รับการรับรองมาตรฐานระดับโลก

นอกจากนี้ รูปแบบการบรรจุน้ำมันงาดำสกัดเย็นก็มีส่วนสำคัญมาก พบว่าการบรรจุในรูปแบบแคปซูลถือเป็นการบรรจุที่ดี เพราะช่วยคงคุณค่าสารอาหารไว้ เนื่องจากสารอาหารในน้ำมันงาดำไวต่อแสงและอากาศมาก การเปิดบ่อยๆ จะทำให้น้ำมันงาดำเสื่อมประสิทธิภาพ

ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน หรือในอนาคต น้ำมันงาดำก็ยังเป็นราชันแห่งธรรมชาติบำบัดไม่เคยเปลี่ยนแปลงค่ะ





THE RIGHT WAYS TO BE HEALTHY

อยู่บนเส้นทางนี้ สุขภาพจะดีไปด้วยกัน

เข้าสู่กลางฤดูฝนแล้ว สุขภาพของคุณเป็นอย่างไรกันบ้างคะ

หากหวังว่าอากาศที่เปลี่ยนจะกระทบต่อสุขภาพก็อย่าได้กังวลไป ฉบับนี้ทีมงานยังคงสรรหาวิถีดูแลสุขภาพดี ๆ มาฝากคุณผู้อ่านแบบจัดแน่นจัดเต็มเช่นเคย ทั้งคอลัมน์ **เรื่องพิเศษ** 18 หน้าสั้น ๆ เคลียร์ข้อข้องใจเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ พร้อม 32 วิดีโอ + 4 ศาสตร์อาหาร ป้องกันภูมิแพ้ และลดอาการกำเริบของโรคหืด **ชิ้นสัปดาห์** เต็มเต็มต่อด้วยเทคนิคต้องรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ **ทำบริหาร** ป้องกันการทกล้มในผู้สูงอายุ และสมุนไพรสูตรเข้มข้นที่รักษาได้หลายโรค ตั้งแต่ปวดเข่า เย็บวயาเกาต์ จนถึงฟื้นฟูผลูกหลังคลอด

ที่สำคัญ เราเปิดเช็กชั้นใหม่เพื่อเตรียมตัวก้าวเข้าสู่ปีที่ 22 ด้วยการชวนคุณมาทบทวนแก่นแท้ของแนวทาง **ชีวิตจิต** ตามด้วยบทสัมภาษณ์มากสีสันของบุคคลหลากหลายประสบการณ์ที่มาร่วมแบ่งปันมุมมองภาพของชีวิตจิตในมุมต่าง ๆ และปิดท้ายด้วยไอเดียดี ๆ หนุนส่ง **ชีวิตจิต** รุ่นใหม่ ถ้าไม่อ่านอาจไม่คุ้มได้นะค่ะ

บอกขอเรียกสิ่งที่เหมาะสมและบ่มเพาะผ่านการเวลานี้ว่า **"มรดก"** ที่กำลังส่งต่อสู่คนรุ่นใหม่ที่กำลังก้าวเข้ามาอยู่บนเส้นทางรักสุขภาพสายเดียวกัน...ที่วางยังมีเหลือพอสำหรับทุกคนนะค่ะ

ศุภรารณณ์ กันตะพัฒนะ
suparaporn_ka@amarin.co.th

HAIR PANN Cheewajit E-Magazine
www.facebook.com/CheewajitMagazine
www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต
www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต 501 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 21 16 สิงหาคม 2562

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์
บรรณาธิการผู้พิชิต นวลจันทร์ สุวัฒน์
กรรมการผู้จัดการ มณีสุภา สิริพงษ์วิไล
บรรณาธิการบริหาร สัตยาพร พลชนะ

บรรณาธิการบริหาร สุรพรภณี อิศระพันธ์
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร วรดา พงษ์ฉีก
กองบรรณาธิการ สุจิตต์ วิวัฒน์โรจน์
เลขานุการกองบรรณาธิการ ธนใจ สมานวงศ์ศักดิ์

บรรณาธิการชีวิตจิตออนไลน์ สุจิตต์ สมคิด
กองบรรณาธิการออนไลน์ พงษ์ประไพ ทรัพย์วิญญ์ • พรพริมา จันทพงษ์ • ศุภิกา บุรีศรีนิภา

สไตลิสต์ สนิญ สิริพงษ์พร
สไตลิ่ง วิวิธณ์ วัฒนิน

ผู้จัดการฝ่าย อิศริณีรัตน์ บุญประทาย
หัวหน้าฝ่ายภาพ ศิวพันธ์ วิจิตรโกวิท
ช่างภาพ ชวรงค์ วัฒนประทาย

Executive Media Consultant Director วรฉัตร หาดสุวานนท์
Media Consultant Manager สวัสดิ์ดา เตชะโตศิริกุล
Assistant Media Consultant Manager วรวิพรรณ วรศิริวัฒน์
Advertising & Media Consultant อังกรวิญญ์ ภาณุวัฒน์
Coordinator วราพร ธรรมานนท์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราวัฒน์ วิชัยภราวดี
เจ้าหน้าที่ส่วนงานศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิชิต แคนนิน • นิภาวรรณ อังคะปัทม
ส่วนงานศิลปกรรมโฆษณา ณัฐพร ณ.นง • วิภาวี นิลศรี
โฟโต้ดีโอสถิตและวีดิโอ ชัยวัฒน์ บรรพพงศ์

เจ้าหน้าที่ส่วนงานศิลปกรรมตกแต่งและสื่อสารแบรนด์อาวุโส ปณภรณ์ สุวัฒน์สิน
เจ้าหน้าที่ส่วนงานศิลปกรรมตกแต่งอาวุโส วิภาดา ธรรมโชติ

ส่วนงานศิลปกรรมสร้างรายได้ วาณิช จันทบูรณ์
หัวหน้าแผนกผู้ใช้โฆษณา ณัฐพร วัฒนสินธุ์
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิมลดา จันทรา

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ดีเอชอาร์ นัจฉิณี วัฒนสิน
ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ดีเอชอาร์ สุทธดา รอดแก้ววิทย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยภูมิ พงษ์นิวัฒน์
ซิงเกิ้ลแอนด์ ศิวภา จิตตประสาธิต
แผนกพิสูจน์อักษร วิมลศรี ฉิมปวัฒน์ • ปิณฑา นวลศรีวงศ์

ผู้จัดการส่วนดูแลตัวหนังสือ นฤศร ศิริสุโร
ผู้จัดการส่วนประสานงานการผลิต มงณีศรี ฉวีใส
ประสานงานการผลิต นิลล์ สุทธิรักษ์

เจ้าของ บริษัทแอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์

ประธานกรรมการ เมตตา อุทกะพันธุ์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ วรวิญญ์ อุทกะพันธุ์ | ปัญญาโรจน์
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจดิจิทัล ชัยวัฒน์ ณ.นง

สำนักงาน
บริษัทแอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีลมสุโขทัย กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 โทร 8810 (โฆษณา) โทร 8881-8884 โทรสาร 0-2422-9999 โทร 8886
E-mail: info@amarin.co.th | Homepage: http://www.amarin.com

แอมรินทร์พริ้นท์
สายสุโขทัยโรบินสัน บริษัทแอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีลมสุโขทัย กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000 0-2882-1010 โทรสาร 0-2422-2742 0-2424-1305

ดิจิทัลพับลิชชิ่ง
บริษัทแอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด 108 หมู่ 2 กรุงเทพมหานคร-จตุรรมม ส่วนเลขที่ 108
สำนักงานกรุงเทพฯ จักรพงษ์มอญี่ 11130
โทรศัพท์ 0-2422-9999 โทรสาร 0-2449-9222 0-2449-9000-1
Homepage: http://www.snl.in.th
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2422-9999
E-mail: member@amarin.co.th



ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ฯร่วมกับสมาคมโรคเอดส์ฯ เผย “ความก้าวหน้าการรักษา HIV”

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมโรคเอดส์แห่งประเทศไทย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เผยผลการสัมมนาเรื่อง “ความก้าวหน้าการรักษา HIV ในปัจจุบัน” ในประเด็นเรื่องของการดูแลและคุณภาพชีวิต แนวทางการรักษา รวมถึงประเด็นมาตรฐานการดูแลรักษาผู้ป่วย HIV ในประเทศไทย โดยตั้งเป้าหมายลดการติดเชื้อของผู้ป่วยเอดส์จากแม่สู่ลูกให้เหลือ 1 เปอร์เซ็นต์ภายในปี 2563 และจะต้องลดลงให้เหลือ 0 เปอร์เซ็นต์ในอนาคต พร้อมเผยแพร่ข้อมูลให้ประชาชนได้รับความรู้อย่างถูกต้องและเข้าใจ

ด้วยการมุ่งเน้นความต่อเนื่องของการเข้าถึงข้อมูล เข้าถึงกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การเข้าสู่การบริการที่ถูกต้องแม่นยำ เพิ่มการบริการในการตรวจหาเชื้อไวรัส HIV และสามารถทราบผลได้ภายในวันเดียว โดยทางกรมควบคุมโรคได้เสนอให้ประชาชนทั่วไปสามารถตรวจหาเชื้อ HIV ได้ฟรีปีละ 2 ครั้งจากทุกโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ และติดตามการรักษาในระบบที่ถูกต้องได้มาตรฐาน เพื่อลดจำนวนอัตราการติดเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูก และมุ่งเน้นให้ผู้ติดเชื้อ HIV แล้วต้องได้รับยาต้านไวรัสอย่างถูกต้องครบถ้วน เพื่อให้กลับมามีชีวิตใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด หรือสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นได้ในสังคม นอกจากนี้ยังผลักดันประเด็นการปรับปรุงสิทธิการรักษาพยาบาลในการรับยาต้านไวรัสฟรีอีกด้วย

หากประชาชนทั่วไปต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับ HIV สามารถติดต่อได้ที่เบอร์ 1663



น้ำมันงาดำ

พื้นฟูกระดูกและข้อ ป้องกันเข่าเสื่อม



อุดมไปด้วยสารเซซามิน

โอเมก้า 3-6-9

กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

วิตามินบี 1, 2, 3, 5, 6, 9

แคลเซียมสูง

สารต้านอนุมูลอิสระ:

วิตามินอี, ธาตุสังกะสี

ทองแดง ไอโอดีน โยอาอาหาร



เบอร์โทร
02-995-8101-2
082-3629933
099-2565636



qibnbnh nndnbnhndn-utim



LINE@



www.smartlife-plus.com

4+1 ความปลอดภัยที่ต้องมี สำหรับแบ็กแพ็คเกอร์

1 ปีมี 365 วัน แต่ 247 วันหมดไปกับการทำงานวันละ 8 ชั่วโมง นี่ยังไม่รวมเวลาติดอยู่บนรถอีกวันละ 3 ชั่วโมง ก่อนจะถึงบ้านหลับไปด้วยความอ่อนเพลีย

การมีชีวิตแบบนี้อาจทำให้ความฟิตและไอเดียสร้างสรรค์ของคุณหมดไป ลอง เลี่ยงทริปแนวๆ หาข้อมูลเตรียมตัวให้พร้อม แล้วออกเดินทาง หากจะเป็นแบ็กแพ็คเกอร์แล้วละก็ เรื่องของความปลอดภัยต้องไม่ประมาท ดังนั้นการจัดกระเป๋าต้องไม่ลืมสิ่งเหล่านี้



1 นกหวีดและไฟฉาย - ปลอดภัยยามฉุกเฉิน

ในยามฉุกเฉิน ของ 2 สิ่งนี้เป็นสิ่งจำเป็นสุดๆ เพราะช่วยชีวิตเราได้ หาขนาดที่สะดวกกับการพกติดตัวได้ เมื่อต้องใช้ก็สามารถหยิบใช้ได้ใกล้มือ



2 ลูกกุญแจ - ทรัพย์สินปลอดภัย

เดินทางแบกเป้ ค้างโรงแรมโฮสเทล การจัดการเรื่องความปลอดภัยของสิ่งของภายในเป้ เป็นเรื่องสำคัญ ลูกกุญแจสามารถใช้กับล็อกเกอร์หรือเกี่ยวระหว่างตู้ซิปกระเป๋า ช่วยป้องกันทรัพย์สินสูญหายได้ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในปัญหาหลักของเหล่านักเดินทางเลยทีเดียว

3 กระเป๋า - ปลอดภัยยามเจ็บป่วย

ถึงแม้ว่ายาบางชนิดหาซื้อได้ทั่วไป แต่การพกยาประจำตัวและยา First Aid เช่น ยาแก้แพ้ ยาแก้เวียนหัว ปวดหัว และยาแก้ท้องเสีย ถือเป็นยาพื้นฐานที่ควรพกพา แต่ควรเขียนชื่อรายการยาเป็นภาษาอังกฤษแนบติดกระเป๋าไว้ด้วย พร้อมอธิบายสรรพคุณเมื่อยามฉุกเฉินและเมื่อโดนเจ้าหน้าที่ตรวจจะได้อธิบายได้



4 ขวดน้ำ - สุขภาพปลอดภัย

นอกจากจะช่วยรักษาร่างกายและช่วยประหยัดแล้ว การดื่มน้ำให้สม่ำเสมอและเพียงพอจะช่วยให้เราป่วยยากขึ้น



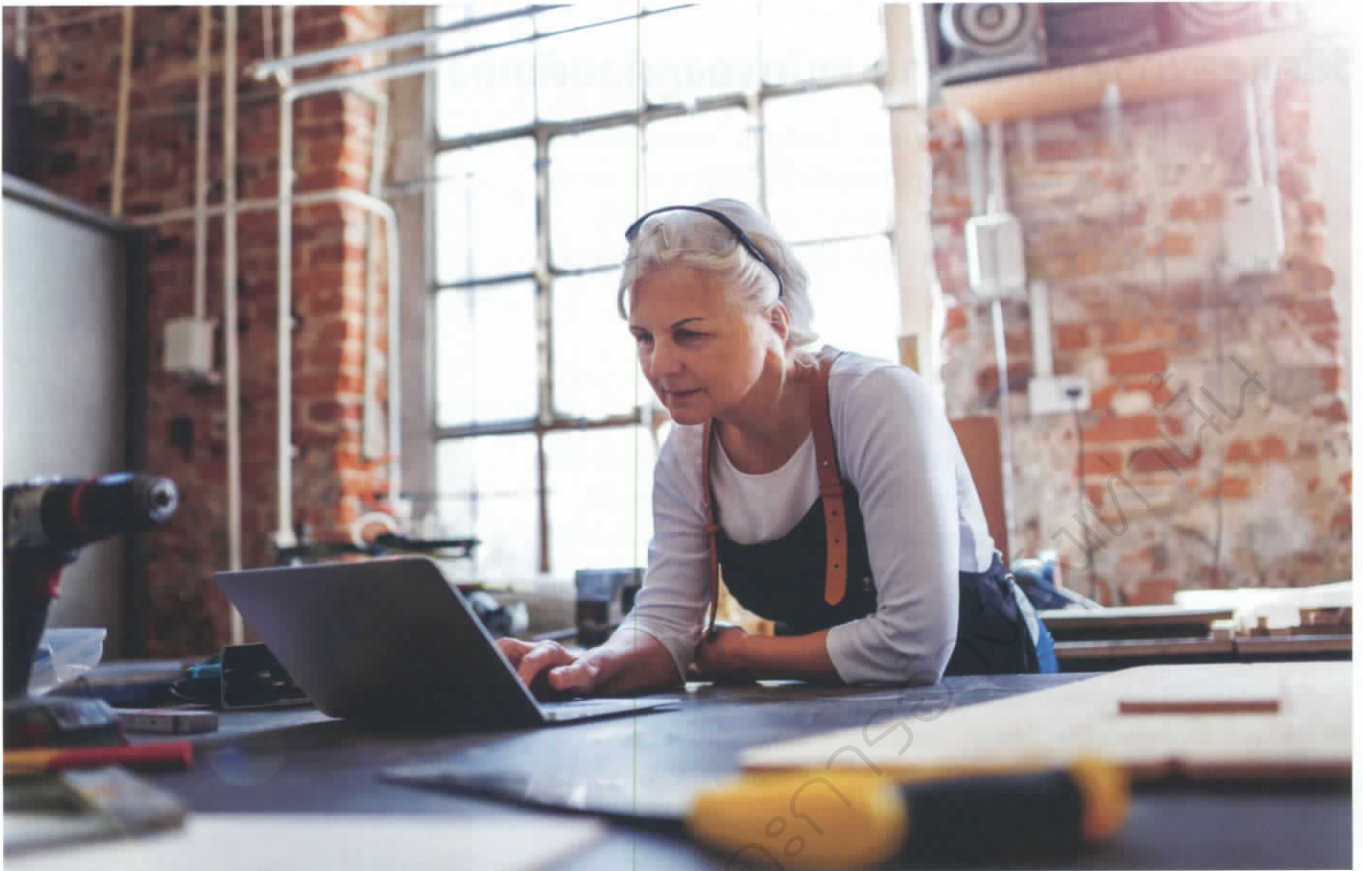
5 โอทู - ปลอดภัยจากสิ่งสกปรก

สำหรับการจัดการเรื่องความสะอาดต่างๆ รอบตัวแล้วละก็ โอทูขวดเดียวช่วยได้ในหลายๆ สถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการฉีดใส่เสื้อผ้า รองเท้าใช้แล้ว หรือการฉีดในห้องพัก ห้องน้ำเพื่อดับกลิ่น เพราะโอทูคลีนสเปรย์ เป็นสเปรย์ดับกลิ่นที่ไม่ใช้น้ำหอม และใช้สารสกัดจากธรรมชาติในการฆ่าเชื้อและดับกลิ่น

O₂ Klean Spray ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นจากสารสกัดจากธรรมชาติ 100 เปอร์เซ็นต์ สามารถใช้ดับกลิ่นอับ กลิ่นเหม็นต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ปลอดภัยสูงสุด ปราศจากสารเคมีอันตราย มีให้เลือก 2 กลิ่น คือ Oasis และ Grape Seed ที่จะทำให้การเดินทางของคุณสะอาด สดชื่น แฉม ขวดเล็กขนาด 70 มล. สามารถพกขึ้นเครื่องได้

“จะเดินทางต้องมี O₂ Klean Spray ติดไว้สักขวด”





READY FOR HEALTHY RETIREMENT!

เคล็ดลับต้องรู้ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ

ในยุคที่เรากำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล มี 3 เคล็ดลับดูแลสุขภาพที่ต้องรู้ก่อนเข้าสู่วัยเกษียณที่แนะนำว่า คุณควรเริ่มทำตั้งแต่วันนี้เพื่อร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในระยะยาวมาฝากกันค่ะ

1. สร้างสมดุลให้สุขภาพ

ด้วยการดูแลร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในจุดสมดุลกัน จะช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้

ดูแลร่างกาย : ลดเนื้อแดง ลดอาหารปิ้งย่าง อาหารทอด อาหารไขมันสูง กินผักให้เยอะขึ้น กินเนื้อแดงให้น้อยลง ควบคู่กับการกินธัญพืชไม่ขัดสี เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์

ดูแลจิตใจ : แบ่งเวลานั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 10 - 15 นาที เพื่อให้จิตใจสงบ ปล่อยวางและอยู่กับปัจจุบัน

ดูแลสิ่งแวดล้อม : หมั่นทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ลดแหล่งสะสมเชื้อโรค ปลูกต้นไม้บริเวณรอบๆ บ้านเพื่อให้ร่มเงา และพาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางผู้คนที่มีแนวคิดในการดูแลสุขภาพกาย จิตใจแบบเดียวกับคุณ เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติที่ดีซึ่งกันและกัน

2. ลดการกินอาหารเสริม เพิ่มสมุนไพรระหว่างวัน

แม้อายุมากขึ้นจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดน้อยลง แต่คุณก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาหรืออาหารเสริมเพื่อเป็นทางเลือกเดียวในการดูแลสุขภาพ เพียงนำสมุนไพรที่มีอยู่รอบตัวมาปรุงเป็นเครื่องดื่มหรือเป็นส่วนประกอบในอาหาร เช่น นำใบเตยมาต้มจิบระหว่างวัน นำขี้เหล็กมาปรุงเป็นแกงขี้เหล็ก เป็นอาหารมื้อเย็น นำขมิ้นมาขัดตัวเบาๆ เพื่อช่วยขจัดเซลล์เสื่อมสภาพให้หลุดออก ได้ประโยชน์จากสมุนไพรและลดโอกาสการเกิดสารเคมีตกค้างในร่างกายได้อีกด้วย

3. วางแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

วางแผนวิธีการออกกำลังกายวัยเกษียณไว้ตั้งแต่วันนี้ โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับข้อจำกัดของตัวเอง หรือเลือกจากสถานที่ที่เดินทางไปสะดวก ไม่ก็เข้าร่วมชมรมกีฬาที่คุณชอบเพื่อทำความรู้จักกับคนวัยเดียวกัน เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ คุณก็สามารถไปออกกำลังกายได้ทันที

เวลาเดินไวกว่าที่คุณคิด และอายุก็เดินเร็วไม่แพ้กัน เริ่มต้นดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้จะช่วยให้คุณก้าวเข้าสู่วัยเกษียณได้อย่างมั่นคงและมีความสุข ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน

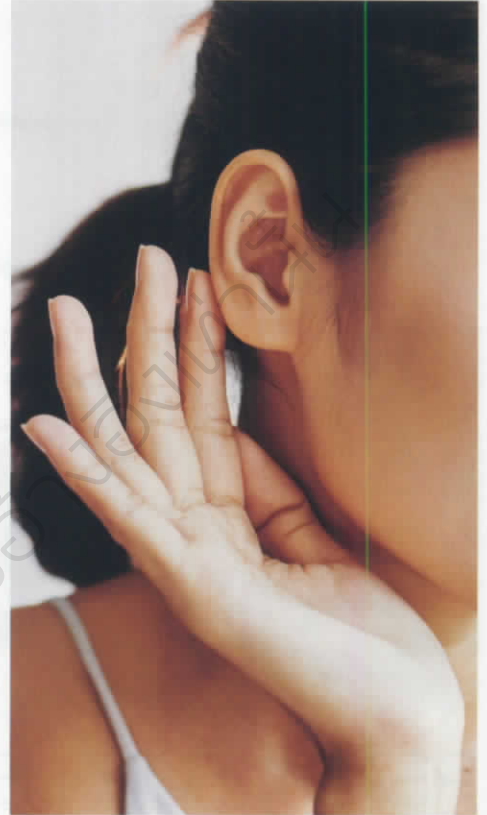
10 STEPS TO HEALTHY EARS

วิธีดูแลสุขภาพและรักษาอนามัยของหูด้วยตัวเอง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพหูเพื่อป้องกันหูหนวกจากสาเหตุต่างๆ เช่น การติดเชื้อ หรือแก้วหูแตก ที่เราสามารถดูแลได้ง่ายๆ ดังนี้

1. พยายามไม่แคะหู เพราะอาจดันขี้หูเข้าลึกด้านในจนเป็นเหตุให้แก้วหูทะลุได้ ถ้าจะแคะหูต้องทำเบาๆ และแคะเพียงด้านๆ
2. ระวังอย่าให้สิ่งแปลกปลอมเข้าหู
3. ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู เช่น ใช้ที่ครอบหูเมื่อจะว่ายน้ำ ใส่หมวกคลุมหูเมื่ออาบน้ำ
4. ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่มีผลต่อเซลล์หูชั้นใน
5. ไม่สั่งน้ำมูกแรง เพราะเป็นสาเหตุของหูอื้อ หรืออาจทำให้แก้วหูทะลุได้
6. ระวังอย่าฟังเสียงดัง หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เสียงดัง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้เครื่องป้องกัน เพราะมีผลต่อแก้วหู อาจทำให้แก้วหูแตก ทะลุ และหูหนวกได้
7. สังเกตการใช้ยาต่างๆ เพราะยาบางชนิดอาจก่ออาการแพ้ต่อประสาทหูได้ เช่น หูได้ยินลดลง
8. ทำความสะอาดใบหูหลังการอาบน้ำหรือว่ายน้ำด้วยผ้าสะอาดเสมอ โดยเฉพาะซอกหูด้านหลังซึ่งสะสมคราบโคลได้ง่าย
9. เมื่อเกิดอุบัติเหตุบริเวณศีรษะ ต้องสังเกตอาการทางหู โดยเฉพาะเกี่ยวกับการได้ยิน เพื่อรีบพบแพทย์
10. เมื่อมีอาการผิดปกติต่างๆ ทางหูและการได้ยิน ควรรีบพบแพทย์

การดูแลสุขภาพและการรักษาอนามัยของหูนั้นสำคัญ เพราะฉะนั้นอย่ามองข้ามอวัยวะเล็กๆ นี้เลยนะคะ มาเริ่มดูแลสุขภาพและรักษาอนามัยของหูกันเถอะค่ะ



THE MATTER OF AIR CONDITION!

เปิดแอร์อุณหภูมิไหนพอดีกับการทำงาน



หนุ่มสาวออฟฟิศทราบกันไหมคะว่า อุณหภูมิในที่ทำงานนั้นมีผลต่อการทำงานของเราอย่างไรบ้าง มีงานศึกษาจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า อุณหภูมิในที่ทำงานที่หนาวจนเกินไปมีแนวโน้มจะส่งผลให้ความสามารถในการคิดและการทำงานของพนักงานลดลง โดยสรุปให้เข้าใจง่ายๆ ดังนี้

1. อุณหภูมิที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานได้ดีที่สุดคือ 25 องศาเซลเซียส วัดผลจากการดูประสิทธิภาพการทำงานจากความเร็วและความถูกต้องในการพิมพ์งาน ผลการศึกษาพบว่า ที่อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส อัตราความเร็วในการพิมพ์จะอยู่ที่ร้อยละ 100 อัตราการพิมพ์ผิดอยู่ที่ร้อยละ 10
2. ถ้าลดอุณหภูมิห้องลงเหลือ 20 องศาเซลเซียส ความเร็วในการพิมพ์จะลดลงเหลือร้อยละ 54 และอัตราการพิมพ์ผิดจะพุ่งไปถึงร้อยละ 25 เลยทีเดียว เนื่องจากพบว่ายิ่งหนาวยิ่งพิมพ์ช้าและมีการพิมพ์ผิดบ่อยกว่า

ฤดูกาลและสุขภาพส่วนบุคคลล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลกับความรู้สึกไวต่ออุณหภูมิ ความรู้สึกที่ร้อนหนาว เพราะฉะนั้นอุณหภูมิที่ไม่หนาวหรือร้อนเกินไปอย่าง 25 องศาเซลเซียสจึงเหมาะสมกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดค่ะ

เบบี๋มายด์เปิดตัว

“Organik by Baby Mild”

แบรนด์แรกในไทยที่ได้รับมาตรฐาน COSMOS

คุณสุทิพา ปัญญามหาทรัพย์ ประธานเจ้าหน้าที่การตลาด บริษัทโอสถสภา จำกัด (มหาชน) จัดงานแถลงข่าวเปิดตัวออร์แกนิกตัวจริงเพื่อการดูแลผิวลูกน้อย แบรนด์ Organik by Babi Mild ซึ่งเป็นแบรนด์ออร์แกนิกไทยแบรนด์แรกที่ได้รับตรา COSMOS ตามมาตรฐานออร์แกนิกระดับโลก ภายใต้หลักการป้องกันที่มีความปลอดภัยในทุกกระบวนการ ตั้งแต่การผลิตวัตถุดิบ ไปจนถึงการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

ในฐานะองค์กรที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กผ่านแบรนด์ Babi Mild ที่เข้าใจคุณแม่มายาวนานกว่า 30 ปี จึงได้พัฒนาองค์ความรู้และกระบวนการผลิตให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพตามมาตรฐานออร์แกนิกระดับโลก จนเกิดเป็น Organik by Babi Mild ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกในระดับพรีเมียมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่มีปัญหาผิวแห้งบอบบางและแพ้ง่าย ลดความเสี่ยงลูกน้อยต่อการเกิดผื่นแพ้ ให้คุณแม่คลายกังวลในการเลี้ยงลูกท่ามกลางสภาพมลภาวะที่สูงขึ้นในปัจจุบัน

ร่วมสัมผัสและพิสูจน์ความบริสุทธิ์และอ่อนโยนของ Organik by Babi Mild ได้แล้ววันนี้ โดยจำหน่ายที่ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลทั่วประเทศและช่องทางออนไลน์ต่างๆ สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.babimild.com/th/organik.html> และ www.facebook.com/BabiMildTH/



ดับบลิวพี เอ็นเนอร์ยี

เปิดสังเวียน “Celeb Chef Thailand Season 1”

บริษัทดับบลิวพี เอ็นเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ผู้จัดจำหน่ายแก๊สหุงต้ม (LPG) แบรนด์ WorldGas นำโดยนางสาวชมกมล พุ่มพันธุ์ม่วง รักษาการประธานเจ้าหน้าที่บริหาร จับมือกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อยอดด้านการพัฒนาบุคลากรด้วยการสร้างสรรค์รายการ “Celeb Chef Thailand Season 1”

รายการแข่งขันทำอาหารบนโลกออนไลน์ครั้งแรกของไทย ที่เปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็นเชฟระดับซูเปอร์สตาร์ที่โดดเด่นทั้งฝีมือการทำอาหาร ควบคู่กับการความท้าทายของภารกิจการเดินทางเสาะหาวัตถุดิบท้องถิ่นขึ้นเลิศจากทั่วประเทศไทยมารังสรรค์เป็นเมนูที่แปลกใหม่ เพื่อยกระดับวงการอาหารและการท่องเที่ยวไทยสู่สากล ตัดสินโดยคณะกรรมการชื่อดังในวงการอาหารของไทยและระดับสากลอย่างเชฟมาร์ติน บลูโนส เชฟประชัน วงศ์อุทัยพันธ์ และเชฟซิ่ง-กนกวรรณ อัครวานิชิต พร้อมด้วยเซเลบริตี้เซฟชื่อดังอีกมากมายที่มาช่วยเพิ่มดีกรีการแข่งขันให้ดูเด็ดยิ่งขึ้น

โดยเปิดรับสมัครผู้เข้าแข่งขันแล้วตั้งแต่วันที่จนถึง 31 สิงหาคม 2562 ผู้ชนะจะได้รับเงินรางวัลมูลค่ากว่า 1 ล้านบาท ผู้สนใจสามารถส่งคลิปวิดีโอการทำอาหารในแบบของคุณ ความยาวไม่เกิน 2 นาที มาที่ www.celebchefthailand.com สามารถติดตามการออกอากาศตอนแรกได้ทาง YouTube และ www.facebook.com/CelebChefThailand พร้อมกันในวันที่ 27 ตุลาคม 2562

137 degrees World Tour
สะสมยอดซื้อที่ บินฟรีเที่ยวฝรั่งเศส

ผู้ซื้อ: สอบขอซื้อตั้งแต่ต้นปี 137 ดีกรี เยลลี่ เยลลี่ Package Tour
Dunglun เก็บสะสมยอดซื้อ 1 รางวัล มูลค่า 100,000 บาท
(จำนวน 2 รางวัล และลูกค้าที่สะสมยอดซื้อสูง อันดับ 2 - 101
ยังฟรี Cookbook 37 Ways To Go Dairy Free มูลค่า 249 บาท
100 รางวัล รวมมูลค่า 124,900 บาท สำหรับลูกค้าที่ซื้อสินค้าในโปรแกรม)

ระยะเวลาที่ร่วมรายการ:
วันที่ 29 พ.ค. 2562 - 29 ส.ค. 2562

37 WAYS TO GO DAIRY FREE

นม 137 ดีกรีชวนลุ้น
รางวัลใหญ่ทริปฝรั่งเศส ฟรี!

บริษัทซิมเพิล ฟู้ดส์ จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายเครื่องดื่มสุขภาพ แบรนด์ 137 ดีกรี ผู้บุกเบิกนมระดับพรีเมียมจากถั่วอัลมอนด์ วอลนัท และพิสตาชิโอ จับมือกับเซ็นทรัลฟู้ดฮอลล์, ท็อปส์ มาร์เก็ต, ท็อปส์ ซูเปอร์สโตร์ และท็อปส์ ออนไลน์ จัดกิจกรรมใหญ่ชวนลูกค้าผู้โชคดีลุ้นรางวัลแพ็คเกจทัวร์ท่องเที่ยวประเทศฝรั่งเศส บินฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับผู้ที่มียอดสะสมการซื้อสูงสุด 1 รางวัล (จำนวน 2 ท่าน) และลูกค้าที่มียอดสะสมตั้งแต่ลำดับที่ 2 - 101 ยังได้รับฟรี Cookbook 37 Ways To Go Dairy Free มูลค่า 249 บาท จำนวน 100 รางวัล รวมมูลค่ารางวัลทั้งหมด 124,900 บาท

ร่วมสะสมยอดได้ตั้งแต่วันที่ถึงวันที่ 29 สิงหาคม 2562 ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/137degrees และ www.facebook.com/TopsThailand

5 เล็ก 5 ใหญ่

หัวใจหลักสร้างภูมิชีวิต

ช่วยแข็งแรง ป้องกันโรค

เรื่อง ชมนาด ภาพ ถ่ายภาพนิตยสารชีวิต, iStock



5 เล็ก 5 ใหญ่ หัวใจหลักสร้างภูมิชีวิต

ก่อนจะถึงวันเกิดก้าวเข้าสู่ปีที่ 22 ของนิตยสาร *ชีวจิต* เราขอเปิดตัวคอลัมน์พิเศษ *Cheewajit Heritage* เพื่อชวนคุณทบทวนเรื่องราวการดูแลสุขภาพตามแนวทาง *ชีวจิต* เริ่มด้วยแก่นแท้ขององค์ความรู้ *ชีวจิต* ซึ่งเรียบเรียงจากบทความของอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับ *ชีวจิต* ตามด้วยเรื่องราวความประทับใจที่คนหลากหลายประสบการณ์ หลายวัย ต่างมุมมอง มีต่อนิตยสารที่รักฉบับนี้ค่ะ

อาจารย์สาทิส กูรูต้นตำรับ *ชีวจิต* ได้ให้สูตรปฏิบัติในการสร้างภูมิชีวิตเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรครุนแรงกว่า 30 ปี ซึ่งผู้ที่นำความรู้ไปใช้ปฏิบัติต่างเห็นผลต่อตัวเองชัดเจน เราจึงขอรวบรวมหลักบัญญัติ 5 ประการหรือ 5 ไทญ์ และหลักบัญญัติกิจหรือ 5 เล็ก ที่อาจารย์สาทิสได้บรรยายไว้มาแล้วสู่กันฟังอีกครั้ง

อาจารย์สาทิสเล่าถึงแนวคิดในการแนะนำสูตร 5 เล็ก 5 ไทญ์ว่า

“สอนเรื่องอิมมูนซิสเต็ม (Immune System) หรือภูมิชีวิตมา 21 ปี (ขณะเขียนต้นฉบับ พ.ศ. 2550) คนรู้จักเป็นล้าน แต่คนปฏิบัติตามจริงได้ยาก เพราะฉะนั้นทางแก้ก็คือหาสูตรง่าย ๆ ให้เขาปฏิบัติ สูตรง่าย ๆ ที่ว่าก็คือ 5 เล็ก 5 ไทญ์” มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บัญญัติ 5 ประการหรือ 5 ไทญ์

สูตร 5 ไทญ์นั้นฟังดูกว้าง ๆ อาจจะคล้าย ๆ กันว่าไม่มีความหมายอะไร แต่ขอให้พิจารณาอย่างลึกซึ้งซึ่งจะเข้าใจว่าแต่ละข้อ นอกจากว่าเป็นปัญหาสำคัญสำหรับคนไทยทั่วไปแล้ว ยังเป็นปัญหาเช่นเดียวกันสำหรับคนทั่วโลกด้วย บัญญัติ 5 ประการ มีดังนี้

1. ต้องการให้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ทั้งนี้โดยถือหลักว่า ธรรมชาติเป็นผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สร้างสิ่งไม่มีชีวิต (ดิน น้ำ ลม ไฟ) สร้างสิ่งมีชีวิต ต้นไม้ใบหญ้า สัตว์ทุกประเภท รวมทั้งสร้างมนุษย์ด้วย

เมื่อธรรมชาติเป็นผู้สร้างมนุษย์ มนุษย์ก็ต้องใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ ดูตัวอย่างคนกรุงเทพฯ ลีครึ่ง ทุกอย่างฝืนธรรมชาติหมด รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ สิ่งแวดล้อมก็เลว สุขภาพก็เสื่อม เจ็บป่วยง่าย อายุสั้น ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

2. ต้องการให้ชีวิตที่เรียบง่ายและมีความสุข

ขณะที่เราใช้ชีวิตฟุ่มเฟือยและฟุ้งเฟ้อมากเกินไป สิ่งที่เราจำเป็นต้องทำกลับไม่มี สิ่งที่เราไม่มีก็มักจะเป็นเรื่องของความฟุ้งเฟ้อและจอมปลอม ฉะนั้นขอให้กลับไปใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เรียบง่ายแค่ไหน ขนาดต้องไปอยู่ในถ้ำเปลือยกายตลอดวันอย่างนั้นหรือ เรียบง่ายอย่างนั้นอาจจะยากแต่คนฉลาดก็ยอมจนเกินไป เราพอจะหาความสุขสบายใส่ตัวได้บ้างตามอัตภาพ ขนาดมีปัจจัยสี่ครบก็สบายพอสมควรแล้ว

ฉะนั้นความเรียบง่ายต้องมีความสุขพอดีพอสมควรด้วย พอดี ๆ ไม่มากเกินไปไม่น้อยจนเกินไป

3. อยู่กันด้วยความรัก เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน อยู่กันอย่างพื่ออย่างน้อง

ข้อนี้คงไม่ต้องอธิบายมากกระมังครับ ลองดูสภาพของสังคมเราขณะนี้ เราอยู่กันอย่างเกลียดกันและคอยทำลายกัน แล้วต่อไปอนาคตของเรา ของชนลูกหลานจะเป็นอย่างไร

4. ต้องการสร้างความเป็นเลิศของสุขภาพกายและใจสำหรับตัวเราเอง

สุขภาพกายและใจที่ดีนั้นจะได้มาเฉย ๆ นั้นย่อมเป็นไปได้ สุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้นต้องสร้างขึ้นมา และต้องใช้เวลาและใช้ความพยายามอย่างสุดชีวิต ด้วยวิถีชีวิตที่ดีและถูกต้องนั้นสร้างขึ้นมานั้นวันเดียวย่อมไม่ได้ แต่ต้องสร้างมาเป็นแนวทางชีวิตแล้วตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย

วิถีชีวิตจึงต้องประกอบไปด้วยชีวิตประจำวันบวกกับแนวทางชีวิต นั่นก็คือวิถีชีวิตตั้งแต่เมื่อวานนี้ บวกกับชีวิตวันนี้ และนั่นคือวิถีชีวิตของเราในอนาคต

เราจึงมีสูตรง่าย ๆ ว่าวันนี้ + วันนี้ = พรุ่งนี้

ฉะนั้นในเรื่องสุขภาพกายและใจ เมื่อวานนี้ทำถูกแล้ววันนี้เราทำซ้ำอีก สุขภาพของเราจะยิ่งแข็งแรงมากยิ่งขึ้น พรุ่งนี้และพรุ่งนี้ของพรุ่งนี้ เรายิ่งทำมากขึ้น นั่นแหละคือการแสวงหาความเป็นเลิศของสุขภาพกายและใจ

5. ต้องการอยู่ในสังคมที่ยุติธรรม ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน

เรายุติธรรมแก่คนอื่น คนอื่นก็จะยุติธรรมแก่เรา เราไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น ผู้อื่นก็ไม่เอาัดเอาเปรียบเรา หลักง่าย ๆ ครับ และการปฏิบัติต่อคนอื่นก็ง่าย ๆ ครับ แต่ทำไม่ผลของการปฏิบัติมันจึงอยู่ไกลเหลือเกิน



ปัจจัย 5 ประการ (5 เล็ก)

เรื่อง 5 เล็ก คือ กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย ทำงานให้ถูก ทั้งหมดนี้อยู่ในกรอบชีวิตประจำวันของคนไทยทุกคน เรากินผิด นอนผิด พักผ่อนผิด ออกกำลังกายผิดๆ และทำงานผิด ผิดอะไรและผิดอย่างไร

ผิดธรรมชาติ ผิดความจริงของธรรมชาติตรงที่ว่า ธรรมชาติเป็นผู้สร้างทุกอย่างในโลกนี้ สร้างน้ำ สร้างไฟ สร้างดิน สร้างภูเขา สร้างต้นไม้ สร้างสัตว์ รวมทั้งสร้างมนุษย์ขึ้นมาด้วย

1. กินให้ถูก

ในรายการ 5 เล็กนั้น เรื่องการกินจะเป็นตัวนำและเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของการสร้าง Immune System หรือภูมิชีวิตของร่างกาย เช่น อิบโปคราติส บิดาแห่งการแพทย์ชาวกรีกกล่าวไว้ว่า “You are what you eat.”

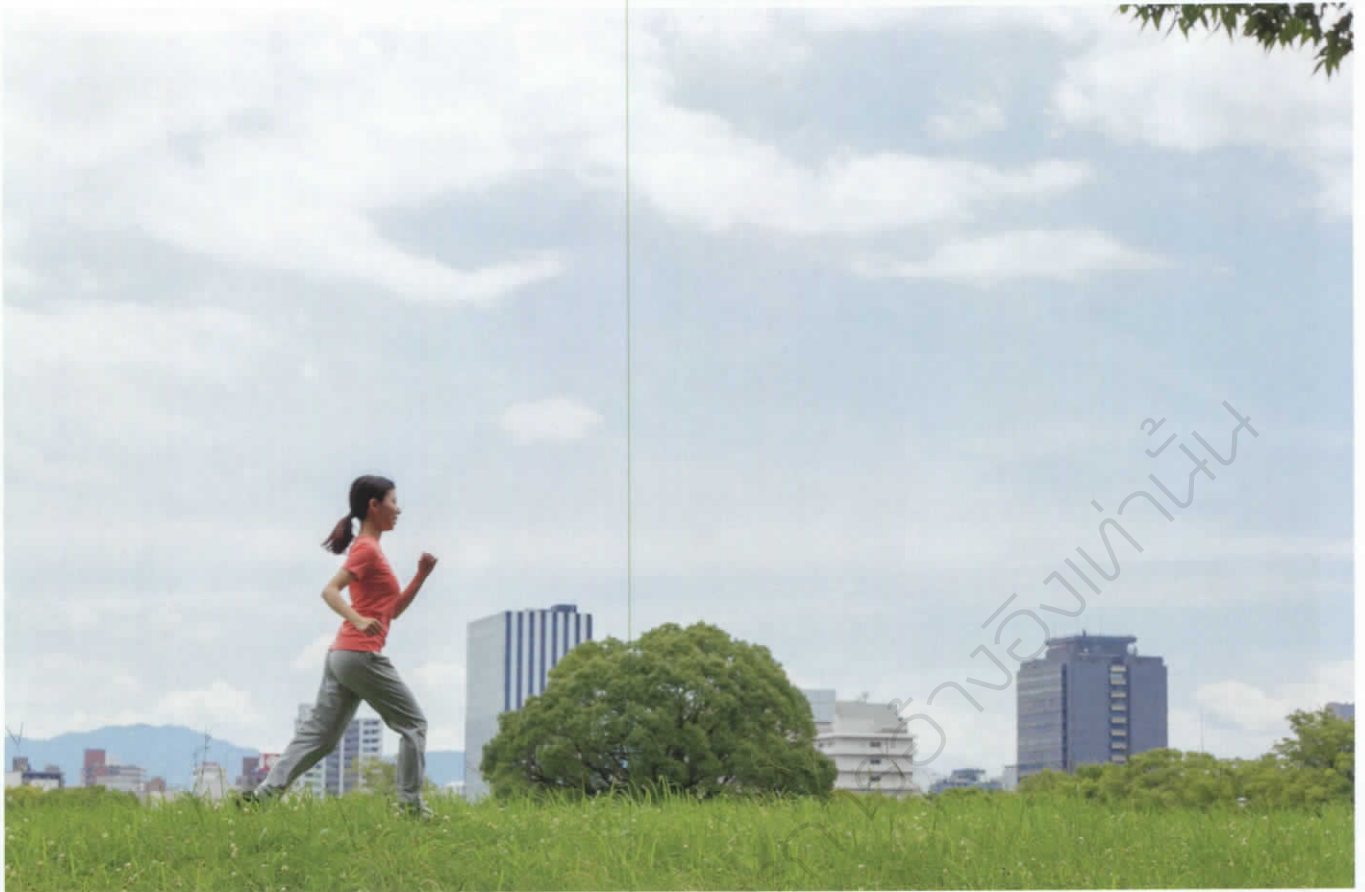
ในด้านของชีวิตเราเอาเรื่องของอาหาร 5 หมู่ เรื่องของวิทยาศาสตร์ทางอาหาร (Science of Nutrition) และเรื่องของการแพทย์ทางโภชนาการ (Clinical Nutrition) มารวมกัน และใช้วิธีง่ายๆ ด้วยการทำเป็นสูตรที่ค่อนข้างจะแน่นอนว่า เป็นกลุ่มอาหารชนิดไหน อย่างไร และสัดส่วนเท่าใด รวมทั้งระบุถึงอาหารที่ไม่ควรกิน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารของคนป่วยจะเป็นอย่างไรด้วย

การกินแบบชีวิตคือ เน้นอาหารธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ใหญ่ รสชาติหวาน มัน เค็ม และกินอย่างมีสติ

2. นอนให้ถูก

หลักการนอนเพื่อสร้างสุขภาพที่ดีนั้น เราจะไม่ยึดหลักเก่าๆที่ว่า จะต้องนอนให้ได้วันละ 8 ชั่วโมง แต่เราจะใช้หลักง่ายๆว่านอนให้นานพอดีกับความต้องการของร่างกาย ประมาณ 5-6 ชั่วโมงก็พอแล้ว แต่ความสำคัญที่สุดของการนอนคือ ต้องนอนให้หลับสนิทและลึก

หลับแบบนี้จะหลับรวดเดียว ไม่ฝันเลย เมื่อตื่นขึ้นมาจะสดชื่นแจ่มใส จนนอนเล่นๆต่อไปก็นอนไม่ได้ แต่อยากจะทำลุกขึ้นทำงานหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนานเบิกบาน เพราะถ้านอนสนิทและหลับลึกอย่างนี้ต่อมพิทูอิทารีจะขับฮอร์โมนรวมคือ Growth Hormone หลังออกมาเท่านั้น



3. พักผ่อนให้ถูก

การพักผ่อน หมายถึง การพักผ่อนทั้งร่างกายและใจ ซึ่งเป็นจุดสำคัญของการสร้าง Immune System หรือภูมิชีวิต

การพักผ่อนที่แท้จริงนั้นไม่จำเป็นต้องเตรียมงานเตรียมการกันมากมาย และไม่ต้องปฏิบัติกันปีละครั้งสองครั้ง แต่เราปฏิบัติได้ทุกวันทุกขณะ และทุกช่วงลมหายใจ

และเป็นการพักผ่อนที่ทำให้สุขภาพกายและใจของเราดีขึ้น ที่สำคัญที่สุดก็คือทำให้ภูมิชีวิตหรือ Immune System ของเราดีขึ้น วิธีสร้างหรือปฏิบัติให้การพักผ่อนของเราได้ผลทุกวินาทีหรือทุกช่วงลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 ประการ

1. ใช้วิธีผ่อนคลาย (Relaxation) มีหลักง่ายๆว่า ให้ผ่อนคลายกายให้ได้เสียก่อน เรามักจะเชื่อกันว่า ความเครียดเกิดจากใจ แต่ความจริงนั้นเครียดที่ใจก่อน แล้วก็ตามด้วยการเครียดที่กาย

2. ใช้วิธีกำหนดสติ - อารมณ์ด้วยสมาธิแบบง่ายๆ เมื่อร่างกายรู้สึกเมื่อยล้า ทำให้สบายแล้วหัดสมาธิง่ายๆ กำหนดลมหายใจก็ได้ใช้ภาวนาแบบที่ตนเองถนัดก็ได้

4. ออกกำลังกายให้ถูก

การออกกำลังกายแบบชีวิตนั้นแบ่งออกเป็น 3 ภาค คือ ภาคที่หนึ่ง การบริหารร่างกาย ภาคที่สอง การออกกำลังกาย และภาคที่สามคือ การนวดและกดจุด เพื่อแก้ความขัดยอกและปวดเมื่อย

การออกกำลังกายแบบชีวิตนั้น เราใช้กระบองเป็นหลัก แต่อันที่จริงไม่ได้บังคับว่าจะต้องรำกระบอง จะชอบออกกำลังกายแบบไหนก็ได้ตามชอบ หรือจะเล่นกีฬา ก็เล่นได้ตามชอบ เพียงแต่ว่าเราได้ตั้งกฎว่าต้องทำให้ถึงจุดยอดสูงสุดหรือถึงจุดพีค (Peak) ที่ประกอบด้วยอาการ 3 ประการคือ

1. หัวใจเต้นแรง 2. เหงื่อออกโชกมกาย 3. จับชีพจรได้ตั้งแต่ 120 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

เมื่อออกกำลังกายได้ครบทั้ง 3 อาการแล้ว สิ่งในร่างกายจะได้รับคือ ต่อมาได้สมองพิทูอิทารีจะหลั่งโกรริซฮอริโมนออกมา ฮอริโมนตัวนี้ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทำให้สดชื่น มีเรี่ยวแรงเหมือนได้ยาวิเศษ

5. ทำงานให้ถูก

ข้อนี้เป็นหลักในชีวิตประจำวันของทุกคนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนต้องทำงานเพื่อหารายได้มาเลี้ยงตัวและครอบครัว เมื่อเป็นความจำเป็นที่จะต้องทำงานแล้วคำถามต่อไปก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะทำงานได้อย่างมีความสุขสนุกสนานในการทำงาน

โดยต้องพยายามหาแง่ดีของชีวิตการทำงานให้พบ แล้วพยายามรื่นรมย์หรือ Enjoy กับข้อดีเหล่านี้เสียก่อน ทำได้เพียงแค่นี้จะรู้สึกเหมือนว่าได้แก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ของการทำงานไปได้กว่าครึ่งแล้ว ความทุกข์หรือปัญหาที่เหลืออยู่จึงแก้ได้ไม่ยากนัก



21 ปีแห่งการส่งต่อ “มรดกสุขภาพของคนไทย”

เรื่อง สุภรา กภาพ พิธีพันธุ์ วิจิตรโกธรวิ

สำหรับบทสัมภาษณ์แรกของบทความชุดพิเศษ Cheewajit Heritage ปักซ์นี้ นิตยสาร **ชีวจิต** ได้รับเกียรติจาก **คุณเมตตา อุทกะพันธุ์** ประธานกรรมการ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) และคู่ชีวิตของ **คุณชูเกียรติ อุทกะพันธุ์** อดีตประธานกรรมการและผู้ก่อตั้งนิตยสาร **ชีวจิต** มาให้ทัศนะว่า ตลอด 21 ปีที่ผ่านมา **ชีวจิต** เติบโตไปในทิศทางใด และเข้มแข็งเพียงพอหรือไม่ที่จะเป็นอีกจุดยืนหนึ่งเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพให้คนไทยทั้งประเทศ

ชีวจิต : ย้อนไปกว่า 20 ปีก่อน คุณเมตตาธุรกิจกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบ **ชีวจิต** ได้อย่างไรคะ

อย่างที่หลายคนทราบ ในตอนนั้นคุณชูเกียรติป่วยเป็นโรคมะเร็งค้ำะ ในตอนแรกเรารักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว แต่หลังจากจบกระบวนการรักษาเพียง 6 เดือน โรคมะเร็งก็กลับมาและกระจายไปที่อวัยวะอื่น คุณชูเกียรติจึงคิดว่าการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอแล้ว เราจึงเริ่มศึกษาทางเลือกอื่น ๆ ร่วมไปด้วย จนมีโอกาสได้มาอ่านหนังสือของท่านอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง (กुरुตันตำรับชีวจิต)

พออ่านจบ คุณชูเกียรติรู้สึกทันทีว่าแนวทางชีวจิต “ใช่” เพราะเป็นวิธีที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการธรรมชาติ แต่เป็นเหตุเป็นผลในทุกกระบวนการ เพราะพูดถึงการรักษาสมดุลของการใช้ชีวิต ทั้งการกิน การนอน การพักผ่อน และสมดุลการทำงาน ที่สำคัญปฏิบัติตามได้ง่าย สอดคล้องกับวิถีดั้งเดิมของคนไทย

อาจารย์สาทิสเริ่มต้นด้วยการอธิบายให้เราเข้าใจระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันทาน ระบบย่อยอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ขาดวินัยอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เจ็บป่วย และอาจารย์ก็แนะนำวิธีการปฏิบัติตัวที่จะช่วยนำสุขภาพเรากลับสู่สมดุล ซึ่งเป็นวิธีการที่อ่านปุ๊บก็รู้เลยว่าทำตามได้ ไม่ยุ่งยาก เลยเกิดความเชื่อมั่นคะ

ชีวิต : หลังจากถึงครอบครัวปรับมาใช้ชีวิตตามแนวทางชีวิตสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่:

สำหรับคุณชูเกียรติเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดค่ะ คือเมื่อก่อนที่บ้านเราจะมีเมนูเนื้อสัตว์เต็มโต๊ะอาหารเลย แต่หลังจากรับการกินมาเป็นแนวทางชีวิตคือ เปลี่ยนจากการกินข้าวขาวมา กินข้าวกล้อง เน้นผัก ผลไม้ งดเนื้อสัตว์อื่นๆ ยกเว้นปลาและอาหารทะเลที่กินได้บ้างในปริมาณแนะนำ คือสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ระบบขับถ่ายของคุณชูเกียรติก็ดีขึ้นมากค่ะ

ยิ่งเมื่อปรับการพักผ่อนและการออกกำลังกาย รวมถึงการดูแลจิตใจ ลดความเครียด ภาพรวมของสุขภาพจึงดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนคนอื่นๆ ในครอบครัวที่เปลี่ยนมากินในแนวทางนี้ก็สุขภาพดีขึ้นทุกคน

ชีวิต : แล้วความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณแตกต่างกัน:

ตั้งแต่วันที่ปรับมาใช้ชีวิตตามแนวทางชีวิต สุขภาพก็แข็งแรงขึ้นค่ะ แม้ระยะหลังอาจไม่ได้เคร่งครัดในแนวทางชีวิตเท่าในอดีต แต่ก็พยายามปฏิบัติให้ได้ 70-80 เปอร์เซ็นต์ของชีวิต ซึ่งก็สามารถพูดได้ว่าในคนวัย 70 ปีถือว่าอยู่ในเกณฑ์แข็งแรงใช้ได้

ถึงครอบครัวจะมีกรรมพันธุ์เป็นทั้งโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง แต่การปฏิบัติตัวตามแนวทางชีวิตทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของดิฉันไม่เคยเกินค่ามาตรฐาน อาจมีความดันโลหิตสูงบ้างแต่ก็ไม่ถึงกับต้องเผ้ารอว่า ขณะที่เราเองก็ต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้ อ้วนเกินพอดี เพราะอาจจะจะมีโรคตามมา

สิ่งที่ชีวิตเน้นย้ำเสมอคือ การดูแลและป้องกันสุขภาพก่อนเกิดโรค ซึ่งตัวดิฉันเองมั่นใจว่าทำได้จริง เพราะทดลองมากกว่า 20 ปีแล้ว

ชีวิต : เมื่อ 20 ปีก่อนคนไทยให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากแค่ไหน:

คนเห็นความสำคัญของสุขภาพมาตลอด แต่เป็นในลักษณะป่วยแล้วจึงมากังวล เพราะอย่าลืมว่าเมื่อ 20 ปีก่อนก็มีคนป่วยเป็นโรคร้ายๆ แล้ว โดยเฉพาะโรคมะเร็ง พอเป็นแล้วก็นึกถึงความตายมาพร้อมกันเลย เพราะผู้รอดชีวิตน้อยมาก แม้รับการรักษาครบทุกกระบวนการทั้งกินยา รับคีโมและฉายแสง ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะรอด

นี่ยังไม่นับโรคอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งก็มีอีกหลายโรค แต่ต่างกันตรงที่ทางเลือกในการรักษาโรคเมื่อก่อนนี้มีไม่มากนัก มีการแพทย์แผนปัจจุบันขึ้นพื้นและมีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ที่กล่าวกันตามตรงหลายวิธีก็ปฏิบัติตามยาก จนเรามีชีวิตนี้แหละ ที่ทำตามง่ายและเห็นผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้อย่างชัดเจน เพราะอย่างนี้ในวันนี้อาจารย์สาทิสไปออกรายการโทรทัศน์ร่วมกับสมาชิกชมรมชีวิตดีที่หายจากโรคร้ายต่างๆ ด้วยวิธีการนี้ สังคมไทยจึงเกิดกระแส “ชีวิตพีเวอร์” ขึ้นทันที

“หลังจากที่คุณชูเกียรติปฏิบัติตัวตามแนวทางชีวิตแล้วพบว่าสุขภาพดีขึ้น ในมุมมองของผู้ผลิตสิ่งพิมพ์ท่านเห็นคุณค่า อยากรจะทำนิตยสารออกมาเพื่อนำเสนอข้อมูลสุขภาพ พร้อมกระตุ้นเตือนคนในสังคมให้หันมาใส่ใจดูแลตัวเอง ยิ่งเมื่อมีกระแสพีเวอร์เกิดขึ้น เรามองเห็นเลยว่า เมื่อกระแสจางลง เรื่องที่เคยได้รับความสนใจก็จะถูกลืมไปตามวัฏจักร คุณชูเกียรติไม่อยากจะ ‘ความจริงอันเป็นประโยชน์’ ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตคนไทย ถูกลืมไปตามกระแส จึงพูดคุยปรึกษากับอาจารย์สาทิส และทำนิตยสาร **ชีวิต** รายปักษ์ติดต่อมาอย่างยาวนาน”

ชีวิต : นี่เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งให้คุณชูเกียรติและคุณเมตตาก่อตั้งนิตยสาร **ชีวิต** ขึ้นหรือเปล่า:

จริง ๆ เป็นเพราะหลังจากที่คุณชูเกียรติปฏิบัติตัวตามแนวทางชีวิตแล้วพบว่าสุขภาพดีขึ้น ในมุมมองของผู้ผลิตสิ่งพิมพ์ท่านเห็นคุณค่า อยากรจะทำนิตยสารออกมาเพื่อนำเสนอข้อมูลสุขภาพ พร้อมกระตุ้นเตือนคนในสังคมให้หันมาใส่ใจดูแลตัวเองก่อนจะเจ็บป่วย

ยิ่งเมื่อมีกระแสพีเวอร์เกิดขึ้น เรามองเห็นเลยว่า เมื่อกระแสจางลง เรื่องที่เคยได้รับความสนใจก็จะถูกลืมไปตามวัฏจักร คุณชูเกียรติไม่อยากจะ ‘ความจริงอันเป็นประโยชน์’ ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตคนไทยถูกลืมไปตามกระแส จึงพูดคุยปรึกษากับอาจารย์สาทิส และทำนิตยสาร **ชีวิต** รายปักษ์ติดต่อมาอย่างยาวนาน

ปีนี้นิตยสารของเราเข้าสู่ปีที่ 22 แล้ว แต่เรายังคงมีผู้อ่านติดตามอย่างต่อเนื่อง บางท่านติดตามมาตั้งแต่เล่มแรก ๆ บางท่านก็เป็นผู้อ่านหน้าใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ หลายคนเป็นคนรุ่นลูกที่อยากดูแลสุขภาพคุณพ่อคุณแม่จึงเข้ามาหาความรู้จากสิ่งที่เราแนะนำ เราจึงมีหน้าที่นำความรู้ด้านสุขภาพใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุดมานำเสนอกับผู้อ่านอย่างต่อเนื่องค่ะ

“สิ่งที่เป็หัวใจหลักของชีวิต
ก็คือวิถีที่สมดุล
เพราะการใช้ชีวิตอย่างสมดุล
พอเหมาะพอดีนี้แหละที่ช่วยให้
ชีวิตเรามีภูมิต้านทานทั้งกายและใจ
เราจึงไม่ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย”

ชีวิต : ในมุมมองของคุณเบตตา จุดยีน
ที่ทำให้นิตยสารยังคงมีผู้อ่านติดตาม
ยาวนานกว่า 21 ปีคือสิ่งใดคะ

แม้ทุกวันนี้อาจารย์สาทิศจะไม่อยู่แล้ว แต่
นิตยสารของเรายังคงรักษาองค์ความรู้หลักของ
แนวคิดชีวิตจิตตามที่อาจารย์แนะนำเอาไว้ ทั้ง
บัญญัติ 5 ประการ (5 ใหญ่) และปัจเจกจิตสุขภาพ
(5 เล็ก) รวมถึงการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ๆ
จากแหล่งข้อมูลที่นำเชื่อถือ นี่คือสิ่งที่เรายังคง
ยึดมั่นไม่เปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เป็หัวใจหลักของ ชีวิตก็คือวิถีที่สมดุล
เพราะการใช้ชีวิตอย่างสมดุล พอเหมาะพอดี
นี้แหละที่ช่วยให้ชีวิตเรามีภูมิต้านทานทั้งกาย
และใจ เราจึงไม่ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย

กล่าวตามตรง นิตยสารของเราอยู่คู่กับ
คนไทยมากกว่า 21 ปี แต่คนไทยก็ยังคงเจ็บป่วย
อยู่ เพราะการใช้สารเคมีในอาหารและการเลี้ยง
สัตว์ก็ยังมีอยู่ สารพิษในน้ำและอากาศจึงเยอะ
ขึ้นด้วยซ้ำ เชื่อโรคเองก็มีการพัฒนา รวมถึง
พฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนส่วนใหญ่ก็ยังติด
ความอร่อยไม่ต่างไปจากเดิม และชาตวินัย
ในการใช้ชีวิต คนจึงยังคงสุขภาพอ่อนแอและ
เจ็บป่วย

ดังนั้นหากคุณไม่ลุกขึ้นมาสร้างวินัยในการ
ดูแลสุขภาพตนเองตั้งแต่วันนี้ คุณภาพชีวิต
ของคุณจะดีได้อย่างไร จริงอยู่ถึงแม้วิทยาการ
ทางการแพทย์ก้าวหน้าขึ้น มีตัวยาใหม่ๆ รักษา
โรคเฉพาะกลุ่มมากมาย แต่คุณจะใช้ชีวิตแบบ
ที่ต้องกินยาไปตลอดอย่างนั้นหรือ



อย่าลืมน่าสุขภาพของคุณ คุณเลือกเองได้ และเราคอยนำเสนอทางเลือกดีๆ
ให้คุณอยู่ตรงนี้ ดังนั้นเส้นทางของคุณไม่โดดเดี่ยว เราจะเดินไปควบคู่กับคุณค่ะ

นี่จึงเป็อีกหนึ่งคำยืนยันว่า เส้นทางดูแลสุขภาพของคุณจะไม่โดดเดี่ยว
แต่จะมีนิตยสาร ชีวิตจิต คอยเป็ทั้งเพื่อนร่วมทางและที่ปรึกษาที่เชื่อถือได้ ให้ทั้ง
คำแนะนำและกำลังใจให้คุณมีความสุขที่ดีและมีความสุขด้วย อย่างที่เป็มาเสมอ
ตลอด 21 ปีคะ

21 ปีแห่งการส่งต่อ



CHEEWAJIT YOUNG BLOOD ลูกไม้ใต้ต้นย่า ชีวิตง่ายนิดเดียว!

เรื่อง ศุภรา ภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรกรวิธ

สาวสวยคนนี้ คุณเคย - สมัญญา เสิงพานิช (34 ปี) ไม่ใช่คนอื่นคนไกลที่ไหน เป็นลูกสาวของ คุณป้ายุ้ง - ผกา เสิงพานิช ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารของนิตยสาร *ชีวิต* นั่นเอง เติบโตมากับกฐนตัวจริงเสียงจริงขนาดนี้ จึงไม่แปลกที่คุณเคยจะคุ้นลิ้นชินรสอาหารชีวิตแน่นอน แต่เธอก็คือคนรุ่นใหม่ที่ทำให้ความสำคัญกับการพบปะพูดคุย แอ้งแอ๊ดกับกลุ่มเพื่อนไม่ต่างจากคนวัยเดียวกัน หลายคนอาจสงสัยว่าการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตของเธอหรือเปล่า ไม่เคยบ่นใจไปหลงไหลอาหารฟาสต์ฟู้ดบ้างหรือ...ไปฟังคำตอบของเธอกันค่ะ

ง่าย ๆ สไตล์ *ชีวิต*

“เคยโตมากับอาหารไทยค่ะ แกรมเป็นคนกินง่าย ต้มผัดแกงทอดแบบไทย เคยกินได้หมด ยิ่งเมื่อมารู้จักอาหารชีวิตตั้งแต่มัธยมต้น ชีวิตไม่ได้ยุ่งยากขึ้นเลย ปรับชะง่อน้อย จากที่กินผัดผักใส่หมูก็เปลี่ยนเป็นกึ่ง อยากรับผัดกะเพราที่สั่งกะเพราทะเล หากเรารู้หลักการก็ไม่ยาก ไปสั่งสรรคกับเพื่อนก็ใช้วิธีนี้ค่ะ

เมื่อถามถึงการดูแลตัวเองในด้านอื่น ๆ คุณเคยตอบว่า “ชีวิตจิตเน้นการรักษาสมดุล 5 ด้านของชีวิต คือ สมดุลในการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน เคยก็พยายามทำอย่างนั้นให้ดีที่สุด

“ตัวอย่างเช่น เคยให้ความสำคัญกับการหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าเลือกได้เคยจึงไม่ค่อยนอนดึก ทำให้เราเป็นคนตื่นเช้าด้วย ซึ่งเคยชอบนะค่ะ เพราะรู้สึกว่ามีเวลาในแต่ละวันมากกว่า และทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าคนที่ตื่นสาย แกรมมีแรงเยอะกว่าด้วย ไม่รู้สึกเพลียหากต้องทำงานดึกในบางวัน

“เมื่อมีเวลาเหลือเฟือก็ไม่ค่อยขี้อ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย (ฮา) เคยจึงแบ่งเวลาไปเล่นโยคะกับพี่สาว สัปดาห์ละ 2 วัน ส่วนวันที่เหลือจะวิ่งในหมู่บ้าน วันละ 1 ชั่วโมง แค่นี้สุขภาพก็ดีแล้วค่ะ”

บอกต่อเพราะเชื่อมั่น

คุณเคยเชื่อเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า ที่สุขภาพแข็งแรงอย่างวันนั้น เพราะปฏิบัติตามแนวทาง *ชีวิต*

“รู้จักชีวิตมากกว่า 20 ปี นอกจากคราวที่เป็นโรคอ้วนก็ไอแล้ว เคยก็ไม่เคยเข้าโรงพยาบาลเลย นอกจากนี้ผลตรวจสุขภาพประจำปีก็อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตลอด ทั้งที่บ้านเรามีกรรมพันธุ์เบาหวานและคอเลสเตอรอลสูง เพราะอย่างนี้เคยจึงแนะนำเพื่อนคนหนึ่งที่มีปัญหาน้ำหนักเกินและกังวลเรื่องผิวไม่สดใส ให้ลองรับประทานอาหารชีวิตและทำดีที่อกซ์ เมื่อลองปฏิบัติตามก็น้ำหนักลดลงและสุขภาพผิวพรรณดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดค่ะ”

มันใจ! *ชีวิต* ไม่ใช่เรื่องของคนแก่

เมื่อถามคำถามยอดฮิตที่คนรุ่นใหม่มักสงสัยกัน “ชีวิตเป็นเรื่องของคนแก่หรือเปล่า” เธอตอบว่า

“ไม่นะค่ะ แต่เข้าใจได้ว่าที่หลายคนมองแบบนี้เพราะชีวิตอยู่มานาน คนได้ยืนชื่อนี้มาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ก็อดไม่ได้ที่จะรู้สึกว่าต้องเป็นเรื่องราวเฉพาะของคนรุ่นนั้น แต่จริงๆ แล้วเปล่าเลย เป็นทางเลือกสุขภาพสำหรับทุกคนค่ะ

“วิถีปฏิบัติตามแนวทาง *ชีวิต* ก็คือการใช้ชีวิตปกติที่แหละ เพียงปรับโน่นนิดนี่หน่อย ยิ่งทุกวันนี้ชีวิตยิ่งง่าย ร้านอาหารส่วนใหญ่ก็มีข้าวกล่องให้กิน ขนมปังไม่ขัดขาวก็หาง่าย เมนูอาหารเราก็เลือกเอาหน่อย อาหารเมนูปลา เมนูผักหรือสลัดก็มีแทบทุกวัน

“ทั้งหมดนี้ต้องเริ่มที่ตัวคุณเองว่าจะให้คุณค่ากับตัวเองมาก ๆ เข้าใจอย่างแท้จริงว่าทุกสิ่งที่คุณเลือกนั้นทำเพื่อตัวเอง หากคุณรักตัวเอง ก็เท่ากับทำเพื่อคนอื่นที่รักคุณด้วย...ทั้งหมดอยู่ที่คุณเลือกค่ะ”

ฟังคนรุ่นใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพพูดแล้วก็ชื่นใจ คุณเองก็เห็นด้วยกับเธอใช่ไหมคะ ☺

ALLERGY PREVENTION

รวม 32 วิธี + 4 คาสตรอาหาร
ป้องกันแพ้อากาศ หืด ไชน์สอักเสบ
เพื่อคนไทยยุค 2019

ไม่ว่าจะโรคแพ้อากาศ โรคหืด หรือไชน์สอักเสบ หากรู้จักวิธีป้องกันความเสี่ยง รู้ตัวเร็วว่าเป็นโรค หรือรู้วิธีการปฏิบัติตัวและเลือกกินอาหารอย่างเหมาะสม ไม่เพียงแต่จะปลอดโรคหรือหายจากโรคได้เร็ว ยังช่วยลดการกลับเป็นซ้ำ เป็นเรื่องจริง ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ภาวะดื้อยา รวมทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษาอีกด้วย

เรื่องพิเศษปีกลนี้ผู้เขียนตั้งใจรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ทั้งการปฏิบัติตัวและอาหารต้านโรคจากสารพัดงานวิจัยและแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ฉะนั้นไม่ว่าป่วยหรือไม่ป่วยก็เชียร์ให้อ่าน อ่านแล้วทำตาม สุขภาพดีขึ้นทันตาแน่นอน







รวมมิตรโรคภูมิแพ้ที่คุณต้องรู้

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปารยะ อาศนะเสน ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า

โรคภูมิแพ้เกิดจากสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกาย กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันจนมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารนั้นมากผิดปกติ ภายหลังเมื่อได้รับสารนั้นเข้าสู่ร่างกายอีกครั้ง ภูมิคุ้มกันดังกล่าวจะกระตุ้นให้เกิดอาการต่างๆ โดยจะเกิดอาการเฉพาะผู้ที่แพ้เท่านั้น

โรคภูมิแพ้เป็นกลุ่มของโรคที่แสดงอาการได้หลายระบบในร่างกาย โดยหากเกิดที่จมูกเรียกว่าโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis) หรือโรคแพ้อากาศ เกิดที่หลอดลมเรียกว่าโรคหลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคหืด (Asthma) เกิดที่ตาเรียกว่าโรคเยื่อตาอักเสบจากภูมิแพ้ (Allergic Conjunctivitis) เกิดที่ผิวหนังเรียกว่าโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ (Atopic Dermatitis) และหากเกิดที่ระบบทางเดินอาหารเรียกว่าโรคแพ้อาหาร (Food Allergy)

• โรคแพ้อากาศ หืด

โรคแพ้อากาศคือโรคภูมิแพ้ที่เกิดที่จมูก ส่วนโรคหืดคือโรคภูมิแพ้ที่เกิดบริเวณหลอดลม โดยความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานมากเกินไป มีผลให้เยื่อบริเวณจมูกหรือหลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้น ส่งผลให้เกิดการตอบสนองที่ผิดปกติและแสดงออกในรูปแบบอาการต่างๆ เช่น โรคแพ้อากาศ เยื่อจมูกไวต่อสิ่งกระตุ้นจึงเกิดอาการจาม คันจมูก น้ำมูกไหลออกมาทางจมูกหรือไหลลงคอ คัดจมูก คันเพดานปากหรือคอ ส่วนโรคหืดเกิดจากเยื่อหลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้น แสดงออกทางอาการไอ หอบเหนื่อย หายใจขัด หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด

ทั้งสองโรคนี้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา โดยโรคแทรกซ้อนที่พบในผู้ป่วยโรคแพ้อากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ ผื่นผื่นอักเสบ เจ็บคอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ไอเรื้อรัง ริดสีดวงจมูก หูชั้นกลางอักเสบโดยเฉพาะในเด็ก ภาวะมีน้ำขังในหูชั้นกลาง จมูกไม่ได้กลิ่น นอนกรน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือทำให้เป็นโรคหืดได้

ส่วนโรคแทรกซ้อนที่พบในผู้ป่วยโรคหืด เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรืออันตรายถึงขั้นเสียชีวิตจากสมองขาดออกซิเจน

DID YOU KNOW?

เช็ก! เป็นหวัดหรือไซนัสอักเสบ

โรคไซนัสอักเสบมี 2 ชนิด คือ โรคไซนัสอักเสบชนิดเฉียบพลันและโรคไซนัสอักเสบชนิดเรื้อรัง โดยโรคไซนัสอักเสบชนิดเฉียบพลัน ผู้ป่วยมีอาการเยื่อไซนัสอักเสบน้อยกว่า 4 สัปดาห์ และอาการหายสนิท ส่วนโรคไซนัสอักเสบชนิดเรื้อรัง ผู้ป่วยมีอาการนานกว่า 12 สัปดาห์ ทั้งที่ให้การรักษาด้วยยาเต็มที่แล้ว

โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลันอาจแสดงอาการคล้ายโรคหวัด ดังนั้นควรสังเกตอาการให้ดี หากเป็นหวัดนานไม่หายหรือพบอาการผิดปกติที่บ่งบอกว่าเป็นโรคไซนัสอักเสบ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

1. เป็นหวัดนานกว่า 7-10 วัน
2. เป็นหวัดที่มีอาการรุนแรงมาก มีไข้สูง คัดจมูก มีน้ำมูกเหลืองข้น ใต้ก้นลดลง
3. ปวดหรือตื้อบริเวณโหนกแก้มคล้ายปวดฟัน ปวดบริเวณรอบจมูก หัวคิ้ว หรือหน้าผาก
4. ปวดศีรษะ
5. ไอ เจ็บคอ เสมหะไหลลงคอ
6. อาการทางจมูกไม่ดีขึ้นหลังได้รับยาตลอดเลือด

ผู้ป่วยไซนัสอักเสบเรื้อรังส่วนใหญ่แสดงอาการไม่เฉพาะเจาะจง เช่น คัดจมูก การรับกลิ่นลดลงหรือไม่ได้กลิ่น มีน้ำมูกสีเขียวเหลืองในจมูกหรือไหลลงคอ ปวดศีรษะ มีกลิ่นปาก ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ลิ้นเป็นฝ้า คอแห้ง มีเสมหะในลำคอ เจ็บคอ ระคายคอเรื้อรัง ไอ ปวดหูหรือหูอื้อ

เช็กต้นเหตุเสี่ยงแพ้อากาศ หืด

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ที่อยากจะหลีกเลี่ยง คือ พันธุกรรม โดยพบว่าหากพ่อหรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นถึง 25 เปอร์เซ็นต์ หากทั้งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ลูกมีโอกาสเป็นถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ยิ่งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ชนิดเดียวกัน เช่น เป็นโรคแพ้อากาศหรือโรคหืดเหมือนกัน ลูกมีโอกาสเป็นตามสูงถึง 75 เปอร์เซ็นต์

แม้ว่าพ่อและแม่ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ แต่ลูกก็มีโอกาสเป็นได้ถึง 13 เปอร์เซ็นต์ หากได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน ดังนี้

1. ไรฝุ่น ฝุ่นในบ้าน
2. ชิ้นส่วนหรือสิ่งขับถ่ายของแมลงที่อาศัยอยู่ในบ้าน เช่น มด แมลงสาบ ยุง แมลงวัน
3. ขนและรังแคของสัตว์เลี้ยง
4. ละอองเกสรหญ้า วัชพืช และดอกไม้ทุกชนิด
5. เชื้อราในอากาศ
6. สารบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ เช่น ฝุ่น อาหารสัตว์ ฝุ่นผ้า สารเคมี

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุเสริมที่กระตุ้นให้แสดงอาการออกมาหรือแสดงอาการมากขึ้น เช่น เป็นหวัด สูดดมสารระคายเคืองและมลพิษทางอากาศ เช่น กลิ่นฉุน คิวน์ และฝุ่นละออง มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิอย่างรวดเร็ว เช่น อยู่ในที่อากาศร้อนจัดแล้วเข้ามาในห้องแอร์ที่เย็นจัด มีความเครียด ความวิตกกังวล อ่อนเพลียจากการทำงานหนัก นอนดึก อดนอน ขาดการออกกำลังกาย

• โรคไซนัส

โรคแพ้อากาศและโรคหืดนี้อาจพบร่วมกับโรคไซนัสอักเสบได้ โดยโรคไซนัสอักเสบคือภาวะที่มีการอักเสบของโพรงอากาศข้างจมูกหรือไซนัส โดยส่วนใหญ่คนทั่วไปจะมีไซนัส 4 คู่ ได้แก่ บริเวณหัวคิ้ว หัวตา โหนกแก้ม และฐานสมอง โรคไซนัสอักเสบอาจเกิดขึ้นบริเวณไซนัสใดไซนัสหนึ่งหรือหลายไซนัส เกิดข้างเดียวหรือ 2 ข้าง และพบว่าโรคไซนัสอักเสบมาพร้อมกับการอักเสบ (Rhinitis) เสมอ

ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์แห่งประเทศไทย ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาการของโรคไซนัสอักเสบส่วนใหญ่ไม่เฉพาะเจาะจง จึงแยกได้ยากจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น จมูกอักเสบหรือหวัด โดยโรคไซนัสอักเสบพบตั้งแต่หายได้เองโดยไม่ต้องรักษา เช่น โรคไซนัสอักเสบที่เกิดหลังจากโรคหวัด (โรคหวัดจากเชื้อไวรัส) และมีอาการไม่รุนแรง ไปจนถึงไซนัสอักเสบที่มีภาวะแทรกซ้อนที่ตาและสมอง จำเป็นต้องรับการรักษาอย่างเร่งด่วน

โรคไซนัสอักเสบเฉียบพลัน หากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก อาจเกิดไซนัสอักเสบเฉียบพลันเป็นๆ หายๆ ไซนัสอักเสบเรื้อรัง หรือมีภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น เยื่อหูชั้นกลางอักเสบ ริดสีดวงจมูก ฝ้าในลูกตาหรือสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

EASY PROTECTION

วิธีสุดง่ายป้องกันโรคมุมิแพ้ทุกระบบ



MUST DO

กำจัดสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ

เพราะสารก่อภูมิแพ้เป็นตัวการสำคัญของโรคแพ้อากาศและโรคหืด วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันและลดอาการของโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ หลีกเลี่ยง กำจัด หรือลดสารก่อภูมิแพ้ที่อยู่รอบตัวให้ได้มากที่สุด โดยสามารถทำได้ทันที ดังนี้

1. ทำความสะอาดทั้งในบ้านและบริเวณรอบบ้านเป็นประจำ รวมถึงจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ ง่ายต่อการทำความสะอาด เพื่อลดแหล่งสะสมฝุ่น หากทำความสะอาดด้วยตนเองควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเพื่อป้องกันฝุ่น

2. ทำความสะอาดแม้ในที่เข้าถึงยาก เช่น กวาดถูใต้เตียงให้สะอาด หรือเลือกใช้เตียงไม่มีขา ขอบเตียงแนบชิดกับพื้น ทำความสะอาดพัดลม เครื่องปรับอากาศ เพอร์นิเจอร์อย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง

3. มีวินัยในการซักเครื่องนอน โดยซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ผ้าคลุมเตียง ทุก 2 สัปดาห์ ซักผ้ากันไรฝุ่นและมุ้ง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

4. เลือกหมอน หมอนข้าง และที่นอนที่ทำจากใยสังเคราะห์ หรือฟองน้ำ หลีกเลี่ยงเครื่องนอนที่ทำจากขน ชนเป็ด ขนไก่ หรือขนนก ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรหุ้มด้วยพลาสติกหรือผ้าไวเนล ก่อนปูที่นอนและสวมปลอกหมอน หรืออาจใช้ผ้าปูที่นอนหรือปลอกหมอนที่ทำจากผ้าชนิดพิเศษที่สามารถป้องกันการเส็ดลอดของตัวไรฝุ่นและสารจากไร จากนั้นจึงปูผ้าปูที่นอนและใส่ปลอกหมอนตามปกติ

สำหรับผ้าห่ม ควรเลือกที่ทำจากเส้นใยสังเคราะห์หรือผ้าแพร หลีกเลี่ยงผ้าห่มที่ทำจากขนสัตว์ ผ้าฝ้าย หรือผ้าสำลี

5. จัดห้องนอนให้โล่งและมีเฟอร์นิเจอร์น้อยชิ้นที่สุด เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากพลาสติก หนังแท้ หนังเทียม หรือไม้ ไม่ควรใช้ชนิดที่เป็นเบาะหุ้มผ้า นอกจากนี้ควรเก็บหนังสือและเสื้อผ้าในตู้ที่มีบานปิดสนิท ห้องนอนควรปลอดจากถังกระดาษ เศษผ้า ตุ๊กตาที่มีขนหรือเศษผ้าอยู่ภายใน พรม สิ่งของที่ผลิตจากขนสัตว์ และหากทำได้ควรเลือกมู่ลี่ที่เช็ดทำความสะอาดง่าย แทนผ้าม่าน



6. กำจัดแมลงและแหล่งที่อยู่อาศัยของแมลงภายในบ้าน เพราะสารก่อภูมิแพ้จากมูลน้ำลายและเศษซากจากแมลงที่ตายสามารถสะสมอยู่ในบ้านได้นานหลายปีแม้กำจัดแมลงไปแล้ว นอกจากนี้ยังพบว่า สารก่อภูมิแพ้จากแมลงโดยเฉพาะแมลงสาบ เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหืดอีกด้วย

7. ผู้ป่วยที่แพ้สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก หนู กระต่าย เป็ด หรือไก่ ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ดังกล่าวในบ้าน หากเลี้ยงไม่ได้ ควรให้อยู่นอกบ้าน หรือหากจำเป็นต้องเลี้ยงในบ้าน อย่างน้อย ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องนอน

8. จัดสถานที่อยู่อาศัยให้อากาศถ่ายเทสะดวก เพราะเชื้อราในอากาศทำให้เกิดอาการแพ้ได้ แนะนำให้เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทสะดวก แสงแดดส่องถึง กำจัดแหล่งน้ำขังภายในและนอกบ้าน หมั่นตรวจและทำความสะอาดห้องน้ำ ตู้เย็น และเครื่องปรับอากาศ กำจัดแหล่งเพาะเชื้อรา เช่น ไม้ที่ร่วงทับถมอยู่บนพื้น เศษหญ้าที่ขึ้นแฉะในสนาม นอกจากนี้ควรกำจัดเชื้อราที่พบภายในบ้านทันที เช่น บริเวณผนังห้องน้ำ ห้องครัว กระเบื้องปูพื้นที่มีเชื้อราสีดำ

9. หมั่นตัดหญ้าและวัชพืชในสนาม โดยผู้ที่มีอาการแพ้ควรให้ผู้อื่นตัดให้ รวมถึงไม่นำต้นไม้ ดอกไม้สดหรือดอกไม้แห้งมาไว้ในบ้าน เพราะละอองหญ้า วัชพืช และเกสรดอกไม้กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ได้ ยิ่งในช่วงที่มีละอองเกสรมาก ควรปิดประตูหน้าต่างและใช้เครื่องปรับอากาศแทน

10. ดูดฝุ่นในรถอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ควรใช้ผ้าเป็นวัสดุคลุมเบาะรองนั่ง หมั่นตรวจเช็กและทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศตามระยะเวลาที่กำหนด ขณะเดินทางควรใช้เครื่องปรับอากาศภายในรถยนต์และไม่ควรเปิดหน้าต่าง

11. หลีกเลี่ยงสารระคายเคืองต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดอาการ เช่น ฝุ่น คาร์บอนหริ คาร์บอนจากท่อไอเสียรถยนต์ คาร์บอนหรือกลิ่นแรง เช่น กลิ่นจากสีหรือน้ำหอม กลิ่นจากน้ำยาซักผ้า หรือสารเคมีต่างๆ

12. หลีกเลี่ยงอากาศที่เย็นหรือร้อนจนเกินไป เช่น นั่งเป่าพัดลมหรือแอร์โดยตรง ต้มหรืออาบน้ำเย็น หากเปิดแอร์ขณะนอนหลับ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสขึ้นไป หากใช้พัดลม ไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด ควรนอนให้ห่างจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควร และควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ เช่น นอนห่มผ้า ใช้ผ้าพันคอ หรือใส่ถุงเท้าขณะนอนหลับ

นอกจากนี้ควรหาสาเหตุว่าสิ่งใดกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีอาการ เพื่อหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้น หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้อาการของโรคกำเริบ เช่น อดนอน ความเครียด ต้มเหล้า สูบบุหรี่

แนะนำให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพจิตให้สดชื่นแจ่มใส เมื่อมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด ไซนัสอักเสบ ฟันผุ คอหรือต่อมทอนซิลอักเสบ ควรรีบพบแพทย์

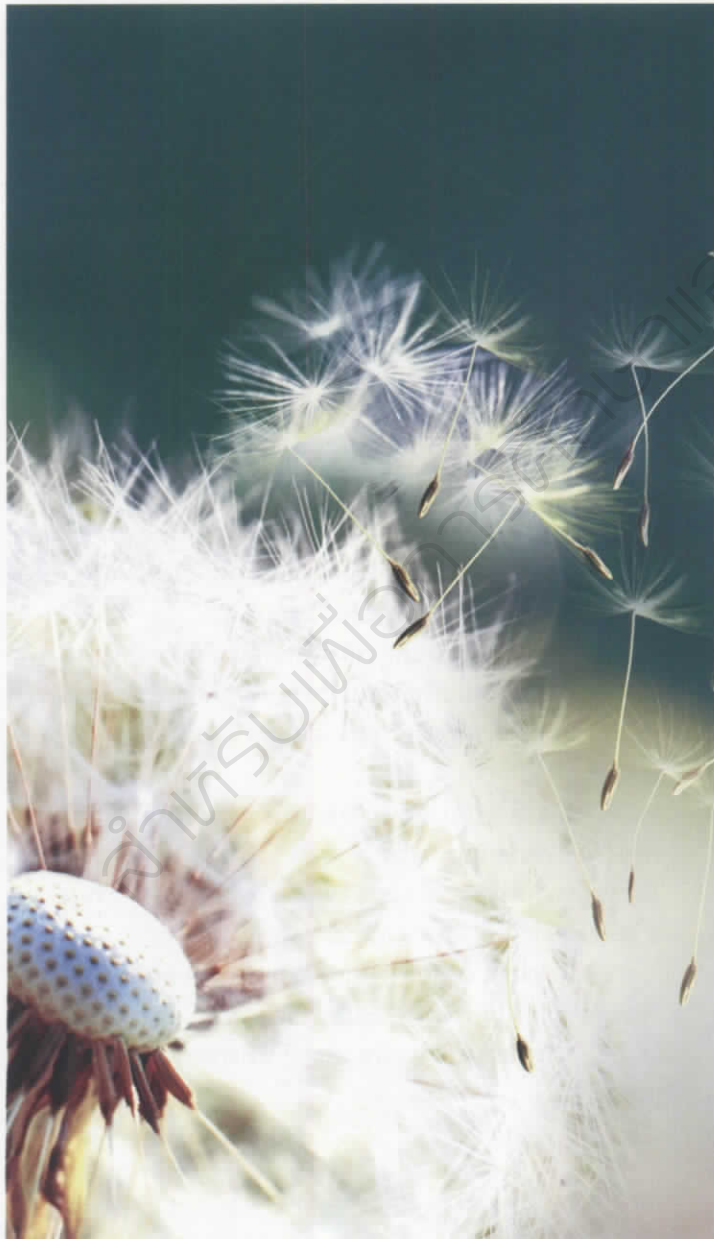
ทั้งนี้ควรใช้น้ำเกลือล้างจมูกเป็นประจำเพื่อลดสารก่อภูมิแพ้ในโพรงจมูก ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง มาพบแพทย์ตามนัดและปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด

MUST DO

ซักผ้าด้วยน้ำร้อน กำจัดไรฝุ่นให้สิ้นซาก

หนังสือ ไรฝุ่นมิแพ้ ตอน แพ้ไรฝุ่น สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ และ แพทย์หญิงสิรินันท์ บุญยะลีพรรณ แนะนำวิธีการกำจัดไรฝุ่นอย่างง่ายได้ผลดีไว้ดังนี้

1. ใส่ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนลงในกะละมัง ควรใช้กะละมังแบบเคลือบแทนกะละมังพลาสติก
2. ซักผ้าด้วยน้ำร้อน โดยเริ่มจากเทน้ำต้มเดือดอุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส ราวลงไปบนผ้าให้ท่วม แช่ทิ้งไว้จนเย็นหรือนานประมาณ 20 นาที น้ำจะมีอุณหภูมิที่พอดีคือเกิน 60 องศาเซลเซียส
3. ซยผ้าให้ทั่วแล้วเทน้ำทิ้ง ไรฝุ่นทั้งตัวอ่อน แก่ ไข่ที่ตายแล้ว และเศษโปรตีนต่างๆ จะไหลไปกับน้ำ
4. ซักผ้าตามปกติด้วยผงซักฟอกเพื่อชะล้างสารก่อภูมิแพ้ที่หลงเหลือออก จากนั้นซักล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง โดยขั้นตอนนี้สามารถซักด้วยมือหรือใช้เครื่องซักผ้าตามสะดวก



MUST DO

ควบคุมโรคหืดได้ด้วยแบบประเมิน ACT

โรคหืดเป็นโรคเรื้อรังและเกี่ยวข้องกับสารก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อม จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วยในการดูแลตนเองและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ให้ได้มากที่สุด โดยเป้าหมายของผู้ป่วยไม่ใช่หายขาดจากโรคในทันที หากแต่คือการช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยสมาคมสภาองค์กรโรคหืดแห่งประเทศไทยกำหนดเป้าหมายการรักษาผู้ป่วยโรคหืดไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. สามารถควบคุมอาการของโรคให้สงบลงได้
 2. ป้องกันไม่ให้เกิดการกำเริบของโรค ยกระดับสมรรถภาพการทำงานของปอดของผู้ป่วยให้ดีทัดเทียมกับคนปกติ หรือให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
 3. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เช่นเดียวหรือใกล้เคียงกับคนปกติ
 4. หลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากการรักษาโรคหืดให้น้อยที่สุด
 5. ป้องกันหรือลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตจากโรคหืด
- เพื่อบรรลุถึงเป้าหมาย จึงมีการพัฒนาแบบประเมินผลการควบคุมโรคหืด Asthma Control Test (ACT) ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยทราบว่าตนเองสามารถจัดการและควบคุมโรคหืดได้ดีเพียงใด การดูแลตนเองที่กำลังทำอยู่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถช่วยให้อาการของโรคดีขึ้นได้หรือไม่

แบบประเมินผลการควบคุมโรคหืด Asthma Control Test (ACT) มีคำถามทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้



แบบประเมินผลการควบคุมโรคหืด Asthma Control Test (ACT)

คำถามมีทั้งหมด 5 ข้อ กรุณาตอบคำถามแต่ละข้อโดยวงกลมตัวเลขคำตอบที่ตรงกับความจริงที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่โรคหืดทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือที่บ้าน

1. ตลอดเวลา
2. บ่อยมาก
3. บางครั้ง
4. น้อยมาก
5. ไม่เคยเลย

2. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกหายใจไม่อิ่ม

1. มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน
2. วันละครั้ง
3. 3-6 ครั้งต่อสัปดาห์
4. 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ไม่เคยเลย

3. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่คุณมีอาการของโรคหืด (หายใจมีเสียงวี๊ดๆ หายใจไม่อิ่ม แน่นหน้าอกหรือเจ็บหน้าอก) จนทำให้ต้องตื่นขึ้นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ

1. 4 คืนต่อสัปดาห์ หรือมากกว่านั้น
2. 2-3 คืนต่อสัปดาห์
3. 1 คืนต่อสัปดาห์
4. 1-2 คืน
5. ไม่เคยเลย

4. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องใช้ยาสูดพ่นขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์เร็ว หรือยาเม็ดขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์เร็วบ่อยแค่ไหน เพื่อช่วยให้คุณหายใจได้ดีขึ้น

1. 3 ครั้งต่อวัน หรือมากกว่านั้น
2. 1-2 ครั้งต่อวัน
3. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. 1 ครั้งต่อสัปดาห์
5. ไม่เคยเลย

5. ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณคิดว่าคุณสามารถควบคุมโรคหืดของคุณได้มากน้อยแค่ไหน

1. ควบคุมไม่ได้เลย
2. ควบคุมได้ไม่ค่อยดี
3. ควบคุมได้บ้าง
4. ควบคุมได้ดี
5. ควบคุมได้สมบูรณ์

จากนั้นรวมคะแนนการควบคุมโรคหืดและประเมินว่าอยู่ในกลุ่มใดตามข้อมูลต่อไปนี้

คะแนน : 25 ขอแสดงความยินดี

คุณสามารถควบคุมโรคหืดได้อย่างสมบูรณ์ ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณไม่มีอาการหอบหืดที่เป็นข้อจำกัดในการใช้ชีวิตของคุณ ถ้ามีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากที่เป็นอยู่นี้ ขอให้ไปพบหมอหรือพยาบาลของคุณ

คะแนน : 20 ถึง 24 คุณทำได้แล้ว

คุณควบคุมโรคหืดได้ดีแล้วในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ยังไม่สมบูรณ์แบบ หมอหรือพยาบาลของคุณน่าจะให้คำแนะนำได้ว่า คุณจะควบคุมโรคหืดให้สมบูรณ์ได้อย่างไร

คะแนน : น้อยกว่า 20 คุณยังทำได้ไม่เต็มที่

คุณควบคุมโรคหืดได้ไม่ดีนักในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา หมอหรือพยาบาลของคุณสามารถช่วยแนะนำเพื่อปรับปรุงวิธีการควบคุมโรคหืดของคุณให้ได้ผลดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้อาการของโรคหืดจะดีขึ้น แต่การปรับขนาดยาต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ อย่าปรับยาหรือหยุดยาด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้ป่วยควรพกยาฉุกเฉินติดตัวไว้เพื่อบรรเทาอาการเมื่อโรคหืดกำเริบ และคนรอบข้างควรรู้ตำแหน่งที่ผู้ป่วยเก็บยาร่วมด้วย เมื่อฉุกเฉินจะได้ช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

MUST DO

ปฏิบัติการด้านโซนัสอักเสบ

ลดความเสี่ยงโรคโซนัสอักเสบสามารถทำได้ง่ายๆ โดยพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำขณะเป็นหวัด อยู่ในที่อุณหภูมิพอเหมาะ ไม่เย็นจัดหรือมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิแบบฉับพลัน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนมาก หากต้องไปควรใส่หน้ากากอนามัยและอยู่ไกลจากผู้ที่ เป็นหวัด

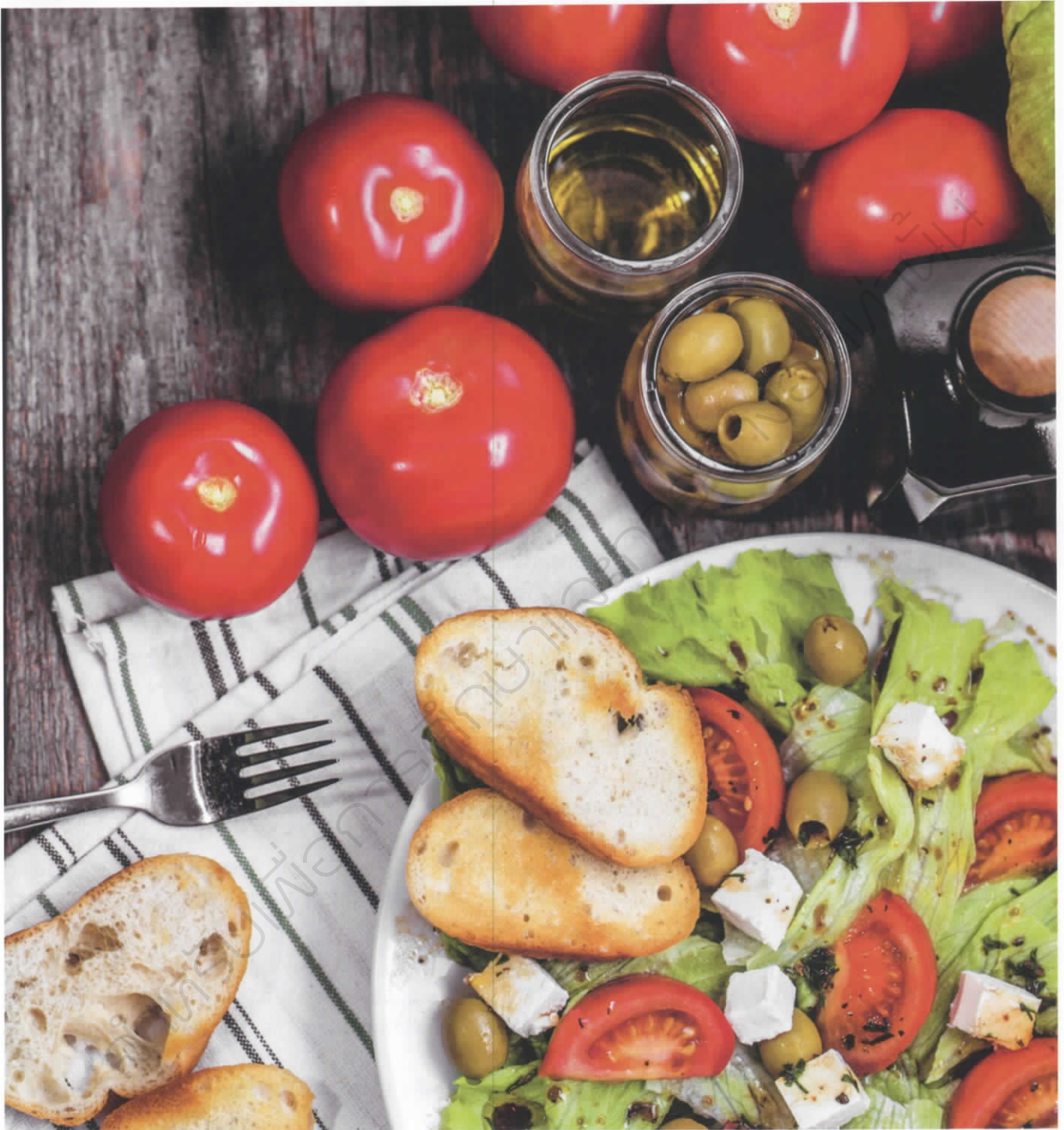
นอกจากนี้หากพบว่าตัวเองเป็นหวัด คออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ฟันผุ หรือติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนอื่นๆ ควรรักษาให้หายโดยเร็วเพื่อไม่ให้ลุกลามจนเกิดโรคโซนัสอักเสบ

สำหรับผู้ป่วยโรคโซนัสอักเสบ **พินเอก นายแพทย์กฤษา ม่วงทอง กองโสต คอ นาสิกกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า** แนะนำให้ปฏิบัติตัว ดังนี้

1. หยุดทำงานและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว
3. ผู้ที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ทางจมูก (โรคแพ้ากาศ) ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เช่น ฝุ่นละออง เกสรหญ้าและดอกไม้ ขนสัตว์ ซากแมลงสาบ เชื้อราในอากาศ รวมทั้งสิ่งระคายเคืองต่างๆ เช่น อากาศเสีย ควันบุหรี่ ควันท่อไอเสียรถยนต์ และอากาศเย็น เพราะจะทำให้มีอาการโซนัสอักเสบเป็นมากขึ้น
4. นอนศีรษะสูงหรือตั้งศีรษะตรงไว้เสมอ เพราะจะช่วยระบายหนองที่คั่งค้างออกจากไซนัสตามแรงโน้มถ่วงของโลก ทำให้อาการดีขึ้น หรือลดอาการปวดไซนัสได้
5. หลีกเลี่ยงการก้มศีรษะ เพราะจะทำให้อาการปวดจากไซนัสเป็นมากขึ้น
6. ไม่ควรสั่งน้ำมูกอย่างรุนแรง เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดได้ หากต้องการสั่งน้ำมูกให้ใช้มืออุดจมูกข้างหนึ่งไว้ และสั่งน้ำมูกเบาๆ จนหายใจโล่งจึงหยุดสั่งได้
7. เมื่อมีอาการปวดไซนัส ควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นวางประคบบริเวณไซนัสที่ปวดประมาณ 3-4 นาที และสลับด้วยการวางผ้าชุบน้ำเย็นประมาณ 30 วินาที ทำเช่นนี้ 3 รอบ วันละ 2-6 ครั้ง อาจช่วยให้อาการปวดทุเลาลง
8. การสูดดมไอน้ำช่วยทำให้เกิดความชุ่มชื้น ลดอาการเหนียวข้นของน้ำมูก น้ำมูกสามารถระบายออกได้ง่ายขึ้น ช่วยลดอาการคัดจมูก ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น แนะนำให้เหน็บร้อนไอน้ำพอประมาณ แล้วใช้กระดาษทำเป็นกรวยครอบปากซามแล้วสูดดมไอน้ำที่ปลายกรวยประมาณ 5-10 นาที แต่ไม่แนะนำให้สูดดมไอน้ำโดยตรงจากปลายกาน้ำร้อน เพราะอาจจะเป็นอันตรายจากไอน้ำร้อนลวกได้ บางรายแนะนำให้สูดดมไอน้ำร่วมกับการใส่สารระเหย เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส (Eucalyptus Oil) วิคส์วาโปรบ (Vicks VapoRub) เพื่อช่วยลดอาการคัดจมูกและอาการปวดไซนัสได้
9. ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เป็นวิธีช่วยบรรเทาอาการโซนัสอักเสบที่ง่ายและได้ผลดีที่สุดนอกเหนือไปจากการกินยาตามคำสั่งแพทย์ การล้างจมูกช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้เยื่อจมูก ช่วยชะเออน้ำมูกและคราบต่างๆ ออกไป ทำให้อาการโซนัสอักเสบดีขึ้น โดยชูดน้ำเกลือล้างจมูกสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาและโรงพยาบาล
- สำหรับวิธีการล้างแนะนำให้ใช้ซีริงจ์ (Syringe) ขนาด 20 ซีซี ดูดน้ำเกลือ (Normal Saline 0.9%) ประมาณ 10 ซีซี ก้มหน้าในอ่างล้างหน้า และฉีดพ่นน้ำเกลือเข้าช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่งแล้วสั่งออก สลับข้างกันซ้ายและขวา หากน้ำเกลือไหลลงคอให้ชย่อนออกทางปาก ทำเช่นนี้ 3-4 รอบจนช่องจมูกสะอาด ทำวันละ 2-3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านี้หากมีปริมาณน้ำมูกมาก
10. หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยเครื่องบิน เพราะจะทำให้อาการปวดไซนัสเป็นมากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรกินยาหรือพ่นยาลดเยื่อจมูกบวมก่อนขึ้นเครื่องประมาณครึ่งชั่วโมง

HEALTHY FOODS

ป้องกัน + เยียวยาโรคภูมิแพ้



สารพัดอาหารต้านโรคในระบบทางเดินหายใจ

นอกจากปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์และดูแลสุขภาพตนเอง หากยังกินอาหารที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณที่ได้รับการรับรองผ่านงานวิจัยว่าสามารถช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคในระบบทางเดินหายใจร่วมด้วย ยิ่งช่วยสนับสนุนการรักษาและเป็นแรงเสริมให้อาการของโรคดีขึ้นในเร็ววัน



อาหารชีวจิตพิชิตภูมิแพ้

คุณสุวรรณี จันทรัตน แพทย์แผนไทย จังหวัดสุราษฎร์ธานี อดีตผู้ป่วยโรคแพ้อากาศ บางครั้งมีอาการรุนแรงถึงขั้นไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ ต้องอาศัยหายใจทางปาก รักษาด้วยการกินยาและฉีดยาได้ผิวหนึ่งเดือนละ 2 ครั้ง จนเธอได้รู้จักกับชีวจิต จึงศึกษาข้อมูลและนำมาปรับใช้กับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจังจนอาการทรมาณทั้งหลายหายไป วิธีที่เธอใช้มีดังนี้

1. ดื่มน้ำอาร์ซี 1 แก้วเป็นประจำทุกวันในตอนเช้า
 2. กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว
 3. กินผักผลไม้ที่มีประโยชน์
 4. ทำอาหารกินเองมากขึ้นโดยไม่ต้องไปพึ่งครัวนอกบ้าน
 5. ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะการเต้นแอโรบิก
 6. กินสมุนไพรแก้อาการป่วย เช่น เมื่อเป็นหวัดกินฟ้าทะลายโจรหรือยาจันทลีลา
- อาหารชีวจิตมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งสารพัดวิตามินในข้าวแป้งไม่ขัดขาว ผักและผลไม้ สารอาหารในปลา ถั่วและธัญพืช จึงไม่น่าแปลกใจว่ากินต่อเนื่องไม่เพียงช่วยป้องกันโรคภัย ยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

ยืนยันโดยทีมวิจัยระบาดวิทยาโภชนาการ (The Nutrition Epidemiology Research) จาก The French National Institute of Health and Medical Research ปารีส ประเทศฝรั่งเศส ทีมงานวิจัยผ่านวารสาร *The European Respiratory Journal* ระบุว่า การกินอาหารประเภทข้าวแป้งไม่ขัดขาวและผักผลไม้สูงเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับอาการของโรคหืดที่ดีขึ้น ช่วยลดความถี่การเกิดอาการหอบหืด และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการหอบหืดได้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามหากกินเนื้อแดง เกลือและน้ำตาล มีผลให้อาการของโรคแย่ลง

สำหรับสูตรอาหารชีวจิต **อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง** กูรูต้นตำรับชีวจิต สรุปไว้ดังนี้

อาหารประเภทแป้งไม่ขัดขาว ปริมาณที่ควรกินคือ 50 เปอร์เซ็นต์ หรือครึ่งหนึ่งของอาหารแต่ละมื้อ เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ข้าวโพดทั้งเมล็ดหรือทั้งฝัก **ผัก** ปริมาณที่ควรกินคือ 25 เปอร์เซ็นต์ หรือหนึ่งในสี่ของอาหารแต่ละมื้อ แนะนำให้กินผักดิบและผักปรุงสุกอย่างละครึ่ง ที่สำคัญควรล้างผักให้สะอาด หรือเลือกกินผักปลอดสารพิษ

ถั่วต่างๆ ปริมาณที่ควรกินคือ 15 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ เน้นโปรตีนจากถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร นอกจากนี้ควรบริโภคโปรตีนจากสัตว์เป็นครั้งคราว คือ ปลาและอาหารทะเล ประมาณ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เบ็ดเตล็ด ปริมาณที่ควรกินคือ 10 เปอร์เซ็นต์ของอาหารแต่ละมื้อ ประกอบด้วยอาหารต่างๆ ดังนี้

- อาหารประเภทแกง เช่น แกงจืด แกงเลียง
- อาหารประเภทซूप เช่น ซุปมิโซะ (ซूपเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น)
- อาหารประเภทของขบเคี้ยว เช่น ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดทานตะวัน
- ผลไม้สดที่มีรสชาติไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ พุทรา แอปเปิล
- เครื่องปรุงที่ผสมในอาหารได้ทุกอย่าง เช่น สาหร่าย งาสด งาคั่ว



แกงเลียงชีวจิต ต้านภูมิแพ้

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิตแนะนำส่วนผสมและวิธีทำแกงเลียงแสนอร่อยไว้ในหนังสือ *อาหารชีวจิต ตำรับ ดร.สาทิส-ฉินโฉม อินทรกำแหง* ดังนี้

ส่วนผสม

พริกไทยเม็ด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแห้งหั่นท่อนสั้นแช่น้ำ	2 เม็ดใหญ่
หอมเล็ก	4 หัว
กระเทียม	4 กลีบ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กระชาย	2-3 ท่อน
กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
พริกชี้หนู	2-3 เม็ด
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	6 ถ้วย

ผักสำหรับใส่แกง ได้แก่ บวบ ใบแมงลัก พักทอง เห็ด ตำลึง แครอท หรือผักสดอื่นๆ

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยให้ละเอียด เติมพริกชี้ฟ้าแห้ง หอมเล็ก กระเทียม กระชาย กะปิ โขลกให้เข้ากัน

2. นำน้ำสะอาดตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงในข้อ 1 เมื่อเดือดใส่กุ้งแห้งป่น ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ปรงรสด้วยพริกชี้หนู น้ำปลา รอจนเดือดอีกครั้ง ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ



อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

การศึกษาของมหาวิทยาลัยลาทรูบ (La Trobe University) ประเทศออสเตรเลียเปิดเผยว่า ปลา เช่น แซลมอน เทรคต์ และชาร์ดิน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาหารสุขภาพสามารถช่วยลดอาการหอบหืดในผู้ป่วยเด็กได้

โดยการศึกษาเริ่มจากแบ่งอาสาสมัครเด็กจากเอเธนส์ ประเทศกรีซ อายุ 5-12 ปี จำนวน 64 คน ซึ่งป่วยเป็นโรคหืดระดับความรุนแรงน้อย (Mild Asthma) ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกกินอาหารเมดิเตอร์เรเนียน (Mediterranean Diet) ที่มีส่วนประกอบของปลาทะเลน้ำลึก (อย่างน้อย 150 กรัม) 2 มื้อทุกสัปดาห์ นาน 6 เดือน ส่วนอีกกลุ่มกินอาหารประจำวันตามปกติ

หลังการทดลองพบว่า อาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่มีปลาทะเลน้ำลึกเป็นส่วนประกอบสามารถช่วยให้ปอดของผู้ป่วยโรคหืดทำงานดีขึ้น ช่วยลดอาการหอบหืดอย่างเห็นได้ชัด

หัวหน้านักวิจัย **มาเรีย พาพามิเชล (Maria Papamichael)** ของโครงการนี้แสดงความเห็นว่า

“นักวิจัยทราบดีว่าอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูง มีผลทำให้อาการหอบหืดแย่ลง แต่ผลการทดลองทำให้เราทราบว่า อาหารสามารถช่วยให้อาการหอบหืดดีขึ้นได้ ทั้งอาจช่วยควบคุมอาการของโรคได้อีกด้วย

“ปลาทะเลน้ำลึกมีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การกินปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 เพียงสัปดาห์ละ 2 ครั้ง สามารถช่วยลดการอักเสบของปอดในเด็กที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดได้”

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่นๆ ที่สนับสนุนว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 มีส่วนช่วยให้โรคในระบบทางเดินหายใจดีขึ้น เช่น ผลการศึกษาจากสถาบันการแพทย์ประเทศสหรัฐอเมริการายงานว่า เด็กเล็กอายุประมาณ 8 ปีที่เป็นโรคหอบหืดเรื้อรัง หากได้รับน้ำมันปลาเป็นอาหารเสริมขนาด 300 มิลลิกรัมต่อวัน (มีกรดไขมัน EPA 84 มิลลิกรัม และกรดไขมัน DHA 36 มิลลิกรัม) ความถี่ของการเกิดอาการหอบหืดจะลดลง และให้ผลในระดับที่น่าพอใจ

ทั้งยังมีรายงานจากมหาวิทยาลัยเพอร์ดู (Purdue University) ประเทศสหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่า ปริมาณกรดไขมันโอเมก้า-3 ในเลือดต่ำ อาจเกี่ยวข้องกับกาเกิดโรคภูมิแพ้และการอักเสบต่างๆ ภายในร่างกาย

เพราะกรดไขมันโอเมก้า-3 คือกรดไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid) ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายได้รับกรดไขมันโอเมก้า-3 อย่างเพียงพอ ควรเลือกกินปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาชาร์ดิน ปลาเฮร์ริง ปลาแอนโชวี ปลาเรนโบว์เทรคต์ ปลาบลูฟิช ปลาทูน่า และปลาคาเวียร์

หรือเลือกกินปลาน้ำจืดในประเทศไทยที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง ได้แก่ ปลาจะละเม็ดขาว ปลาสลิด ปลากะพงขาว ปลาอินทรี ปลาดุก ปลาสวาย ปลาช่อน และปลาสลิด

สำหรับผลของกรดไขมันโอเมก้า-3 กับโรคไซนัสอักเสบ วารสาร *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* ให้ข้อมูลว่า การกินอาหารเสริมที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันโอเมก้า-3 ร่วมกับวิตามินรวม-เกลือแร่ (A Multiple Vitamin - Mineral) ซึ่งมีซีลีเนียม (Selenium) ร่วมด้วย สามารถช่วยให้อาการต่างๆ ที่มีผลมาจากโรคไซนัสอักเสบลดลง



DID YOU KNOW?

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

ข้อมูลจาก *Journal of Human Nutrition and Dietetics* ให้นิยามไว้ว่า อาหารเมดิเตอร์เรเนียนคือ รูปแบบอาหารที่พบในแถบหมู่เกาะในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน นิยมกินผักผลไม้ ข้าวแป้งไม่ขัดสี และพืชตระกูลถั่วเป็นหลัก กินอาหารที่ปรุงจากน้ำมันมะกอก ผลิตภัณฑ์จากนมและเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ปลา ปริมาณปานกลาง ถึงน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแหล่งที่อยู่ เช่น หากอยู่ติดทะเลจะนิยมกินปลาร่วมด้วย ส่วนอาหารที่กินปริมาณ น้อยมากหรือไม่กินเลยคือ เนื้อวัวและของหวาน นอกจากนี้ยังนิยมดื่มไวน์ร่วมกับมื้ออาหาร

มหาวิทยาลัยลาทรู ประเทศออสเตรเลีย ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่มีปลาทะเลน้ำลึก ร่วมด้วยเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต่างๆ เช่น กรดไขมันโอเมก้า-3 สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี วิตามินซี เรสเวอราทรอล (Resveratrol) พอลิฟีนอล (Polyphenol) ซีลีเนียม (Selenium) กลูตาไธโอน (Glutathione) สารอาหารเหล่านี้ล้วนทำงานร่วมกันเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพ

สลัดปลาชาร์ดินเมดิเตอร์เรเนียน

ส่วนผสม

ผักสลัด	90 กรัม
มะกอกดำสับหยาบ	1 กำมือ
เคเปอร์ (Caper)	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาชาร์ดินในซอสมะเขือเทศ	2 กระป๋อง (กระป๋องละ 120 กรัม)
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูไวน์แดง (Red Wine Vinegar)	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

วางผักสลัดบนจาน โรยมะกอกดำและเคเปอร์ วางเนื้อปลาชาร์ดินในซอสมะเขือเทศบนผักสลัด ตามด้วย น้ำมันมะกอกและน้ำส้มสายชูไวน์แดง คลุกให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ



IIwaubtubedot (Plant-Based Diet)

การศึกษาของ Linköping University Hospital ประเทศสวีเดน ในผู้ป่วย 35 คน ซึ่งได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคหืดมานานถึง 12 ปี ทุกคนล้วนได้รับการรักษาโดย 20 คนมีประวัติเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากโรคหอบหืดเฉียบพลันในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ในจำนวนนี้ผู้ป่วยรายหนึ่งได้รับการรักษาแบบเฉียบพลันรวมถึง 23 ครั้ง และมีผู้ป่วยรายอื่นแจ้งว่าพวกเขาเข้าออกโรงพยาบาลนับได้ถึง 100 ครั้ง ในช่วงเวลาที่ทุกข์ทรมานจากโรค

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าผู้ป่วยรายหนึ่งมีอาการหัวใจหยุดเต้นและถูกช่วยให้กลับฟื้นคืนด้วยเครื่องช่วยหายใจ

ผู้ป่วยเหล่านี้ได้รับการรักษาตามปกติ เพิ่มเติมเพียงปรับอาหารประจำวันตามอย่างอาหารแพลนต์เบส โดยหลังหันมากินอาหารสุขภาพต่อเนื่องนาน 1 ปีก็ได้พบกับผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์

มีอาสาสมัครที่อยู่ครบจบการทดลองทั้งหมด 24 คน 71 เปอร์เซ็นต์มีอาการดีขึ้นใน 4 เดือน 92 เปอร์เซ็นต์มีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดใน 1 ปี โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการดีขึ้นจนได้รับยาน้อยลง มี 4 คนที่อาการดีขึ้นจนไม่ต้องกินยา ผู้ป่วยกลุ่มหนึ่งมีความเห็นว่าพวกเขาเหมือนได้ชีวิตใหม่ และสิ่งที่ทำให้นักวิจัยแปลกใจคือ ผู้ป่วยรายหนึ่งทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ แต่หลังจากกินอาหารตามแนวทางแพลนต์เบสกลับพบว่า ไม่เพียงอาการโรคหอบหืดดีขึ้น ยังสามารถทนต่อควันบุหรี่และสิ่งกระตุ้นอาการของโรคได้มากขึ้น

นักวิจัยพบว่าไม่เพียงอาการของผู้ป่วยดีขึ้น อาหารแพลนต์เบสยังช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น แสดงออกผ่านระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และระดับความดันโลหิต ผู้ที่มีน้ำหนักเกินยังมีน้ำหนักตัวลดลงอีกด้วย

ลักษณะของอาหารแพลนต์เบส คือ เน้นกินอาหารจากพืชเป็นหลัก ทั้งผักผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง พืชตระกูลถั่ว เมล็ดพืช น้ำมันจากพืช ธัญพืช การกินอาหารจากพืชเป็นหลักในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นมังสวิรัตหรือไม่กินเนื้อสัตว์เลย สามารถกินได้ เพียงแต่ปรับอาหารประจำวันให้มีอาหารจากพืชมากขึ้น

วิทยาลัยการแพทย์ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) แนะนำว่า สามารถเริ่มต้นอาหารแพลนต์เบสได้โดยพิจารณาจากอาหารมังสวิรัตซึ่งกินอาหารจากพืชเป็นหลัก เนื้อสัตว์เป็นรอง มาปรับใช้เป็นแนวทางของตนเอง ดังนี้

1. มังสวิรัตแบบยืดหยุ่น (Flexitarian) สามารถกินได้หลากหลาย เช่น ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม กินเนื้อไก่ ปลา และอาหารทะเลเป็นครั้งคราว

2. มังสวิรัตแบบกินปลา (Pescatarian) สามารถกินไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม ปลา และอาหารทะเลได้ ไม่กินเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เช่น หมู วัว

3. มังสวิรัตแบบกินนมและไข่ (Lacto-ovo Vegetarian) สามารถกินไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม ไม่กินเนื้อสัตว์ทั้งวัว หมู ไก่ ปลา อาหารทะเล

4. มังสวิรัตแบบเคร่ง (Vegan) ไม่กินอาหารและผลิตภัณฑ์ทุกชนิดจากสัตว์

หากยังไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นอย่างไร วิทยาลัยการแพทย์ฮาร์วาร์ดแนะ 7 วิธีที่จะช่วยให้ตัดสินใจกินอาหารแพลนต์เบสได้ง่ายๆ ดังนี้

เพิ่มผักในมื้ออาหาร เริ่มต้นจากจัดวางผักสารพัดชนิดครึ่งหนึ่งของจานอาหาร อาจเริ่มต้นจากอาหาร 2 มื้อ ให้แน่ใจว่าผักมีหลากสีและหลากหลายหรือเริ่มหันมากินผักสลัดเป็นของว่าง

ลดปริมาณเนื้อสัตว์ แล้วเพิ่มโปรตีนจากพืชด้วยอาหารประเภทถั่วเมล็ดแข็ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ นมถั่วเหลือง

เลือกไขมันดี เลือกน้ำมันและไขมันจากพืชที่อุดมไปด้วยไขมันดี เช่น น้ำมันจากน้ำมันมะกอก มะกอก ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืช อะโวคาโด

ทำอาหารมังสวิรัติกินเอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เลือกวัตถุดิบที่อุดมไปด้วยถั่ว ธัญพืช ผัก และผลไม้ การทำอาหารกินเองจะมั่นใจได้ในความสะอาดปลอดภัย ทั้งยังรู้สึกสนุกกับการกินอาหารที่ลงมือปรุงเอง

เพิ่มธัญพืชไม่ขัดสีในมื้อเช้า เริ่มต้นด้วยข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ คีนัว (Quinoa) บัควีต (Buckwheat) เพิ่มถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เสริมด้วยผลไม้เป็นอาหารเช้าหรือกินเป็นจานสลัด เพิ่มเต้าหู้ งาดำ พืชผักสมุนไพรตามชอบ

กินผักใบเขียวให้หลากหลาย เช่น ผักคะน้า ผักกาดเขียว ผักสลัด ผักโขม ผักกวางตุ้ง สาหร่าย ทำได้สารพัดเมนูทั้งนี้ อย่าง ต้ม ผัด

กินผลไม้เป็นของหวาน ขนมขบเคี้ยวน้ำตาลสูงหลบไป หันมากินสารพัดผลไม้ที่มีวิตามินและใยอาหารสูง เช่น ชมพู่ แดงโม ฝรั่ง มะละกอกล้วยน้ำว้า กล้วยหอม ส้ม องุ่น สตรอว์เบอร์รี่

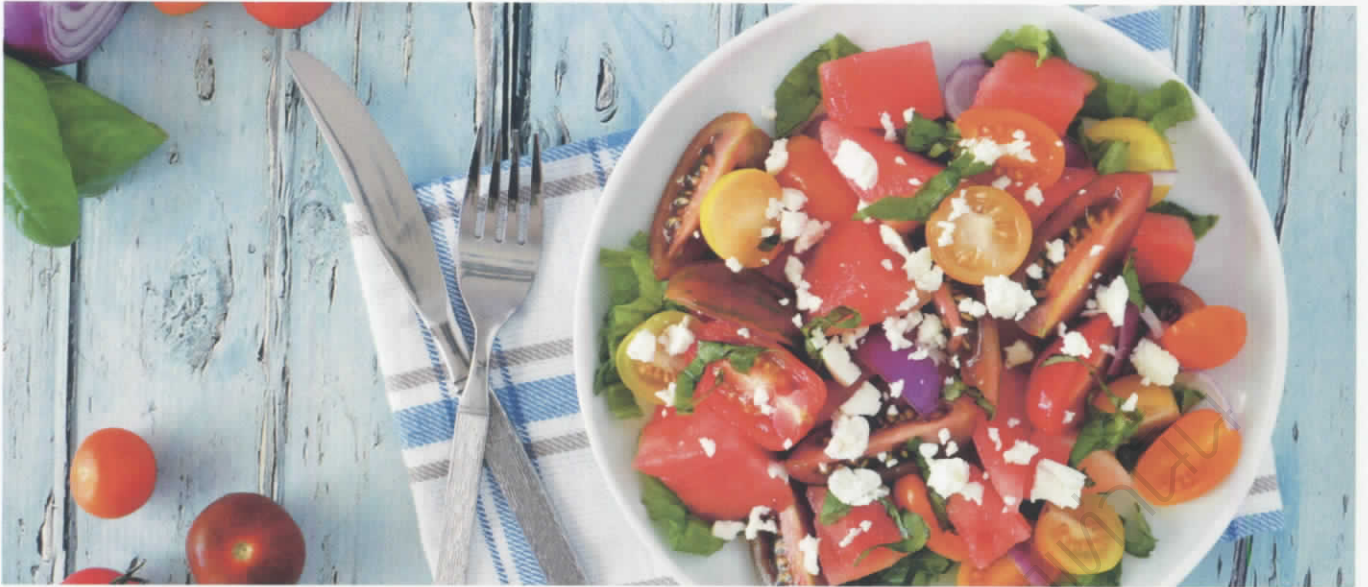
گویเต็ยราดหน้าเต้าหู้ถั่วขาว อาหารแพลนต์เบสค์แสนอร่อย

ส่วนผสม

ถั่วขาวในซอสมะเขือเทศ	3	ถ้วย
เส้นหมี่ข้าวกล้องแช่น้ำจมนิ่ม	4	ถ้วย
เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นหนา 1×2 เซนติเมตร	1½	ถ้วย
เห็ดฟางหั่นครึ่ง	1	ถ้วย
แครอท มะเขือเทศเนื้อ		
พริกหวานสีเขียวหั่นเต๋าอย่างละ	1	ถ้วย
ซีอิ้วหวาน	1	ช้อนชา
ซอสปรุงรส	1	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนชา
เกลือ	¼	ช้อนชา
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
ผงพะโล้	1	ช้อนชา
แป้งมัน	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันรำข้าวสำหรับผัดเต้าหู้	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันรำข้าวสำหรับผัดเส้น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
น้ำเปล่าสำหรับละลายแป้งมัน	3	ถ้วย
ผักกาดหอมเด็ดใบ	1	ถ้วย
	2	ถ้วย

วิธีทำ

- ตั้งกระทะให้ร้อนจัด ใส่น้ำมันสำหรับผัดเส้นลงไป ตามด้วยเส้นหมี่ ปรุงรสด้วยซีอิ้วหวาน ซอสปรุงรส ผัดให้เข้ากันจนเส้นเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
- เทน้ำมันลงในกระทะ ใสเต้าหู้ลงผัดจนเหลือง ตามด้วยเห็ดฟาง แครอท มะเขือเทศ และพริกหวาน ใสผงพะโล้ลงไป ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือ และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำลงไป
- พอเดือดละลายแป้งมันกับน้ำเตาตามลงไป คนเร็วๆอย่าให้จับตัวเป็นก้อน แล้วใส่ถั่วขาวในซอสมะเขือเทศ คนเบาๆให้เข้ากันอีกครั้ง
- จัดผักกาดหอมใส่จาน วางเส้นหมี่ ราดด้วยส่วนผสมน้ำราดหน้าโรยพริกไทยป่น



อาหารคลีน (Clean Diet)

อาหารคลีน คือ อาหารสะอาด สดใหม่ ไม่ผ่านการแปรรูป และปรุงแต่งรสน้อย ส่วนประกอบหลักคือ โปรตีนไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรตไม่ขัดสี ไขมันดี ผักผลไม้สด และเน้นดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยอาหารคลีนมีข้อกำหนดต่างๆ ดังนี้

1. โปรตีนไขมันต่ำ ได้แก่ โปรตีนจากพืชและเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ โปรตีนจากพืช เช่น เห็ด ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ ส่วนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น ปลา เนื้อสันในไก่ หรือเนื้อสัตว์ที่ตัดส่วนของไขมันสีขาวและลอกหนังออก ปรุงอาหารโดยใช้ไขมันน้อย เช่น อบ นึ่ง ย่าง

2. คาร์โบไฮเดรตจากธัญพืชไม่ขัดสี ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีต พาสต้าโฮลวีต อาหารเหล่านี้จัดเป็นคาร์โบไฮเดรตคุณภาพดีที่ไม่ได้มีเพียงแป้งที่ให้พลังงาน แต่ยังมีอุดมด้วยวิตามินบี ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส แคลเซียม และใยอาหาร

3. ไขมันดีวันละ 2-3 ช้อนชา ไขมันดีคือไขมันที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (Unsaturated Fatty Acid) โดยเฉพาะกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated Fatty Acid) สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลร้าย เช่น แอลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL Cholesterol) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โดยไม่มีผลลดระดับคอเลสเตอรอลดีชนิดเอชดีแอล (HDL Cholesterol) ซึ่งช่วยนำคอเลสเตอรอลร้ายไปกำจัดที่ตับ

กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวพบมากในน้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา (Canola) น้ำมันอะโวคาโด (Avocado) และน้ำมันเมล็ดชา

4. กินใยอาหาร แร่ธาตุ และเอนไซม์จากผักและผลไม้สดทุกวัน ผักและผลไม้สดเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ

อาหารคลีนเน้นให้เพิ่มปริมาณผักและผลไม้ใน 1 วัน หรือกินผักวันละ 3-5 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับผักดิบ 1 ทัพพี ผักสุกครึ่งทัพพี) กินผลไม้วันละ 2-4 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับส้มขนาดเล็กรวม 2 ผล ฝรั่งครึ่งผล หรือมะละกอ 8-10 ชิ้นคำ)

5. ดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว คือเป้าหมายหนึ่งของโปรแกรมอาหารคลีน แต่หากอยู่ในสภาพอากาศร้อนจัดหรือสูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายมาก ควรดื่มน้ำเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียและลดอุณหภูมิในร่างกาย

6. อาหารที่ไม่ควรกิน ได้แก่ อาหารที่ผ่านการขัดสี โดยเฉพาะอาหารประเภทข้าว แป้ง และน้ำตาลขัดขาว น้ำตาลเทียม อาหารที่มีการเติมสารเคมีเพื่อใช้ถนอมอาหาร เช่น อาหารแห้งที่มักใช้โซเดียมไนไตรต์ (Sodium Nitrite) เป็นสารกันบูดเพื่อให้เกิดไดนาไมน อาหารที่ใส่สารกันบูด อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์สูง เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู เนย มาร์การีน นมไขมันเต็มส่วน เบเกอรี่

ส่วนประกอบของอาหารคลีนอุดมไปด้วยสารอาหารที่สามารถต่อต้านโรคในระบบทางเดินหายใจได้ โดยการศึกษานี้จากวารสาร *The European Respiratory Journal* ติดตามพฤติกรรมกรกินอาหารของอาสาสมัคร 5,257 คน พบว่า ผู้ที่กินอาหารซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารคลีนคือ กินอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี วิตามินซี ในผักสุก มะเขือเทศ ผลไม้สด และปลาทะเลน้ำลึกที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูงเป็นประจำ มีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยโรคหืดที่มีอาการหายใจมีเสียงวี๊ด หายใจลำบากลดลง

ในขณะที่ขนมปังขาวซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตสูงและวิตามินต่ำ หากกินร่วมกับมาร์การีนที่มีไขมันทรานส์สูง (Trans Fat) เป็นประจำอาจเพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการหายใจมีเสียงวี๊ดในปอด และหากกินขนมปังขาวร่วมกับเนยสดซึ่งมีไขมันอิ่มตัวสูงเป็นอาหารหลัก อาจมีส่วนเพิ่มอาการหายใจมีเสียงวี๊ดร่วมกับอาการหายใจลำบากอีกด้วย



สูตรอาหารคีนัว ยาคีนัว

ส่วนผสม

คีนัว	1/2 ถ้วย
หอมเล็กหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	5 หัว
พริกหวานสีแดงและเหลืองหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าอย่างละ	1/4 ถ้วย
ดอกขจรลวก	1/2 ถ้วย
ใบมะกรูดซอยละเอียด	4 ใบ
ใบบัวบกซอยละเอียด	20 ใบ
กุ้งสดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลวก	5 ตัว
มะเขือเทศเนื้อ	10 ผล
สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก	1/2 ผล
พริกชี้ฟ้าห่อซอย	5 เม็ด
น้ำปลาโซเดียมต่ำ	1 ช้อนชา
น้ำสะอาด	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างคีนัวให้สะอาด เทใส่กระทะหรือหม้อหุงข้าว เต็มน้ำลงไป (ใช้น้ำต่อคีนัว อัตราส่วน 2 : 1) ต้มนาน 15 นาที หรือจนกว่าน้ำจะแห้งและคีนัวสุกได้ที่ ตักขึ้น พักไว้

2. ฉีกมะเขือเทศออกให้ติดเนื้อด้านบน เก็บไว้เป็นฝาถ้วย แล้วคว้านเมล็ดด้านในออกเพื่อทำเป็นถ้วยสำหรับใส่เครื่องยา พักไว้

3. ทำน้ำยำโดยปั่นสับปะรดให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลาและพริกชี้ฟ้า คนให้เข้ากัน พักไว้

4. เทคีนัว หอมเล็ก พริกหวาน กุ้งลวก และผักที่เหลือ (ยกเว้นมะเขือเทศ) ลงไปในชามผสม จากนั้นเทน้ำยำที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยมะเขือเทศ

ผู้เขียนขอขอบคุณในการดูแลสุขภาพชนิดนี้รอบครอบครัวขนาดนี้ คงเหลือเพียงประการเดียวคือผู้อ่านเปิดใจ เริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจังเสียที 🍀



จุดพระธาตุโลวาาสูตร “คนจับคว่ำ”

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงเหน้าล้างพระบาทแล้วตรัสถามพระราหุล (สามเณรราหุล) ว่า “ดูก่อนราหุล เธอเห็นน้ำที่เราเหลือไว้ในภาชนะหนึ่งไหม” พระราหุลกราบทูลว่า “เห็นพระเจ้าข้า”

“ดูก่อนราหุล คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ก็มีคุณความดีเหลืออยู่น้อยนิดเหมือนน้ำในภาชนะนี้แหละ” พระพุทธองค์ตรัสแล้วจึงทรงเหน้าล้างมือหนึ่งนั่นทั้ง แล้วตรัสถามพระราหุลว่า

“ราหุล เธอเห็นน้ำน้อยหนึ่งที่เราเททิ้งไหม”

“เห็นพระเจ้าข้า” พระราหุลกราบทูล

“เช่นเดียวกันนั่นแหละ ราหุล คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ ย่อมเทคุณความดีที่มีอยู่ทิ้งไปหมด เหมือนน้ำเทจากภาชนะจนหมด”

เสร็จแล้วพระองค์ทรงคว่ำภาชนะลง ตรัสถามพระราหุลว่า “ราหุล เธอเห็นภาชนะเปล่านีไหม”

“เห็นพระเจ้าข้า” พระราหุลกราบทูล

“เช่นเดียวกันนั่นแหละ ราหุล คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ก็มีแต่ความว่างเปล่า ไม่เหลือคุณความดีอะไรในตัวเลย”

ข้อความจาก **จุดพระธาตุโลวาาสูตร** ให้ข้อคิดว่า คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ว่ามันไม่ดี นับว่าทำลายคุณงามความดีเสียหายหมดสิ้น สมกับพระพุทธภาษิตแห่งหนึ่งว่า “คนพูดเท็จจะไม่ทำชั่วเป็นไม่มี”

พูดเท็จเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัวนับว่าเลวแล้ว พูดเท็จเพื่อทำลายผู้อื่นจะเลวขนาดไหน ❁



กินดี อยู่ดี

by ชิวจิต

Healthy / Organic / Food / Living

จองบูธ
Ins.0-2422-9999
ต่อ 4550
และ 08-5661-4627

7 - 10
พฤศจิกายน 2562

ฮอลล์ 5
อิมแพ็ค เมืองทองธานี

www.goodlifeupdate.com

Facebook: บัณฑิตสารชิวจิต Instagram: @Cheewajitmedia

สนับสนุนโดย





ร้อยเอก นายแพทย์สุรชา
สิลายุกธการ แพทย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์
ชะลอวัย จบการศึกษา
แพทยศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยแพทยศาสตร์
พระมงกุฎเกล้า และได้รับ
วุฒิบัตรแพทย์เฉพาะทาง
สาขาเวชศาสตร์ชะลอวัย
จากสถาบัน American
Academy of Anti-aging
& Regenerative Medicine
ประเทศสหรัฐอเมริกา



STROKE PREVENTION

อัปเดตวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง + หัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) คือ ภาวะที่เลือดไม่สามารถไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้สมองขาดออกซิเจน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีจะทำให้เซลล์สมองและเส้นประสาทตายลง ภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง สาเหตุมาจากหลอดเลือดมีความผิดปกติ ได้แก่ หลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน ส่งผลให้เนื้อเยื่อในสมองถูกทำลาย และการทำงานของสมองต้องหยุดชะงัก ซึ่งเป็นอาการร้ายแรงที่ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์-อัมพาต หรือเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

เพราะเส้นเลือดในสมองนั้นเป็นเส้นเลือดย่อยที่มีขนาดเล็กเชื่อมต่อไปยังเส้นเลือดหัวใจ ถ้าตัวเราหรือคนในครอบครัวมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ เท่ากับมีความเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบได้เช่นกัน เพราะเป็นเรื่องเดียวกัน

STROKE RISK FACTORS

ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขไม่ได้

1. **เพศ** มีข้อมูลงานวิจัยระบุว่า เพศชายมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดตีบหรือโรคหลอดเลือดอุดตันมากกว่าเพศหญิงถึงสองเท่า

2. **ชาติพันธุ์** จากสถิติส่วนใหญ่คนผิวดำสัญชาติแอฟริกัน-อเมริกันในวัยกลางคน มักป่วยและเสียชีวิตด้วยการเป็นโรคหลอดเลือดตีบมากที่สุด โดยเฉพาะคนผิวดำที่มีรูปร่างอ้วน น้ำหนักเกิน ยังมีความเสี่ยงสูง

3. **ครอบครัว** เรื่องของกรรมพันธุ์หรือคนในครอบครัวที่ป่วยเป็นโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นหัวใจรั่วหรือโรคหัวใจกลุ่มอื่นๆ ในส่วนนี้หมอชี้แจงให้เข้าใจว่า “กรรมพันธุ์” ไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ทำให้ต้องกังวล แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตเชิงลบนั้นนับเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดตีบและตันได้มากกว่า อาทิเช่น กินอาหารไม่มีประโยชน์ ทำลายสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย และสูบบุหรี่จัด

ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขได้

1. **ภาวะความดันโลหิตสูง (High Blood Pressure)** เป็นปัจจัยหลักในการเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ ในเกณฑ์ของคนอายุไม่เกิน 80 ปี ความดันโลหิตสูงนั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เส้นเลือดในสมองตีบสูงถึง 2 เท่า และเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เส้นเลือดในสมองแตกสูงถึง 4 เท่า เพราะความดัน (Pressure) ที่เกิดในเส้นเลือดขนาดเล็กนั้นมีโอกาสแตกสูงมาก ทางแก้ไขเราจึงควรลดความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อาทิเช่น การลดสารโซเดียมโซเดียมเกลือตามเตีในอาหารที่กินประจำวัน ไม่กินอาหารรสเค็ม อาหารรสจัด หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งอาหารด้วยเกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา และผงปรุงรสต่างๆ และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. **การสูบบุหรี่ (Cigarette Smoking Effects)** มีข้อมูลการวิจัยระบุว่า การสูบบุหรี่นั้นไปเพิ่มความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ หรือรวมถึงมีคนในครอบครัวสูบบุหรี่ และเราจำเป็นต้องสูดดมทุกวัน (Secondhand Smoker) เพิ่มความเสี่ยงสูงมากในการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดตีบ เพราะคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดขึ้นจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ในการสูบบุหรี่ทำให้การขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมองและหัวใจไม่เพียงพอ ผลที่ตามมาคือ ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย ใจคอหดต่ำลง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจช้าลง

3. **กลุ่มโรคหัวใจทุกชนิด (Heart Disease)** อาทิเช่น โรคเส้นหัวใจตีบ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหัวใจโต โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดตีบหรือโรคหลอดเลือดสมองแตกได้ ถ้าป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ 1 ใน 4 ชนิดนี้ ถือว่ามีความเสี่ยงสูงมากกว่าคนอื่น

หมอขยายความภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ เราสามารถรู้ได้จากการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการตรวจวัดระดับการเต้นของหัวใจจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของสตรี

ส่วนนี้หมออยากให้ทุกคนเข้าใจว่ามีความเชื่อมโยงและเป็นเรื่องเดียวกัน เพราะฉะนั้นคนที่โรคหัวใจทุกชนิดต้องรีบรักษา การรักษาอาการโรคหัวใจ ได้แก่ การเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ (Heart Bypass Surgery) และการทำบอลลูนหัวใจ (Balloon Angioplasty) เพื่อไม่ให้เข้าข่ายภาวะเสี่ยงเป็นหลอดเลือดตีบหรือเส้นเลือดในสมองแตก

4. **ภาวะอวัยวะอ่อนแรง** อาการชาที่ร่างกายระยะสั้นมักเกิดขึ้นเพียง 5-10 นาที เรียกว่า Transient Ischemic Stroke เป็นอาการชาแบบเฉียบพลันแล้วหาย เกิดขึ้นในระยะสั้นแต่เป็นบ่อย ลักษณะอาการคือ กล้ามเนื้ออ่อนแรงบริเวณแขน ขา และใบหน้า มีผลการวิจัยพบว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงสูงในการเป็นโรคหลอดเลือดตีบถึง 8 เท่า

5. **ผู้ป่วยกลุ่ม Metabolic Syndrome** คือ กลุ่มคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้อง เข้าข่ายความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดตีบสูงเช่นกัน เพราะอาการโรคเบาหวานทำให้อินซูลินในร่างกายหลั่งออกมาไม่เพียงพอ น้ำตาลที่กินเข้าไปจึงตกค้างในเลือดเป็นจำนวนมาก และไปเกาะทำลายเส้นเลือดขนาดเล็กให้เสียหาย เช่น หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดไต หลอดเลือดเล็กบริเวณตา ทำให้ตาบอด

ภาวะน้ำตาลเกินสร้างความเสียหายต่อร่างกายได้อย่างมากมาย เมื่อน้ำตาลมากเกินไปรวมตัวกันเป็นก้อนเกาะอยู่ในเส้นเลือดทำให้เลือดเกิดความหนืด หรือมีน้ำตาลมากเกินไปจนสะสมเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ เกิดการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด จึงมีความเสี่ยงเป็นเส้นเลือดสมองตีบอุดตัน ส่วนกลูโคสที่มากเกินไปกระตุ้นการทำงานของยีนส์เอ็มเทอร์ (MTORc) ให้ทำงานหนักขึ้นโดยไม่จำเป็น

6. **ความอ้วน น้ำหนักเกิน (Physical Activity)** คนที่มีค่า BMI (Body Mass Index) เกิน 25 (ค่ามาตรฐาน) และคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกิน 300 มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดตีบประมาณ 3-6 เท่า เป็นกลุ่มคนที่มักพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดี กินอาหารผิดและไม่ออกกำลังกาย ก็เข้าข่ายความเสี่ยงสูงเช่นกัน



การป้องกัน (PREVENTION)

วิธีการป้องกันมี 3 ระดับ

1. Primary Prevention การป้องกันเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรค เป็นขั้นตอนแรกของการป้องกันที่แนวทางเวชศาสตร์ชะลอวัยให้ความสำคัญมาก เพราะหมอต้อต้องการให้คนที่ยังไม่ป่วยเป็นโรค แต่มีภาวะเสี่ยง ป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้ป่วย

2. Secondary Prevention การป้องกันระดับนี้คือ คนไข้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดตีบแล้ว แต่ยังมีวิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรือเกิดอาการกำเริบหนักขึ้น

3. Tertiary Prevention การป้องกันระดับ 3 คือ ผู้ป่วยมีอาการเสื่อมของโรคแล้วตามอวัยวะ และมีอาการแทรกซ้อนควบคุมด้วย แต่ยังมีวิธีป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงจนอวัยวะเกิดความเสียหาย (End Organ Damage)

ดังที่หมออธิบายมาทั้งหมด การป้องกันของโรคหลอดเลือดสมองตีบทำได้โดยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค อาทิเช่น หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเป็นระยะและตรวจสุขภาพประจำปี เป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้รู้ว่ามีคามผิดปกติอะไรในร่างกาย

ไม่เพียงเท่านั้น ควรปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตสูงให้คงที่ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายสุขภาพที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของการป่วยเป็นเส้นเลือดตีบ เช่น งดกินเค็ม เลี่ยงรสจัด กินอาหารไขมันต่ำ ลดการบริโภคแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ และหากมีอาการผิดปกติที่เรียกว่า “Face Arms Speech Times” กล่าวคือ มีใบหน้าเบี้ยว ปากเบี้ยว พูดลำบาก พูดไม่ชัด อาการพูดแบบห่อลิ้น แขนขาอ่อนแรง ควรรีบพบแพทย์โดยเร็วที่สุด รวมทั้งควรตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจเพื่อตรวจหาความเสี่ยง

นอกจากนั้นควรหมั่นเพิ่มพฤติกรรมดีให้ร่างกาย กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะเราควรรู้ตัวเราเองมากกว่าคนอื่น ถือเป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุดครับ ☺

มันกว่าเดิม
สนุกกำลัง 2

STILL STANDING THAILAND

ตกสับหยับล้าน

เวลาที่ไม่มีที่ยืน
สำหรับผู้แพ้



ทุกวันจันทร์ - พฤหัสบดี 19.00 - 19.35 น.
ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34



คุณหมอสุมาภา ชัยอำนวย หรือคุณหมอยุ้ย เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคข้อ ซึ่งความผิดปกติของกระดูกและข้ออาจไม่ได้ส่งผลต่อความเป็นความตายของคน แต่มีผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก นอกจากนี้การรักษาความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อจำเป็นต้องใช้เวลา จึงทำให้คุณหมอมิโอกาสดูแลคนไข้ค่อนข้างนาน ทำให้เห็นปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่ต้องแก้ไขควบคู่กัน



7 EASY EXERCISE ช่วยกล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันอุบัติเหตุทุกล้ม

การป้องกันการหกล้มที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุคือการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ จากการศึกษาวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่จะช่วยป้องกันการหกล้มได้ คือ

การฝึกสมดุลการทรงตัว

“การฝึกการทรงตัว” นอกจากช่วยให้ยืนและเดินได้สมดุลแล้ว ยังช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นเรื่องสำคัญที่หลายคนมักมองข้ามไป

เนื่องจากเมื่อมีทักษะการยืนและการเดินที่มั่นคงแล้ว ความเสี่ยงในการหกล้มจะน้อยลง และร่างกายมีการพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนให้ทำงานอย่างสมดุล

เราสามารถฝึกการทรงตัวด้วยการออกกำลังกายซึ่งต้องมีรูปแบบซ้ำ ไม่เน้นความเร็ว เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการปรับสมดุลการเคลื่อนไหวประสานกับการหายใจอย่างถูกต้อง กล้ามเนื้อจึงเกิดความยืดหยุ่น บรรเทาอาการกล้ามเนื้อยึดเกร็ง ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยลดอาการปวดข้อ ปวดกระดูกได้ ที่สำคัญยังลดความเสี่ยงการหกล้มในผู้สูงอายุได้

ยกตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว เช่น การรำไทชิ รำซึ้ง การเต้นแอโรบิกท่าช้า การเดินสโลว์ลีลาศ นอกจากการออกกำลังกายแล้ว เรายังสามารถฝึกสมดุลการทรงตัวด้วยท่าบริหารร่างกายเพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



เทคนิคต้องรู้ก่อนการฝึกบริหารร่างกาย

1. แต่งกายให้เหมาะสมกับท่าบริหาร
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
3. กรณีมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
4. ฝึกการหายใจเข้า - ออกให้ถูกต้องขณะออกกำลังกาย

ควรเน้นท่าบริหารที่ฝึกการทรงตัวร่วมกับท่าบริหารที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการต่อไปนี้

3 ท่าฝึกการทรงตัว

ท่าฝึกการทรงตัว (Balancing) ชุดนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า ช่วยสร้างสมดุลการทรงตัว

ท่าที่ 1 ยืนตัวตรง มือจับพนักเก้าอี้ (เก้าอี้ที่มีขามั่นคง ไม่ควรใช้ชนิดล้อหมุน) เพื่อช่วยพยุงตัว ยกขาขึ้น 1 ข้าง ยกขึ้นไปด้านหลังอย่างช้าๆ พยายามทรงตัวให้อยู่ ค้างไว้ 15 วินาที ทำทั้งหมด 10 ครั้ง สลับข้าง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ท่าที่ 2 นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ค่อยๆ ยกขาขึ้นทีละข้าง แล้วกระดกปลายเท้าขึ้นลง 10 ครั้ง สลับข้าง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ท่าที่ 3 ยืนตัวตรง ก้าวเท้าชิดต่อกัน เหมือนลักษณะเดินต่อเท้า เดินต่อเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าช้าๆ ทำ 1 รอบต่อเนื่องประมาณ 5 นาที ทำซ้ำวันละ 2 รอบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

4 ท่าบริหารฝึกกล้ามเนื้อส่วนล่าง (Quadriceps Muscle)

เป็นท่าบริหารที่เน้นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่าลงไป

ท่าที่ 1 นอนหงายราบไปกับพื้น ค่อยๆ ยกขาขึ้นทีละข้างให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ นับ 1-10 สลับข้าง ทำข้างละ 3 รอบ แล้วพัก

ท่าที่ 2 ทำแฮมสตริง นอนคว่ำ จากนั้นยกขาขึ้นทีละข้าง สลับข้าง ทำซ้ำข้างละ 5 รอบ จะได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่

ท่าที่ 3 นั่งบนเก้าอี้เพียงครึ่งก้น หลังตรง วางเท้าราบกับพื้น ลูกเข่าชิดๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 ยืนตรง กางขากว้างเท่าหัวไหล่ เขย่งส้นเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-10 วางส้นเท้าลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1-2 วัน ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อน่องให้แข็งแรง

ข้อเสียของผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย

- ไม่กระฉับกระเฉง เคลื่อนไหวร่างกายช้า
- มีอาการปวดตามข้อ ปวดกระดูก
- กระดูกเปราะบางง่าย
- มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียง่าย



คุณหมอขวัญวิไลเป็นสูตินรีแพทย์ โรงพยาบาลประจำจังหวัดพิจิตร เป็นนักเขียนทั้งนวนิยาย บทกวี เรื่องสั้นที่ได้รับรางวัลมากมาย ก่อนจะมาเป็นนักเขียนในนิตยสาร *ชีวิต* โดยคอลัมน์นี้เป็น การตอบคำถามเรื่องสูตินรีเวช ซึ่งหากผู้อ่านมีปัญหาสงสัยสามารถเขียนจดหมายมาถามได้ที่ นิตยสาร *ชีวิต* บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เลขที่ 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

Mother's
DAY



เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม ชีวิตที่หลุดลอย ตอนที่ 2

หน้าร้อนอย่างนี้ มองไปทางไหนเห็นดอกไม้สีเหลือง ขาว ม่วง แสด ส้ม แข่งกันเบิกบานประดับพราวรับแสงตะวัน ผลไม้ กล้วย ส้ม มะม่วง แดงโม มะยงชิด ลางสาด สองกอง ทุเรียนกึ่งวางขายเต็มตลาด ซินยีนรอนหน้าแผงส้มตำ ในมือถือถุงใส่ห่อทุเรียนเนื้อสีเหลืองเข้มแกะแล้ว 3 พู ราคาถึง 500 บาท แม่ค้าบอกว่าเป็นทุเรียนหลงลับแลชื่อดัง หากกินยาก หากเป็นพันธุ์หลินลับแลจะแพงกว่านี้อีก

“เอาพริกที่เม็ด” แม่ค้าส้มตำถามขึ้น เธอหยิบพริกแห้งจากโถเตรียมใส่ครกโขลก

“ใส่ไปหมดนั่นแหละ เอาแซ่บๆ เลยพี่ ใส่ปลาป่นด้วยนะ” ซินสั่งให้แม่ค้าทำตำมะม่วง แม่ค้าหันหอมแดงใส่ครก หยิบมะม่วงลับ ซินมองไปน้ำลายไหลไป

“น้องซินนี่สวยขึ้นทุกวันนะ หน้างี้ขาวมืออร่า” แม่ค้าทัก

“ขอบคุณค่ะพี่ที่ชม” ซินยกมือไหว้ แม่ค้ายกมือข้างที่ไม่ถือสากขึ้นมารับ

“พี่พูดจริงๆ นะ มีอะไรดีหรือเปล่า บอกกันบ้าง มีคนเขาลือว่าน้องซินถูกหวยทุกงวด”

“แห่ม ใครนะเอาเรื่องไม่จริงมาลือ พูดกันเกินไปแล้วละคะ ไม่ทุกงวดหรอกพี่ ถูกกินนะไม่ว่า ถูกกินทุกงวด” หญิงสาวหัวเราะรวน

นั่งกินตำมะม่วงไปซัดปากไปด้วยความเผ็ด ซินเอากระดาษทิชชูมาล้างน้ำมูก ชะงักเล็กน้อยเพราะมีเลือดกำเดาไหลออกมา แต่ไม่ตกใจ เพราะเป็นเช่นนั้นบ่อย ตั้งแต่ไปใส่ซิลิโคนทำจมูกแล้วต้องไปแก้ อีกครั้ง ครั้งแรกทำแล้วไม่สวย ไม่โตง สันจมูกเบี้ยว แก้วครั้งที่สองให้โด่งแหลม ปลายจมูกเป็นรูปหยดน้ำ ครั้งนี้สวยสมใจ แต่มีปัญหาหากล้างน้ำมูกจะมีเลือดกำเดาออก ซินเข้าใจไปเองว่าคงเกี่ยวข้องกับ การทำจมูก

“อ้าว น้องชิน เลือดกำเดาไหลหรือลูก” นางน้อยเดินผ่านมา แล้วกลับไปหยิบน้ำแข็งในตู้เย็นเอามาห่อผ้าขาวบาง

“เงยหน้ามาก ๆ ลูก เดี่ยวแม่ประคบหน้าแข็งให้ ช่วงนี้เลือดกำเดาออกบ่อยหรือเปล่าลูก” นางน้อยประคบหน้าแข็งที่หน้าผากลูก “ก็ออกไม่บ่อยหรอกแม่ ชินอาจลึ้งน้ำมูกแรงไป”

“กินเผ็ดไปหรือเปล่า กำลังท้องกำลังไส้ ระวังแท้งนะลูก เอ้อ...แล้วซี่ยเขาจะวางเมื่อไหร่ แม่อยากให้ชินรีบไปฝากท้อง กลัวจะแท้งเหมือนท้องก่อนอีก ท้องตั้งหกเดือนแล้วยังแท้ง แม็งี้เสียด้วยเสียตาย”

“อย่าเสียตายไปเลยจ๊ะแม่ เซษฐพ่อมันเจ้าชู้อย่างกับอะไรดี แถมสตางค์ก็ไม่มีเสียอีก หนูเล็กได้เป็นที่ ดูสิอยู่กับซี่ยมีแต่เรื่องดี ๆ แม่รู้ไหม ตั้งแต่ท้องมานี้หนูถูกห่วยทุกงวดเลยจ๊ะ”

“อ้าว แล้วทำไมไม่บอกแม่มั้ง หนูไปเอาเบอร์มาจากไหนกัน” แม่น้อยทำตาลูกวาว

“ไอ้ย แม่น้อยจ๋า เรื่องแบบนี้เขาห้ามบอกใครจ๊ะ หนูไปขอลูกจากเจ้าพ่อพญานาคราช ลูกชายคนนั้นแหละแม่ นำโชคกลับมาให้ นี่หนูเพิ่งท้องสองเดือนเอง ซี่ยบอกว่าสิ้นเดือนนี้เขาว่างค่อยไปฝากท้อง”

“อ้าว รู้แล้วหรือว่าเป็นลูกชาย”

“เดี๋ยวหนูไปอัลตราซาวนด์ดูก็รู้ว่า เป็นลูกชายหรือเปล่า หนูไปบนแล้วก็ได้แหวนทอง ผู้ชายแน่ ๆ แม่ ส่วนเรื่องถูกห่วย หนูบนหลายที บนไปแล้วยังไม่ค่อยได้เลยว่บนที่ไหน อะไรบ้าง”

“ตาย ๆ รีบจดเลยนะลูกว่าบนที่ไหน บนอะไร บนไปแล้วต้องแก้บน เดี่ยวท่านจะพิโรธเอาได้”

“หนูรู้หน้าแม่ ชอบคุณนะแม่ เลือดกำเดาหนูหยุดแล้ว เดี่ยวหนูกินตามะม่วงต่อ แม่กินด้วยไหมจ๊ะ”

“ไม่ละ ตอนนั้นแม่ท้องไม่ค่อยดี เอ้อ...ชิน ลูกอย่าลืมนัดแนะกับซี่ยนะว่าจะไปฝากท้องเมื่อไหร่”

“จ๊ะแม่ ไม่ต้องห่วง ตอนนี้อยู่ไปแสดงที่งานในภาคใต้ เดี่ยวกลับมาหนูจะรีบชวนเขาไปหาหมอเพื่อปรึกษาเพื่อฝากท้องเลยจ๊ะ”

“แล้วเรื่องอีกเสบภายในอะไรหายดีหรือยัง”

“เรียบร้อยแล้วละจ๊ะแม่ ก่อนท้องหนูไปให้หมอเพื่อปรึกษาตรวจ หมอบอกว่าอุ้งเชิงกรานอักเสบหายเรียบร้อยดีแล้ว หนูบอกหมอกว่ากำลังจะปล่อยให้ท้อง หมอยังอุทานว่า เรื่องฟ้องร้องจบแล้วหรือ พอหนูบอกเรียบร้อยแล้วละ จบด้วยการจ่ายเงินให้อดีตสามไม้ไปหลายตั้งค์ หมอก็สั่งไฟเลตให้หนูกินก่อนท้อง”

“ห่วยก็ถูกทุกงวด ท้องก็ท้องสมใจ แล้วทำไมลูกของแม่มยังมีสีหน้ากังวล” น้อยเซยคางลูก จ้องตา

“แม่นี่เก่งนะ แค่อูหน้าหนูแม่ก็รู้ หนูมีกลางสังหรณ์ว่าจะเข้าอีหรอบเดิมนะแม่ กลัวซี่ยเขามีคนอื่น เขาเป็นคนอารมณ์ดี นิสัยดี คบคนง่าย เป็นที่รักของใคร ๆ แถมยังมีตั้งค์ หนูขอไปได้กับเขา เขาก็ไม่ให้ไป”

“ชินเอ๋ย หนูอย่าตีตนไปก่อนไข้เลยลูก หนูสวยขนาดนี้ จะมีใครสวยเท่าลูกของแม่อีก หนูท้องหนูไส้ ซี่ยเขาคงห่วง ไปก็ไปเป็นภาระ เลยไม่ให้ไปด้วย ดูลูกในท้องเขาให้ดี เขาไม่มีวันไปไหน”

“จ๊ะแม่ หนูจะเชื่อแม่” ชินพยักหน้ายิ้ม

ถึงวันที่ตรวจร่างกายชินนอนที่เตียงตรวจ ซี่ยนั่งใกล้ ๆ มือหนึ่งของเขาจับมือของเธอไว้ อีกมือลูบผมเบา ๆ อย่างแสนรัก

หมอเพื่อปรึกษาหนังตรงข้ามซี่ย สายตาจับจ้องไปที่จอภาพของเครื่องอัลตราซาวนด์ อธิบายว่า

“ที่เห็นกลม ๆ นี้คือหัวของเด็กนะคะคุณแม่ นี่คือหัวใจเด็ก หัวใจเต้น 140 ครั้งต่อนาที นี่คือท้อง แขน ขาของเด็ก หมอวัดขนาด ตอนนี้อายุครรภ์ได้ 17 สัปดาห์ หน้า 174 กรัม”

“มีอะไรผิดปกติไหมครับ เด็กตัวเล็กไปไหมครับ” เสียงของซี่ยดูตื่นเต้น

“ตรวจดูก็ไม่พบความผิดปกติใหญ่ ๆ นะคะ ส่วนความผิดปกติเล็ก ๆ เช่น หัวใจรั่ว นั้นคงต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญตรวจ น้ำหนักขนาดนี้ก็พอดีกับอายุครรภ์”

“คุณหมอบอกครับ ผมอยากให้น้องชินฝากท้องไปเลย”

“ดีเลยคะ เพราะเดี๋ยวนั้นแนะนำฝากท้องก่อน 3 เดือน จะได้ตรวจเลือด ฉีดวัคซีนไปเลย นี่ก็ท้องได้ 17 สัปดาห์ ประมาณ 4 เดือนแล้ว”

“คุณหมอเห็นลูกหนูไหมคะว่าเป็นเพศอะไร” ชินถามอย่างกระตือรือร้น

หมอเพื่อปรึกษาหยิบเครื่องมือที่วางหน้าท้องของชินครู่หนึ่ง กดหยุดภาพ ขึ้นให้สามีบรรยายดู

“ดูออกไหมคะว่าเพศอะไร”

“ไม่ออกเลยครับ” ซี่ยตอบ

“นี่คือไซของน้อง ที่เห็นแหลม ๆ อยู่ระหว่างต้นขานี่คือกระจู้” ชินปิดปาก หัวเราะเสียงใส ร้องเรีงว่า

“สรุปว่าเป็นลูกชายร้อยเปอร์เซ็นต์ใช่ไหมคะคุณหมอ”

(ติดตามตอนต่อไปที่หน้า)



ความลับสุขภาพจากป่า ภูมิปัญญาชาวกวแมร์ สุรินทร์

เมื่อฟ้าเริ่มสาง หญิงสาวคนหนึ่งก็วิ่งกระหืดกระหอบมาถึงบ้านของ **ผู้ใหญ่ประพันธ์ สมนิก** วัย 61 ปี ผู้ใหญ่บ้านบ้านโชคใต้ ตำบลอุโลก อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ หลังสิ้นเสียงสนทนา ผู้นำหมู่บ้านร่างสันกัถกิดเดินหายเข้าไปในห่อมป่าหลังบ้าน... สักพักก็กลับมาพร้อมกับรากและใบไม้จำนวนหนึ่ง เขายื่นให้หญิงสาว เรื่อยมือไหว้และจากไปอย่างเร่งรีบ

เหตุการณ์เช่นนี้มักเกิดขึ้นเสมอ เพราะเป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่าหากใครเจ็บไข้ได้ป่วย กะทันหันและไม่สะดวกเดินทางไปหาหมอที่สถานพยาบาลของรัฐซึ่งอยู่ไกลออกไปจากหมู่บ้าน หลายสิบกิโลเมตร ก็จะมาที่บ้านของผู้ใหญ่ให้ช่วยคลายทุกข์ด้วยการจัดหาสมุนไพรจาก ป่าหัวไร่ปลายนาข้างบ้านที่อนุรักษ์ไว้ ใช้เยียวยาอาการเจ็บป่วยหรือช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ก่อนไปรักษาต่อที่โรงพยาบาล

พื้นที่ป่าหัวไร่ปลายนาและการรักษาด้วยสมุนไพรที่ผู้ใหญ่ประพันธ์รำเรียนมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นปราชญ์สมุนไพรชาวไทยเชื้อสายขแมร์ (เขมร) จึงเป็นเหมือนตู้ยาสามัญประจำบ้าน ของชุมชนชายขอบ เขตติดต่อประเทศไทยกับเพื่อนบ้านกัมพูชาที่ซึ่งความเจริญยังเดินทาง มาไม่ถึง

“เรียนมาจากคุณปู่อายุ 111 ปี แต่เสียแล้ว และเรียนจากคุณตาด้วย เมื่อก่อนคุณตา จะรักษาคนในหมู่บ้าน ทั้งเป่า ทั้งให้ยากิน ตอนนั้นหมอยุ่ไกลในเมือง กว่าจะไปได้ต้องใช้ เกวียน ไม่มีรถ ต้องพึ่งยาสมุนไพรเวลาใครเจ็บไข้ได้ป่วย”

ป่าหัวไร่ปลายนา แหล่งยาสมุนไพร

ในอดีตเกษตรกรหรือชาวนาตามชนบท โดยเฉพาะในแถบภาคอีสานมักจะกันพื้นที่ บางส่วนไว้เป็นป่าละเมาะหรือป่าหัวไร่ ปลายนาเพื่อใช้ประโยชน์ด้านปัจจัย 4 โดยไม้ยืนต้นจะถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการ สร้างที่อยู่อาศัย ซ่อมแซมรั้ว คอกเลี้ยง สัตว์ หรือใช้เป็นเชื้อเพลิง

นอกจากนั้นในห่อมป่าปลายนายังมี อาหารจากธรรมชาติและสมุนไพรจำนวนมากที่รักษาได้สารพัดโรค

บ่อยครั้งจึงเห็นผู้ใหญ่ประพันธ์หรือชาวบ้านเดินหายเข้าไปในห้อยมป่าละเมาะ และกลับออกมาพร้อมกับหน่อไม้เห็ด ยอดผักชนิดต่างๆ รวมถึงน้ำผึ้ง ไซมดแดง และแมลงกินได้อีกหลายชนิด เพราะป่าคือ **ตู้เย็นข้างบ้าน** ที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารที่สดใหม่ปลอดภัย หรือในยามที่สมาชิกในครอบครัวหรือลูกบ้านในชุมชนล้มป่วย ป่าก็คือ **ตุยาสามัญประจำบ้าน** ที่มีสมุนไพรเพื่อใช้บำรุง ดูแล และรักษาอย่างครบครัน

แม้ป่าทั่วไปหลายนาจะมีความจำเป็นต่อชีวิต แต่ปัจจุบันพื้นที่ป่าทั่วไปหลายนาลับลดจำนวนลง เพราะถูกแปรสภาพเป็นพื้นที่เกษตรกรรมขนาดใหญ่ แต่สำหรับชุมชนชาวไทยเชื้อสายชแมร์บ้านโซคใต้แห่งนี้ ป่าละเมาะผืนเล็ก ๆ คือป่าแห่งภูมิปัญญาซึ่งสร้างความมั่นคงทางสุขภาพและการดำรงชีวิต

ตุยงของชุมชน

สมุนไพรรากสามสิบ (ภาษาชแมร์เรียก เดิมสามเซ็บ) มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ เช่น สามร้อยรากหรือสาวร้อยฟัว เป็นสมุนไพรมีความโดดเด่นที่ราก มีรสเผื่อนเย็น จากการค้นคว้าข้อมูลพบว่ารากของสมุนไพรรากสามสิบมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง แก้กษัย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยไปกระตุ้นการทำงานของตับอ่อนให้เพิ่มการผลิตสารอินซูลิน (Insulin)

สมุนไพรรากสามสิบ หรือชื่อในภาษาชแมร์คือ เดิมสามเซ็บชนิดนี้ ผู้ใหญ่ประพันธ์เล่าว่า แนะนำให้ลูกสาวที่แต่งงานมีครอบครัวใช้เพื่อบำรุงมดลูกเป็นประจำ

วิธีใช้

- นำรากสมุนไพรรากสามสิบตากแดดให้แห้งสนิท
- ใช้สมุนไพรรากสามสิบปริมาณ 200 กรัม ใส่ในส้ออาดให้ท่วม ต้มจนเดือด และเคี้ยวต่ออีกสักพักเพื่อให้อุณหภูมิละลายออกมา
- ดื่มน้ำก่อนอาหาร เช้า-เย็น

สรรพคุณ บำรุงมดลูก โดยเฉพาะในสตรีที่คลอดบุตรแล้ว นอกจากนี้ตำรายาอายุรเวทให้ใช้สมุนไพรรากสามสิบเพื่อบำรุงสตรีทำให้กลับมาเป็นสาว และช่วยแก้อาการของสตรี เช่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ อากาศหมดประจำเดือน ปวดประจำเดือน ตกขาว มีบุตรยาก หมดอารมณ์ทางเพศ ช่วยบำรุงครรภ์และบำรุงน้ำนม โดยนำรากมาต้มดื่ม หรือนำรากมาตากแห้งแล้วบดเป็นผง บั่นเป็นลูกกลอน รับประทานกับน้ำผึ้ง

สมุนไพรมังคุด (ภาษาชแมร์เรียก นาดุก)

มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ เช่น หน้ำหางงูหรือหน้ำหวอดเลื้อย ทั้งต้นมีรสขม ชุ่ม เป็นยาเย็น จากการค้นคว้าข้อมูลพบว่า มีสรรพคุณใช้รักษาอาการต่างๆ เช่น

- ใบ ใช้รักษาอาการเจ็บคอ โดยนำใบสดมาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำตาลหรือน้ำผึ้งเล็กน้อย ใช้อมช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ทำให้ชุ่มคอ



- ต้นสด (ทั้งต้น) นำมาตำพอหยาบ ใช้พอกบริเวณผิวหนังที่เป็นแผลอักเสบ แผลเปื่อย เป็นฝีหนอง หรือโดนพิษ มีอาการอักเสบปวดบวม นอกจากนี้สมุนไพรมังคุดหรือหน้ำหวอดเลื้อยในภาษาชแมร์ ยังเป็นสมุนไพรมะเร็งที่ผู้ใหญประพันธ์ใช้อยู่เป็นประจำเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกายและปวดข้อ

วิธีใช้

- ใช้สมุนไพรมังคุดสดทั้งต้น (ประมาณ) 250 กรัม ใส่ในส้ออาดพอท่วม ต้มจนเดือด
- ดื่มน้ำก่อนอาหาร เช้า-เย็น

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ปวดข้อ และอาการปวดจากโรคเกาต์

“ใช้ส่วนรากหรือทั้งต้นสด ต้มแก้ปวดเมื่อย แก้อาการปวดเกาต์... ถ้ามีเยื่อจะต้มกรอกใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้ดื่มแทนน้ำ... คนเป็นโรคเกาต์อยากให้อายุยืนสัก 1 เดือน อากาศจะดีขึ้น”

ต้นโมกหรือต้นโมกบ้าน

เป็นพืชสมุนไพรมะเร็งชนิดหนึ่งที่พบได้ทั่วไป เพราะนิยมปลูกเป็นไม้ประดับหรือไม้ร่มเงา โดยเชื่อว่าการปลูกต้นโมกไว้ในบริเวณบ้านจะนำความสุข ความปลอดภัย และเป็นสิริมงคลกับผู้อยู่อาศัย แต่จะมีใครรู้หรือไม่ว่า ต้นโมกมีประโยชน์มากกว่าเป็นเพียงแค่มะเร็งประดับธรรมดา



ใบโหมกแก้ปวดฟัน

วิธีใช้ สำหรับผู้ใหญ่

- นำใบโหมกที่เป็นใบเพสลาด คือใบที่ไม้อ่อนหรือแก่จนเกินไป จำนวน 7 ใบ เคี้ยวจนละเอียดและอมไว้สักพัก จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันให้ดีขึ้น

วิธีใช้ สำหรับเด็ก

- นำใบโหมกแก้ปวดฟันมาตากแดดให้แห้งสนิท
- บดหรือตำจนละเอียด
- เมื่อเด็กมีอาการปวดฟันหรือฟันเป็นรูให้นำใบโหมกที่บดละเอียดอุดตรงพื้นที่เป็นรู

- หลังจากนั้นควรพาไปพบทันตแพทย์ต่อไป

“ถ้าเป็นเด็กเอาใบแก้ปวด ฟันมาตากและบดละเอียด ยัดในฟันที่เป็นรู...ผู้ใหญ่ให้เคี้ยวใบเพสลาด เคี้ยวแล้วอม ตอนเราเคี้ยวก็รู้สึกธรรมดา แต่พออมไปสักพัก ไม่ถึงนาทีจะรู้สึกร้อน เผ็ด และอาการปวดฟันจะดีขึ้น”

ส่วนสรรพคุณอื่นๆของโหมกบ้านพบว่า เปลือกเป็นยาช่วยให้เจริญอาหาร รักษาโรคไต ดอกเป็นยาระบาย และใบใช้ขับน้ำเหลืองได้อีกด้วย ในป่าทั่วไปปลายน้ำยังมีสมุนไพรอีกหลายชนิดที่ถูกนำมาใช้ประโยชน์และเป็นทางเลือกของการดูแลสุขภาพซึ่งหอมสมุนไพรเชื่อมสายชแมร์พยายามสืบทอดไว้ เช่น

การรักษาเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อยหรือกัด หอมสมุนไพรพื้นบ้านในสมัยก่อนจะใช้เปลือกต้นมะขามป้อมหรือต้นกระดุดเปรย (ภาษาชแมร์) เคี้ยวพร้อมกับทองคำถาแล้วพ่นเพื่อรักษาอาการ หรือใช้เปลือกต้นพลูเวียด (ภาษาชแมร์) กับรากหญ้าคาเคี้ยวรวมกันพร้อมกับทองคำถาและพ่นไปบริเวณแผลที่ถูกกัดหรือสัตว์มีพิษต่อย

นอกจากนี้ยังมีการรักษาด้วยการพอกสมุนไพรต้นข้าวตังหรือบายกะดั่ง (ภาษาชแมร์) ช่วยรักษาแผลที่มีลักษณะเป็นฝีหนอง โดยใช้รากมาบดให้ละเอียดก่อนนำไปพอกที่แผล หรือใช้ตำตีม

ภูมิปัญญาบรรดูลक्षणแม่หญิง

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใดย่อมมีความกังวลหรือกลัวการคลอดบุตร และปรารถนาให้คลอดง่าย เพราะภาวะการคลอดบุตรยากอาจเป็นอันตรายกับแม่และทารก

โดยเส้นทางที่ทารกเคลื่อนตัวผ่านมดลูกที่เปิดขยายและเชิงกรานผ่านช่องคลอดออกมานั้น บางครั้งอาจเจออุปสรรค เช่น มดลูกมีลักษณะค่ว ความผิดปกติของช่องคลอด หรือทารกอยู่ในท่าผิดปกติ เป็นต้น ทำให้เกิดภาวะการคลอดยากที่มีโอกาสเกิดขึ้นสูงกับหญิงสาวท้องแรก

การผดุงครรภ์พื้นบ้านจึงมีวิธีดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้อุบัติบุตรง่ายด้วยสมุนไพร ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ผู้นำหมู่บ้านเชื้อสายชแมร์บอกว่าเขาสนใจเรียนรู้เพื่อใช้ดูแลสุขภาพในครอบครัวทั้งแม่และทารกให้ลืมตาดูโลกอย่างปลอดภัย

“เมื่อก่อนสมัยผมแต่งงานใหม่ๆ มีบุตรคนแรก ผมเรียนรู้มาจากคุณตาว่า คนตั้งท้องที่คลอดบุตรยากต้องเอาต้นไม้ชนิดใดบ้างมาผสมกัน ให้อาบ ให้ดื่ม โดยอาบภายใน 7 วันก่อนวันคลอด ที่นี้มันก็เป็นจริง เมียผมก็คลอดง่าย ถึงกำหนดคลอดก็คลอดง่าย หมอตำแยไม่ต้องออกแรง”

ตำรับสมุนไพรช่วยให้อุบัติบุตรง่าย

ประกอบด้วยสมุนไพรชื่อเป็นภาษาชแมร์ ดังนี้ ต้นระไซสะบาด (ต้นไผ่เตี้ย) ต้นผะเซ็ดเมอกริม (ต้นเห็ดขอนป่าแห้ง) ต้นวีระเตาะกะเปย (ต้นสะบันงา) ต้นรีจะเคอชะมูล (ต้นเล็บเสือ) ต้นเด็มรันแดง (ต้นพญาไฟ) ต้นเด็มโกรง ต้นเด็มกิบกะตาม ต้นเด็มบายปะเตล ต้นสะม้อคเด็มปวนเจรย และต้นเด็มกะนอลหรือต้นกระโดน ซึ่งตามตำราให้ใช้เฉพาะกิ่งที่มีกาฝากติดอยู่เท่านั้น และต้องเป็นกิ่งที่อยู่ทางทิศใต้หรือทิศเหนือ



วิธีใช้

- นำเปลือกหรือกิ่งของสมุนไพรทั้งหมดอย่างละเอียดๆ กันใส่ในภาชนะ เติมน้ำสะอาดให้ท่วม ต้มจนเดือด
- ให้หญิงตั้งครรภ์ดื่มเช้า-เย็น ก่อนอาหาร ในปริมาณครั้งละ 1 แก้ว และเมื่อใกล้ถึงกำหนดคลอดให้นำน้ำสมุนไพรมาใช้อาบชำระล้างร่างกาย

สรรพคุณ ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์คลอดบุตรง่ายและบำรุงร่างกาย

“สมุนไพรต้องเอาผสมกัน คืออย่างละ 2-3 ชนิด... ผมเป็นคนดื่มให้เมียกินตอนคลอดลูกคนแรก ถ้ากินได้คือ แม่จะกินอะไรก็แล้วแต่จะไม่มีอาการผิตสำแดงอยู่ยงคงกระพันไปตลอด เพราะมีสมุนไพรผสมกันหลายชนิด ทั้งยาแก้ผิตสำแดง ยาขับยี้ ยาขับเลือด ทุกอย่างอยู่ในนี้”

นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ประพันธ์ยังมีตำรับสมุนไพรสำหรับขับน้ำคาวปลาและกระตุ้นน้ำนมที่ลืบทอดมาจากคุณตาปราชญ์ท้องถิ่นด้านสมุนไพรเชื้อสายชเวตด้วย

ตำรับสมุนไพรขับน้ำคาวปลา

ประกอบด้วยสมุนไพร

เปลือกตะโก เปลือกมะขาม เปลือกตะคร้อ

วิธีใช้

นำเปลือกสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดอย่างละเอียดๆ กันใส่ในภาชนะ ใส่ น้ำสะอาดพอท่วม ต้มจนเดือด ใช้ดื่มเพื่อช่วยขับน้ำคาวปลาสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร

ตำรับสมุนไพรกระตุ้นน้ำนม

น้ำนมแม่ คืออาหารที่มีประโยชน์ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยให้ร่างกายของทารกเจริญเติบโต ช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมอง รวมไปถึงสร้างภูมิคุ้มกัน แต่คุณแม่หลายคนมักเจอกับปัญหาไม่มีน้ำนมให้ลูกอย่างเพียงพอ ผู้ใหญ่ประพันธ์บอกไว้ว่า นอกจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพของน้ำนมแล้ว ยังมีตัวช่วยเป็นสมุนไพรที่อยู่ในป่าหัวไร่ปลายนาด้วย

“ในป่าของเรามีสมุนไพรสำหรับแม่และลูกหลายชนิด โดยเฉพาะหลังคลอดบุตร ถ้าแม่ไม่มีน้ำนมให้ลูกกินก็ต้องมีสมุนไพรประมาณ 3 อย่าง ลักษณะเป็นไม้ยืนต้นตัดมาต้นละ 3 ชนิด เอามามักรวมกันดื่มให้แม่ดื่ม ช่วยกระตุ้นน้ำนม”

ตำรับสมุนไพรกระตุ้นน้ำนม

ประกอบด้วยสมุนไพรที่มีชื่อเป็นภาษาชเวต ดังนี้
ต้นเดิมทะเล็ก ต้นเดิมพะเนี้ย และต้นเดิมจือระเด้าะ

วิธีใช้

นำเปลือกสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดอย่างละเอียดๆ กันใส่ในภาชนะ ใส่ น้ำสะอาดพอท่วม ต้มจนเดือด ใช้ดื่มเพื่อช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร



นิเวศเกษตรศิลป์ สอนศิลปะกับแก๊งค์

วันนี้ปาละเมาะผีน้อยของผู้ใหญ่ประพันธ์ไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่ที่ช่วยแก้ปัญหาระบบบริการสาธารณสุขให้กับคนในชุมชนเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงไปสู่การแก้ปัญหาหลากหลายซึ่งกำลังเกิดขึ้นในชุมชน ทั้งปัญหาเด็ก - เยาวชนและเรื่องสิ่งแวดล้อม

นางสาวสัญญา ทิพบำรุง หรือ หยา แห่งสวนนิเวศเกษตรศิลป์ เธอคือผู้นำประสบการณ์จากการทำงานด้านเด็กและสิ่งแวดล้อมให้กับองค์กรแห่งหนึ่งกลับมาพัฒนาชุมชนบ้านเกิดให้น่าอยู่

“พอเริ่มอิมตัวก็คิดจะมาทำสวนนิเวศเกษตรศิลป์ในพื้นที่บ้านเกิด ลองเริ่มต้นดู คอนเซ็ปต์ของสวนนิเวศเกษตรศิลป์คือ ศิลปะกินได้...เอาเรื่องของงานศิลปะมาทำกับเรื่องของเกษตร ด้านสิ่งแวดล้อม สร้างเป็นแลนด์อาร์ตทำตรงนี้ให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์”

หยา สาวไทยเชื้อสายขแมร์แห่งสวนนิเวศเกษตรศิลป์ ขยายความให้ฟังต่อไปว่า “เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็ฝันอยากให้เด็กเข้าถึงธรรมชาติ จึงใช้กระบวนการเนเจอร์เกมหรือเกมธรรมชาติในการสื่อสารเพื่อให้เด็ก ๆ เข้าถึง โดยเริ่มต้นจากการมองหาปัญหาในชุมชน ก็พบว่าปัญหาอย่างหนึ่งคือ วันหยุดเด็ก ๆ ไม่รู้จะไปไหน เด็กบางคนก็ไปร้านเกม บางคนก็ตั้งกลุ่มเป็นเด็กแว้น เพราะพ่อแม่ต้องไปรับจ้าง ไม่มีเวลาดูแล พอเรามาทำสวนนิเวศเกษตรศิลป์ก็คิดว่าต้องเริ่มจัดการอะไรสักอย่างกับปัญหาชุมชนนี้”



เธอเริ่มทำความฝันให้เป็นความจริง โดยเริ่มต้นจากการตั้งเด็กที่สนใจและเข้าไปพูดคุยว่าเขาต้องการอะไร เช่น เด็กอยากเรียนรู้ การทำขนมก็ชวนคุณยายมาสอน เตรียมอุปกรณ์ให้เด็ก ๆ ลงมือทำ

“ทำเสร็จ กินเสร็จ ก็เอาไปขายในชุมชน เด็กก็จะมีการแข่งขันกันของกลุ่มของเขา สมมุติว่าวันนี้มา 10 คน ก็แบ่งกลุ่ม มีการแข่งขันกันว่าใครจะขายหมดก่อน ได้เท่าไรก็มาฝึกทำบัญชีกันต่อ คือมันจะมีกิจกรรมร่วมกันตลอด”

หรือพาเด็ก ๆ ทำงานศิลปะ ให้เขาสนุกกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถนำมาสร้างงานศิลปะได้ เช่น การทำผ้ามัดย้อมจากสีธรรมชาติของใบไม้และเปลือกไม้ จากนั้นก็ป้อนความรู้เรื่องความมีคุณค่า มีมูลค่าของตนไม่เติมเต็มเข้าไป ชนิดไหนที่เป็นสมุนไพร อย่างขมิ้นเปลือกประตู ใบชี่เหล็ก ก็สอดแทรกว่ามีสรรพคุณอย่างไร

“เปลือกประตูจะไปตากเอาเปลือกมาใช้ทำยาหรือสีย้อมผ้า ต้องรู้วิธีการตาก ไม่ให้ถึงเนื้อเยื่อ มีการสมานแผลที่ต้นประตูที่ถากด้วยโคลนเพื่อรักษาเขา ต้นจะได้ไม่ตาย และเปลือกจะขึ้นใหม่อีกรอบหนึ่งวนไปหลาย ๆ ต้น เราให้เด็กเรียนรู้วิธีการใช้ประโยชน์และการอนุรักษ์ เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ไปพร้อมกัน”

ส่วนเรื่องสมุนไพรใกล้ตัวก็มีผู้รู้ในชุมชนหลายคนมาให้ข้อมูล และพาไปเรียนรู้ในพื้นที่ป่าหัวไร่ปลายนากับผู้ใหญ่ประพันธ์

“เมื่อเด็กได้ลงมือทำก็ได้สัมผัส เขาจะชอบ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว และก็เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทั้งหมดเป็นกระบวนการ เนเจอร์เกมหรือเกมจากธรรมชาติ เป็นกระบวนการที่นำเข้ามาใช้เพื่อให้สนุก จากนั้นจะเอาอะไรใส่เข้าไปมันจึงง่าย ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องการอนุรักษ์ ภูมิปัญญาสมุนไพรในท้องถิ่น หรือการแก้ปัญหาสังคมต่าง ๆ”

ป่าหัวไร่ปลายนาสุดท้ายตาที่มองเห็นจึงไม่ใช่แค่พื้นที่สีเขียว ที่ให้ความสุข ความสดชื่นเพียงแค่นั้น แต่ยังมีสิ่งดีงามที่ซ่อนอยู่มากมาย ทั้งเรื่องสุขภาพ การใช้ประโยชน์ต่อชีวิต เศรษฐกิจ ช่วยแก้ปัญหาสังคม แม้แต่เป็นพื้นที่สร้างสรรค์งานศิลป์ ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตและจิตวิญญาณ

เมื่อรู้เช่นนี้แล้วคุณจะทำลายหรือสนับสนุนให้มีการทำลายป่าแห่งภูมิปัญญาผืนแล้วผืนเล่ากันต่อไปอีกหรือ ❁

TUMOR BIOBANK

ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจร

โดย ดร.แพทย์หญิงณัฐณี จินาวัฒน์

เราทราบกันดีว่า ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ขณะเดียวกันก็มีนักวิจัยต่างพยายามค้นหาวิธีวินิจฉัยรักษามะเร็งแบบใหม่เพื่อหยุดยั้งและเยียวยาเนื้อร้าย

ตัวช่วยหนึ่งที่จะทำให้งานวิจัยด้านมะเร็งพัฒนาไปไกล นั่นคือการสร้างธนาคารชีวภาพขึ้นในประเทศเพื่อเก็บรวบรวมเนื้อเยื่อ เลือด และสารคัดหลั่งของผู้ป่วยมะเร็งมาใช้ในการวิจัย

ปัจจุบันเราได้รับเกียรติจาก **ดร.แพทย์หญิงณัฐณี จินาวัฒน์** กลุ่มสาขาวิชาเวชศาสตร์ปรีเวรต และศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมะเร็ง ศูนย์มะเร็งรามาทิบัติ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาทิบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล มาพูดคุยถึง “ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจร” คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาทิบัติ (Ramathibodi Comprehensive Tumor Biobank) ว่า สร้างขึ้นเพื่ออะไร และมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยมะเร็งอย่างไรบ้าง

Q : ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจรสร้างขึ้นเพื่ออะไร

A : เราคงเคยได้ยินการรักษาแบบการแพทย์แม่นยำหรือการแพทย์เฉพาะบุคคล (Precision Cancer Medicine) กันอยู่บ้างใช่ไหมคะ ซึ่งเป็นการรักษาคนไข้มะเร็งแบบใหม่ ที่ตัวยาจะมุ่งไปหาเซลล์มะเร็ง จะไม่ได้ฆ่าเซลล์อื่นเหมือนการให้ยาเคมีบำบัดหรือการฉายแสง เราเรียกยาพวกนี้ว่ารักษามะเร็งมุ่งเป้า (Targeted Therapy)

แต่ข้อจำกัดของยากกลุ่มนี้คือ หนึ่ง ราคาแพง สอง ยากลุ่มนี้ใช้ไม่ได้กับคนไข้มะเร็งทุกคน บางคนใช้แล้วอาการไม่ดีขึ้น แต่บางคนใช้แล้วอาการดีขึ้นทันตาเห็นเลย ดังนั้นจำเป็นต้องมีวิธีเลือกก่อน โดยการนำชิ้นเนื้อหรือเลือดของคนไข้มะเร็งมาตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาตัวบ่งชี้ทางชีวภาพหรือไบโอมาร์คเกอร์ (Biomarker) เพื่อตัดสินใจว่าคนไข้คนนั้นเหมาะสมที่จะให้ยาหรือไม่

ที่ผ่านมารวิธินี้ยังค่อนข้างใหม่ จึงยังไม่มีเก็บชิ้นเนื้อ เลือด หรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วยมะเร็งอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ทำให้การจะนำการแพทย์แบบแม่นยำมาใช้กับคนไข้ชาวไทยได้จริงในระยะยาวเป็นเรื่องยาก เพราะเราไม่มีโครงสร้างพื้นฐานที่จัดเก็บชิ้นเนื้อ เลือด และสารคัดหลั่งจากการวินิจฉัยหรือรักษา

ยิ่งทุกวันนี้มีการวิจัยรักษามะเร็งแบบมุ่งเป้าชนิดใหม่มากขึ้น ถ้าไม่เก็บชิ้นเนื้อเหล่านี้ไว้ การรักษาด้วยวิธีนี้ก็จะทำไม่ได้ เลยคิดว่าต้องทำธนาคารชีวภาพเพื่อสร้างระบบจัดเก็บตัวอย่างทางคลินิกที่เหลือจากการตรวจวินิจฉัยหรือการรักษาผู้ป่วยมะเร็งแบบแช่แข็งให้เป็นหมวดหมู่และถูกวิธี เพื่อเก็บสารพันธุกรรมให้คงอยู่ได้นานและนำไปใช้ในการตรวจหาไบโอมาร์คเกอร์ วิธีการเลือกยารักษามะเร็งแบบมุ่งเป้า และพัฒนาวิธีการวินิจฉัยแบบใหม่ที่ดีกว่าเดิม

Q : ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจร คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาทิบัติ เริ่มสร้างเมื่อไหร่ และดำเนินการอย่างไร

A : เนื่องจากโรงพยาบาลรามาทิบัติมีศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมะเร็งแบบครบวงจร มีแพทย์หลายสาขาช่วยกันดูแลผู้ป่วยมะเร็งและส่งเสริมแนวคิดการรักษาแบบการแพทย์แม่นยำ ก็เลยมีการสนับสนุนให้ทำโครงการธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจรขึ้นมา โดยเริ่มเตรียมการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 มีการวางแผนงาน ไปศึกษาดูงานที่ต่างประเทศ และเริ่มเก็บเคสแรกในปี พ.ศ. 2557 ตอนนี้อยู่ผ่านมาเกือบ 5 ปีแล้ว เรามีเคสที่ทำการเก็บชิ้นเนื้อทั้งหมด 2,000 กว่าราย มีตัวอย่างที่จัดเก็บไว้ประมาณ 30,000 หลอด

โดยเราจะมีแบบฟอร์มแจ้งให้ผู้ป่วยมะเร็งรับทราบว่าจะมีการเก็บชิ้นเนื้อ เลือด หรือสารคัดหลั่ง อะไรก็ตามที่เหลือจากกระบวนการตรวจวินิจฉัยหรือรักษาเก็บไว้ในธนาคารชีวภาพที่อยู่ในโรงพยาบาล ถ้าคนไข้ยินยอม เราจึงทำการเก็บตัวอย่าง

เราจะเก็บทุกอย่างที่สามารถเก็บได้ ถ้ากรณีคนไข้ต้องผ่าตัด ต้องดูอะไรก็ตามออก เราเก็บหมด เพราะทุกอย่างมีประโยชน์ ยกตัวอย่างกรณีคนไข้มะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ต้องผ่าตัดลำไส้บางส่วนออก ปกติจะนำแค่ชิ้นเนื้อที่สงสัยว่าเป็นมะเร็งหรืออาจมีการลามของมะเร็งไปตรวจ ที่เหลือจะทำการฆ่าเชื้อแล้วทำลายทิ้ง เมื่อมีธนาคารชีวภาพ เราจะมีชิ้นเนื้อที่เหลือมาแช่แข็งหรือนำเลือดมาปั่นแยกเป็นพลาสมา เซรัม เม็ดเลือดขาว แล้วแช่แข็งเก็บไว้เพื่อรักษาสารพันธุกรรมให้มีคุณภาพดีในระยะยาว

**Q : ผู้ป่วยมะเร็งจะได้รับประโยชน์จาก
ธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบ
ครบวงจรอย่างไรบ้าง**

A : อันดับแรก นำไปใช้ในการเลือกวิธีการรักษา
ของผู้ป่วยเองได้เลย สอง นำมาเก็บรวมไว้
เพื่อศึกษาวิจัยหาวิธีการรักษาและวินิจฉัยมะเร็ง
แนวใหม่ ขออธิบายประโยชน์อันดับแรกก่อน
คือ ปัจจุบันเราจะใช้เนื้อเยื่อ เลือด หรือ
ตัวบ่งชี้ต่างๆของผู้ป่วยที่แช่ในฟอร์มาลินแล้ว
ใส่บล็อกแก้วรีซฟาราฟิน ภาษาแพทย์เรียก
เทคนิคนี้ว่า FFPE เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง
หรือไม่ และเอามาตรวจทางแล็บเพื่อเลือก
ให้ยารักษาที่เหมาะสมแบบมุ่งเป้า ซึ่งเป็นวิธีการที่
โรงพยาบาลทั่วโลกทำกัน

แต่ในระยะยาวการแช่ชิ้นเนื้อในฟอร์มาลิน
จะทำให้คุณภาพของสารพันธุกรรม ดีเอ็นเอ
อาร์เอ็นเอเสื่อมคุณภาพเร็ว หากอนาคต
คนไข้กลับมาเป็นมะเร็งที่เดิมหรือลุกลาม
ไปที่อื่น และมีการรักษาด้วยยาชนิดใหม่ๆ
ที่จำเป็นต้องหาตัวบ่งชี้เพื่อนำไปเลือกยารักษา
มะเร็งแบบมุ่งเป่าก็จะไม่สามารถทำได้ เพราะ
สารพันธุกรรมเสื่อมสภาพแล้ว หรือแม้แต่
ในระยะสั้น ถ้าต้องการตรวจแล็บพิเศษ
ที่จำเป็นต้องใช้สารพันธุกรรมคุณภาพดีก็จะ
ไม่สามารถทำได้

ต่างจากการเก็บเนื้อเยื่อในลักษณะการ
แช่แข็ง ซึ่งเป็นวิธีการเก็บในธนาคารชีวภาพฯ
ที่จะช่วยรักษาคุณภาพของสารพันธุกรรมไว้ได้
อย่างน้อย 10 ปี ทำให้ในอนาคตก็ยังสามารถ
ตรวจหาตัวบ่งชี้ทางชีวภาพเพื่อหายารักษา
มะเร็งที่กลับมาเป็นใหม่หรือลุกลามไปยังที่อื่นได้
เพราะมีการเก็บแช่ชิ้นเนื้อไว้ในธนาคาร

ประโยชน์ข้อ 2 คือ ปัจจุบันเมืองไทย
ยังไม่สามารถหาตัวบ่งชี้เพื่อเลือกยามะเร็งหรือ
ไปโอมาสเตอร์เพื่อวินิจฉัยมะเร็งได้เอง เรา
ต้องทำตามเมืองนอกตลอด ทั้งๆที่ประเทศ
ไทยมีงานวิจัยเกี่ยวกับมะเร็งออกมามากมาย
แต่พอค้นพบแล้วจะนำไปใช้ในคนไข้จริงก็ทำ
ไม่ได้ เพราะต้องมีการทดสอบซ้ำอีกหลายครั้ง



ซึ่งจำเป็นต้องใช้ตัวอย่างทางคลินิกคนไข้อีก 1,000 คนมาทดสอบ เพื่อให้ได้ผลซ้ำว่า
ปลอดภัย ใช้ในคนไข้ได้จริง

ที่ผ่านมาเราไม่เคยเก็บตัวอย่างชิ้นเนื้อทางคลินิกได้เลย และการจะเก็บตัวอย่างใหม่
ให้ครบ 1,000 คน ต้องใช้เวลาเก็บสะสมอีกไม่น้อยกว่า 5 ปี งานวิจัยที่เราทำจึงไม่
สามารถนำไปใช้ในคนไข้ได้จริง ถูกเรียกว่า “งานวิจัยขึ้นหิ้ง” แต่การมีธนาคารชีวภาพฯ
จะช่วยให้นักวิจัยสามารถนำชิ้นเนื้อที่เราเก็บไว้แล้วมาใช้ในการวิจัยต่อเนื่องได้เลย
ช่วยทุ่นเวลาในการทำวิจัยได้หลายปี

เราจึงคุยกับคนไข้ว่า ประโยชน์ส่วนตัวที่เขาจะได้ อาจไม่ใช่ในปัจจุบัน แต่ที่จะได้
แน่นอนคือจะช่วยพัฒนาการดูแลรักษาคนไข้มะเร็งในเมืองไทยให้มีวิธีการวินิจฉัยและ
รักษาใหม่ๆ ได้ในอนาคต



Q : ปัจจุบันมีการนำเนื้อเยื่อจากธนาคารชีวภาพสำหรับโรคมะเร็งแบบครบวงจรไปใช้อย่างไรบ้าง

A : มีแพทย์และนักวิจัยเบิกตัวอย่างชิ้นเนื้อไปใช้ในโครงการวิจัยกว่าสิบโครงการ มีตัวอย่างโครงการวิจัยที่ประสบความสำเร็จ ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารต่างประเทศที่มีการอ้างอิงสูงหนึ่งคือ การค้นพบไบโอมาร์คเกอร์ของการเกิดมะเร็งก้อนที่สองของคนไข้มะเร็งศีรษะและลำคอเป็นครั้งแรกในโลก สองคือ การสร้างโมเดลเพื่อศึกษามะเร็งนอกตัวผู้ป่วยที่เรียกว่า ออร์แกนอยด์ (Organoid) โดยศึกษาจากมะเร็งจอตาในเด็ก เราเป็นที่แรกที่ค้นพบโปรโตคอล (Protocol) ในการเลี้ยงเนื้อเยื่อให้โตได้นอกตัวผู้ป่วยจริงๆ

ในอนาคตเรามีแผนว่าจะพยายามขยายขอบข่ายการทำงาน ไม่ใช่แค่เฉพาะการเก็บตัวอย่างในโรงพยาบาลรามธิบดีที่เดียว แต่เราอยากให้ทุกโรงพยาบาลซึ่งก็มีการเก็บชิ้นเนื้อเหมือนกันมาทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายธนาคารชีวภาพขนาดใหญ่ที่เป็นคลังสมบัติของชาติ ถ้านักวิจัยท่านใดสนใจ เราน่าจะมีความรู้ อุปกรณ์มาแชร์กัน ร่วมมือกัน ก็จะทำให้การรักษามะเร็งแนวใหม่ในประเทศพัฒนาไปได้เร็วและดี ส่งผลต่อตัวคนไข้ที่สุด

Q : ช่วยแนะนำวิธีการรักษาและป้องกันมะเร็งในเบื้องต้นสักนิดค่ะ

A : มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย วิธีป้องกันคือ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ออกกำลังกาย กินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ อย่ายกนอะไรซ้ำๆ กันทุกวัน และหากคนในครอบครัวโดยเฉพาะในสายครอบครัว พ่อ แม่ พี่ น้อง ป่วยเป็นมะเร็งอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป หรือเป็นตั้งแต่อายุน้อย ควรมาตรวจเช็กเป็นระยะตามความเหมาะสม

ส่วนในเรื่องการรักษาั้น การรักษามะเร็งตามมาตรฐานคือ การรักษาด้วยยาเคมีบำบัด การฉายแสง ซึ่งผู้ป่วยจะต้องพบแพทย์อายุรกรรมมะเร็ง คัลยกรรมและรังสีรักษาเป็นปกติ แพทย์ทุกสาขาที่เกี่ยวข้องจะทำงานร่วมกันเพื่อให้การรักษาตามอาการ ส่วนกรณีการใช้รักษามะเร็งแบบมุ่งเป้าต้องขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยมีความผิดปกติของสารพันธุกรรมในมะเร็งเข้าได้กับยานั้นๆ หรือไม่ อาการของผู้ป่วยอยู่ในเกณฑ์ของการใช้ยากลุ่มนี้ได้หรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น ยากลุ่มนี้จะใช้ได้ผลดีในกลุ่มของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ลุกลาม แต่ถ้าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะเริ่มต้นจะใช้ยากลุ่มนี้ไม่ได้ผล ซึ่งแพทย์จะเป็นคนพิจารณาและแจ้งแนวทางการรักษาให้ทราบ

โซคดีนะคะที่เรามีทีมแพทย์ที่ใส่ใจในการหาแนวทางวินิจฉัยและรักษามะเร็งเพื่อผู้ป่วยทุกคน แต่ทางที่ดีเราควรดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันป่วยจะดีที่สุด เพื่อไม่เป็นภาระต่อตนเอง ครอบครัว หรือคุณหมอค่ะ ☺

เรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา พบบ่อยมากพอๆ กับโรคหวัดที่เดียว ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อรา

โรคของสุขภาพสตรีที่ทำให้มาพบสูตินรีแพทย์มากที่สุด



1. เชื้อราไม่ใช่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พบเชื้อราไม่ต้องสอบสวนสามี
2. ไม่ใช่ว่าเกิดในคนไม่สะอาด แต่สะอาดมากไป สมดุลแบคทีเรียเสีย ทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้
3. เชื้อราในช่องคลอดไม่เกี่ยวกับมะเร็งปากมดลูก ตรวจพบเชื้อราไม่จำเป็นต้องตรวจมะเร็งปากมดลูกบ่อยขึ้น
4. ล้างมากๆ, ซวยลดเชื้อราใหม่ ล้างมากขึ้นมาก เชื้อราชอบน้ำ ใช้น้ำยาล้างที่กำจัดแบคทีเรียยิ่งทำให้เชื้อราเจริญเติบโตมากขึ้น
5. ซ้อยาฆ่าเชื้อ ยาปฏิชีวนะมารับประทานช่วยลดเชื้อราใหม่ ไม่ลด แต่กลับเพิ่มการเจริญของเชื้อรา เพราะแบคทีเรียที่ช่วยสร้างสมดุลของช่องคลอดถูกกำจัดไปการใช้ยาปฏิชีวนะบ่อยๆ หรือนานๆ จึงทำให้ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อราบ่อยขึ้น
6. กางเกงในเก่าทิ้งให้หมดซื้อใหม่เลยลดเชื้อราใหม่ ตอบว่าไม่ลด เพราะความจริงเกี่ยวกับความอับชื้น พบว่าใช้กางเกงใน ผ้าฝ้ายช่วยระบายความชื้นได้ดี การสวมใส่กางเกงเปียกๆ นานๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อรามากขึ้น

7. เชื้อราเจริญเติบโตในที่ที่มีความชื้นสูงและอากาศถ่ายเทไม่ดี สตรีที่อยู่ในภูมิภาคร้อนชื้นเขตเส้นศูนย์สูตรก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อรามากกว่าเขตหนาว
8. ภูมิต้านทานไม่ติดจะติดเชื้อราง่าย เช่น สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยได้รับยาเคมีบำบัด คนที่อ้วนมากๆ ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยที่ได้รับยาสเตียรอยด์นานๆ
9. ช่องคลอดจำเป็นต้องมีแบคทีเรียบางชนิดอยู่ เพื่อสร้างสมดุลของช่องคลอด ทำให้แบคทีเรียก่อโรคและเชื้อราไม่มาอยู่แทน การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อ (Antiseptic) จึงทำให้เชื้อราเจริญเติบโตมากขึ้น
10. อาการหลักคืออาการคัน แต่อาการคันก็เกิดจากโรคอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ติดเชื้อพยาธิ เป็นหูด ผื่นแพ้ จึงควรพบแพทย์เพื่อตรวจภายในก่อน
11. แต่มีอาการอื่นที่ไม่ใช่อาการคันได้ เช่น มีกลิ่นอับ บัสสาวะบ่อยขึ้น มีตกขาวมาก โดยเฉพาะในสตรีตั้งครรภ์มักจะมีอาการไม่ชัดเจน
12. การรักษาไม่ยาก มีทั้งยาสอดช่องคลอด ยารับประทาน ยาทา แต่ถ้าไม่กำจัดความเสี่ยงก็อาจเป็นซ้ำๆ ได้ การเขี่ยรักษาเชื้อราชนิดรับประทานต้องระมัดระวัง เพราะอาจเป็นพิษต่อตับและอาจทำปฏิกิริยาต่อยาชนิดอื่นได้ จึงไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง
13. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ให้ภูมิต้านทานดีอยู่เสมอ ดูแลรักษาอวัยวะน้อยๆ นี้ด้วยทางสายกลาง ไม่มากเกินไป ไม่น้อยไป ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น ก็จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคช่องคลอดอักเสบจากเชื้อราได้



ด้วยความปรารถนาดี
พญ.อัจฉรา เจริญสุข สูตินรีแพทย์
โรงพยาบาลไทยนครินทร์



BEAUTY'S TRUE STORY

เรียนรู้ธรรม บำบัดโรคซึมเศร้า

เมื่อเอ่ยคำว่า “นางสาวไทย” หลายคนมักจินตนาการถึงภาพสาวไทยใบหน้าสวยหวาน เจ้าของรอยยิ้มพริ้มหัวใจ ตาสดใสเป็นประกาย ที่กวาดมองผู้คนขณะที่ยืนกรายอย่างสง่า พร้อมโบกมือให้ผู้ชมหลังจากได้รับมงกุฎและทศาประจำตำแหน่ง

ทุกคุณสมบัติที่กล่าวมาตรงกับภาพจำยามคนไทยนึกถึงเธอคนนี้ คุณนีกุ - บุณทริกา อุบลสิริ หรือที่คนไทยรู้จักกันในนาม “จิตทริกา อุบลสิริ” นางสาวไทยปี 2536

หลายคนอิจฉาเธอผู้มีทั้งความสวยและชีวิตที่ประสบความสำเร็จ มีหน้าที่การงานที่ดี มีครอบครัวที่สมบูรณ์พร้อม แต่ใครเลยจะรู้ว่าชีวิตของคนสวยคนนี้ไม่ได้ง่ายอย่างที่หลายคนคิด

...เธอเคยป่วยเป็น “โรคซึมเศร้า” และกว่าจะผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ก็ไม่ง่ายเลย

ชีวิตไม่ได้เหมือนอย่างฝัน

“นีกุก็เหมือนผู้หญิงทั่วไปที่วาดฝันชีวิตเอาไว้สวยงามอย่างที่เธออยากให้เป็น ได้แต่งงานกับคนที่รัก มีลูกด้วยกันผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 1 คน...คนโตขอเป็นผู้ชายนะ จะได้ดูแลน้องสาว ตอนนั้นคิดแบบนี้จริงๆค่ะ”

คุณนีกุเล่าย้อนนึกไปถึงจินตนาการของตัวเองด้วยรอยยิ้มก่อนจบประโยคแบบหักมุมเล็กๆ ว่า สิ่งที่ได้รับกลับไม่ได้เหมือนที่ฝันเอาไว้ เริ่มต้นจากสัญญาณแรกคือความเจ็บป่วยของลูกชายคนแรก

“น้องพี - พีรพัฒน์ วรกุลชัย (ปัจจุบันอายุ 19 ปี) ลูกชายคนแรกของคุณนีกุ ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงค่ะ ภูมิต้านทานค่อนข้างต่ำตั้งแต่แรกเกิดจึงป่วยได้ง่าย และด้วยความที่นีกุเองก็เป็นคุณแม่มือใหม่ แม่ตอนนั้นจะอายุ 29 ปีแล้ว และเมื่อก่อนยังไม่มียีนเทอร์เน็ทให้สืบค้นหาความรู้ได้ง่ายอย่างทุกวันนี้ จึงมีเรื่องให้กังวลมากมาย”

ยิ่งเมื่อมีลูกคนที่ 2 น้องพราว - พิชชาทร วรกุลชัย (ปัจจุบันอายุ 17 ปี) และ น้องแพรว - พิชชาภา วรกุลชัย (ปัจจุบันอายุ 15 ปี) วงจรการป่วยแบบมาราธอนของเจ้าตัวน้อยทั้งสามก็เริ่มขึ้น

“ลูกๆ ปู๊กทุกคนป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจทั้งหมด และส่วนใหญ่ภูมิแพ้ด้านทานไม่ค่อยแข็งแรง แม่น้องพราวและน้องแพรว จะเกิดมาก่อนข้างแข็งแรงกว่าพี่พี แต่เมื่อพี่ชายป่วยด้วยโรคติดเชื้อ ไม่ว่าจะป็นไข้หวัด หวัดใหญ่ ตาแดง หรือท้องเสีย ไม่นานก็จะป่วยตามกันครบทุกคน ยิ่งไปโรงเรียนยิ่งรับเชื้อใหม่ๆ มา

“มีบางคืนที่ลูกป่วยพร้อมๆ กัน เช็ดตัวลูกทุกคนเสร็จ นอนหลับได้สักชั่วโมงก็กังวลว่าลูกจะไข้ขึ้นสูง ตื่นมาเช็ดตัวทีละคน อีกรอบ เสร็จแล้วว่าจะจับกลับสักหน่อย ลูกคนโตคนหนึ่งตัวร้อนอีกแล้ว ก็จะไปเช็ดตัววนๆ ไปแบบนั้นบางทีวูบหลับไปเอง แล้วสะดุ้งตื่นมาเช็ดตัวลูกอีกที คืนหนึ่งอาจนอนไม่ถึง 3 ชั่วโมงด้วยซ้ำ”

คงไม่ต้องบอกว่าความทรมาณใจของคนเป็นแม่ที่ต้องเฝ้าดูลูกเจ็บป่วยนั้นจะทรมาณแค่ไหน

“คนเป็นแม่ เมื่อเห็นลูกกินข้าวได้ 1-2 คำแล้วโอ จากนั้นก็อาเจียน ตัวก็เล็กๆ แกร็นๆ หน้าหนักต่ำกว่ามาตรฐาน มันเศร้า และกังวลอย่างบอกไม่ถูกเลยคะ คุณหมอแนะนำว่า ควรแยกลูกคนที่ป่วยให้ห่างจากพี่น้อง แต่ความจริงแล้วเป็นไปไม่ได้เลย เพราะเวลาป่วยลูกๆ จะไม่ยอมอยู่กับพี่เลี้ยง จะยอมให้ปูกอุ้มคนเดียวเท่านั้น ปูกเองไม่อยากให้ลูกร้องไห้นาน เพราะจะยิ่งป่วยก็เลยพยายามดูแลลูกด้วยตัวเองเป็นหลักคะ”

เมื่อมองไปที่แม่คนอื่นที่ลูกๆ เลี้ยงง่าย คุณปูกก็ยอมรับว่า บางทีก็เกิดหัวใจเหมือนกัน

“ปูกทราบว่าคุณเป็นแม่ต้องเหนื่อย มันใจว่าตัวเองทำได้ ทำไหว และทำอย่างดีที่สุด แต่ยอมรับนะคะว่า บางวันก็แอบคิดในใจเหมือนกันว่า ข้าทำไมเหนื่อยจัง แม่คนอื่นเขาจะเหนื่อยอย่างไรไหมหนอ...”

ไม่ใช่เพียงลูกๆ ที่ติดคุณแม่ แม่คุณปูกเองก็ติดลูกๆ มาก เธอบอกว่าไม่มีคืนใดเลยที่จะไม่มีลูกๆ มานอนล้อมตัว และสิ่งที่ทำจนเป็นนิสัยในทุกคำคิดคือการวางมือบนอกหรือบนตัวลูกๆ เพื่อรู้สึกถึงลมหายใจของพวกเขา เธอทำเช่นนี้คืนละหลายๆ ครั้ง โดยไม่รู้เลยว่าทำให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายช่วงสั้นๆ และหลับไม่สนิท ซึ่งนั่นส่งผลต่อสุขภาพของเธอทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว

...แต่ก่อนที่เธอจะค้นพบปัญหาสุขภาพของตัวเอง ก็มีอีกปัญหาเข้ามาพิสูจน์ความอดทนของเธอ

อีกความจริงที่แม่ต้องเผชิญ

ระหว่างที่ความเจ็บป่วยของลูกๆ ดำเนินไปอย่างไม่มีสัญญาณจะดีขึ้น คุณปูกก็เริ่มสังเกตเห็นว่าพัฒนาการของลูกสาวคนกลางนั้นช้ากว่าปกติ

“จริงๆ ปูกสังเกตมาระยะหนึ่งแล้วว่าน้องพราวเป็นคนเงิบๆ ชอบเล่นคนเดียวในมุมของตัวเอง แต่ในวันที่พี่น้องกำลังป่วย บางทีก็เฝ้าชอบคุณปูกว่า ‘ดีจังที่ลูกเลี้ยงง่าย’ เพราะลูกก็ฟังเราเข้าใจทุกอย่างแต่ไม่พูด ยิ่งเมื่อปรึกษาคนใกล้ตัว แทบทุกคนบอกว่า เด็กผู้หญิงมักพูดช้า แต่หากพูดได้แล้วจะพูดไม่หยุด ปูกเลยไม่กังวลในช่วงแรก แต่เมื่อน้องแพรวซึ่งอายุน้อยกว่าเป็นปีเริ่มมีพัฒนาการแซงหน้าพี่สาว ปูกเริ่มรู้สึกว่าไม่ปกติแล้ว จึงพาลูกไปหาหมอ



“หลังจากตรวจพัฒนาการของน้อง คุณหมอบอกว่า น้องมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไป 2 ปี ซึ่งอาจมีผลมาจากในวัยเด็กเคยไข้ขึ้นสูงจนมีอาการชัก 1-2 ครั้งระหว่างที่เราขับรถพาออกไปหาหมอ นอกจากนี้น้องยังมีอาการไฮเปอร์แอ็คทีฟร่วมด้วย แม้ปกติจะเงิบๆ เลี้ยงง่าย แต่หากไม่ได้ตั้งใจจะฉุนเฉียวโยเย ขว้างสิ่งของ จึงต้องฝึกพัฒนาการทางการพูด ฝึกทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ ปูกเองหากได้ยินว่าจะไรดีต่อการฝึกพัฒนาการของลูกก็จะพยายามพาลูกไปฝึก ไปลองดูหมดคะ”

ทุกความสนใจของเธอพุ่งไปที่ลูก โดยลืมนองว่าตัวเธอเองก็เกิดความเปลี่ยนแปลงเช่นกัน

สัญญาณร้าย “โรคซึมเศร้า”

คุณปูกทบทวนกิจวัตรประจำวันในช่วงนั้นให้ฟังว่า “กลางวันเราดูแลลูก ตอนกลางคืนก็หลับไม่สนิท คอยตื่นมาเช็กลูกคืนละหลายหนจนติดเป็นนิสัย พอลูกๆ เข้าโรงเรียนกิจกรรมก็เยอะขึ้น เข้าขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน จากนั้นก็ไปทำงานที่บริษัทของครอบครัว เย็นไปรับกลับบ้าน สอนการบ้าน และตรวจการบ้านลูก วันหยุดก็พาออกไปหาหมอ ไปฝึกพัฒนาการตามที่ต่างๆ เป็นอย่างนี้ทุกวัน โดยไม่ได้ให้เวลาสำรวจตัวเอง จึงไม่ทราบเลยว่าร่างกายและจิตใจเราเริ่มมีความผิดปกติ”

จนวันหนึ่งคุณหมอก็ฝึกพัฒนาการของลูกก็เห็นความผิดปกติที่เกิดขึ้น



“ระหว่างพื่อน้องพราวไปฝึกพัฒนาการพูด ไม่ทราบว่าจะเพราะอะไรอยู่ๆ คุณหมอก็รักษาลูกก็เอ่ยขึ้นว่า ‘คุณแม่รู้สึกเครียดไหม ไปพบจิตแพทย์หน่อยไหมคะ เตี้ยวหมอนแนะนำให้’ แต่ตอนนั้นป๊ากฎีเสธไปเพราะคิดว่าเราไม่ได้เป็นอะไร แต่คุณหมอก็ยังแนะนำให้ลองไปตรวจหน่อย คิดว่าคงดี ได้คุย ได้ผ่อนคลายบ้าง จึงไปค่ะ”

แต่เมื่อได้พบจิตแพทย์และระบายสิ่งที่อยู่ในใจออกมาทั้งหมด หมอจึงวิเคราะห์ว่าเธอเป็นโรคซึมเศร้า

“ตอนคุณหมอบอกครั้งแรกไม่เชื่ออะคะ แต่เมื่อกลับบ้านมาใช้ชีวิตพร้อมทั้งสังเกตตัวเองไปด้วย ป๊ากเพิ่งเห็นว่า หลายครั้งป๊ากเกรี้ยวกราดเกินพอดีโดยเฉพาะกับลูก มีครั้งหนึ่งน้องพิพยายามจะช่วยป๊ากเลี้ยงน้องแล้วทำนมหกเลอะคร้ว เราไม่ได้มองเจตนาลูกว่า เขาพยายามช่วย แต่เพราะยังตัวเล็กพัฒนาการร่างกายไม่แข็งแรง จึงทำไม่ได้ สิ่งที่ป๊ากเห็นมีเพียง เราเหนื่อยมาก ทำไมลูกต้องมาเพิ่มงานให้ต้องทำความสะอาดบ้านอีก

“หรือครั้งหนึ่งน้องพราวดื้อ ต่อต้าน ขว้างของเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ตามภาวะของโรคที่ลูกเป็น ทั้งที่ทราบเราก็กังต๊ลูก ดูลูก เวลาลูกๆ ทำการบ้านไม่ได้ เราก็กังโกรธ เกรี้ยวกราดเสียงดัง ทำไมแค่นี้ก็ทำไม่ได้!”

“ต๊ลูกไป ในใจก็คิดว่า ลูกสมควรโดนแล้ว แต่ทันทีที่ต๊เสร็จ ความโกรธจะหายทันที มีความเครียด เพราะรู้สึกผิดเข้ามาแทน จึงคิดว่าไม่ได้แล้ว รีบกลับไปหาคุณหมอและถามว่า หากเราไม่ยอมควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่อยากต๊ลูกอีก มีวิธีอะไรช่วยได้หรือไม่”

กระบวนการรักษาโรคซึมเศร้าของคุณป๊ากจึงเริ่มขึ้น

เพราะ “ยา” ไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

เมื่อเริ่มต้นการรักษา คุณหมอมอบให้ยาระงับอาการโรคซึมเศร้า มากิน ซึ่งเธอพบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น

“เริ่มแรกคุณหมอมอบให้กินยาวันละ 2 ครั้ง คือเช้าและเย็น ผลคือความโกรธหรือชุนชองหมองใจต่างๆ ลดลงมาก ต่อให้ลูกหรือคนรอบตัวทำอะไรไม่โกรธ แต่เมื่อกินยาแล้วความคิดเราจะไม่คล่อง ไม่เฉียบคมเท่าเดิม ประสิทธิภาพในการทำงานและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็น้อยลง

“ยิ่งไปกว่านั้นเมื่ออาการค่อยๆ ดีขึ้น คุณหมอลดยาเหลือแค่มื้อเช้า ดังนั้นช่วงเย็นเมื่อยาหมดฤทธิ์ ทุกอย่างก็กลับสู่สภาพเดิม ป๊ากู้ทันที่ว่ายาไม่ใช่คำตอบ จึงไม่คิดจะร้องขอยาจากหมอเพิ่ม แต่พยายามมองหาทางออกในแบบของตัวเอง เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับไปกินยาต่อค่ะ”

วันหนึ่งเธอมีโอกาสดูไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ระหว่างฟังธรรมเธอรู้สึกถึงจิตใจที่สงบอย่างที่ไม่ได้รับมานานแล้ว และมโนคติของเธอก็เกิดภาพอดีตซ้อนขึ้น

“ป๊ากระลึกได้ว่า เราได้รับการเลี้ยงมาในครอบครัวพุทธศาสนิกชนที่เคร่งครัด ฝึกให้นั่งสมาธิตั้งแต่เรียนชั้นอนุบาล เห็นคนในบ้านสวดมนต์และเดินจงกรมเป็นเรื่องปกติ ในบ้านก็มีหนังสือธรรมะมากเสียดยิ่งกว่าหนังสือเรียนหรือหนังสืออ่านเล่น แต่จำไม่ได้ว่าอะไรทำให้เราห่างไกลจากธรรมะไปเรื่อยๆ

“ป๊ากู้ทันที่ว่า ถึงเวลาต้องนำความรู้ทางธรรมที่มีกลับมาขัดผู้้นและเรียนรู้ใหม่ เพราะป๊ากเชื่ออย่างหมดใจว่า วิธีแห่งธรรมนี้แหละจะเป็น ‘เครื่องยึดเหนี่ยวใจ’ ทำให้ป๊ากห่างไกลจากโรคซึมเศร้าได้”



ธรรมปฏิบัติ ภาค 1 ฟังธรรมเพื่อแก้ปัญหา:-

หลังจากลูกๆ ทั้งสามโตขึ้น อาการป่วยด้วยโรคติดเชื้อมีลดลง พัฒนาการของน้องพราก็ดีขึ้น ส่วนตัวคุณนุก ก็มีอาการตื่นกลางดึกและหลับไม่สนิทจะยังไม่ได้หายไปไหนทีเดียว แต่การอ่านหนังสือธรรมะก็ช่วยตัดความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ได้มาก และหลับได้ดีขึ้น หลังจากมีเพื่อนใหม่ชื่อ “ธรรมะ” เข้ามาในชีวิต

“นุกจะมีหนังสือธรรมะติดตัวเสมอทั้งในรถและในบ้าน อ่านอย่างเดียวไม่พอหาซีดีมาเปิดฟังด้วยค่ะ แถมต่อมายังง่าย เปิดฟังจากทัมป์ไดรฟ์หรือช่องยูทูปก็สะดวก ซึ่งก็เห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน เพราะจากที่เคยกินยาช่วงเช้าวันละเม็ดก็เหลือครึ่งเม็ด จนในที่สุดก็ไม่ต้องกินแล้ว หมอยังสงสัยเลยว่านุกไปทำอะไรมา

“ตอนนั้นแหมมันใจมากกว่าธรรมะนี่แหละที่เราจะยึดเพื่อหนีห่างจากโรค...แต่เชื่อไหมคะ ไม่นานนุกก็รู้ว่าสิ่งที่เราทำเป็นเพียง ‘การยึดติดสุข’ รูปแบบหนึ่ง สุขที่ได้ อ่าน ได้ฟังธรรม พอฟังแล้วใจสงบก็อยากอ่าน อยากฟังไปเรื่อยๆ ไม่ได้ฟังจะไม่สบายใจ ทั้งที่จริงๆ พุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติเพื่อความเข้าใจอย่างถ่องแท้”

ความเข้าใจนี่คือทุกๆ กระแสจากการสังเกตความทุกข์ ความเครียดของตัวเองที่แม้จะห่างหายไปบ้าง แต่ก็ยังคงแวะเวียนกลับมาทวงใจเสมอ ทั้งในรูปแบบปัญหาจากการทำงาน ปัญหาความไม่เข้าใจกันในครอบครัว หรือเรื่องราวจุกจิกกวนใจอื่นๆ

“อาการโรคซึมเศร้าดีขึ้นเป็นพักๆ แต่เมื่อเจอความเครียดด้านอื่นในชีวิต ความวิตกกังวลก็กลับมา มีครั้งหนึ่งนุกถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการกรดไหลย้อนร่วมกับออฟฟิซินโดรมที่ค่อนข้างหนัก คือปวดขา ปวดเข่า จนแทบเดินไม่ได้ คุณหมอบอกว่าเกิดจากความเครียดซึ่งทำให้กินอาหารได้น้อยและพักผ่อนไม่เพียงพอ ระบบต่างๆ ในร่างกายจึงทำงานไม่เป็นปกติ”

คุณนุกจึงคิดว่าถึงเวลาที่เธอจะเรียนรู้วิถีแห่งธรรมปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นทุกข์ที่แท้จริงเสียที

อริยมรรคมีองค์ 8 คือ หนทางแห่งความดับทุกข์ (มรรค) เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4 ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ มี 8 ประการ ดังนี้

สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา คือ การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันตะ คือ การทำกรชอบ

สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรชอบ

สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ

ธรรมปฏิบัติ ภาค 2 เรียนรู้อริยมรรคมีองค์ 8

เมื่อคุณนุกมองว่าการอ่านหนังสือธรรมะหรือการฟังธรรมเป็นการดับทุกข์ที่ปลายเหตุ เธอจึงพยายามเรียนรู้การดับทุกข์ที่ต้นเหตุ จนได้มีโอกาสศึกษาข้อธรรม “อริยมรรคมีองค์ 8”

“การเรียนรู้อริยมรรคหรือเส้นทางแห่งการดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อไปถึงนิพพานนะค่ะ แต่เราปฏิบัติเพื่อสลาย ‘ความเห็นผิด’ ให้ออกไปจากใจเรา ดึงจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับทุกความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

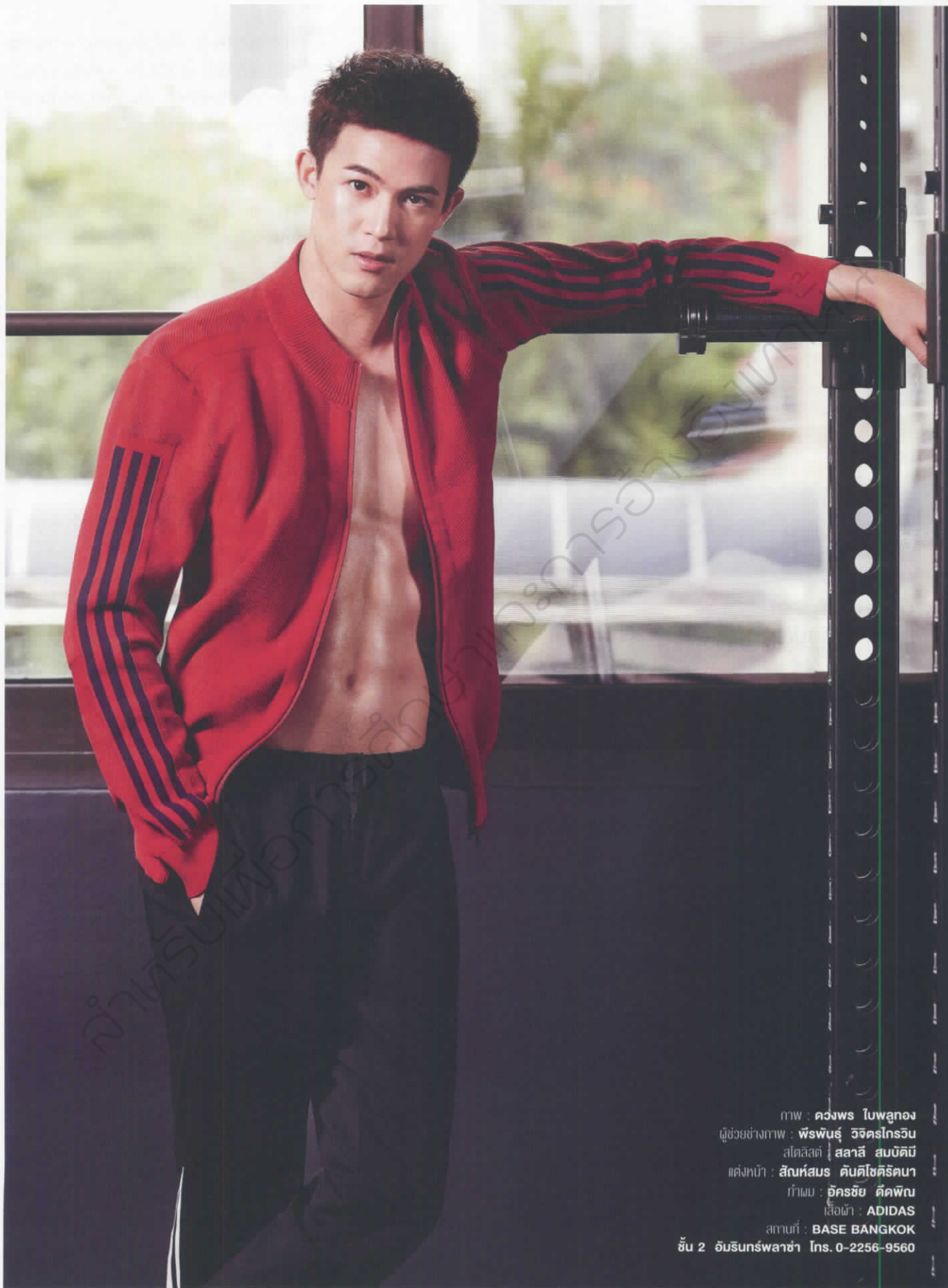
“ยิ่งปฏิบัติทุกวันก็จะยิ่งเข้าใจชีวิตมากขึ้นว่าความทุกข์ ความเครียดยังคงมีเข้ามาในชีวิตเป็นปกติ แต่หากฝึกพิจารณาจะเห็นถึงเหตุและปัจจัยของการเกิดทุกข์ สติและสัมปชัญญะก็จะเกิด ความฟุ้งซ่านน้อยลง จิตที่วิตกกังวลหรือโกรธก็น้อยลง ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อเจอความเครียดหรือปัญหาเฉพาะหน้า จิตก็จะกลับสู่ปกติได้ไวขึ้นค่ะ”

คุณนุกใช้เวลา 3 ปี ศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และพบว่ารับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น การพักผ่อนนอนหลับจึงค่อยๆ ดีขึ้นด้วย เธอจึงมั่นใจว่าจะไม่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าอีก

“ทุกวันนี้นุกมองโลกเปลี่ยนไป จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน และเชื่อในการสร้างเหตุดีที่จะนำมาซึ่งผลที่ดี ตั้งใจจะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพราะอริยมรรคคือชีวิตค่ะ”

รอยยิ้มของเธอที่เปี่ยมสุขจากภายในจนคนที่พบเห็นสัมผัสได้

หวังว่าเรื่องราวของเธอจะสร้างแรงบันดาลใจให้หลายคนเปิดใจเรียนรู้ธรรม เพื่อค้นหาเส้นทางแห่งสุขที่แท้จริงเช่นกันนะค่ะ ☺



ภาพ : **ดวงพร ใบพลูกอง**
ผู้ช่วยช่างภาพ : **พีรพันธุ์ วจิตรกรอิน**
สไตลิสต์ : **สลาลี สมบัติ**
แต่งหน้า : **สินห์สมร คับศิโยศิริคณา**
ทำผม : **อัครชัย คัดพิณ**
เสื้อผ้า : **ADIDAS**
สถานที่ : **BASE BANGKOK**
ชั้น 2 อิมบิรันธร์พลาซ่า โทร. 0-2256-9560

HEALTH AHOLIC

ชนาธิป โพร้ทองคำ

เป็นหนุ่มหน้าใสที่น่าจับตามองมากที่สุดในช่วงนี้ แชมป์-ชนาธิป โพร้ทองคำ หรือ อาตง ลูกแม่ย้อย จากละครเรื่อง *กรรมกรรม* กับผลงานละครที่สร้างชื่อเป็นกระแสร้อนแรงในโลกออนไลน์

หลายคนอาจจะไม่รู้ว่าคุณหนุ่มแชมป์เป็นคนรักสุขภาพที่เสพติดการออกกำลังกายแบบสุด ๆ เพราะเล่นกีฬาและเข้ายิมเป็นประจำ แถมล่าสุดยังได้เป็นครูสอนดำน้ำหมาด ๆ อีกด้วย

WORKOUT AND DIET

2 ข้อสำคัญที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีไม่ป่วยง่าย คือ การดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ให้มีความสมดุล ง่ายๆ เท่านั้นทุกคนก็แข็งแรงได้

“เรื่องของสุขภาพกายที่ดิฉัน ผมแบ่งการดูแลตัวเองออกเป็น 2 ข้อหลักที่ผมทำสม่ำเสมอ มาตั้งแต่เด็ก คือ การออกกำลังกายและการกินที่สมดุล ไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือตามเทรนด์การกินมากจนทำให้ตัวเองไม่มีความสุข

“และควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน แม้จะมีเวลาหรือไม่มีเวลาที่ต้องพยายาม เช่น ถ้าเราต้องทำงานทุกวัน ไม่มีเวลาเข้ายิม ผมจะมีท่าเวิร์คเอาต์อยู่บ้าน 3 ท่าเบา ๆ ก่อนอาบน้ำ สามารถช่วยยืดกล้ามเนื้อได้เกือบทุกส่วนของร่างกาย (สามารถติดตามได้ในคลิปวิดีโอ)

“สำหรับในวันว่างหรือมีเวลาเต็มที่ในการออกกำลังกาย ผมจะเริ่มด้วยการวิ่งเพื่อวอร์มอัพ ร่างกาย 10 นาที ยืดกล้ามเนื้ออีก 10 นาที จากนั้นเวทเทรนนิ่งเพื่อกระชับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน อีกประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนมาต่อยิมมวย 30 นาที ช่วยคาร์ดิโอหัวใจและการเผาผลาญ ท้ายสุดผมจะจบด้วยการดูดาวนียืดหยุ่นกล้ามเนื้ออีก 10 นาที เฉลี่ยแล้วผมต้องมีเวลา ประมาณ 2 ชั่วโมงเพื่อให้ตัวเองได้ออกกำลังกายทุกวัน”

การออกกำลังกายนอกจากได้ฟิตหุ่นและรูปร่างให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายได้ตื่นตัว รู้สึกสดชื่นและมีพลังตลอดเวลา แค่นี้คิดว่าเลือดสูบฉีดก็มีความสุขมากแล้ว หนุ่มแชมป์คอนเฟิร์ม

“อย่างที่สองของสุขภาพกายที่เราต้องใส่ใจคือการกินอาหาร ผมจะเน้นเดินทางสายกลาง ไม่ได้จำกัดหรือมีกฎเกณฑ์เรื่องการกินที่เคร่งครัดจนทำให้รู้สึกอึดอัดจนเกินไป เพราะทำให้เราไม่มีความสุข

“เคล็ดลับของผมง่ายๆ วันไหนเข้ายิมเราก็กินเยอะหน่อย เพราะยังไงเราก็กินเยอะอยู่แล้ว ออกหมด แต่กลับกันในวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายก็กินน้อยลง แล้วข้อดีอย่างหนึ่งของผมคือ ไม่ชอบกินของทอด อาหารไขมันเยิ้มๆ แต่ของหวานก็กินบ้างนะ แต่จะค่อยๆ แบ่งกินทีละนิดหน่อย เพื่อลดปริมาณน้ำตาลของตัวเอง กินเพื่อความอร่อยไม่ใช่เพราะหิว

“ผมเน้นกินอาหารที่มีประโยชน์ทุกอย่าง ช่วงไหนต้องการฟิตหุ่นหนัก ๆ ก็เน้นโปรตีนเยอะหน่อย แนะนำให้เตรียมตัวติดกระเป๋าไว้เลย ได้ทั้งไขมันดีและโปรตีน”

โห ง่ายจัง ใครทำตามขอให้สุขภาพแข็งแรงนะครับ

POSITIVE THINKING

อย่างที่สองที่ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้ คือต้องหันมาดูแลสุขภาพจิตใจ

“ง่ายๆ ที่ผมทำเป็นประจำ และเชื่อว่าทุกคนก็เคยทำกันมาบ้างแล้ว คือการมองโลกในแง่บวก พยายามมองหาข้อดี ปิดตายข้อเสียที่ทำให้เราไม่มีความสุข ควบคุมและแก้ไขอะไรไม่ได้ มันจะทำให้มุมมองเราเปลี่ยนแล้วเหตุการณ์หรือสิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้น

“ลองดูนะครับ พยายามหาความสุขใกล้ ๆ ตัวของเราเองนี่แหละ มันช่วยให้คุณทุกคนมีความสุขได้จริง ๆ นะ

“อีกหนึ่งกิจกรรมที่ชื่นชอบคือการได้ดำน้ำตกลงไปในทะเลลึกที่ไร้รอยต่อ มันทำให้รู้สึกสัมผัสได้กับอภิสภาพ ความสงบ เพราะเมื่อเราได้ปล่อยตัวเองไปกับน้ำ ทำให้ผมไม่ต้องคิดอะไรเยอะ ต่างจากตอนทำงาน มีเรื่องให้คิดเยอะแยะ และมีสิ่งรอบข้างรบกวนใจตลอดเวลา”

การันตีด้วยใบอนุญาตครูสอนดำน้ำประเภท Free Diving ด้วยนะ

ไม่จบแค่นั้น หนุ่มแชมป์ยังชื่นชอบเล่นเวทบอร์ด ที่ปักโป๊ว และกีฬาต่อยมวย เพราะนอกจากเป็นกีฬาที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ส่วนใครที่อยากติดตามผลงานละครแล้วว้าวเร็ว ๆ นี้มาแน่น 📺



นางสาวไทยปี 2541 จบปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึง สอบผ่านมาตรฐานผู้มีวิชาชีพด้านสุขภาพวิทยาศาสตร์ชะลอวัยจาก American Board of Anti-Aging Health Practitioner สถาบัน A4M และ ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาเอกด้าน Anti-Aging and Regenerative Science มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



SPECIAL TEMPEH DIP “เทมเป้ น้ำพริก ลงเรือ” โปรตีนดีต้านอักเสบ

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน ปักซ์ที่แล่นก่นำเสนอเมนูแกงไทยต้านอักเสบไปแล้ว หวังว่า คุณผู้อ่านคงได้ไปทดลองทำกันดูแล้วนะคะ

ปักซ์นี้เปลี่ยนจากแกงมาเป็น “น้ำพริก” ค่ะ เป็นอีกหนึ่งเมนูคู่ครัวไทยไม่แพ้กัน แต่น้ำพริกของนงจะสากลงขึ้นมาน้อย เพราะหยิบเอา “เทมเป้” โปรตีนดีตัวหมักยอดฮิตของคนรักสุขภาพ มาปรุงร่วมด้วย มาติดตามความอร่อยไปพร้อม ๆ กันเลยคะ

เทมเป้ น้ำพริก ลงเรือ

“น้ำพริก ลงเรือ” เมนูไทย ๆ แบบนี้คุ้นหูคุ้นตาและคุ้นลิ้นคุณ ๆ ดีใช่ไหมคะ แต่วันนี้ อย่างที่บอก สูตรของนงเปลี่ยนจากหมูหวานที่ทิ้งหวานทั้งมัน และปลาตุ๋นที่อมน้ำมันเอาไว้มาก ทั้งรสหวานและรสมันที่เกินพอดีนั้นนำมาซึ่งการอักเสบของเซลล์ได้อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้ว

แต่เนกรู้ว่าเราคนไทยก็ต้องชอบกินอาหารไทย และเมนูน้ำพริก ลงเรือก็เป็นอีกหนึ่งเมนูฮิตคู่ครัวบ้านเรา ดังนั้นอย่าช้าเลยคะ ทำเมนูนี้ให้ยังคงเป็นเมนูอร่อยคู่ครัว แถมเปลี่ยนให้เป็นเมนูต้านอักเสบได้ไม่ยาก โดยการเอา “เทมเป้” มาแทนกันดีกว่า

คุณผู้อ่านส่วนใหญ่พอทราบกันดีว่า เทมเป้ (Tempeh) คืออาหารหมักพื้นเมืองที่อยู่ในวัฒนธรรมอาหารของชาวอินโดนีเซียมาเป็นร้อยปี นอกจากจะเป็นการถนอมอาหารรูปแบบหนึ่งแล้ว เทมเป้ยังถูกนำมาเป็นโปรตีนหลักแทนเนื้อสัตว์ในหมู่คนกินมังสวิรัตอีกด้วย

วิธีทำคือ นำถั่วเหลืองมาหมักกับเชื้อราไรโซปัส โอลิโกสปอรัส (*Rhizopus oligosporus*) ซึ่งเป็นเชื้อราที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารและส่งเสริมการดูดซึมสารอาหารจากถั่วเหลืองไปใช้ได้มากขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า หลังหมักแล้วเทมเป้จะมีปริมาณไนโตรเจนที่ละลายน้ำได้สูงกว่าถั่วเหลืองปกติ และมีกรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้น (Free Fatty Acid) รวมถึงยังมีสารแอนติออกซิแดนต์ (Antioxidant) ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบในเซลล์ และช่วยชะลอความชราได้อีกด้วย



เทมเป้เป็นโปรตีนชั้นเลิศที่ไม่เพิ่มไขมันอิ่มตัว ไม่เพิ่มไขมันคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีกับหัวใจ ดังนั้นคุณอาจนำเทมเป้ไปปรับเข้ากับเมนูโปรตีนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่เคยกิน เพื่อดูแลสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง

สำหรับคนที่บอกว่าเคยลองนำเทมเป้มาปรุงอาหารแล้ว แต่ยังไม่ชินกับกลิ่น เมนูน้ำพริกของนงจะปราบเซียนและเปลี่ยนความไม่เคยชินของคุณได้ เพราะเราเติมกระเทียมดองลงไปช่วยกลบกลิ่นของเทมเป้ได้หายห่วงปรุงรสให้พอดีด้วยกะปิ น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะขามเปียก รับรองอร่อยเหาะ

เล่ามาถึงตรงนี้หลายคนคงอยากทำจนอดใจไม่ไหวแล้ว งั้นมาเริ่มกันเลยนะคะ

ส่วนผสม

- เทมเป้ (ยี่สิบเอ็ด)
- หอมแดงสับละเอียด
- กระเทียมดองออร์แกนิก
- สับละเอียด
- (ใช้น้ำกระเทียมด้วย)
- กะปิ
- น้ำปลา
- น้ำตาลมะพร้าว
- น้ำมะขามเปียก
- พริกชี้หนูสับละเอียด

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นเทมเป้) ลงผัดจนสุก
- ใส่เทมเป้ลงไป คนให้เข้ากัน ปิดไฟ
- รับประทานคู่กับผักเคียง

- | | |
|---|----------|
| 1 | ก่อน |
| 1 | ถ้วย |
| 2 | |
| 1 | ถ้วย |
| 2 | |
| 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 1 | ถ้วย |
| 2 | |
| 1 | ถ้วย |
| 2 | |

จบเมนูอร่อยด้านอภัยเสกเมนูที่ 2 ไปแล้วนะคะ

ทำตามสูตรนี้รับรองว่าคุณจะได้เมนูน้ำพริกลงเรือเทมเป้แสนอร่อยไว้กินเคียงกับข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่หุงสวยร้อนๆ และผักสด ซึ่งหากจะให้ตรงตามสูตรการกินแบบแพลนต์เบส (Plant-based) อัตราส่วนของข้าว : น้ำพริกลงเรือเทมเป้ : ผักสดใน 1 จาน จะต้องเป็น 1 : 1 : 2 กินอย่างนี้ให้ได้ 4 วันต่อสัปดาห์ รับรองภาวะน้ำหนักเกินและการอักเสบในร่างกายจะห่างไกลคุณอย่างแน่นอน

เมนูที่ 3 และ 4 จะเป็นอะไร อยากให้ติดตามต่อ รับรองนงจะมีเคล็ดลับดี ๆ ในการดูแลสุขภาพและด้านอภัยเสกมาฝากคุณอย่างแน่นอนค่ะ ☺



คุณผกาหรือป้ายุ้ง ภูธ
อาหารชีวิตของเมืองไทย
เป็นผู้เดียวที่ติดตาม
และดูแลอาจารย์สาภิสร
อินทร์กำแหง ภูธตันตำรับ
ชีวิตมาอย่างยาวนาน จึง
ได้รับการถ่ายทอดความรู้
เกี่ยวกับอาหารชีวิตมา
อย่างครบถ้วน บวกกับมีใจ
รักการทำอาหารเป็นทุนเดิม
อยู่แล้ว อาหารทุกจาน
จึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ
ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงาม
ชวนกิน

2 เมนูอร่อย ทำง่าย ได้โยอาหาร + คาร์โบไฮเดรตคุณภาพ

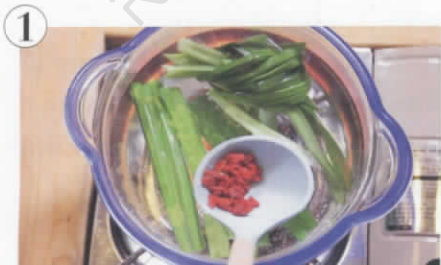


ขนมลูกเดือย - ลอนตาล

ส่วนผสม

ลูกเดือยต้มสุก	1 ถ้วย
ลอนตาลหั่นชิ้นเล็ก	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
แปะก๊วยต้มสุก	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
เก๋ากี้	2 ช้อนโต๊ะ
อันกพลัมแห้ง	10 เม็ด
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	2 ช้อนโต๊ะ
ใบเตยง่าพอช้ำ	3 ใบ
น้ำสะอาด	$1\frac{1}{2}$ ลิตร

วิธีทำ



ต้มน้ำรวมกับใบเตยจนเดือด หลังจากนั้นใส่
เก๋ากี้และอันกพลัมลงไป เคี่ยวโดยใช้ไฟอ่อน
ให้อันกพลัมนิ่ม



ใส่น้ำตาลทรายไม่ขัดขาวลงไป ตามด้วยแปะก๊วย
และลอนตาล เคี่ยวต่อให้น้ำเชื่อมซึมซาบเข้าสู่
เนื้อแปะก๊วยและลอนตาล



ใส่ลูกเดือย เคี่ยวต่ออีกสักครู่ให้ลูกเดือยนิ่มลง
ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ



ติดตามคลิปเมนู
ข้าวผัดรถไฟได้ที่นี่

ข้าวผัดรถไฟ

ส่วนผสม

ข้าวหอมมะลิผสมคีนัว	
ตราไรซ์พลัส หุงสุก	1 ถ้วย
คะน้าหั่นชิ้นพอคำลวกสุก	2 ต้น
หอมหัวใหญ่แกะกลีบนอกออก	
เอาเฉพาะเนื้อในหั่นชิ้น	1/2 หัว
มะเขือเทศเนื้อหั่นชิ้นพอคำ	1 ลูก
แครอทหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1/4 ถ้วย
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ
โปกเกอร์เทคนิค	1 ฟอง
พริกไทยป่น	1/2 ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนชา
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	2 ช้อนชา
น้ำมันดอกทานตะวัน	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

1



เจียวกระเทียมกับน้ำมันดอกทานตะวันให้เหลืองกรอบแล้วโรยเกลือลงไป ตามด้วยโปกเกอร์ ผัดให้โปกเกอร์ปานกลาง

2

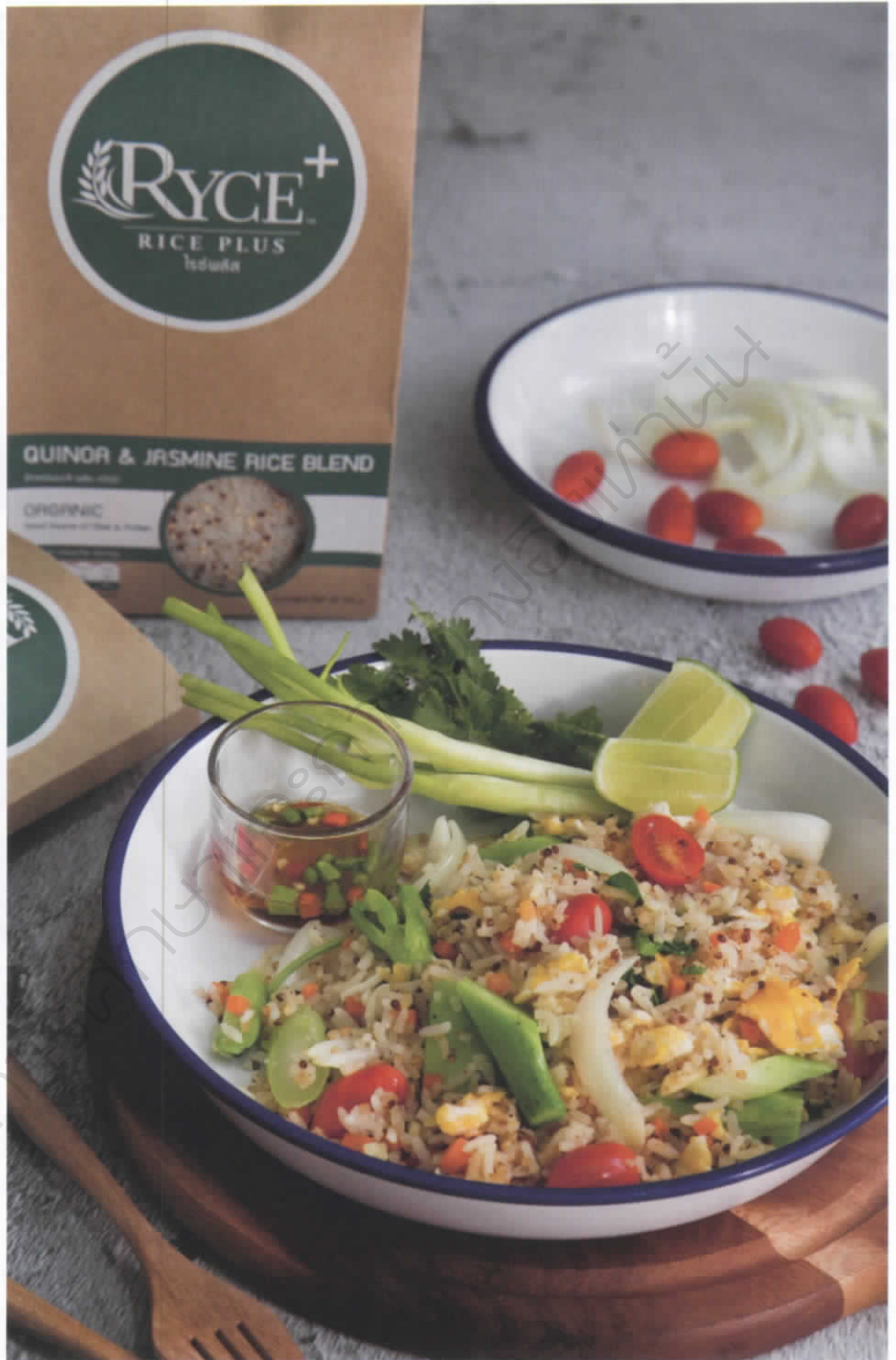


ใส่ข้าวหอมมะลิผสมคีนัว ตราไรซ์พลัส หุงสุก ลงไป ผัดให้ข้าวร้อน หลังจากนั้นใส่แครอท ผัดให้ผักพอสุก

3



ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว พริกไทย หลังจากนั้นก็เค้าน้ำ หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศ เค้าน้ำให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่จาน



เคล็ดไม่ลับกับกุรุครัวชีวิต

สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้อ่านที่รัก

เวลาคิดเมนูอาหารเป็นเวลาที่สนุกมาก เพราะความที่ป่าผ่านโลกมาเยอะ (เดินผ่านลูกใคร 55) ก็จะมีโมเมนต์ที่คิดถึงเรื่องราวแต่เก่าก่อนสมัยก่อนเดินทางด้วยรถไฟสะดวกที่สุด ข้าวปลาอาหารก็ยังขายบนรถไฟ ไม่ใช่เฉพาะข้าวอย่างเดียว ข้าวเหนียวไถย่างก็เป็นอาหารขึ้นชื่อเวลารถไฟจอดสถานีไหนก็จะมีพ่อค้าแม่ค้าตะโกนขายของกันเสียงขรมทีเดียว อย่างที่ป่าบอกไว้ว่า เมนูทั้งหลายทั้งคาวทั้งหวานป้าก็ครูฟักลักจำมาจากที่ตามองเห็น ได้ลิ้มชิมรส เพียงแต่เอามาปรับให้เป็นเมนูสุขภาพตาม “แนวทางชีวิต” แล้วคุณผู้อ่านจะได้เห็นใจค่ะ อาหารสุขภาพทำได้ง่ายนิดเดียวจริงๆ เมนูแรกที่ป่าขอนำเสนอก็คือ

ข้าวผัดรถไฟ

เรียกว่าเป็นเมนูขึ้นชื่อเลยทีเดียว เคล็ดลับก็ต้องอยู่ที่ข้าวที่จะใช้ผัด ต้องหุงสวยหนอยและทิ้งไว้ให้เย็น ยิ่งเป็นข้าวเย็นเหลือเมื่อวานยิ่งผัดอร่อย เพราะข้าวจะได้ไม่เลอะเวลาผัด

โปรตีนที่จะใช้มีให้เลือกเยอะแยะ เห็ด เต้าหู้ ลูกชิ้นปลา หรือกุ้ง และอีกสารพัด แต่ถ้ากินมังสวิรัตก็ไม่ต้องใส่ แค่อ้าวอร่อยๆ ผัดให้หอมเม็ดข้าวติดในกระทะก็อร่อยเลิศแล้ว

เวลาผัดหอมหัวใหญ่ ถ้าอยากให้อ้วนก็ผัดพอสุก ออกเนื้อใสๆ จะหวานมากขึ้น เราถึงได้นิยมเอามาต้มเป็นน้ำซุปรองๆ อย่างซุปรักทอง ซุปข้าวโพด และอีกสารพัดซุปรองๆ ไม่เว้นแม้แต่น้ำซุปรองของชีวิตก็ยังต้องใส่เพื่อทำให้น้ำซุปรองหวาน แต่ถ้าอยากกินกรอบก็ใส่ทีหลังจะได้แบบหวานกรอบ

เวลาผัดเอาผักที่สุกยากๆ ลงก่อน เช่น แครอท ก้านคะน้า เพราะถ้าใส่พร้อมกันจะสุกไม่เท่ากัน ไม่อร่อย

มะเขือเทศ เลือกมะเขือเทศเนื้อไม่สุกมากจะได้ไม่เลอะเวลาผัด

เคล็ดลับสุดท้าย ผัดด้วยความสุชนะคะ ยิ้มไปด้วยเวลาผัด รับรองข้าวจานนี้อร่อยแน่ค่ะ (ต้องมั่นใจว่าอยู่คนเดียวนะคะ ค่อยยิ้มไปผัดไป)



ขนมลูกเดือย - ลอนตาล

ขอบอกว่าเป็นเมนูของหวานที่อร่อยมากๆ แอบจำมาจาก “เพื่อน” เจ้าแม่สุขภาพที่ทำมาให้ลองชิม เห็นนิบเนียนแบบบับเลย ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อวันที่ถ่ายเมนูนี้ห่อใหญ่จะคะ แต่พอถ่ายเสร็จเหลือแต่ห่อคะ หายไปภายในพริบตา ลูกเดือยต้องต้มให้นุ่ม แต่ไม่เลอะ เวลาต้มแค่ค้างคืนก่อนจะต้มสุกเร็ว อย่าลืมเอาช้อนสเตนเลสใส่ลงไปช่วยนำความร้อนด้วย ต้มเสร็จเอาขึ้นจากน้ำร้อนเลย เพราะไม่เช่นนั้นเขาจะสุกจนและกินไม่อร่อย

ลอนตาล เลือกตาลอ่อน เลือกง่าย ดูเปลือกขาวๆ เนื้อนิ่ม วิธีปอกง่ายๆ เอาแซ่ช่องพีริชจนแข็งแล้วเอาออกมา วางพักสักครู่ พอหายเย็น เอามือหรือเอาปลายช้อนขูดเปลือกออกง่ายมากค่ะ เพราะเปลือกเขาจะนิ่มแล้ว อินทผลัม ให้ความหวานแทนน้ำตาล ต้องต้มให้เนื้อนุ่ม เลือกที่เมล็ดใหญ่หนอย เอาเมล็ดออกก่อนจึงเอาลงไปต้มพร้อมใบเตย อ้อมหอม

เคล็ดลับความอร่อยอย่าบอกใคร ต้องใส่ใบเตยหอมลงไปต้มด้วย จะช่วยให้ขนมหม้อนี้ไม่พอแจก และกินตอนร้อนจะอร่อยมาก กลิ่นหอมของธัญพืชและใบเตยผสมผสานกันอย่างลงตัว แอบกระซิบถ้าเหลือใส่ตู้เย็นไว้เลยคะ อากาศร้อนๆ ขึ้นใจดี แต่อย่าเย็นจัดเกินไปนะคะ เอาแค่วันพอดิ...พอดิ ☺

SPECIAL PROMOTION

สมัคร / ต่ออายุสมาชิก
นิตยสารชีวิตวันนี้

- **ชีวิต 1 ปี (24 ฉบับ) ราคา 1,440 บาท**
เลือกรับฟรี ! พ็อกเก็ตบุ๊ก 1 เล่ม
 - อาหารต้านมะเร็ง ราคา 295 บาท
 - Stretching ยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพ ราคา 390 บาท
- หรือ Lunch Set มูลค่า 299 บาท



- **ชีวิต 1 ปี ราคาเต็ม 1,440 บาท**
ลดพิเศษเหลือเพียง 1,250 บาท
(งดรับของแถม)

- **ชีวิต 2 ปี ราคาเต็ม 2,880 บาท**
ลดพิเศษเหลือเพียง 2,500 บาท
(งดรับของแถม)

ชำระค่าสมัครโดย

ชำระเงินสดจ่าย บอจ. บางกอกน้อย 10700 เลขที่ ตั้งแลกเงินใบปะต้น

เช็คเดบิตคร่อม (ต่างจังหวัดบวกค่าโอนเงินไป-1บาทต่อ)

ธนาคาร _____ สาขา _____

เลขที่ _____ วันที่ _____

ส่งจ่ายในนาม บริษัท อมรินทร์ พับลิคेशันส์ จำกัด

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี บริษัท อมรินทร์ พับลิคेशันส์ จำกัด กรุณาระบุสาขาธนาคาร และสลิปโอนเงินพร้อมใบโอนเงินและใบตัดค่านับ

ธนาคารกรุงไทย สาขาพระปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 031-1-54806-7

ธนาคารกรุงเทพ สาขาบางลำพู เลขที่บัญชี 116-0-88265-8

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอยเทพะจิงห์ เลขที่บัญชี 114-2-00057-2

ธนาคารกสิกรไทย สาขาบางยี่ขัน เลขที่บัญชี 047-2-06444-6

โอนเงินผ่านตู้ ATM ส่งโทรสารหรือโทรศัพท์ผ่านแจ้งรหัส (Code) วันที่ และจำนวนเงิน เพื่อยืนยันการชำระค่าสมัครสมาชิก

(แผนกสมาชิก โทรศัพท์ 0-2423-9999 ต่อ 2 โทรสาร 0-2449-9500-1)

ชำระด้วยบัตรเครดิต VISA ธนาคาร MASTER CARD ธนาคาร _____

หมายเลขบัตร (3 หลักเลขสุดท้ายหลังบัตร)

วันหมดอายุ _____ ตายเมื่อชื่อผู้สมัคร _____

ใบเสร็จรับเงินออกในนามชื่อบริษัท _____



สมัครสมาชิกนิตยสาร ชีวิต
ในรูปแบบ E-Magazine 1 ปี ในราคาเพียง 1,159 บาท
ได้ง่ายๆ เพียงคุณดาวน์โหลด App NaiinPann
และสแกน QR Code
www.naiin.com/e-magazines

นิตยสารชีวิตรับประกันคุณภาพนิตยสาร

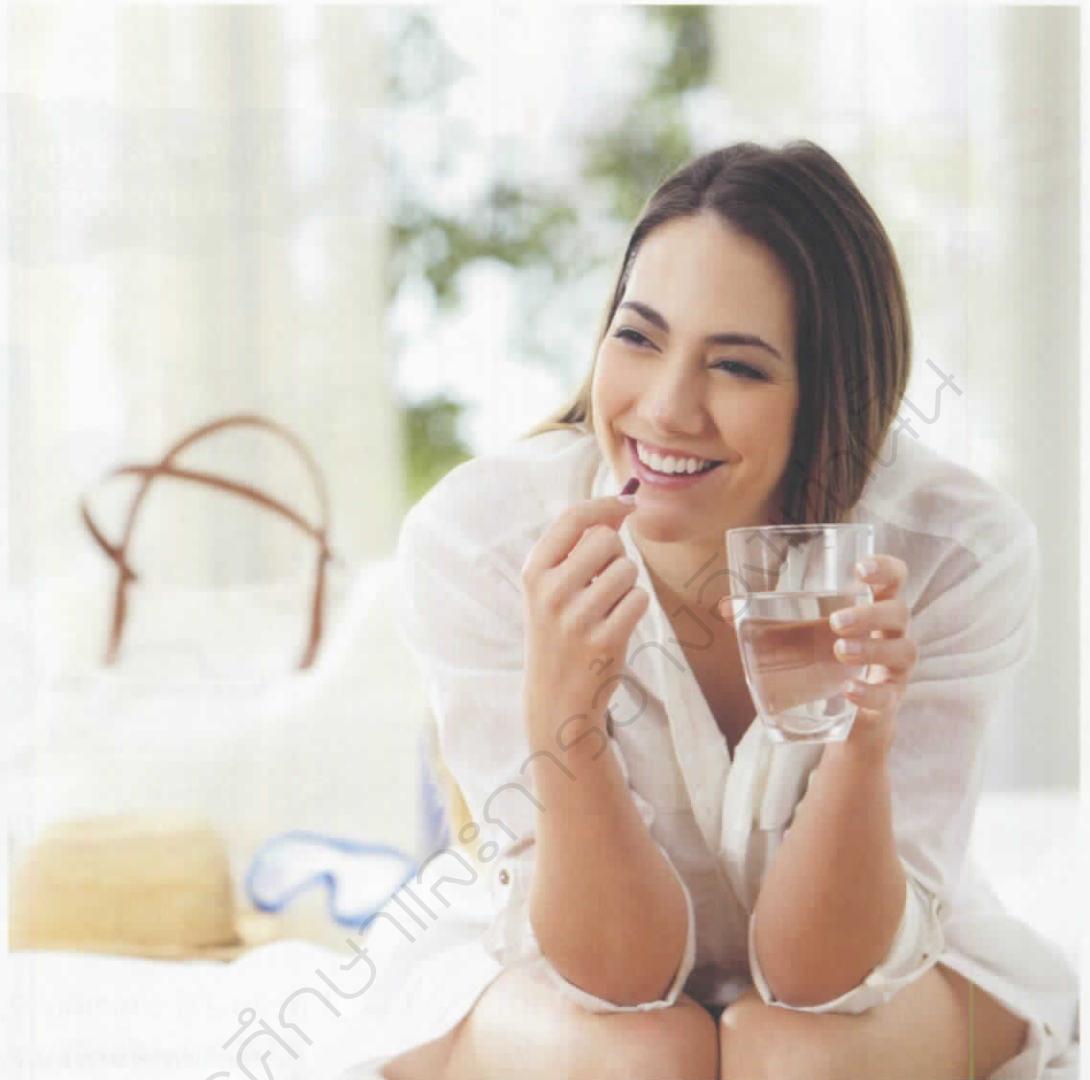
หากท่านสมาชิกได้รับนิตยสารในสภาพไม่สมบูรณ์

ติดต่อที่ฝ่ายสมาชิก โทร. 0-2423-9889

หมายเหตุ: สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร



อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิต ผู้ก่อตั้งและบุกเบิกการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวจิต ซึ่งเป็นองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายจากโรคร้ายได้โดยไม่ต้องใช้ยามา nib ไม่ก้อน เพื่อเป็นการรำลึกถึงท่านพร้อมคำนิยามรอยปณิธานและยึดองค์ความรู้ที่ถูกต้องของท่านมาใช้ จึงเปลี่ยนชื่อคอลัมน์ *ท้ายเล่ม* เป็น *สารจากกูรู* และจะปิดท้ายนิตยสารแต่ละปีกับด้วยชุดความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งคิดสรรมาจากผลงานของท่านตามที่ต่าง ๆ



หยุดปวด...จากไข้หวัดใหญ่ แบบชีวจิต

อาการของ “ฟลู” (Flu) หรือไข้หวัดใหญ่ นอกจากไข้สูงแล้ว ยังตามมาด้วยการปวดเนื้อปวดตัวด้วย ยาแก้ปวดนั้นมีมากมายหลายชนิด แต่ไม่ใช่ทุกชนิดจะเหมาะสำหรับคนทุกคน มีการถูกกันสำหรับยาไม่เหมือนกัน อย่างยาแก้ปวดนี้บางคนอาจจะชอบยาเบาๆ อย่างแอสไพรินหรือพาราเซตามอล หรือบางคนก็ชอบยาแก้ปวดชนิดแรงๆ ก็แล้วแต่ความชอบของแต่ละคน

แต่สำคัญที่สุดยาแก้ปวดประจำตัวของคุณนั้น คุณต้องรู้จักคุณและโทษของยาเป็นอย่างดี ต้องรู้ปริมาณว่าคุณจะกินเท่าไร ก็เม็ด แต่สำหรับผมชอบ Ibuprofen เพราะเห็นว่าเป็นยากกลางๆ ดี ผลข้างเคียงน้อย ถ้าจะใช้ยาตัวนี้ขอแนะนำให้คุณ 1 เม็ด (200 มิลลิกรัม) ในขณะที่เดียวกันก็อยากขอแนะนำเรื่องนวดและกดจุดด้วย เพราะผู้ที่ป่วยด้วย “ฟลู” มักจะปวดเมื่อยเนื้อตัว

ให้คุณกดจุดบริเวณสะบัก (ตรงสามเหลี่ยมด้านมุมล่าง) ไข้หัวแม่มือกดลึกแล้วคลึงนวดทั่วหลัง ต่อจากนั้นให้กดหัวแม่มือตรงร่องใต้ต้นคอด้านหลัง (แนวเดี๋ยวดูตรงกับปลายตึงหู) แล้วนวดทั่วบริเวณต้นคอจนถึงศีรษะด้านท้ายทอย

นี่คือตัวอย่างชุดยาและการบำบัดแบบผสมผสาน 🍎

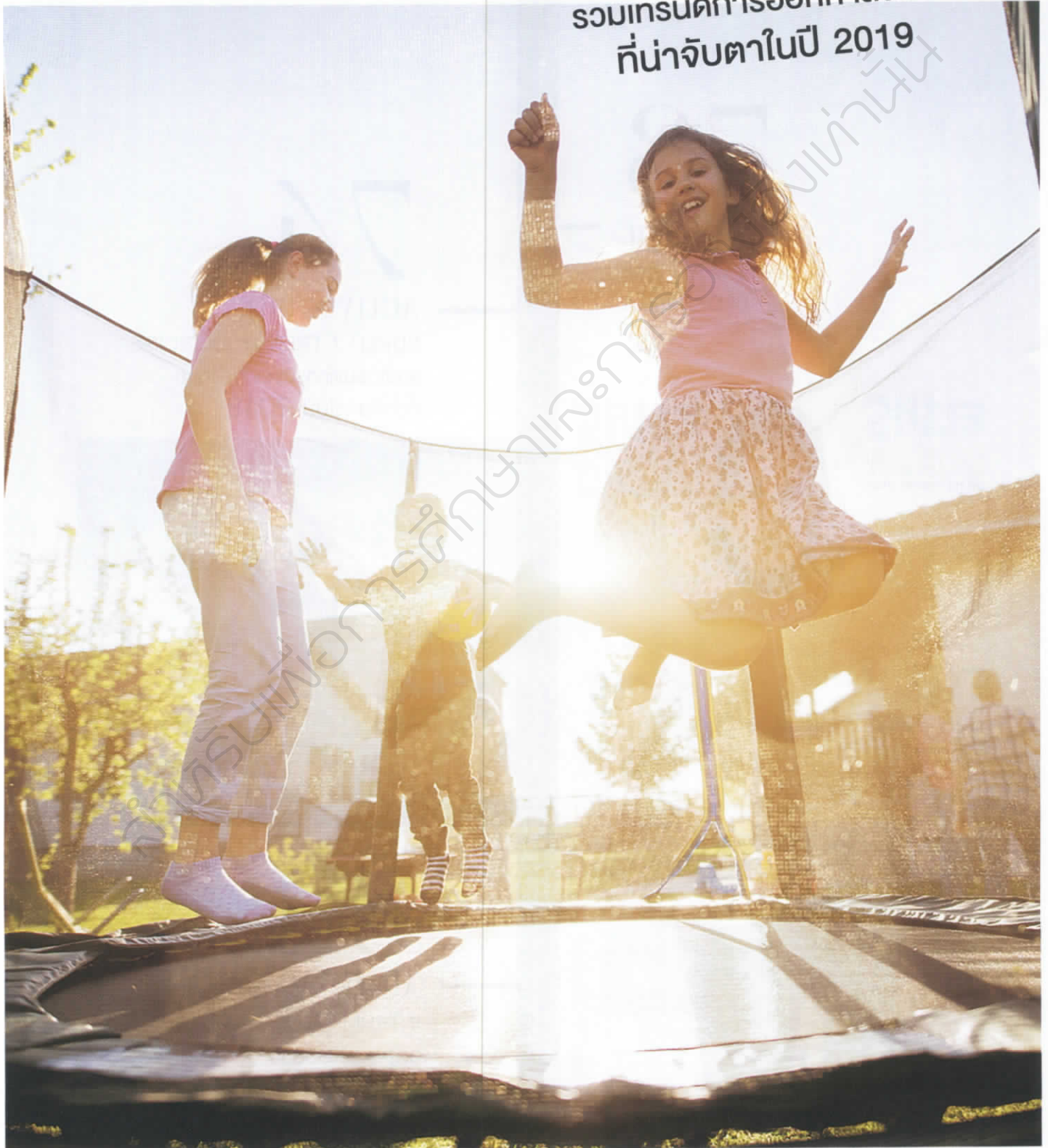
เรียบเรียงจากคอลัมน์ *ป็นชีวิตใหม่ด้วยชีวจิต* หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 25 กรกฎาคม 2553

Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT

SUPER 7 TRENDY EXERCISE

รวมเทรนด์การออกกำลังกาย
ที่น่าจับตาในปี 2019



Contents

73

ACTIV IDOL
BE BOLD LIKE
BECKINSALE



74

ACTIV STORY
SUPER 7 TRENDY EXERCISE
รวมเทรนด์การออกกำลังกาย
ที่น่าจับตาในปี 2019



82

ACTIV BEAUTY
INTERMITTENT FASTING
อดอาหารแล้วสวย สุขภาพดีจริงหรือ

BE BOLD LIKE BECKINSALE

STORY - CeCe
PHOTO - GETTY IMAGES

เคต เบ็คคินเซล นักแสดงสาวฮอลลีวูดชาวอังกฤษ จากภาพยนตร์ชื่อดังเรื่อง *Pearl Harbour* และบทแวมไพร์สาวในเรื่อง *Underworld* เจ้าของหุ่นที่เป๊ะจนสาว ๆ วยละอ่อนยังต้องอาย แต่ใครจะเชื่อว่าหุ่นปัง หน้าเป๊ะขนาดนี้ เธอจะมีอายุ 46 ปีแล้ว อีกทั้งเธอยังเป็นคุณแม่ลูกหนึ่งของสาวน้อยวัย 19 ปีอีกต่างหาก ซึ่งนักแสดงสาวคนนี้ได้เผยเคล็ดลับที่มาของหุ่นนาฬิกาทรายว่ามาจากการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อรักษาหุ่นให้ดูดี อีกทั้งหน้าตาดูอ่อนกว่าวัย รั้งรอยแก้มไม่ขึ้น เพราะเธอเลือกขนาดนี้ Activ Idol จึงไม่พลาดที่จะนำเคล็ดลับของเธอมาฝากให้สาว ๆ ได้ลองไปปรับใช้กันดู รับรองว่าหากทำได้ครึ่งของเธอ หุ่นสวย ๆ ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอน

เคล็ดลับการกิน

เคตเคยเป็นมังสวิรัตินานมาแล้ว แต่เธอเล่าว่า ตอนถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง *Pearl Harbour* เธอแทบไม่มีพลังงานเพียงพอ เหนื่อยง่ายมากจนน่าตกใจ ตอนนั้นแทรนเนอร์ประจำตัวของเธอจึงแนะนำให้ควรเริ่มกินเนื้อปลา หลังจากนั้นเธอจึงเสริมเนื้อปลาเข้าไปในอาหารมังสวิรัตินของเธออยู่เสมอ

แม้การกินเนื้อปลาจะไม่ใช่วิธีที่มังสวิรัตินที่แท้จริงกิน แต่เธอกลับพบว่ามันดีกับตัวเธอจริงๆ และยังแนะนำคนอื่นต่อว่า ทุกคนล้วนมีแนวทางที่เหมาะสมเป็นของตัวเอง ทุกอย่างเกิดจากการลองผิดลองถูก และหวังว่าทุกคนจะพบแนวทางที่ดีต่อตัวเองเช่นเธอ

ที่สำคัญคือ เธอไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เพราะไม่ว่าจะเบียร์ เหล้า หรือไวน์ล้วนเติมไปด้วยแคลอรีนั่นเอง

เคล็ดลับการออกกำลังกาย

นอกจากการกินอาหารที่มีประโยชน์แล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเธอก็ได้ให้สัมภาษณ์ถึงเคล็ดลับเหล่านี้ไว้ว่า

“ฉันออกกำลังกายค่อนข้างหนัก 5-6 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายแบบบอดี้เวตผสมกับคาร์ดิโอ อย่างการแอโรบิกสลับกับการวิ่งบนลู่วิ่ง สิ่งที่ฉันชอบในการออกกำลังกายแบบนี้ก็คือ การฝึกความอดทน ทำบางสิ่งเป็นเวลานาน ๆ และในที่สุดคุณก็ไปถึงเป้าหมายจนได้ แม้จะรู้ว่าเกือบจะทนไม่ได้ก็ตาม และที่สำคัญวิธีนี้จะเปลี่ยนรูปร่างคุณไปเลย มันดีมากจริงๆ”



หมดยุคแล้วกับสาวหุ่นซี่ก้าง ผอมเป็นก้างแห้ง ดูไม่แข็งแรง หรือ อ้วนจนสุขภาพไม่ดี เพราะสมัยนี้ผู้หญิงต้องแข็งแรง หุ่นเฟิร์ม ถึงจะมีคนบอกว่าเราเป็นหมู แต่ก็ต้องเป็นหมูที่แข็งแรงนะคะสาว ๆ ☺

Kate's Tip

อีกหนึ่งเคล็ดลับของเคตที่เธอทำเป็นประจำทุกวัน และเป็นสาเหตุที่ทำให้เธอเป็นสาววัย 46 กระจิดิ๊งสวยไม่สร้างคือ

“หลังตื่นนอนฉันจะกินอาหารเช้า หลังจากนั้นจึงออกกำลังกาย ฉันจะทำแบบนี้ทุก ๆ เช้า”

SUPER 7 TRENDY EXERCISE

รวมเทรนด์การออกกำลังกาย ที่น่าจับตาในปี 2019

STORY - ชวลิตา เขียงฤา
PHOTO - iStock

ทุกวันนี้เทรนด์รักสุขภาพและความนิยมในการออกกำลังกายกลายเป็น a-must-not-miss ของคนยุคใหม่ไปเสียแล้ว ปีที่ผ่านมาเราเห็นผู้คนออกมาออกกำลังกายกันมากขึ้นในหลากหลายกิจกรรม และในปี 2019 นี้ความฮิตของเทรนด์การออกกำลังกายต่าง ๆ ก็มีผลต่อความสนใจและการเลือกของผู้คนไม่น้อย

คนที่ตั้งปณิธานว่าปีนี้จะออกกำลังกายอย่างจริงจัง สองมาดูกันค่ะว่า ทั่วโลกกำลังจับตามองการออกกำลังกายแบบไหนกันอยู่ Activ Story ฉบับนี้รวบรวมมาฝากคุณค่ะ

โดยข้อมูลจากวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sport Medicine : ACSM) สำรวจทุกประเด็นการออกกำลังกายที่น่าสนใจในแต่ละปีจากผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์การกีฬาหลายพันคนจากทั่วโลกติดต่อกันมาเป็นปีที่ 13 สรุปไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

RHYTHM CYCLING

Rhythm Cycling หรือจะเรียกกันง่าย ๆ ว่าจักรยานแดนซ์ เป็นหนึ่งในกิจกรรมฮิตแบบใหม่ที่จัดมาเพื่อเอาใจคนอยากปั่นจักรยานแบบสุนทรีย์ จักรยานแดนซ์ตอบโจทย์ความต้องการของคุณได้แน่นอน ใครได้ลองเล่นแล้วจะติดใจ เพราะนอกจากจะสนุกไปกับการกำหนดวิธีการปั่นให้ตรงตามจังหวะแล้ว ยังทำให้การเข้าฟิตเนสของคุณไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

จักรยานแดนซ์ที่หลายคนคงได้เห็นมาบ้างจากมิวสิควิดีโอสุดฮิตอย่าง *Side to Side* ของ Ariana Grande นั้นมีที่มาจากประเทศสหรัฐอเมริกา โดยในต่างประเทศนั้นก็มีชื่อเรียกหลายชื่ออย่าง Hip Hop Spin Class, Rhythm Ride (Hip Hop Cycle) หรือ Ride Rhythm ซึ่งจะเปลี่ยนการปั่นจักรยานในรูปแบบเดิม ๆ ที่เน้นกล้ามเนื้อขาไปสู่การออกกำลังกายเพื่อกระชับกล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็นสะโพก ก้น ต้นขา หรือน่อง คล้าย ๆ กับการทำสควอต (Squat) ที่หลาย ๆ คนคุ้นเคย แต่ใส่บีตให้ได้เต้นไปพร้อมกับปั่นจักรยานแบบไม่ต้องกลัวน่องโป่ง

The Benefits

ประโยชน์ของ Dance on Bike แบบนี้ นอกจากจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้การออกกำลังกายไม่น่าเบื่อแล้ว การผสมผสานการเคลื่อนไหวเข้ากับเสียงเพลงสไตล์ Full-Body Cardio Workout ยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง ดังนี้

1. บริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรง
 2. กระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
 3. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว
 4. กระชับสะโพก ต้นขา ต้นแขน บั้นท้ายให้กระชับสวยเข้ารูป
- มาปั่นเสริมสร้างกล้ามเนื้อขา พร้อมบริหารปอดและหัวใจด้วยคลาสปั่นจักรยานสุดมันซึ่งเป็นเทรนด์ฮิตจากฝั่งนิวยอร์ก ภายในห้องสตูดิโอที่ตกแต่งแสงสีเสียงให้เหมือนกับอยู่ในงานปาร์ตี้ ให้คุณปลดปล่อยพลังไปตามจังหวะดนตรีได้อย่างเต็มที่ แถมเพิ่มพลังด้านบวกให้ตัวเองอีกด้วย



ออกกำลังกายมาก - น้อยแค่ไหน จึงจะมีประโยชน์ต่อหัวใจ

สมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกา (American Heart Association : AHA) ระบุว่า การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและปอด คือ ออกกำลังกายมากพอที่จะทำให้หัวใจเต้น (หรือชีพจร) ระหว่าง 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 - อายุ (ปี)

ตัวอย่างเช่น คนอายุ 50 ปีมีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ $220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที ดังนั้นการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจ คือ ออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นได้ 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของ 170 ครั้งต่อนาที เทียบเท่ากับระหว่าง 119 - 136 ครั้งต่อนาที เป็นต้น



EXTREME BIKE RIDE

หลังจากปั่นในร่มกันแล้ว เราขอแนะนำอีกกิจกรรมการปั่น สำหรับคนที่เบื่อแล้วกับการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ลองออกมาสูด อากาศบริสุทธิ์พร้อมชมชายปอดข้างนอกกันดูบ้างดีกว่า นอกจาก สุขภาพที่ดีได้แน่นอน ยังรับรองเลยว่าการปั่นข้างนอกนั้นสนุก สุดๆ เหมือนได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้งเลยละ

คนส่วนมากที่ออกกำลังกายเพราะคิดว่าต้องออกกำลังกาย นั้นจะสามารถออกกำลังกายได้ไม่นาน คนที่ออกกำลังกาย เพราะคิดว่านั่นคือสิ่งที่ควรทำ มักจะเลิกออกกำลังกายภายใน ระยะเวลาอันสั้นเมื่อพบว่ามันน่าเบื่อเกินไป เพราะฉะนั้นการ หากิจกรรมสนุกๆ ทำจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการ ออกกำลังกาย การขี่จักรยานกลางแจ้งนั้นทำให้คุณสามารถไป ในที่ที่คุณอยากไป ผ่านวิวทิวทัศน์ที่งดงาม มีอากาศสดชื่น พัดผ่านหน้า และเพิ่มความสนุกสนานในการขี่ไปตามทางที่ยาก และวิบากเพื่อการเผาผลาญที่เพิ่มขึ้น ไม่ต้องคอยจับเวลาว่า คุณได้ออกกำลังกายมาครบ 30 นาทีหรือยัง เพราะคุณสนุก กับการขี่จักรยานและยังได้ออกกำลังกายไปพร้อมๆ กันอีกด้วย

The Benefits

การปั่นจักรยานกลางแจ้งนั้นเราเหมารวมทั้งจักรยานเสือหมอบ เสือภูเขา และการปั่นหวานเย็นรอบหมู่บ้าน นอกเหนือจาก ประโยชน์ที่ได้รับเหมือนการปั่นจักรยานในคลาสทั่วไปแล้ว ความ แตกต่างก็คือ

1. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ให้มากขึ้นอีกชั้น เนื่องจากกล้ามเนื้อส่วนล่างและแกนกลางลำตัว ของคุณต้องทำงานหนักขึ้นเมื่อเทียบกับการปั่นอยู่กับที่

2. ทำให้ร่างกายตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะคุณไม่มีวันรู้ว่า เมื่อออกถนนหรือเข้าป่าไปนั้น จะต้องเจอกับสถานการณ์อะไรบ้าง อาจเป็นเส้นทางลาดชัน ทางโค้ง หลุม บ่อ เนินสูง การจราจร ติดขัด หรือคนขับรถที่ไร้ระเบียบ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ล้วนบังคับให้ ร่างกายต้องตื่นตัวและควบคุมจักรยานให้อยู่นิ่งที่สุด ในขณะที่ ขาก็ยังต้องถีบไป

3. ฝึกสมอง ข้อดีอีกอย่างคือ สมองของคุณก็จะได้ฝึกการ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า เหมือนการเล่นเกมที่ต้องผ่านด่านไปเรื่อยๆ อีกด้วย



BODHI SUSPENSION SYSTEM

Bodhi Suspension System คือ การออกกำลังกายแบบต้านแรงโน้มถ่วง ซึ่งจะมาท้าทายความสามารถในการออกกำลังกายของคุณด้วยเชือก Bodhi Suspension ที่รองรับการเคลื่อนไหวทั้ง 4 จุด ได้แก่ แขน - ขาทั้งสองข้างที่จะมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายของคุณ

หลักการการทำงานของ Bodhi คือการใช้แรงโน้มถ่วงเข้ามาเป็นส่วนช่วยในการเพิ่มการทำงานของแกนกลางลำตัว (Core Muscle) ร่วมกับท่าทางการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ มุ่งเน้นประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละการเคลื่อนไหว โดยใช้วิธีปลอดภัยที่สุดเพื่อร่างกายและรูปร่างของคุณ โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อเพิ่มความแข็งแรง พัฒนาและกระชับกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

The Benefits

ความพิเศษของ Bodhi Suspension System ไม่ได้หยุดอยู่แค่รูปร่างที่ดีขึ้น แต่ยังมีประโยชน์ที่น่าสนใจอื่นๆ คือ

1. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ให้แข็งแรงทนต่อการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องได้ดีมากยิ่งขึ้น
 2. ฝึกควบคุมการใช้งานกล้ามเนื้อแต่ละส่วน กระตุ้นระบบประสาทและการทำงานของสมอง
 3. สร้างกล้ามเนื้อให้ได้สัดส่วน รูปร่างสวยงาม ทนทาน ไม่มีขนาดใหญ่โตเกินไป เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ต้องการออกกำลังกาย
 4. เสริมสร้างความสมดุลและความยืดหยุ่นของร่างกาย ลดอาการปวดของกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน ออฟฟิศซินโดรม และเวดเทรนนิ่ง
- นับเป็นการออกกำลังกายต้านแรงโน้มถ่วงที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร แต่ได้ประโยชน์มหาศาล ผลลัพธ์ที่ได้คือ ช่วยให้สมองและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำงานได้อย่างสอดประสาน กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับสวยทั่วทุกส่วน ทั้งยังเผาผลาญไขมันได้อีกด้วย

LOW-IMPACT TRAMPOLINE WORKOUT

อีกหนึ่งกระแสการออกกำลังกายที่ทั้งหนุ่ม ๆ และสาว ๆ นิยมใช้บริการกันมากที่สุดก็คือ การกระโดดโลดเต้นอยู่บนเครื่องแตรมโพลีนี่แหละ ซึ่งวิธีนี้นอกจากจะช่วยให้เหนื่อยจนแทบขาดใจ เพราะร่างกายต้องขยับตัวและกระโดดอยู่ตลอดเวลาแล้ว ยังช่วยให้เราสามารถทรงตัวได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นมากกว่าเดิม และลดน้ำหนักแบบเห็นผลได้ทันตา ที่สำคัญสำหรับการเล่นแตรมโพลีนี่ก็คือ มันจะมอบความสุขที่ไม่รู้สึกถึงการออกกำลังกาย เหมือนได้มากระโดดเล่นเพลิน ๆ กับเพื่อนมากกว่า ทำให้เราอยู่กับมันได้นานไม่เบื่อ และเผาผลาญพลังงานกันไปได้อย่าง ๆ

การกระโดดบนแตรมโพลีนี่ยังช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกและป้องกันการหักของกระดูก รวมถึงช่วยเรื่องอาการของโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคข้ออักเสบและช่วยลดอาการปวดข้อได้อีกด้วย เพราะการกระโดดบนแตรมโพลีนี่จะช่วยพัฒนาการทำงานของเส้นเอ็นและข้อต่อจากการที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัวอย่างมากเวลาเล่น



The Benefits

การกระโดดบนแตรมโพลีนี่ไม่ได้ให้แค่ความสุข แต่ยังดีต่อสุขภาพสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผลดีต่อสุขภาพร่างกายหลายอย่าง ดังนี้

1. ได้บริหารระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและเป็นการบริหารหัวใจที่ดีอย่างหนึ่ง

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนล่างแข็งแรงมากขึ้น นอกจากนี้การกระโดดอย่างต่อเนื่องบนแตรมโพลีนี่ยังช่วยให้กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นมากขึ้นอีกด้วย

3. ลดน้ำหนัก เพราะการพัฒนากล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มระบบเผาผลาญดีขึ้น ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันในร่างกาย การมีระบบหัวใจและหลอดเลือดที่ดีขึ้นก็ช่วยให้เผาผลาญแคลอรีได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. การกระโดดจะทำให้รู้จักจุดศูนย์ถ่วงของตัวเองและทรงตัวได้ดีขึ้น ซึ่งทักษะการทรงตัวนี้เป็นประโยชน์ในกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีกมากมาย และยังช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการจัดท่าของร่างกาย ทำให้มีบุคลิกที่ดีขึ้น

5. การเชื่อมต่อของสมองกับร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การกระโดดบนแตรมโพลีนี่ต้องใช้การประสานงานของสมองและร่างกายทั้งซีกซ้ายและขวา จึงช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและการเชื่อมต่อของสมองกับร่างกาย เกิดประโยชน์ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ผ่านการพัฒนาทักษะการเรียนรู้เรื่องการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายเวลาที่กระโดด

ข้อดีของการออกกำลังกายบนแตรมโพลีนี่คือ มีแรงกระแทกต่อข้อต่อต่างๆ ในร่างกายค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับการวิ่งหรือการกระโดดซึ่งไม่เป็นมิตรกับคนที่มีปัญหาด้านเข้าหรือข้อเท้า ทั้งยังปลอดภัยแน่นอน เพราะยางบันจี (Bungee) สามารถรับน้ำหนักได้ถึง 150 กิโลกรัมเลยทีเดียว และที่สำคัญคือความสนุกสนานในการทำกิจกรรม เพราะคุณจะได้กลับไปกระโดดโลดเต้นเป็นเด็กอีกครั้ง





PILOXING

ไพโลกซิ่ง คือ การผสมผสานศาสตร์แห่งความยืดหยุ่นและผ่อนคลายด้วยท่วงท่าการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลของพิลาทีสเข้ากับกีฬาแมนๆ อย่างมวย แล้วประยุกต์เข้ากับสเต็ปการเต้นเข้าจังหวะด้วยท่าทางที่ออกแบบมาอย่างลงตัว บริหารร่างกายได้ครบทุกสัดส่วน เสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อและส่งเสริมความยืดหยุ่นของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 400-900 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับการออกแรงในแต่ละท่วงท่าของแต่ละคน

เพราะผสมผสานทั้งการออกกำลังกายแบบการใช้พลังกำลัง การเคลื่อนไหวร่างกาย และการฝึกความยืดหยุ่น เมื่อทั้งหมดนี้รวมอยู่ในกิจกรรมเดียว ผลที่ได้คือความสนุกสนานไม่จำเจ มีทั้งเตะ ต่อย กระโดด ฯลฯ ได้ใช้งานกล้ามเนื้อแทบทุกส่วน เป็นการออกกำลังกายที่จะทำให้คุณฟิตและอึดขึ้นเป็นอีกคนเลยล่ะ

The Benefits

1. ปรับปรุงระบบการไหลเวียนออกซิเจนในร่างกายให้ดีขึ้น
2. ป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อหรือกระดูก
3. เสริมสร้างความอดทนของร่างกาย
4. สร้างความแข็งแรงของหัวใจกับปอด
5. เร่งการเผาผลาญไขมันให้เพิ่มมากขึ้น
6. สามารถช่วยสร้างกล้ามเนื้อชั้นลึกๆ ส่งผลให้ข้อต่อในร่างกายแข็งแรง
7. ช่วยละลายไขมัน ปรับสัดส่วนของคุณสาว ๆ ให้กระชับได้ส่วน
8. ช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกายได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายชนิดนี้ถูกสร้างขึ้นโดยอดีตนักเต้นสาวชาวสวีเดน Viveca Jensen ที่อาศัยในเบเวอร์ลีฮิลล์ส ประเทศสหรัฐอเมริกา หลังจากที่เธอต้องเลิกเต้นบัลเลต์เนื่องจากได้รับบาดเจ็บ ก็ผันตัวเองมาเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาต่างๆ จนโด่งดังไปทั่วโลกจากการคิดค้นการออกกำลังกายแบบ Piloxing ขึ้นมา



FUNCTIONAL TRAINING

เป็นการฝึกการพัฒนาร่างกายเพื่อให้ตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่แค่การพัฒนาเฉพาะส่วนอย่างการยกน้ำหนักทั่วไป แต่การออกกำลังกายแบบ Functional Training เป็นการเคลื่อนไหวแบบหลายทิศทาง ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวและรักษาความมั่นคงได้ดี ช่วยให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงสามารถเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อและเผาผลาญไขมันได้รวดเร็วขึ้น โดยหลักการสำคัญของวิธีฝึกแบบ Functional Training คือ การประยุกต์การออกกำลังกายแบบองค์รวม ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานอย่างสัมพันธ์กันมากกว่าการฝึกหรือออกกำลังกายโดยแยกกล้ามเนื้อออกเป็นส่วนๆ

ถึงแม้ว่าโปรแกรม Functional Training จะเป็นโปรแกรมที่บรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วและเห็นผลชัดเจน แต่ผู้ฝึกก็ต้องคำนึงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต รวมไปถึงปัญหาอาการบาดเจ็บต่างๆ ก่อนทำการฝึก เพราะการออกกำลังกายนี้ถือเป็นการฝึกแบบ Multi Joint โดยเป็นการออกแรงพร้อมกันหลายๆ ข้อต่อ และมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าการเล่นเวทเทรนนิ่งทั่วไป ซึ่งในช่วงเริ่มต้นควรฝึกโดยใช้ท่าที่เป็นแบบ Body Weight (ใช้น้ำหนักของร่างกายในการฝึก) ประกอบกับการเคลื่อนไหวที่ไม่ยากและซับซ้อนจนเกินไป ถ้าหากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน แต่อยากเริ่มต้นโปรแกรมแบบ Functional Training ก็สามารถทำได้ถ้าหากว่ากล้ามเนื้อสามารถฟื้นตัว (Recovery) ได้ดี หรือใช้ระยะเวลาไม่นานในการฟื้นตัว โดยควรเริ่มต้นฝึกจากการสร้างพื้นฐานของการออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนโปรแกรมแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้นตอน

The Benefits

1. ช่วยปรับลักษณะการยืนและการเดินให้ดูดียิ่งขึ้น
2. ช่วยให้การเดินขึ้นลงบันไดของคุณดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
3. ช่วยแก้อาการออฟฟิศซินโดรม
4. กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทาน มีพลังกำลัง ความสมดุลและความคล่องตัวมากขึ้น
5. ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ทำงานร่วมกัน ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติมากขึ้น
6. ช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บต่างๆ ทั้งตอนออกกำลังกายและการใช้ชีวิตประจำวัน และยังช่วยให้ออกกำลังกายประเภทอื่นได้ดีขึ้นด้วย
7. มีปฏิริยาตอบสนองที่ดีขึ้น

จากงานวิจัยของ กิลเลน เจบี (Gillen JB) นักวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬาชื่อดังจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Institute for Health) พบว่า การออกกำลังกายแบบ HIIT ในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 10-30 นาที ต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด และยังทำให้ระบบเมแทบอลิซึมของร่างกายดีขึ้นได้ด้วย เช่น สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ เป็นต้น

FITT WALK

หรือ FIT Intensity Trendy Training Walk เป็นการเดินออกกำลังกายด้วยหลักการ HIIT (High Intensity Interval Training) ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ที่ผลสมผสานกันระหว่างการเดินเร็วและช้าสลับกันไป ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เผาผลาญไขมันออกจากร่างกายอย่างรวดเร็ว และช่วยทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น ร่างกายจึงทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องหักโหม

การเดินแบบพิทวอล์คคือการเดินสลับความเร็วแบบปกติแบบเร็ว และแบบเร็วที่สุดสลับไปมา โดยมีการเดินแบบปกติ 1 นาที สลับเดินเร็ว 2 นาที (เป็นจังหวะ 1 2 1) ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาทั้งหมด 30 นาที โดยมีดนตรีปลุกพลัง (Music Energy) เป็นเสียงเพลงที่คอยกำหนดจังหวะและอัตราเร็วของการเดิน

จังหวะเพลงที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อความรู้สึกในขณะที่เดินที่แตกต่างกัน เริ่มจากการใช้เพลงคลาสสิกพร้อมกับการเดินปกติเป็นเวลา 10 นาที ร่างกายจะขจัดความกังวลต่างๆ ออกไป เป็นช่วงแห่งการผ่อนคลาย จากนั้นจึงเพิ่มเป็นเพลงแบบชะชะช่าหรือโพลก้า พร้อมกับการเดินเร็วที่จะกระตุ้นร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและแข็งแกร่งขึ้น และเพิ่มเป็นเพลงซึ้งๆ ที่สามพร้อมกับการเดินเร็วที่สุด เป็นช่วงที่จะเร้าอารมณ์ถึงขีดสุดจนต้องปลดปล่อยความรู้สึกด้วยการเคลื่อนไหวไปตามเพลง ช่วยคลายความเครียดและเรียกเหงื่อได้เป็นอย่างดี

การผสมผสานเทคนิคต่างๆ ทั้งรูปแบบการเดินและเสียงดนตรีจนกลายเป็นส่วนผสมที่ลงตัวของพิทวอล์คนี้ ถือเป็นเทรนด์ใหม่ของการเดินเพื่อออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเดินเร็วสลับช้าไปกับเสียงเพลงสุดมันที่เหล่าคนรักสุขภาพตัวจริงไม่ควรพลาด

แม้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะมีมากมาย แต่ก็ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่มองข้ามการดูแลตัวเอง เพราะมักมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลา ไม่ชอบเข้าฟิตเนส ไม่ชอบวิ่ง ไม่ชอบยกเวต ฯลฯ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วคำว่า "ออกกำลังกาย" ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การยกเวต วิ่ง หรือว่ายน้ำเพียงเท่านั้น หากแต่ยังเหมารวมถึงกิจกรรมสนุกๆ ทุกประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายติดต่อกันนาน 30 นาทีขึ้นไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่ได้มีเพียงแค่การลดหุ่น สลายไขมัน หรือสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่โตเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กล้ามเนื้อปอดและหัวใจแข็งแรง ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระบบเผาผลาญอาหาร ระบบหายใจ การไหลเวียนโลหิต การขับถ่าย การทำงานของสมอง รวมถึงการทำงานของฮอร์โมนต่างๆ

สำหรับผู้ที่ยังไม่เริ่มออกกำลังกายหรือคนที่เริ่มเบื่อหน่ายกับการออกกำลังกายแบบเดิมๆ ลองเริ่มต้นจาก 1 ใน 7 กิจกรรมสุดฮิตที่เราแนะนำฝากเลยละ รับรองว่านอกจากจะทำให้คุณสนุกสนานไปกับการออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย

เพราะไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบไหนก็ตาม เราเชื่อว่าแค่คิดอยากจะทำออกกำลังกาย มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจ และเริ่มต้นออกกำลังกาย ยังไงสุขภาพที่ดี รูปร่างที่ดีก็อยู่กับเราแน่นอน 🌟

The Benefits

1. เผาผลาญแคลอรีและไขมันได้มากขึ้นในขณะที่ใช้เวลา น้อยลง เนื่องจากพิทวอล์คเป็นการออกกำลังกายด้วยหลักการ HIIT ที่ใช้พลังงานสูง ทำให้เผาผลาญแคลอรีและไขมันได้ดี ในระยะเวลาสั้นๆ แต่ไม่ควรออกกำลังกายนานเกินกว่า 40 นาที เนื่องจากอาจทำให้ร่างกายดึงพลังงานจากกล้ามเนื้อไปใช้ได้

2. เสริมสร้างกล้ามเนื้อและรักษามวลกล้ามเนื้อได้ดี โดยพิทวอล์คมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้สัดส่วนกระชับ และยังเป็นคาร์ดิโอโดยไม่ทำให้สูญเสียมวลกล้ามเนื้อที่มีอยู่

3. ทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายได้เพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มการใช้ออกซิเจนในกล้ามเนื้อได้เท่ากับการออกกำลังกายแบบปกติ แม้จะใช้เวลาเพียงแค่ครึ่งเดียว และสำหรับผู้ที่มวลกล้ามเนื้อแข็งแรงจะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารจากเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลดีต่อสุขภาพ

4. ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด รวมทั้งความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีส่วนช่วยให้การทำงานของหัวใจและกล้ามเนื้อดีขึ้น ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง ร่างกายนำออกซิเจนไปใช้ได้ดีขึ้น ความไวต่อการตอบสนองอินซูลิน (Insulin Sensitivity) เพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมอาการได้ดีขึ้น กระตุ้นการเผาผลาญได้ดี ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จึงช่วยเพิ่มความอึดให้กับร่างกายและลดความเสี่ยงอาการกล้ามเนื้อบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้

5. ไม่มีอุปกรณ์ก็สามารถเผาผลาญได้ เพราะเป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินช้าสลับเร็ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้มีอุปกรณ์ ซึ่งนอกจากจะทำให้สะดวกต่อการออกกำลังกายแล้ว ยังไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายอีกด้วย

INTERMITTENT FASTING

อดอาหารแล้วสวย สุขภาพดีจริงหรือ

STORY - แพทย์หญิงสาริษา สมภรณ์
เรียบเรียง - ฤทัยรัตน์ วิทยวิโรจน์
PHOTO - iStock



พญ.สาริษา สมภรณ์
กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
ด้านผิวหนังและความงาม
ระดับ Inter University
Diploma สาขา Pediatric
Dermatology โดย
French Society of
Pediatric Dermatology
คณะ Medicine จาก
University of Nice
Sophia Antipolis
เมืองนีส ประเทศฝรั่งเศส



ปัจจุบันนี้มีกฤษฎีการอดอาหารมากมายหลายกฤษฎี แต่ถ้าพูดถึงกฤษฎีที่มาแรงและได้รับความนิยมมากที่สุด คงหนีไม่พ้นการอดอาหารแบบ Intermittent Fasting (อินเทอร์มิตเทนต์ ฟาสตัง) หรือบางคนเรียกว่าไอเอฟ (IF)

Intermittent Fasting คือ การอดอาหารเป็นช่วงระยะเวลา เพื่อให้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย ทำให้การเก็บกลูโคสในเลือดเข้าสู่เซลล์ลดน้อยลง การสะสมของไกลโคเจนและไขมันใต้ผิวหนังก็ลดลงด้วย ร่างกายจึงดึงพลังงานจากไขมันที่สะสมไว้ออกมาใช้แทน และกระบวนการนี้เองที่สามารถทำให้น้ำหนักลดลง

Intermittent แปลว่า “ไม่ต่อเนื่อง” ส่วนคำว่า Fasting แปลว่า “การอดอาหาร” ดังนั้น Intermittent Fasting หรือตัวย่อ IF จึงมีหมายความว่า วิธีการอดอาหารเป็นช่วงๆ และไม่ต่อเนื่อง

หมอยกตัวอย่างเปรียบเทียบกับ การอดอาหารของชาวมุสลิมในช่วงเดือนรอมฎอน หรือเดือนแห่งการถือศีลอด โดยพบว่าคนในประเทศแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนใช้ชีวิตประจำวันมักกินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารประเภททอด นม เนย ถั่วเป็นจำนวนมาก พอเข้าสู่ช่วงอดอาหารในเดือนรอมฎอนนั้น กลไกของร่างกายจะดึงเอาพลังงานที่สะสมไว้ออกมาใช้ จึงทำให้คนในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนยังมีสุขภาพแข็งแรงในช่วงเดือนถือศีลอด

ส่วนการกินของเขาวนละ 1 มื้อนั้น เขาจะคัดสรรอาหารที่ดีและมีประโยชน์ มีความประณีตและพิถีพิถันในการเตรียมวัตถุดิบ ใส่ใจการปรุงอาหารเพื่อจะได้กินในมื้อที่พิเศษสุดของวัน เพราะต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมเพื่อที่จะอดอาหารอีกในเช้าวันรุ่งขึ้นตลอดทั้งวัน จึงต้องเตรียมอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆครบ

ใครไม่ควรเข้าโปรแกรมอดอาหารบ้าง

อย่างไรก็ตาม วิธีการอดอาหาร Intermittent Fasting (IF) ไม่ได้เหมาะสมสำหรับทุกคน หมอให้ข้อคิดว่า การอดอาหารเป็นช่วงๆ นั้น ไม่เหมาะสมกับคนที่ต้องทำงานหนักใช้แรงเยอะ คนที่มีโรคประจำตัว คนที่ใช้เวลาทำงานมากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ไม่เหมาะกับคนที่ต้องเดินทาง ประชุมต่างประเทศบ่อย หรือคนที่มีอาชีพทำงานเกี่ยวกับสายงานการบินที่ใช้ชีวิตไม่เหมือนคนปกติ มีนาฬิกาชีวิตที่ไม่เหมือนคนอื่น เพราะคนกลุ่มนี้มีวิถีกิน นอน พักผ่อนต่างจากคนปกติ จึงต้องมีวิธีการดูแลสุขภาพในรูปแบบเฉพาะ

นอกจากนี้การอดอาหารเป็นช่วงๆ นั้นทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่ต่อเนื่องตามความต้องการของร่างกาย จนร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้า และไม่มีเรี่ยวแรง จึงไม่เหมาะสมกับคนที่มีโรคประจำตัว เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มคนที่เป็นโรคระบบเมแทบอลิซึม โรคเกี่ยวกับระบบน้ำตาลในเลือด กลุ่มโรคไฮโปไทรอยด์ กลุ่มโรคที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดี

กลุ่มคนเหล่านี้เมื่อเข้าสู่โปรแกรมการอดอาหารแบบ Intermittent Fasting (IF) ยังทำให้ระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายเสียไปอีก หรือเกิดภาวะช็อกได้ เพราะน้ำตาลในเลือดลดระดับต่ำเกินไปจากการอดอาหาร เพราะฉะนั้นหากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงไม่ควรเข้าโปรแกรมอดอาหาร IF

หมอยกตัวอย่างในกรณีคนที่สิ้นชีพิตักษัย ทำงานเวลามาตรฐานโดยเริ่มตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงหกโมงเย็น สามารถเข้าโปรแกรม Intermittent Fasting (IF) แต่ควรได้รับการตรวจระดับน้ำตาล ตรวจโรคประจำตัว ที่สำคัญควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจวินิจฉัยตามความเหมาะสมตามแต่ละรายบุคคลไป

สำหรับหลักการกินอาหารเน้นสร้างพลังงานให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ มีแรงทำงาน ทำกิจกรรม ทำให้ระบบเผาผลาญสมดุล การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและฮอร์โมนกลูคากอน (Glucagon) เป็นปกติ ซึ่งฮอร์โมนทั้งสองนี้เป็นตัวปรับกระแสเลือดให้สมดุลกัน เพื่อเกิดพลังงาน ร่างกายจึงไม่ขาดน้ำตาล ไม่เกิดอาการหิวหรือหน้ามืด

อดอย่างไร กินอย่างไรให้สวยสุขภาพดี

เราพูดถึงวิธีการกินอาหารปกติในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป เวลาเมื่ออาหารเช้า มักเริ่มที่เวลา 7.00 น. - 9.00 น. ส่วนอาหารเย็นส่วนใหญ่โดยประมาณที่เวลา 18.00 น. - 20.00 น. ดังที่หมออธิบายว่า การกินอาหารเช้าไปเพื่อให้ร่างกายมีน้ำตาลในปริมาณเพียงพอ ทำให้เกิดพลังงานในการทำงานดำรงชีวิตประจำวัน และกินอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย สารอาหารที่ควรกินให้ครบ เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ รวมถึงไขมันบางอย่าง

ส่วนปัญหาสำหรับคนที่อ้วนน้ำหนักเกิน เพราะกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย และยังไม่ถูกเวลา ทำให้การเผาผลาญไม่เต็มที่ ฮอริโมนหลังออกมาไม่เพียงพอ ส่วนที่เกินจากการใช้งานเลยสะสมไปเป็นไขมันส่วนเกินตามอวัยวะต่างๆ เกิดภาวะน้ำตาลเกินในเลือด ภาวะไกลเซชั่นที่ทำให้มีอาการแก่ก่อนวัย และยังเป็นสาเหตุของการป่วยเป็นโรคเบาหวาน

เลยเกิดเหตุสุขภาพเรื่องการกินให้พอดีกับปริมาณที่ร่างกายต้องการ หรือควรกินให้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ เพื่อร่างกายจะได้ดึงพลังงานที่สะสมไว้นานแล้วออกมาเผาผลาญให้หมดไป

วิธีการอดอาหารแบบ Intermittent Fasting (IF) ที่มักนิยมกันอยู่ที่ $\frac{16}{8}$ เป็นรูปแบบที่คนนิยมใช้มากที่สุด เพราะสามารถทำได้จริงและไม่ทรมาณตัวเองเกินไปนัก คือ อดอาหารประมาณ 16 ชั่วโมงและกินอาหารได้ภายใน 8 ชั่วโมง มาถึงตรงนี้หมอเน้นตรงที่ภายใน 8 ชั่วโมงแห่งการกินนั้น ถ้าไม่เลือกกินอาหารสุขภาพก็ไม่มีประโยชน์ ต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์จึงจะมีสุขภาพที่ดีได้

แนะนำว่า ควรกินเป็นมื้อหนัก มื้อหลักให้ครบ 3 มื้อ ไม่ควรกินจุบจิบ และควรเลือกกินอาหารให้ครบหมู่ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ จึงควรเลือกกินผักผลไม้ โปรตีน และไขมันที่มีประโยชน์ ถ้าเลือกแบ่งควรเป็นชนิดโฮลวีต หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปเด็ดขาด และที่สำคัญควรดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณวันละ 1.5 - 2 ลิตร เพื่อให้ฮอริโมนสำคัญและเอนไซม์ต่างๆ ในร่างกายหลั่งออกมาตามปกติ ช่วยให้ระบบย่อยและระบบเผาผลาญทำงานสมดุล เลือดไหลเวียนดีขึ้น

การอดอาหารแบบ IF ที่ดี ระบบขับถ่ายในร่างกายต้องดีด้วย ถึงจะได้ทั้งประโยชน์ด้านสุขภาพและได้ผิวพรรณที่สวยงาม ควรเลือกกินอาหารที่ย่อยง่ายและดีต่อระบบขับถ่าย มีปริมาณไฟเบอร์มากพอที่จะช่วยร่างกายขับถ่ายออกมาอย่างปกติ ถ้าอดอาหารแล้วร่างกายไม่ได้ขับถ่ายเสียออกมา ก็ทำให้ผิวพรรณไม่สดใส เพราะมีของเสียตกค้าง

เพื่อสุขภาพที่ดีในช่วงของการอดอาหาร 16 ชั่วโมงนั้น ร่างกายต้องได้รับการพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรทำกิจกรรมหรือทำงานหนักในช่วงเวลานั้น เพราะร่างกายไม่มีพลังงาน และอาจเกิดการนอนไม่หลับเพราะร่างกายขาดน้ำตาลแล้วใช้พลังงานเกิน

สำหรับเหตุนี้หมอมองว่า เราควรกินอาหารให้ครบถ้วนและพอดีกับที่ร่างกายต้องการใช้พลังงาน เพื่อให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายสมดุลนั้นจะดีกว่า เพราะถ้าเราเริ่มเข้าโปรแกรมการอดอาหารแล้ว แต่บางคนกลับเกิดความเครียดในร่างกาย ร่างกายไทยจนอ่อนเพลีย ย่อมส่งผลร้ายให้ร่างกายมากกว่าผลดี จะทำให้ฮอริโมนคอร์ติซอลหลั่งออกมาไม่สมดุล

หมอเสริมอีกนิดค่ะว่า การกินอาหารแบบ IF นั้นจำเป็นต้องมีวิตามินและเกลือแร่เพียงพอ เน้นการเลือกกินอาหารให้ถูก และไม่ควรขาดสารแอนติออกซิแดนต์ เพื่อให้ได้สุขภาพดีและความสวยอย่างที่เราๆ ต้องการด้วยค่ะ ☺

อร่อย ถึงพุง



รายการพากินที่ฟินที่สุด
📍 ปักหมุดทุกความอร่อย
ให้คุณทั่วประเทศ

“ปอ อรรถพล”

“ลิตา อินทิลิตา”



ทุกวันจันทร์-ศุกร์ 13.00 - 13.30 น. ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34

Miracles
CRYSTAL

สะดวก สดชื่น ระงับกลิ่นกาย

ไม่ผสม
แอลกอฮอล์

สารส้ม
ธรรมชาติ
100%



 Miracles Crystal



คริสตัล สเปรย์

ขนาด 100 มล. และ 30 มล.

มีจำหน่ายที่



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่าย โทร. 0-2210-0321

บริษัท พลาบุภาพสมุนไพโร จำกัด และร้านจำหน่ายสมุนไพโรทั่วประเทศ

“เฮลตี้ฟิต”

คงความสด หอม...อร่อยเสมอ

โซเดียมต่ำ
น้ำตาลน้อย



ไม่
เจือสี

ไม่ใส่
ผงชูรส

ไม่ใส่
วัตถุกันเสีย

SCAN QR CODE



Deksomboon

- ช่องทางออนไลน์: D CENTRAL, Shopee, WILLOW (WILLOW), honestbee
- มีจำหน่ายที่: Tops market, HONG THAI MARKET, 7-Eleven, Thai Super, D, VILA MARKET, Golden Place, BETAGRO Shop, FOODLAND, MaxValu