

ชีวจิต



ดูวีดิโอและสุขภาพ
สไตส์มาดริดที่นี่

ชีวิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

CHD

TRUE STORY

ทำบอลลูน 6 ครั้ง
ยังกลับมาแข็งแรง!

Checklist!

ปวดแบบไหนใช้โรคเกาต์

AMAZING COCONUT SHELL

มหัศจรรย์กะลา
เยียวยาอัมพฤกษ์ อัมพาต

ACTIVE CUTE GIRL

มาธิ เบิร์นเนอร์

MIND MASTER TIPS 2019

ปรับวิธีคิด หยุดชีวิต
ย่ำคิดย้ำทำ

THE BEST NATURAL HEALING

หยุดปัญหาประจำเดือน
สาวทุกวัย

#มามาก #มาน้อย
#มาน้อย #ไม่มาเลย



Healing Food
ข้าวโอ๊ต
สุดยอดอาหาร
พลังงานสูง

ANTI-INFLAMMATION THAI FOOD

ยับยั้งด้วยผลวิจัย เมนูไทยต้านอักเสบ



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



PfP

มอบคุณค่าที่มากกว่าความอร่อย

“มอบคุณค่าและความห่วงใย...
ต้อนรับเทศกาลวันแม่
ผ่านมื้ออาหารสดพิเศษด้วย
ผลิตภัณฑ์พีเอฟพี”



NEW ITEM

มีจำหน่ายแล้วที่ PFP Shop ทุกสาขา
สอบถามข้อมูลหรือสั่งซื้อสินค้าเพิ่มเติมที่
☎ 02-285-4070, f i g : PFPThailand



NEW

CORDYTHAI



ตั้งเช่า คอร์ดี้ไทย
092-121-0669

Dr. Chan Maketon

Prof.Dr. Monchan Maketon



“ตั้งเช่าสกัด”

ผ่านนวัตกรรมการเพาะเลี้ยง
“Horizontal Biofermentation”
อนุสิทธิบัตรงานวิจัยชิ้นใหม่
ร่วมกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“คุณภาพสารออกฤทธิ์เท่าเดิม!”

เพื่อสุขภาพบุรุษ



เพื่อสุขภาพสตรี



ราคากล่องละ 1,800 บาท
บรรจุ 60 แคปซูล

☞ 10-1-08258-5-0006

☞ 10-1-08258-5-0004

อ่านค่าเดือนในฉลากก่อนบริโภค ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษา

www.cordythai.com



ชีวจิต Contents

1 กันยายน 2562

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ**
THE FANTASTIC FOUR อาหารลดความดันโลหิต
- 12 **CHEEWAJIT HERITAGE**
- ภูมิชีวิตหรือภูมิชุมชนเดิม
ช่วยฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข
- CHEEWAJIT LEGACY
ส่งต่อเรื่องราวดี ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ
- OUR BEST EXERCISE
“รำกระบอง” แข็งแรงดี ไม่มีเอ้าต์
- 20 **เรื่องพิเศษ**
NATURAL HEALING หยุดวันปวด
มาน้อย ฆาบ่อย มากมาก และไม่มาก
ปัญหาประจำเดือนสาวทุกวัย
- 36 **ชีวจิต ANTI-AGING**
CORRECTIVE EXERCISE
ออกกำลังกายเพื่อแกนกลางลำตัว (2)
- 40 **WELLNESS CLASS**
HOW TO STOP COMPULSIVENESS
วิธีหยุดชีวิตแบบย้ำคิดย้ำทำซ้ำซาก
- 42 **HAPPY BONE**
เช็กสัญญาณอาการปวดแบบไหนใช่โรคเกาต์
- 46 **เปิดห้องทอมฮอวู้**
เรื่องของหญิงสาว ความเชื่อและชะตากรรม
ชีวิตที่หลุดลอย ตอนที่ 3
- 48 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา**
มหัศจรรย์กะลามะพร้าว พืชอัมพฤกษ์ อัมพาต
ฉบับหมอพื้นบ้านดีเด่นสตูล

STORY SHARING

- 58 **ประสบการณ์สุขภาพ**
THE MIGHTY MEALS
เปลี่ยนอาหาร เปลี่ยนชีวิต
พิชิตโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- 62 **ON THE COVER**
ACTIVE GIRL มารี เบิร์นเนอร์





Vibhavadi
HOSPITAL โรงพยาบาลวิภาวดี

ดูแลแบบเชิงลึก ด้าน ความเสี่ยง
และความเสื่อมของร่างกาย

ได้ที่... **แผนกเวชศาสตร์ชะลอวัย**



Anti-Aging Program

เริ่มต้นที่...

13,000 - 23,000.-



Hormones Panel Program

ชาย

7,000.-

หญิง

6,000.-



ศูนย์สุขภาพและอายุรเวชศาสตร์

โรงพยาบาลวิภาวดี โทร. 0-2561-1111



@vibhavadihospital | vibhavadi_ig | vibhavadihosp



ชีวจิต Contents

1 กันยายน 2562



HEALTHY MIND

34 ธรรมะสบายใจ

จุฬารัตน์มวกังคสูตร
“ทำกรรมไม่เหมือนกัน
จึงเกิดมาไม่เหมือนกัน”

44 MIND UPDATE

เพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

18 SPECIAL REPORT

HEALTHY IN TRENDS

แจกสุขภาพแข็งแรงทั่วถึงที่ใจกลางเมือง

56 SPECIAL REPORT

HEALTHY RICE BLEND

ข้าวผสมสูตรพิเศษ...

ตอบใจหายทุกสุขภาพ ลดอ้วน

คุมน้ำตาล เร่งผิวสวย ช่วยเต็บไต

64 มือสุขภาพ

THE INFLAMMATION RECIPE

ท่อนมกปลาช่อนใบยอ

66 ครีชีวจิต

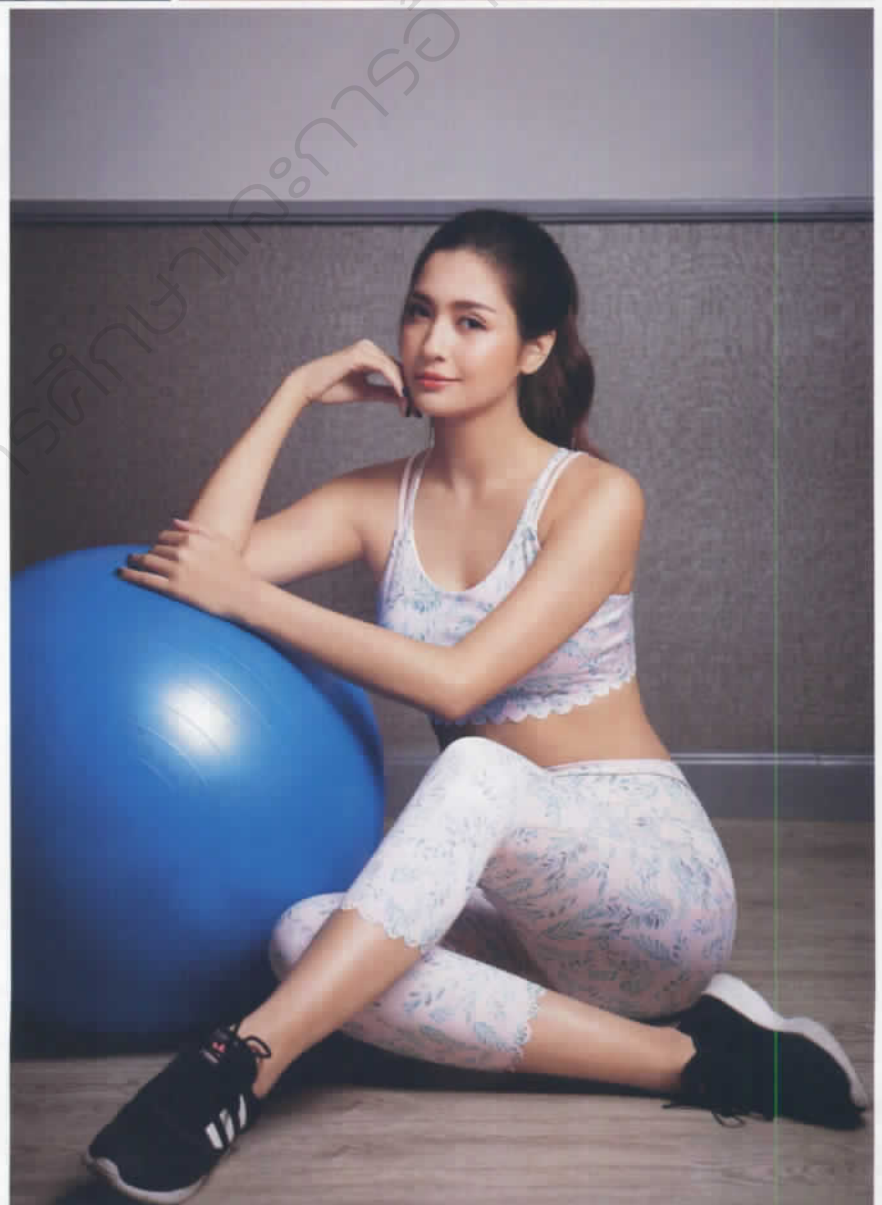
จานผัดซีเม่า + จานสลัด อุดมไฟเบอร์

วิตามิน ซี ลอโรค

69 ใบสมัครสมาชิก

70 สารจากกูรู

สมุนไพรใกล้ตัว เยียวยาอากาศไอบีเอส



โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่คร่าชีวิตคน



ดอกคำฝอย

ความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาจช่วยให้ความดันโลหิตอยู่ในระดับที่เหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ เนื่องจากดอกคำฝอยประกอบด้วยสารที่ออกฤทธิ์ต่อหลอดเลือดแดง เช่น สารพอลิฟีนอล (Polyphenol) และสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่อาจช่วยยับยั้งไขมันชนิดที่ไม่ดี (LDL) ลดการก่อตัวของพลาจ (Plaques) ตามผนังหลอดเลือด จึงเชื่อว่าดอกคำฝอยอาจเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับความดันโลหิต จากผลการวิจัยประสิทธิภาพ สรรพคุณจากเมล็ดดอกคำฝอย นักวิจัยแนะนำว่าการบริโภคสารสกัดจากเมล็ดดอกคำฝอยเป็นเวลานานค่อนข้างปลอดภัยต่อร่างกาย และอาจช่วยบรรเทาภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้



คนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 13 ล้านคน แต่เกินครึ่งที่ไม่รู้ตัวว่าตนเองป่วย ความดันโลหิตสูง (Hypertension หรือ High Blood Pressure) เป็นกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) คือกลุ่มโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ในคนปกติจะมีระดับความดันโลหิตอยู่ที่ 120/80 mmHg แต่สำหรับคนที่ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะอยู่ที่ระดับ 140/90 mmHg และมีปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคไต ซึ่งความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุที่ทำให้ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และยังถือเป็นปัญหาที่รุนแรงมากขึ้น จึงได้รับการขนานนามว่าเป็น “ฆาตกรรมเงียบ” (Silent Killer) โรคนี้มันจะมาเงียบๆ คนที่เสี่ยงเป็นมีดังนี้ พันธุกรรม (มีโอกาสเป็นมากกว่าคนอื่น) โรคเบาหวาน โรคไตวายเรื้อรัง น้ำหนักตัวเกิน และโรคเครียด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ขาดการออกกำลังกาย กินเค็มต่อเนื่อง สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าคุณหรือคนในครอบครัวของคุณอยู่ในกลุ่มนี้ คุณก็ควรหาการป้องกันก่อนที่มันจะสายเกินไป ทุกวันนี้แนวทางการป้องกันและเชิงภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีหลายทางเลือก และหนึ่งในนั้นคือคำตอบด้วย “โพรซง เครื่องดื่มสมุนไพรสุขภาพ 32 ชนิด” ซึ่งจะเข้าไปช่วยในการปรับสมดุลความดันของร่างกายให้กลับมาคงที่ และเมื่อคุณรับประทานต่อเนื่อง โพรซงยังจะเข้าไปช่วยดูแลระบบร่างกายพร้อมส่งผลให้สุขภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายเราดีขึ้นไปด้วย ไปดูกันว่า มีสมุนไพรตัวไหนบ้างที่ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูงที่มีอยู่ในโพรซง ดังนี้

เก๊กฮวย

สมุนไพรที่เหมือนจะธรรมดาแต่ไม่ธรรมดา มีคุณสมบัติพิเศษเข้าไปช่วยบำบัดได้หลายโรค จนมีงานวิจัยออกมาเกี่ยวกับเรื่องความดันโลหิตสูง การวิจัยบางส่วนเกี่ยวกับการรักษาโรคความดันโลหิตสูงตามศาสตร์แพทย์แผนจีนระบุว่า เก๊กฮวยอาจช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะจากความดันโลหิตสูงและมีฤทธิ์ลดระดับความดันโลหิตสูงได้

และยังมีข้อมูลจากการศึกษาทางคลินิกพบว่าให้หนูทดลองกินสารสกัดจากเก๊กฮวยในปริมาณ 100-300 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งพบว่าความดันโลหิตในหนูทดลองลดลงด้วยเช่นกัน



ใบบัวบก

เป็นสมุนไพรที่มีรายงานวิจัยว่า สารสกัดเอทานอลจากบัวบกมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวเมื่อให้ทางหลอดเลือดดำ น้ำคั้นจากต้นและสารสกัดด้วยน้ำมีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาวและสุนัข บัวบกยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งฤทธิ์คลายความเครียดนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย

กระเจี๊ยบแดง

เป็นยาสมุนไพรประจำบ้านที่หาได้ง่ายและมีความปลอดภัยสูง เพราะส่วนมากถูกนำไปเป็นเครื่องต้มแก่กระหาย แต่ความจริงแล้วกระเจี๊ยบแดงยังมีประโยชน์อีกมากมาย ช่วยในเรื่องการดูแลเรื่องความดันสูง กระเจี๊ยบแดงมีรงควัตถุในกลุ่มแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นสารละลายในน้ำ และยังมีสารกลุ่มพอลิฟีนอล (Polyphenol) ได้แก่ Protocat Echuiic Acid นอกจากนี้ยังเข้าไปช่วยบำรุงกำลัง ฟันฟุร่างกายได้อีกด้วย

มีรายงานการวิจัยทางคลินิกพบว่า ในวันที่ 12 หลังผู้ป่วยได้รับยาของกระเจี๊ยบแดงทุกวัน ค่าความดันโลหิตเมื่อหัวใจบีบตัว และคลายตัวลดลง 11.2% และ 10.7% ตามลำดับเมื่อเทียบกับวันแรก และ 3 วันหลังจากหยุดดื่มชาของ ความดันโลหิตทั้งสองค่าก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นำกระเจี๊ยบแดง)



อบเชย

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมหวานชนิดนี้มีการวิจัยในญี่ปุ่นพบว่า มีสรรพคุณในการช่วยลดความดันโลหิต โดยการนำผงอบเชยสำเร็จรูปหรือน้ำอบเชยมาบดให้เป็นผงชงกับน้ำ ต้มดื่ม เย็นและก่อนนอน นอกจากนั้นอบเชยยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้ดีอีกด้วย





สนับสนุนข้อมูลโดย
โพรซง เครื่องดื่มสมุนไพรสุขภาพ
และพฤษภาคม 32 ชนิด
จาก 3 ทวีปทั่วโลก

www.pochong.net
Call Center 0-2157-8922
@pochong



HERITAGE OF HEALTH

สุขภาพที่ดีเริ่มจากการส่งต่อ

“แนวคิดเพื่อสุขภาพที่ดี” ส่งต่อกันได้ค่ะ เราทำเช่นนั้นเสมอตลอดกว่า 500 ปีกร์ที่ผ่านมา
 เริ่มจาก 3 บทความพิเศษที่ชวนคุณเมทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิถิ่นทานหรืออิมมูนิสตีตีที่ *ดร.สาทิศ อินทรกำแหง* แนะนำไว้
 จากนั้นมาฟังมือขวาจารย์อ้อพเด็ดองค์ความรู้สุขภาพที่คุณไม่ควรพลาด
 และเล่มนี้ก็เช่นเคย เราเอาใจสาว ๆ ทุกช่วงวัยที่อาจต้องเผชิญความทรมาณของอาการเกี่ยวกับประจำเดือนที่ไม่ปกติในหลากหลาย
 อาการ พักเรื่องการกินยาและหาหมอไปก่อน เพราะเรารวบรวมเทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติต่างๆ ทั้งการปรับอาหาร การ
 ผักเทคนิคการหายใจ การนวด รวมถึงภูมิปัญญาอินเดียเก่าแก่อย่างศาสตร์โยคะ และเทคนิคเฉพาะแบบชีวิตที่กรุณาต้อนรับแนะนำไว้
 ยังไม่พอ เรายังเคล็ดลับการใช้ “กะลา” บำบัดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตตามตำราของหมอพื้นบ้านมาแนะนำ เถมด้วยเมนูอาหารไทย
 ทำง่ายที่กินกันมาตั้งแต่เล็กจนโต ทราบหรือไม่ว่า ช่วยต้านการอักเสบเรื้อรังในร่างกายได้เป็นอย่างดีทีเดียว... ทั้งหมดนี้รวบรวมไว้
 ให้คุณแล้ว

เราส่งสิ่งดี ๆ ถึงคุณ คุณเองก็อย่าลืมแบ่งปันต่อ จะได้สุขภาพดีไปพร้อมกันนะคะ



สุปรารภรณ์ กัณฑ์พัฒนะ

suparaporn_ka@amarin.co.th

GoodLife Update Cheewajit E-Magazine
 www.facebook.com/CheewajitMagazine
ชีวจิต CHEEWAJITMEDIA www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต 502 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 21 1 กันยายน 2562

บรรณาธิการผู้ช่วย สุวิภาณี อุดมทรัพย์ • อรุณศรี อินทรกำแหง
บรรณาธิการบริหาร นงนิตย์ สุวัฒน์
กรรมการผู้จัดการ อรุณศรี อินทรกำแหง
บรรณาธิการฝ่ายบริหาร อธิมา อมต

บรรณาธิการบริหาร สุวิภาณี อุดมทรัพย์
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อรุณศรี อินทรกำแหง
บรรณาธิการ สุวิภาณี อุดมทรัพย์
บรรณาธิการคอลัมน์พิเศษ อธิมา อมต

บรรณาธิการคอลัมน์พิเศษ สุวิภาณี อุดมทรัพย์
กองบรรณาธิการออนไลน์ อธิมา อมต

ช่างศิลป์ สุวิภาณี อุดมทรัพย์
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

ผู้จัดการฝ่าย อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

Executive Media Consultant Director อธิมา อมต
Media Consultant Manager อธิมา อมต
Assistant Media Consultant Manager อธิมา อมต
Advertising & Media Consultant อธิมา อมต
Coordinator อธิมา อมต

ผู้จัดการฝ่ายบริหาร อธิมา อมต
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบริหาร อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อธิมา อมต
บรรณาธิการ อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

ผู้จัดการฝ่ายบริหาร อธิมา อมต
ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายบริหาร อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อธิมา อมต
บรรณาธิการ อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

ฝ่าย อธิมา อมต
ผู้ช่วย อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อธิมา อมต
บรรณาธิการ อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

ฝ่าย อธิมา อมต
ผู้ช่วย อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อธิมา อมต
บรรณาธิการ อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

ฝ่าย อธิมา อมต
ผู้ช่วย อธิมา อมต
กองบรรณาธิการ อธิมา อมต
บรรณาธิการ อธิมา อมต
ช่างศิลป์ อธิมา อมต
ช่างพิมพ์ อธิมา อมต

กินดี อยู่ดี

by ชิวจิต

Healthy / Organic / Food / Living

จองบูธ

โทร.0-2422-9999
ต่อ 4550
แฉ: 08-5661-4627

7 - 10
พฤศจิกายน 2562

ฮอลล์ 5
อิมแพ็ค เมืองทองธานี

www.goodlifeupdate.com

นิตยสารชีวจิต @Cheewajitmedia

สนับสนุนโดย



Tefal

SAMSUNG

PHILIPS

CLPliving

AMARIN 34 HD

THE FANTASTIC FOUR

อาหารลดความดันโลหิต

สิ่งสำคัญอันดับต้นๆ ในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและลดโรคร้ายต่างๆ คือ การเลือกกินอาหาร วันนี้เรามีข้อแนะนำจากคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับอาหารที่ช่วยลดความดันโลหิตลง โดยเน้นอาหารที่มีแร่ธาตุจำเป็น 3 ชนิด ได้แก่ โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม เราไปดูกันค่ะว่า 4 อาหารที่ควรมีไว้ติดครัวมีอะไรบ้าง

1. โยเกิร์ตธรรมชาติ นอกจากจะมีประโยชน์ในการช่วยขับถ่ายแล้ว โยเกิร์ตยังช่วยรักษาระดับความดันโลหิต เพราะในโยเกิร์ตประกอบไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม

2. มันเทศ อุดมไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ไม่แพ้อาหารชนิดอื่นเลยคะ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย เรียกว่าหัวเดียวแต่สารพัดประโยชน์จริงๆ

3. อะโวคาโด สายเฮลตี้คงรู้ว่าอะโวคาโดมีประโยชน์นานับประการจริงๆ นอกจากจะบำรุงผิว บำรุงผมได้แล้ว อะโวคาโดยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แถมยังสามารถป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย

4. กีวี ผลไม้รสหวานอมเปรี้ยวที่ประกอบด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม แถมมีวิตามินซีสูงมาก ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างคอลลาเจนให้กับผิวของคุณอีกด้วย

แต่ละอย่างหากินง่าย แถมราคาเป็นมิตรกับกระเป๋าตังค์ทั้งนั้น ว่าแล้วก็อย่าลืมไปจับจ่ายหาติดบ้านกันไว้เนาะคะทุกคน



SLEEP POSITION TO AVOID

ไม้อยากหน้าเหี่ยวเพราะท่านอน ต้องฟัง!



อย่างที่ทราบกันดีว่า เมื่อเราอนตะแคงหรือนอนคว่ำจะมีแรงกดทับกระทำต่อใบหน้าซ้ำๆ ส่งผลให้เกิดรอยย่นบนใบหน้า (Sleep Wrinkles) เมื่ออายุมากขึ้นได้ สำหรับคนที่ไม้อยากหน้าเหี่ยวเพราะท่านอน แพทย์หญิงโกเชล แอนสัน อธิบายไว้ในวารสาร *Aesthetic Surgery Journal* ดังนี้ค่ะ

1. ฝึกตัวเองให้นอนหงาย เพราะเป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับผิวหนัง
2. หากติดนอนตะแคงจริงๆ ให้เลือกหมอนที่นุ่มหรือหมอนที่ออกแบบมาสำหรับคนนอนตะแคง
3. ใช้ปลอกหมอนผ้านุ่มลื่น เช่น ผ้าซาตินหรือผ้าไหม จะช่วยลดรอยย่นบนใบหน้า
4. ทามอยส์เจอไรเซอร์ให้ผิวชุ่มชื้น และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะหากผิวขาดน้ำ ผิวที่เกิดรอยย่นจะคืนตัวได้ช้า
5. ที่สำคัญสุดคือ ไม่ว่าจะถนัดนอนท่าไหน ก็อย่าลืมนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการนอนคือช่วงเวลาที่เราพักผ่อนได้ซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองนั่นเอง

รอยเหี่ยวบนที่ผิวของเรานั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงของผิวตามธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าเราทำความรู้จักถึงสาเหตุและวิธีการดูแลผิว ก็สามารถชะลอไม่ให้เกิดรอยเหี่ยวบนเร็วเกินควรนะคะ

REBOOTING BY DRINKING!

สูตรเครื่องดื่มเพิ่มเรี่ยวแรงในวันท้อเสีย

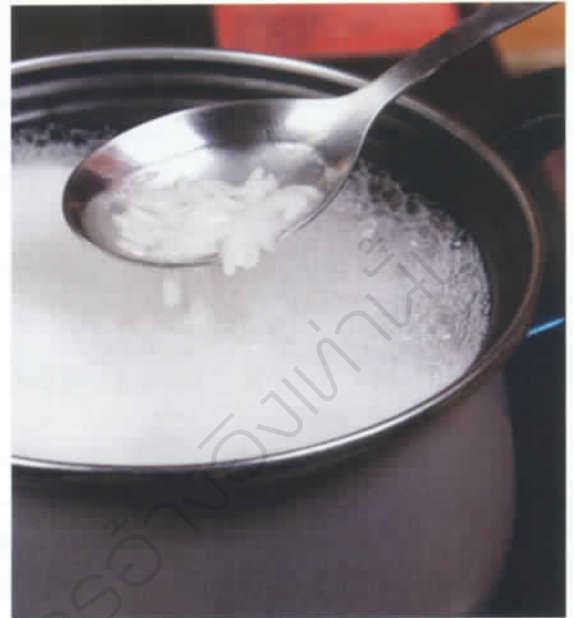
หลายคนที่เคยมีอาการหมดเรี่ยวแรงเพราะท้องเสียย่อมทราบดีว่าทรมานมาก แถมยังเสี่ยงต่อการที่ร่างกายเกิดสภาวะขาดน้ำ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียเปลี้ยแรง วันนี้จึงขอแนะนำ 2 สูตรเครื่องดื่มเพิ่มเรี่ยวแรงจากหนังสือ “รักษาก่อนหาหมอ” สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ รับรองว่าทำตามง่ายไม่ยากเลยล่ะ

สูตรน้ำข้าว ผสมน้ำแช่ข้าวสาร 1 แก้ว เกลือป่นประมาณ 1 ช้อนชา และน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลายแล้วดื่มทันที

สูตรน้ำเกลือแร่ ผสมน้ำต้มสุก 1 ขวดกลมใหญ่ (ประมาณ 750 มิลลิลิตร) น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา และเกลือป่น $\frac{1}{2}$ ช้อนชา คนให้ละลาย ใช้ดื่มแทนน้ำธรรมดา

แนะนำอีกหน่อยว่า หากใครมีพฤติกรรมชอบผลอกินอาหารค้างคืนหรืออาหารนอกบ้านที่ไม่สะอาด ก็เลิกเสียชะนะ เพราะคุณอาจต้องเสี่ยงกับอาการท้องเสียซ้ำไม่รู้จบได้

แต่ถ้าเหตุสุดวิสัยเกิดขึ้นล่ะก็ อย่าลืมนึกถึงสูตรน้ำดื่มเพิ่มเรี่ยวแรงที่เรานำมาฝากกันนะละ



BEWARE DEMENTIA IN YOUNGER!

7 ข้อสังเกตโรคสมองเสื่อมในคนอายุน้อย



คลินิกความจำ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า ภาวะสมองเสื่อมในคนอายุน้อยเริ่มพบมากขึ้นถึงร้อยละ 6.9 ของจำนวนผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมทั้งหมด โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน เมื่อเกิดอาการจึงมักถูกมองว่าเป็นเพียงผลจากความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าจากการทำงาน และละเลยเพราะคิดว่าไม่อันตราย จนกลายเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร้รู้ตัว

สาเหตุของโรคสมองเสื่อมในคนอายุน้อยที่ควรเฝ้าระวังมีดังนี้

1. มีคนในครอบครัวมีประวัติว่าเป็นภาวะสมองเสื่อมตอนอายุน้อย
2. มีภาวะเส้นเลือดสมองตีบจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ทำให้เส้นเลือดฝอยในสมองตีบและเซลล์สมองตายได้
3. ฮอร์โมนผิดปกติ โดยเฉพาะฮอร์โมนไทรอยด์ที่มีระดับต่ำกว่าปกติ
4. ภาวะร่างกายขาดวิตามินบี 12 ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ส่งผลให้เซลล์สมองเสื่อมได้

5. สุบฤทธิ์หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งฤทธิ์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของภาวะหลอดเลือดสมองตีบ และการดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นระยะเวลาอันยาวนานหรือดื่มในปริมาณมากอาจทำลายสมองส่วนต่างๆ ได้

6. การติดเชื้อในสมองจากโรคเรื้อรัง เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส และไวรัสอื่น ๆ

7. ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะหรือมีภาวะเนื้องอกสมอง

คนที่มีภาวะสมองเสื่อมอาจจะไม่ได้มีเพียงแค่การหลงลืมเท่านั้น และส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักไม่รู้ตัว ต้องใช้การสังเกตโดยคนรอบข้าง

สำหรับใครที่มีความเสี่ยงจากสาเหตุข้างต้น และไม่แน่ใจว่ากำลังเผชิญภาวะสมองเสื่อมอยู่หรือไม่ ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการทดสอบและวินิจฉัยกันดีกว่านะ

SUN-PROTECTION FOODS

4 สารอาหารสู้แดด

อย่างที่ทราบกันว่า รังสียูวีและอินฟราเรดนั้นทำร้ายผิว โดยกลไกการก่ออนุมูลอิสระ ซึ่งนอกจากการปฏิบัติตัวต่างๆ เพื่อเลี่ยงภัยจากแสงแดด การกินก็เป็นอีกหนทางพิชิตภัยจากแดดได้ เพราะ 4 สารอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยปกป้องผิวของเราได้นั่นเอง มาดูกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง

1. **ไลโคปีน** จากมะเขือเทศ พริกหยวก และแตงโม
 2. **วิตามินซี** จากมะนาว ส้ม ฝรั่ง และผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่
 3. **แคโรทีนอยด์** จากแครอท มันหวาน พริกหยวก แคนตาลูป และโกจิเบอร์รี่
 4. **พอลิฟีนอล** จากชาชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชาอู่หลง ชาเขียว หรือชาฝรั่ง
- เห็นอย่างนี้แล้วอย่าลืมซื้อหาติดครัวกันไว้เนาะคะ และแม้จะกินผักผลไม้ที่มีสารช่วยสู้แดดแล้วก็จริง แต่ก็ต้องทาครีมกันแดดและพยายามหลีกเลี่ยงแสงแดดกันด้วยคะ



RAINY SEASON & EYES CARE

ฝนมา..ระวัง! โรคตาแดง



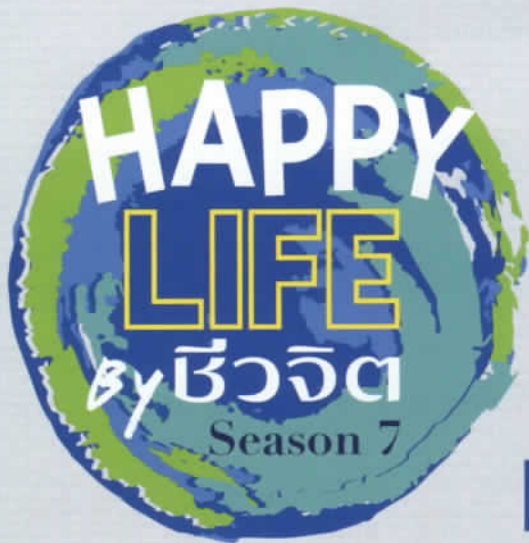
โรคตาแดงมักมากับหน้าฝนคะ ยิ่งช่วงที่มีพายุเข้า ทลายนพื้นที่จึงมีน้ำท่วมขัง ทำให้โรคตาแดงยิ่งระบาดหนัก วันนี้เรามีความรู้เรื่องอาการที่ต้องสังเกตและข้อปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลจากโรคตาแดง โดย **ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงละอองศรี อัชชเนยะสกุล** ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จีรราชพยาบาล มาฝากคะ

ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคตาแดงหลังจากได้รับเชื้อแล้วภายใน 2 - 14 วันจะเกิดอาการเคืองตา น้ำตาไหล ช้ำตามาก เปลือกตาบวม ต่อม่าน้ำเหลืองหน้าหูโต เยื่อตาจะค่อยๆ แดงขึ้นเรื่อยๆ จนแดงก่ำ บางรายอาจพบการบวมของเยื่อตาเป็นลักษณะบวมน้ำใสๆ หากพลิกดูบริเวณเปลือกตาด้านในจะพบลักษณะเป็นเม็ดใสๆ กระจายอยู่ทั่วไป มักเริ่มจากตาหนึ่งแล้วลามไปยังตาอีกข้างภายใน 2-3 วัน บางรายอาจมีการอักเสบของกระจกตาไปด้วย เนื่องจากเชื้อไวรัสลามไปที่กระจกตาหรือมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ผู้ป่วยจะมีอาการปวดตาและสายตามัวลงได้

เนื่องจากโรคตาแดงติดต่อกันได้ง่ายมาก การป้องกันโรคตาแดงไม่ให้ระบาดในคนหมู่มากทำได้ดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ
2. เมื่อจะจับบริเวณตาหรือขี้ตาให้ล้างมือก่อนทุกครั้ง
3. ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้ที่ เป็นโรคตาแดง

ทั้งนี้โรคตาแดงเป็นโรคที่หายเองได้ ส่วนใหญ่อาการจะหายไปภายใน 1-3 สัปดาห์โดยไม่มีอาการแทรกซ้อนใดๆ เนื่องจากความรุนแรงของโรคตาแดงมีได้หลายระดับ และผู้ที่มีอาการทุกรายควรได้รับการตรวจตาโดยจักษุแพทย์ตั้งแต่เริ่มมีอาการนะคะ



สาระดีๆ เพื่อคนรักสุขภาพ จากชีวิต

พร้อมทีมแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการ และเทรนเนอร์พิเศษ



14 ก.ย. 62	สว.นนทเวช
21 ก.ย. 62	สว.หัวเฉียว
28 ก.ย. 62	สว.เปาโลเกษตร
5 ต.ค. 62	สว.เกษมราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล
26 ต.ค. 62	สว.นวนินทร์ 9
2 พ.ย. 62	สว.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
23 พ.ย. 62	สว.พญาไท นวมินทร์
30 พ.ย. 62	สว.เจ้าพระยา
7 ส.ค. 62	สว.วิภาวดี
17 ส.ค. 62	สว.กรุงเทพ สุขานาจินทร์

ฟรี!
ตลอดงาน
9.30 น. เป็นต้นไป

- เรียนรู้สังเกตอาการ “โรคซึมเศร้า” เยียวยาก่อนสาย”
- เทคนิคดูแลสุขภาพสมองวันนี้ ห่างไกลโรคสมองเสื่อม-อัลไซเมอร์
- “ปวดหลัง” แก้ได้ ปรับพฤติกรรมก่อนเกินเยียวยา
- ซอนคุณเรียนรู้วิธีป้องกันโรคระบบย่อย และกรดไหลย้อน
- รู้จักเทคนิคกิน “น้ำตาล” ป้องกัน โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไทป์2 ไม่เส้นเลือด
- เทคนิคดูแลสุขภาพก่อนโตเสื่อม ไตวาย
- เรียนรู้ดูแลตัวเองวันนี้ ห่างไกล “โรคหัวใจและหลอดเลือด”
- “เกาต์-ข้อเสื่อม” รู้ทัน ป้องกันได้!
- เทคนิคดูแลสุขภาพวัยเยาว์ เยียวยาอาการ “ติดยา” คนทุกวัย
- “กระดูกพรุน” เยียวยาได้ รู้วันนี้ ต้องรีบทำ



Partnership by :



Sponsored by :



สำรองที่นั่ง โทร. 0 2422 9999 ต่อ 4123 หรือ 08 5661 4667



ภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็ม ช่วยฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

เรื่อง กองบรรณาธิการ ภาพ iStock

ทุกครั้งที่มีการบรรยายหรือให้ความรู้ **ชีวิต** แก่ผู้สนใจ อาจารย์สาทิสมันทรกำแหง กฤษตันคำรับชีวิต จะกล่าวถึงหัวใจสำคัญในการสร้างฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุขในแบบชีวิตคือ เราต้องสร้างภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็ม (Immune System) ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ปัจจุบันจึงนำชุดความรู้เรื่องภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็มที่อาจารย์สาทิสมันทรกำแหงได้เล่าสู่กันฟัง

ภูมิชีวิตเริ่มต้นจากนมเหลือง

ภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็ม (Immune System หรือ IS) เป็นพลังซึ่งมองไม่เห็นตัว และเป็นพลังมาจากการผสมผสานของระบบต่างๆ ในร่างกายเรา อย่างเช่นระบบเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบฮอร์โมน ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และต้องทำงานร่วมกัน มันจึงเกิดเป็นพลังร่วมหรือพลังของ Immune System ขึ้นมา

วินาทีแรกที่คลอดเกิดมา พลังพิเศษเหล่านี้ก็เริ่มทำงาน คุณจึงเจริญเติบโตขึ้นมาได้ ตัวอย่างของการเจริญเติบโตโดยเริ่มต้นสร้างอิมมูนซิสเต็มก็คืออาหาร อาหารที่สำคัญสำหรับชีวิตทารกคือ “นมแม่” สารสำคัญของนมแม่ซึ่งจะเรียกว่าเป็นตัวก่อตั้งของอิมมูนซิสเต็มก็ว่าได้คือ “นมเหลือง” ซึ่งเป็นภาษาวิชาการที่เรียกว่า “Colostrum”

น้ำนมเหลืองมีประกอบด้วยโปรตีนประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ และมีแร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต และไขมันอยู่ด้วย ถ้าเปรียบกับนมแม่สีขาวแล้ว สารต่างๆ ในนมเหลืองมีน้อยกว่านมขาว แต่มีลักษณะเป็นแอนติบอดี (Anti-bodies) มากที่สุด

แอนติบอดีคือกลุ่มโมเลกุลสร้างจากต่อมน้ำเหลือง มีหน้าที่ป้องกันและปราบปรามเชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส และกลุ่มจุลชีวะต่างๆ นอกในร่างกายซึ่งเข้ามาอยู่ในตัวเรา

นมเหลืองนี้เป็นตัวตั้งต้นของภูมิชีวิตและเป็นตัวสำคัญที่ช่วยสร้างสารต่างๆ ของระบบอื่นๆ ที่รวมกันเป็นภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็มก็ว่าได้ แต่ภูมิชีวิตจากนมเหลืองจะอยู่ได้แค่ 6 เดือน หลังจากนั้นร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานหรือภูมิชีวิตของเราขึ้นมาเอง



“ในขณะที่เดียวกันถ้าได้กินอาหาร
ที่ถูกต้อง อาหารที่เป็นประโยชน์
ปราศจากที่อกซินหรือสร้างที่อกซิน
น้อยที่สุด อาหารนั้นก็จะเป็น
พื้นฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับการ
สร้างภูมิชีวิตด้วยเช่นกัน”

ภูมิชีวิตประกอบด้วยระบบอะไรบ้าง

ภูมิชีวิตทั้งหมดนั้น อาจารย์สาทิสมอธิบายโดยใช้ภาษาสัญลักษณ์ให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า ประกอบไปด้วย 3 วง คือ วงใน วงกลาง และวงนอก
วงในคือระบบภูมิป้องกันและปราบปราม ซึ่งประกอบไปด้วยต่อมต่างๆ ที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดขาว ต่อมต่างๆ เหล่านี้คือ

1. กอนซิลและอดีนอยด์ (Tonsils and Adenoids) เป็นต่อมน้ำเหลืองซึ่งมีเซลล์ต่อมน้ำเหลืองอยู่ เป็นส่วนหนึ่งของระบบภูมิคุ้มกัน

2. ไทมัส (Thymus) เป็นก้อนต่อมใหญ่ประมาณสองเท่าของหัวแม่มือ อยู่กึ่งกลางกระดูกหน้าอก สมัยก่อนเราเข้าใจผิดกันว่าต่อมไทมัสมีความสำคัญตอนเราเกิดมาและเจริญเติบโตเต็มที่แล้วเท่านั้น เพราะคิดว่าต่อมไทมัสจะสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ แล้วไทมัสจะหมดหน้าที่ไป จะเห็นว่าต่อมไทมัสเล็กลงกว่าเดิม นี่คือความเชื่อสมัยก่อน แต่บัดนี้เรารู้หน้าที่ของไทมัสมากกว่าเก่า เรารู้ว่าในการสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ไทมัสจะขับฮอร์โมนไทโมซินออกมา โดยทำหน้าที่ผลิตและสร้างความสมบูรณ์ของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทั้งหมด

3. ต่อมน้ำเหลือง (Lymph Nodes) มีอยู่หลายแห่งในร่างกาย ที่คอ ใต้รักแร้ ช่องท้อง ขาหนีบ เป็นต้น ต่อมน้ำเหลืองมีทั่วตัวก็จริง แต่ก็ไม่สามารถทำงานเป็นเอกเทศ ต้องทำงานร่วมกับต่อมต่างๆ

4. ม้าม (Spleen) เหมือนกับต่อมน้ำเหลืองขนาดใหญ่ อยู่ช่องท้องด้านบนข้างซ้ายของร่างกาย ม้ามมีหน้าที่สำหรับเก็บเลือดแดง สร้างเลือดแดงสมัยเด็ก ๆ และสร้างเลือดขาวตลอดเวลา

5. เพียร์สแพตช์ (Peyer's Patches) เป็นต่อมน้ำเหลืองเล็กๆ หลาย ๆ ต่อมน้ำเหลือง เป็นส่วนสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกัน

6. ไส้ติ่ง (Appendix) ไม่ใช่เป็นของไร้ประโยชน์อย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะไส้ติ่งเป็นส่วนสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันเช่นเดียวกับตัวอื่น ๆ

7. ไขกระดูก (Bone Marrow) กระดูกท่อนยาวทุกท่อนจะมีโพรงตรงกลาง โพรงกระดูกนี้สร้างเม็ดเลือดขาวหลายชนิดให้กับร่างกาย

วงในอยู่ด้วยตนเองไม่ได้ ต้องอาศัยพึ่งพาระบบต่างๆ ของร่างกายมาดูแลเลี้ยงดู วงในจึงอยู่ได้ด้วยวงกลาง

วงกลางคือระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบย่อย ระบบเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท เป็นต้น

วงในและวงกลางทำงานร่วมกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และจำเป็นต้องมีกองบัญชาการหรือเจ้านายเป็นผู้สั่งและควบคุม เจ้านายนี้ก็คือสมองและฮอร์โมน

เราจึงถือว่าสมองและฮอร์โมนนั้นคือภูมิชีวิตวงนอก ภูมิชีวิตจึงมี 3 วง คือ วงนอก วงกลาง และวงใน แต่ภูมิชีวิตทั้งสามวงนี้จะทำงานได้ต้องมีตัวตั้งต้น ตัวตั้งต้นนี้ก็คือความคิด

ความคิดกระตุ้นจุดในไฮโปทาลามัส ไฮโปทาลามัสกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี พิทูอิทารีขับโกรริธฮอร์โมน และโกรริธฮอร์โมนก็กระตุ้นกลไกของภูมิชีวิต

ความคิดในทางบวกจึงเป็นตัวตั้งต้นภูมิชีวิต และเป็นตัวเพิ่มภูมิชีวิตที่ดีที่สุด ถ้ามีความคิดในทางบวกอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นการเพิ่มและสร้างภูมิชีวิตให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา และเมื่อรวมกับการทำสมาธิที่ดีเข้าด้วย ภูมิชีวิตย่อมจะสมบูรณ์แข็งแรงตลอดเวลา

ในขณะที่เดียวกัน ถ้าได้กินอาหารที่ถูกต้อง อาหารที่เป็นประโยชน์ปราศจากที่อกซินหรือสร้างที่อกซินน้อยที่สุด อาหารนั้นก็จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับการสร้างภูมิชีวิตด้วยเช่นกัน

และถ้าผสมกับการฝึกนอนให้ถูกต้อง นอนให้หลับลึกและหลับสนิท ภูมิชีวิตก็ย่อมจะดีขึ้นไปอีกบวกกับการออกกำลังกายจนได้พัก และกิจกรรมทุกอย่างทำได้อย่างพอเหมาะพอดี ภูมิชีวิตของคนผู้นั้นจะเต็มร้อยหรือเกินร้อยอย่างไม่มีปัญหา

สรุปว่าการจะสร้างภูมิชีวิตขึ้นมาด้วยหลักปฏิบัติง่ายๆ ก็เริ่มที่เรื่องกิน นอน ทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย ที่เรียกว่าสูตร 5 เล็ก ถ้าปฏิบัติตัวแต่ละอย่างถูกต้องแล้ว ภูมิชีวิตตัวรวมก็จะแข็งแรงและสมบูรณ์

เมื่อภูมิชีวิตแข็งแรงแล้ว ก็จะกลายเป็นตัวป้องกันไม่ให้ติดโรค หรือป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้ามาทำลายตัวเราได้



CHEEWAJIT LEGACY

ส่งต่อเรื่องราวดี ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง กองบรรณาธิการ ภาพ พิษณุ วัชรกรโธวิน

ในคอลัมน์พิเศษปักษ์นี้เราเชิญ นายแพทย์ประมวล จารุตระกูลชัย คุณหมอใจดีผู้สละเวลาทุกวันอาทิตย์ มาตรวจและให้คำแนะนำแก่ผู้สนใจ การดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตคน ชีวิตโฮมคลินิกมานานกว่า 10 ปี แล้ว มาบอกเล่าเรื่องราวการทำงาน กับ ดร.สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิต เพื่อส่งต่อแนวคิด การดูแลสุขภาพแบบ **ชีวิตดี** ะ:

ในฐานะแพทย์แผนปัจจุบันที่ เต็มเปี่ยมด้วยประสบการณ์ตลอดชีวิต การทำงาน รวมถึงการทำงานกับชีวิตโฮมคลินิก คุณหมอเล่าเรื่องดี ๆ ที่เรา ไม่อยากให้คุณพลาดแม้แต่ประโยคเดียว

เรื่องเล่าจากวันแรก

คุณหมอประมวลย้อนเล่าความทรงจำเกี่ยวกับแนวคิดการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตให้ฟังว่า

“ผมได้ยินคำว่า **ชีวิตดี** มานานแล้วครับ ตอนนั้นทราบว่าเป็นองค์ความรู้ด้านการปรับพฤติกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลจิตใจ แต่เมื่อก่อนได้ยินคำนี้ใจก็จะนึกถึงการกินข้าวกล้อง อาหารเน้นผักผลไม้ ไม่เน้นเนื้อสัตว์ การรำกระบอง และการทำดีที่ออกซ์ ขณะนั้นยังไม่ได้รู้จักอาจารย์สาทิสเป็นการส่วนตัวด้วยครับ

“จนหลังจากเกษียณอายุราชการได้ 2 ปี **คุณหมอวินัย วิริยะกัจจา** ซึ่งเป็นปลัดกระทรวงสาธารณสุข ท่านชวนผมและแพทย์แผนปัจจุบันกับพยาบาลกลุ่มหนึ่งให้มาศึกษาองค์ความรู้ตามแนวทางชีวิต

“ผมเรียกตัวเองว่าเป็น ‘ศิษย์รุ่นท้าย ๆ’ ของอาจารย์สาทิสครับ และหลังจากเข้าคอร์สชีวิตดีแล้ว ผมก็ยังคงศึกษาการทำงานและการตรวจโรคกับอาจารย์สาทิสต่อ จึงได้รู้ว่าอาจารย์มีองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือกมากมายทีเดียว...ที่สำคัญหลายคำแนะนำด้านการดูแลสุขภาพของอาจารย์เป็นสิ่งที่ปัจจุบันนี้มีการศึกษารับรองผลการวิจัย และรับรองผลในทางวิทยาศาสตร์ครับ” เมื่อเราขอให้คุณหมอยกตัวอย่างทฤษฎีความรู้ต่าง ๆ คุณหมอยกมายกมาเล่าให้ฟัง 2 ประเด็นดังนี้ละ

หวาน-เค็ม ตัวร้ายทำลายสุขภาพ

ย้อนไปเมื่อ 20-30 ปีก่อน กระแสสุขภาพทั่วโลก เลิก "ไขมัน" เป็นตัวร้ายในสารพัดกรณีค่ะ

"เมื่อก่อนนี้วงการสาธารณสุขกลัวไขมันกันมาก เชื่อว่าการกินไขมันเยอะแล้วเกิดเป็นคอเลสเตอรอล สะสมในหลอดเลือด จะทำให้หลอดเลือดเกิดภาวะ แข็งตัว เสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ รวมถึง อัมพฤกษ์ อัมพาต แต่ปัจจุบันเรากลับมากังวลเรื่อง ดิตรสหวานมากกว่า

"แต่เดิมเราเชื่อว่าการกินหวานจะทำให้เราเสี่ยงเป็น โรคเบาหวานและโรคอ้วน แต่ทุกวันนี้เราทราบแล้วว่า การกินอาหาร ขนมห เครื่องดื่ม รวมถึงผลไม้รสหวาน จะเกิดการสะสมในร่างกายโดยอยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งน่ากลัวเสียยิ่งกว่าคอเลสเตอรอล เพราะไตรกลีเซอไรด์ ทำให้เส้นเลือดอักเสบและมีไขมันเลวไปพอก เกิด ภาวะเส้นเลือดแข็งตัว เกิดเป็นไขมันพอกตับ รวมถึง ส่งผลให้ภูมิต้านทานต่ำลง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่อาจารย์ สาทิสกล่าวไว้มานานแล้วว่า คนที่ติดอาหารหวานจะเกิด ภาวะภูมิต้านทานต่ำ เกิดโรคภูมิแพ้ ติดเชื้อได้ง่าย

"นอกจากนี้แนะนำว่าไม่ควรกินน้ำตาลพอกชาว ควรบริโภคน้ำตาลทรายแดงจะดีกว่า ทุกวันนี้เราก็ ทราบว่าแนวคิดเหล่านี้ได้รับการพูดถึงกันมาก ร่วมกับการ แนะนำว่า คนไทยไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา รวมถึงลดเค็มลงมา เพราะรสเค็มก็ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพเช่นกัน เรื่องนี้อาจารย์ก็บอกไว้มานานแล้ว ครับ"

IMMUNOTHERAPY

ภูมิต้านทานดี รักษาได้แม้แต่บะเร็ง

อีกเรื่องที่คุณหมอชี้ว่า เป็นเรื่องที่ปัจจุบันได้รับการกล่าวถึงมากที่สุดคือ การใช้ภูมิต้านทานรักษาโรคค่ะ

"ปัจจุบันมีการนำแนวคิดการใช้ภูมิต้านทานมารักษา โรค โดยเฉพาะโรคมะเร็งในตัวเอง ซึ่งมีงานวิจัยจาก ประเทศญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกาที่แยกกันทำการศึกษ แต่ได้รับผลลัพธ์ไม่ต่างกันชี้ว่า มีโปรตีนบางชนิด ที่อยู่ในทีเซลล์ (T-Cell) หรือเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็น ระบบภูมิต้านทานในตัวเอง กับโปรตีนที่อยู่ในเซลล์ มะเร็ง เมื่อจับตัวกันแล้วจะทำให้ทีเซลล์แยกแยะเซลล์ มะเร็งจากเซลล์ปกติไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีการคิดค้นยา บางชนิดที่ทำให้โปรตีนทั้งสองชนิดไม่มาเจอกัน ระบบ ภูมิต้านทานของเราจึงแยกแยะเซลล์มะเร็งออกจากเซลล์ ปกติ และกำจัดทำลายได้ วิธีนี้เป็นการรักษา มะเร็ง แนวใหม่ นอกเหนือจากการผ่าตัด การให้เคมีบำบัด และการฉายรังสี แม้ว่าปัจจุบันยังคงมีต้นทุนการรักษา ที่สูงอยู่ก็ตาม

แต่เดิมเราเชื่อว่า การกินหวานจะทำให้เรา เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและโรคอ้วน แต่ทุกวันนี้ เราทราบแล้วว่า การกินอาหาร ขนมห เครื่องดื่ม รวมถึงผลไม้รสหวาน จะเกิด การสะสมในร่างกายโดยอยู่ในรูปของ ไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งน่ากลัวเสียยิ่งกว่า คอเลสเตอรอล เพราะไตรกลีเซอไรด์ ทำให้เส้นเลือดอักเสบและมีไขมันเลวไปพอก เกิดภาวะเส้นเลือดแข็งตัว เกิดเป็นไขมันพอกตับ รวมถึงส่งผลให้ภูมิต้านทานต่ำลง ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่อาจารย์สาทิสกล่าวไว้มานานแล้วว่า คนที่ติดอาหารหวานจะเกิดภาวะภูมิต้านทานต่ำ เกิดโรคภูมิแพ้ ติดเชื้อได้ง่าย

"สิ่งที่สำคัญคือ แนวทางการดูแลสุขภาพแบบชีวิตเราแนะนำเช่นนั้นมาแล้ว เราพูดถึงการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ดูแลจิตใจไม่ให้เครียด เพื่อให้เรามีภูมิต้านทานที่ดี และภูมิต้านทานนี้เองจะส่งเสริมให้ระบบในร่างกายทำงาน เป็นปกติ รวมถึงคอยยับยั้งทำลายเซลล์ผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากโรคที่ไม่ใช่ โรค อย่างโรค มะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และ โรคจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมต่างๆ ไม่ให้ลุกลามจนทำลายสุขภาพ รวมถึงทำให้เสียชีวิต ซึ่งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ปรากฏขึ้นมากมายหลังนี้เอง เป็นเครื่องยืนยันว่า สิ่งที่แนวทางชีวิตแนะนำไว้ นั้นถูกต้อง

"ผมอยากยกตัวอย่างในบางประเทศ อย่างประเทศญี่ปุ่น มีการบรรจุความรู้ ด้านแพทย์ทางเลือกเข้าไปในหลักสูตรของการเรียนแพทย์แผนปัจจุบันด้วย เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยในด้านต่างๆ ตัวอย่างเช่น การรักษามะเร็งด้วยแพทย์แผน ปัจจุบัน ทั้งการผ่าตัด การให้เคมีบำบัด และการฉายรังสี ไม่ได้ส่งผลเพียงต่อ เซลล์มะเร็ง แต่ส่งผลต่อเซลล์ปกติด้วย ดังนั้นแพทย์แผนปัจจุบันอาจมีการให้ สารอาหารหรือวิตามินบางชนิดเพิ่ม รวมถึงส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ ร่างกายผู้ป่วยแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานซึ่งย่อมส่งผลดีต่อการรักษาด้วยเช่นกัน"

ชวนคนไทย

ปรับพฤติกรรมชีวิตพิชิตโรค

ทำงานในวงการสาธารณสุขมานาน คุณหมอประมวลบอกว่า เห็นความเปลี่ยนแปลงที่คนในสังคมมีต่อประเด็นการดูแลสุขภาพอย่างชัดเจน

“จริงๆ แล้วในแต่ละยุคก็จะมีกลุ่มคนรักษาสุขภาพอยู่แล้ว แต่ในปัจจุบันคนค่อนข้างรักสุขภาพมากขึ้น และมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพเกิดขึ้นหลากหลาย ส่วนใหญ่ก็แนะนำการดูแลเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการหายใจเพื่อรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงการดูแลจิตใจไม่ให้เครียด เพราะอย่างที่ทราบกันว่า ความเครียดเป็นบ่อเกิดของสารพัดโรครวมถึงมะเร็งด้วย

“ต่างกันตรงที่หากพูดเรื่องนี้เมื่อ 20 - 30 ปีก่อน การกินรสหวาน มัน เค็ม กินเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ กินอาหารฟาสต์ฟู้ด หรือที่เรียกกันว่าจังก์ฟู้ด รวมถึงอาหารแปรรูปอย่างไส้กรอก เบคอนเป็นเรื่องปกติ อีกทั้งยังนิยมกินกันมากด้วยซ้ำ การบอกว่าอาหารเหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็ง ย่อมได้รับการต่อต้าน แต่อาจารย์สาทิสก็ยังยืนยันที่จะบอกกล่าวสิ่งนี้แก่สังคม ผมมองว่าสิ่งเหล่านี้คือความกล้าหาญครับ”

นอกจากนี้คุณหมอประมวลยังนำประสบการณ์การรักษามะเร็งที่ชีวจิตโฮมคลินิกมาแบ่งปันเป็นข้อคิดเห็นให้ได้รับทราบด้วย

“คนที่มาดูแลสุขภาพที่ชีวจิตโฮมคลินิกส่วนใหญ่มาด้วยอาการอ่อนเพลียเพราะขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากนี้ส่วนหนึ่งก็ป่วยด้วยโรคมะเร็งแท้หรือรัง บางรายป่วยในกลุ่มโรคที่ไม่ใช่โรคมะเร็ง และอยากดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตร่วมกับการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

“สิ่งที่ผมได้เห็นและค่อนข้างประทับใจคือ คนเดี๋ยวนี้ศึกษาข้อมูลสุขภาพเพื่อดูแลตัวเองกันมากขึ้น เห็นได้จากเมื่อเรากล่าวถึงโรคต่างๆ สารอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ คนไข้จะเข้าใจ และมีข้อซักถามที่เป็นประโยชน์ เวลาแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพตัวเอง พวกเขาจึงปฏิบัติตามได้ถูก ไม่ได้อาศัยความเชื่อหรือความศรัทธาเพียงอย่างเดียวอย่างในอดีต เมื่อประกอบกับวิทยาการทางการแพทย์ที่พัฒนาขึ้น ทำให้หลายคนสุขภาพแข็งแรงขึ้น โรคที่ป่วยไม่ส่งผลรบกวนชีวิต หรือบางรายก็กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเลยด้วยซ้ำ



“สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ชีวจิตช่วย แต่พวกเขาช่วยเหลือตัวเองต่างหาก เราเพียงแนะนำวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพของเขา แต่เขาคือผู้ที่จะดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างไร”

นอกจากนี้คุณหมอประมวลยังมีข้อความฝากถึงทีมงานของนิตยสาร ชีวจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ทีมงานทุกคนปลื้มใจจนลืมเหนื่อยทีเดียวค่ะ

“ผมมองว่านิตยสาร ชีวจิต ก็เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยดูแลสุขภาพของคนไทยเช่นกัน เพราะคอยให้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องแก่ประชาชน รวมถึงทำให้บางข้อมูลเข้าถึงได้ง่าย ตัวอย่างเช่นการกินผลไม้ที่เน้นดีต่อสุขภาพ แต่ผลไม้หลายชนิดมีทั้งผลไม้ไม่หวาน ผลไม้ค่อนข้างหวาน และผลไม้หวานจัด การจัดกลุ่มและให้ตัวอย่างในแต่ละกลุ่มก็ทำให้คนเห็นภาพและเลือกกินถูกมากขึ้น และยังดีขึ้นไปอีกเมื่อนำเสนอผ่าน ‘การกินผัก - ผลไม้ 5 สี’ เทคนิคนำเสนอแบบนี้ทำให้คนไม่เลือกกินผักผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว รวมถึงได้รับวิตามินที่หลากหลายจากผักนานาชนิดด้วย นี่เป็นตัวอย่างง่ายๆ ที่ยกมาให้ฟัง

“ผมว่าสิ่งที่เราทำทั้งหมดก็เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีเป็นที่ตั้งครับ”

เห็นด้วยกับคุณหมออย่างยิงค่ะ และยืนยันว่าการกรำทำงานหนักกันจนเข้าสู่ปีที่ 22 อย่างภาคภูมิใจ จะยังกระตุ้นให้ทีมงานทุกคนเลือกเฟ้นสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อนำเสนอแก่คุณผู้อ่านอย่างแน่นอน

...อย่าลืมติดตามเป็นกำลังใจให้เรานะค่ะ

ส่งต่อเรื่องราวดี ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ



OUR BEST EXERCISE “รำกระบอง” แข็งแรงดี ไม่มีเอ้าต์

เรื่อง กองบรรณาธิการ ภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรกรวิธ

ปักษ์นี้เราอยากชวนคุณไปรู้จักกับหนุ่มหล่อหน้าตาสดใส คุณแชมป์-นิชธรรม เล็งพานิช ชีวิตจิตใจใหม่ ที่จะมาบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจเกี่ยวกับ “การรำกระบอง” การออกกำลังกายที่คิดค้นขึ้นโดย ดร.สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตจิต ซึ่งตัวเขาเองได้พิสูจน์แล้วว่าดีต่อสุขภาพจริง ๆ จึงบอกต่อค่ะ:

แรกเริ่มรู้จัก “ชีวิตจิต”

คุณแชมป์เล่าให้เราฟังว่า รู้จักการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตจิตมานานแล้วจากคำแนะนำของคนในครอบครัว

“ผมเริ่มรู้จักแนวทางการดูแลสุขภาพแบบชีวิตจิตมาประมาณเกือบ 20 ปีได้ครับ เพราะคุณลุงป่วยเป็นมะเร็ง จึงใช้แนวทางชีวิตจิตรักษาพร้อมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยรู้จักเรื่องการปรับอาหารก่อน ซึ่งตอนที่ได้ทดลองกินอาหารชีวิตจิตช่วงแรกยังเด็ก จึงรู้สึกว่าภารกิจเป็นเรื่องปรับยาก แต่เมื่อโตขึ้นแรกกลับรู้สึกว่า การกินอาหารชีวิตจิตสอนให้เราตัดความอยาก เรียนรู้การควบคุมตัวเอง และเลือกสิ่งที่ดีเข้าสู่ร่างกาย

“นอกจากเรื่องภารกิจ ผมก็ได้ฝึกรำกระบองซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยคุณป้า (ป้ายุ้ง-คุณผกา เล็งพานิช) เป็นคนแนะนำ ซึ่งโดยปกติเราก็ออกกำลังกายด้วยการวิ่งระยะไกลและเตะฟุตบอลเป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อมาเรียนรู้การรำกระบองก็ถือว่าเป็นทางเลือกสุขภาพใหม่ที่น่าสนใจครับ”

แต่กล่าวกันตามตรง 13 ท่ารำกระบองเคยปราบเซียนคนไม่ชอบออกกำลังกายมานักต่อนัก เรามาฟังกันดีกว่าว่าอะไรทำให้คุณแชมป์ยังคงชื่นชอบการรำกระบองมาจนถึงปัจจุบัน

รำกระบอง สะดวก ง่าย ทำได้ที่บ้าน

“ก่อนนี้รู้จักรำกระบองจากการเห็นคนอื่นรำครับ แต่ตัวผมเองไม่เคยฝึกจริงจังเลย”

คุณแชมป์เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการรำกระบองให้เราฟังอย่างน่าสนใจ “จนเมื่อ 1-2 ปีที่ผ่านมา คุณป้าชวนผมรำกระบอง ลองครั้งแรกก็รับรู้ได้เลยครับว่า แต่ละท่าของการรำกระบองทำให้เราได้ใช้กล้ามเนื้อครบทุกส่วน ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ แถมยังใช้พลังเต็มที่ เพราะต้องออกกำลังให้ถึงพิค คือเหนื่อยทอบจนพูดไม่เป็นคำ และมีเหงื่อออกโชกกาย เรียกว่าลองครั้งแรกก็ระบมไป 3 สัปดาห์ครับ (ยิ้ม) แต่คุณป้าบอกให้ทำซ้ำ คือฝึกเป็นประจำ แล้วอาการปวดจะทุเลาลงจากครั้งนั้นผมก็รำกระบองประมาณสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง โดยผมเลือกท่าควบคู่กับการออกกำลังกายแบบอื่นด้วย เช่น รำกระบองตอนเช้าและไปวิ่งที่สวน หรือเลือกเตะฟุตบอลช่วงเย็น

“หลังจากรำกระบองได้สักพัก ผมพบความเปลี่ยนแปลงกับตัวเอง คือรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังงานในการทำกิจกรรมระหว่างวันมากขึ้น ผมเชื่อว่ามาจากการที่ภูมิต้านทานในร่างกายเราดีขึ้น”

นอกจากความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว คุณแชมป์บอกว่ารำกระบองให้อีกหลายอย่างค่ะ

ตัวอย่างนี้ต้องบอกต่อ

“ข้อดีอันดับแรกของการรำกระบองคือ เป็นการออกกำลังกายที่ประหยัด เพราะกระบองที่ใช้ทำจากท่อพีวีซีธรรมดา สามารถหาซื้อจากร้านวัสดุก่อสร้างมาตัดเองตามความสูงของเรา แถมไม่ต้องใช้พื้นที่มาก ยิ่งช่วงนี้ฝนตกจะรำกระบองในบ้านก็ยังได้ เรียกว่าทำได้ทุกที่ทุกเวลาจริง ๆ

“ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายแนวเวทเทรนนิ่งหรือเข้าฟิตเนสต่างๆ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง แต่ขาดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการบาดเจ็บ ซึ่งการรำกระบองเข้ามาเป็นส่วนที่เติมเต็มตรงนี้ได้มาก นอกจากจะบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนโดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นขาหลังและกล้ามเนื้อหัวไหล่ซึ่งใช้กับทุกท่าแล้ว ผมยังรู้สึกว่าหลังและขาเราตรงขึ้น อีกทั้งแก้อาการเส้นยึดและปวดหลังด้วย”

นอกจากนี้คุณแชมป์ยังใช้การรำกระบองเป็นกิจกรรมนันทนาการกับคนในครอบครัวอีกด้วย

“โดยส่วนตัวผมมองว่าแนวทางชีวิตจิตเป็นแนวทางที่เราสามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ ทั้งเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และแนวคิดด้านการพักผ่อน ทั้งหมดอยู่ที่ตัวเราเลือกเองครับ

“บางคนมองว่า ชีวิตจิตเป็นเรื่องไกลตัวบ้าง เขยิบบ้าง ผมว่าแนวคิดนี้ต้องถึงเวลาเปลี่ยน เพราะรำกระบองมีประโยชน์มากมาย หากอยากสุขภาพแข็งแรงก็ถึงเวลาที่ควรต้องเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง...อย่าลืมว่า สุขภาพแข็งแรงนั้นไม่มีขาย ถ้าอยากได้เราต้องทำด้วยตัวเองนะครับ”

ไม่เชื่อคนรุ่นใหม่แล้วจะเชื่อใครละคะ...๑

“รำกระบอง” แข็งแรงดี ไม่มีเอ้าต์



HEALTHY IN TRENDS

แจกสุขภาพแข็งแรงทั่วถึงที่ใจกลางเมือง

ผ่านไปแล้วกับกิจกรรมดี ๆ เพื่อคนรักสุขภาพและสนุกกับการดูแลตัวเองอย่างงาน "Healthy in Trends by Cheewajit" อีเวนต์มัน ๆ ใจกลางเมือง ณ ลานโอเดอน ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2562

งานนี้เราเตรียมกิจกรรมดี ๆ ไปมากมาย เพื่อบรรดาผู้รักสุขภาพที่ชอบความแอ็คทีฟ ส่วนกิจกรรมดี ๆ ที่ว่า จะเป็นอะไรบ้าง ไปติดตามพร้อมกันค่ะ

ชวนคุณมาเฮลตี้ทั้ง 4 ด้าน

เพราะจัดงานดี ๆ ต่อเนื่องถึง 4 วัน เราเลยปั้นเนื้อหาสุขภาพให้คุณได้ใจแบบไม่ซ้ำกันเลยในแต่ละวัน ดังนี้ค่ะ

DAY 1 : HEALTHY EXERCISE

เริ่มต้นวันแรกของงานด้วยความแอ็คทีฟกับ 2 กิจกรรมออกกำลังกายที่ได้สุขภาพ แถมด้วยสมาธิ อย่างการฝึกพิลาทิสบนเสื่อเพื่อเฟิร์มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนจาก Absolute You และการฝึกโยคะอย่างง่ายที่นำไปบริหารได้แม้แต่ในวันทำงาน โดยครูกาญจน์-กาญจนา พันธรัักษ์ โดยไม่ลืมปิดท้ายวันด้วยการชวนหนุ่มหล่ออย่างคุณแซมบี้-ชนาธิป โพธิ์ทองคำ หนุ่มฮ็อตหนุ่มดีที่มีชื่อเสียงจากบทของ "อาดุง" ในเรื่อง *กรรมกรรม* มาแนะนำไลฟ์สไตล์การเวิร์คเอาต์ในแบบฉบับของเขาเอง



DAY 2 : HEALTHY RELAXATION

เข้าสู่กิจกรรมวันที่ 2 ด้วยความผ่อนคลายจากการนวดศีรษะแบบอินเดีย เคลียร์สมอง บ๊องกันไมเกรน สอนโดยครูเล็ก - สุวรรณภา รัตนเสถียร และคุยกับหนุ่มหล่อนักแสดงและนักเดินทาง คุณอัค - อัศวรัฐ นิมิตรชัย ซึ่งรักการท่องเที่ยวจนทำให้กลายเป็นงาน นั่นคือการเป็นพิธีกรสารคดีท่องเที่ยว ซึ่งเติมเต็มความสุขให้เป็นอย่างมาก

DAY 3 : HEALTHY LIVING

วันที่ 3 เรายังคงมีกิจกรรมดี ๆ ที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เริ่มด้วยการเรียนรู้เทคนิคปลูกต้นอ่อนไมโครกรีนจากคุณแก้ว - วาสนา พลายเล็ก หรือพี่เกกกุ ผู้ช่วยบรรณาธิการคนเก่งของนิตยสาร ชีวิตดี ที่ได้ทั้งอาหาร ออร์แกนิกสุขภาพดีและเพิ่มพื้นที่สีเขียวในบ้านได้อีกด้วย

จากนั้นมาดูแลใจกันบ้าง กับกิจกรรมศิลปะเพื่อส่งกำลังใจถึงผู้ป่วย มะเร็งจากกลุ่ม Art for Cancer นำโดยคุณออย - ไร่ไร้ ไตรสารศรี และกิจกรรมทอล์คช่วงเย็น คงไม่มีใครเหมาะกว่าเขาคนนี้ คุณเทือบ - พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนากร พิธีกรมาดุ่มที่มีไลฟ์สไตล์ห่วงใยโลก

DAY 4 : HEALTHY EATING

จบวันสุดท้ายของกิจกรรมด้วยเรื่องที่สำคัญที่สุด นั่นคือการปรับพฤติกรรมกินเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เริ่มต้นจากกิจกรรมเวิร์คช็อปทำอาหารสำหรับคนออกกำลังกาย โดย Absolute Fit Food ตามด้วยคุกกี้โฮวีจากเซฟขวัญใจของเรา คุณป้ายุ่ง - ผกา เล็งพานิช กับเมนูอินทรีนค้อย่างพาวเวอร์บอล ของว่างธัญพืชสำหรับคนรักสุขภาพ

ปิดท้ายด้วยคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับอาหารต้านอักเสบ จากสาวสวยดีกรีนางงามและว่าที่ด็อกเตอร์อย่างคุณนก - ชลิตา เกวี่ชาลี ดันดีพิภพ

เรียกว่ากิจกรรมดี ๆ มีแน่นแฉ็ดทุกวัน ที่สำคัญเราไม่ลืมที่จะรวบรวมผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพดี ๆ ทั้งกายและใจไปฝากคุณอีกมากมาย

พบกับกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ได้ ไม่นานเกินรอ นะคะ... ทำตัวให้ว่างแล้วเช็กตารางรอไว้เลย ☺

NATURAL HEALING

หยุดวันปวด มาน้อย มาบ่อย มามาก และไม่มา ปัญหาประจำเดือนสาวทุกวัย

สถิติทั่วโลกยืนยันว่า ผู้หญิงอายุน้อยกว่าผู้ชาย นับเพราะมีเหตุผลสำคัญข้อหนึ่งว่า ผู้หญิงมี “ประจำเดือน” และอาการผิดปกติก่อน ระหว่าง หรือหลังการมีประจำเดือนจะเป็นสัญญาณเตือนให้สาว ๆ ไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาก่อนที่จะลุกลาม

แม้สาว ๆ หลายคนจะบ่นเมื่อว่าใช้ชีวิตลำบากมากขึ้นในช่วงวันนั้นของเดือน แต่ก็อยากให้เห็นข้อดีตรงนี้ และชวนมาสังเกตอาการผิดปกติของประจำเดือนกัน เพื่อเป็นตัวช่วยกลั่นกรองสุขภาพของเรา ซึ่งในแต่ละช่วงวัยจะมีปัญหาประจำเดือนแตกต่างกันไป

นอกจากเช็คความผิดปกติแล้ว ชีวิตอยากชวนมาปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อแก้อาการประจำเดือนผิดปกติในแต่ละช่วงวัย ซึ่งแต่ละวิธีที่นำมาฝากสามารถปรับใช้ได้ง่าย แก้ปัญหาได้จริง แถมยังช่วยให้สุขภาพในระบบอื่นๆ แข็งแรงตามไปด้วย

วัยรุ่นเรื่องฮอร์โมนทำงานไม่เต็มที่ (13 - 20 ปี)

แพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข สตรีสูติ-นรีแพทย์ เจ้าของคอลัมน์ เปิดห้องหมอสูติ อธิบายเรื่องปัญหาประจำเดือนในวัยรุ่นว่า

• ประจำเดือนมาเร็ว

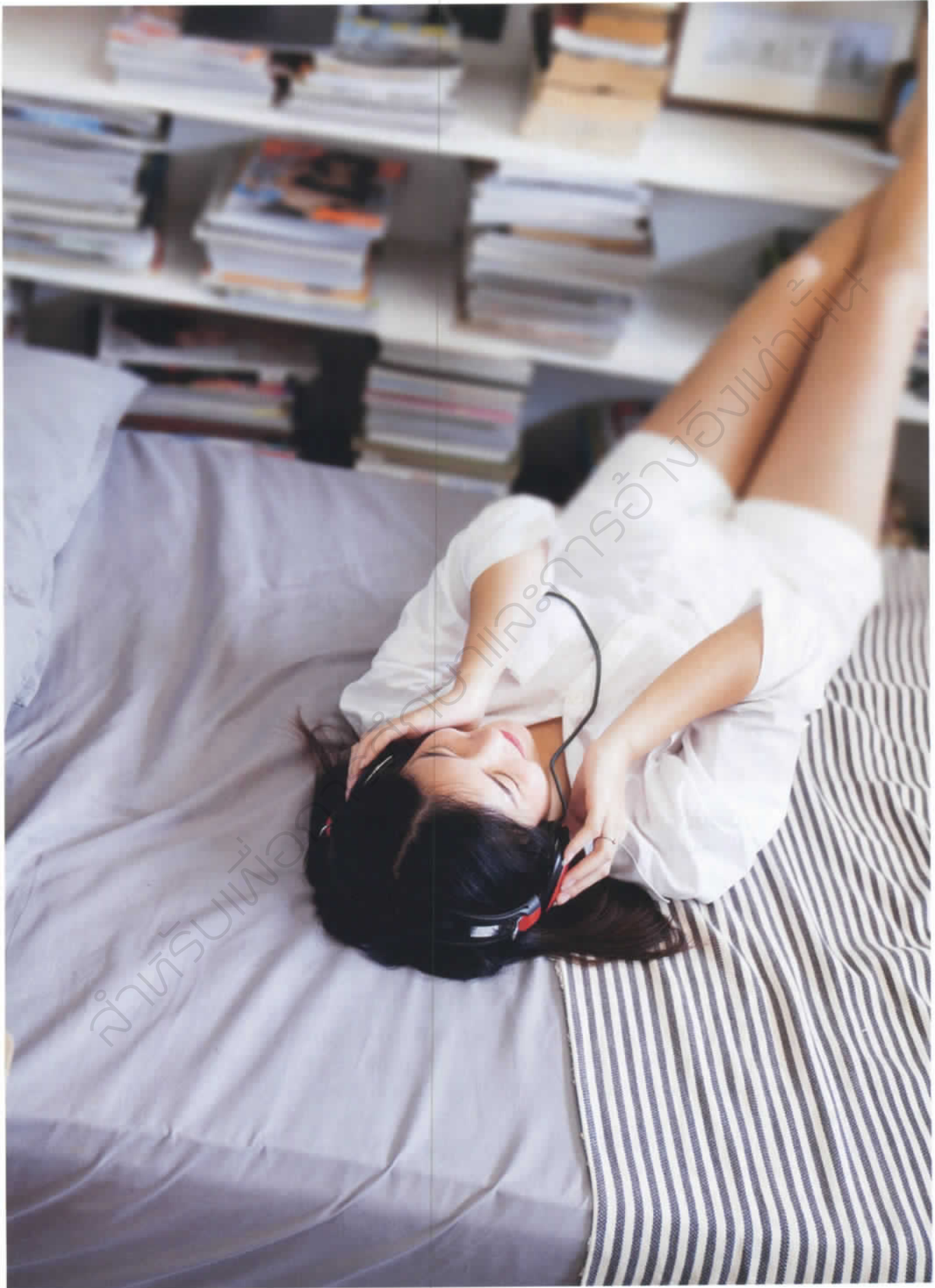
“ปัจจุบันปัญหาของเด็กวัยรุ่นคือมีประจำเดือนเร็ว สมัยก่อนเมื่อ 50 - 60 ปีก่อนวัยรุ่นจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุ 15 - 16 ปี จากนั้นก็ลดลงมาเรื่อยๆ ปัจจุบันเด็กไทยมีประจำเดือนอายุเฉลี่ย 13 ปี แต่บางคนอายุ 10 หรือ 12 ขวบก็เริ่มมีประจำเดือนแล้ว เกิดจากสมองส่วนไฮโปทาลามัสถูกกระตุ้นให้ส่งฮอร์โมนไปที่รังไข่เร็วขึ้น เชื่อว่าสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการใช้เทคโนโลยี แสง สี เสียง ไม่ว่าจะจากหน้าจอมือถือ หน้าจอคอมพิวเตอร์เกินความจำเป็น

“เนื่องจากเทคโนโลยีเหล่านี้จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส แสงสีฟ้าจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ก็มีส่วนกระตุ้นการส่งฮอร์โมน รวมถึงการรับข้อมูลที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพโป๊ เหล่านี้ก็มีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนด้วย และมีพฤติกรรมที่ไม่หลับไม่นอน ยิ่งทำให้ฮอร์โมนต่างๆ เช่น ฮอร์โมนเมลาโทนินเพี้ยนไปหมด ส่งผลให้มีประจำเดือนเร็ว”

คุณหมอชัญวลีอธิบายถึงผลเสียของการมีประจำเดือนเร็วว่า

“การหลังฮอร์โมนเร็วหรือมีประจำเดือนเร็วขึ้นจากการที่รังไข่ถูกกระตุ้นให้ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนเร็วขึ้น ส่งผลให้กระดูกอ่อนเริ่มปิด ซึ่งในเด็กที่มีประจำเดือนเร็วหรือต่ำกว่า 9 ขวบต้องเข้ารับการรักษา ถ้าเกิน 10 ขวบ แต่ยังไม่ถึง 13 เขาจะเป็นเด็กที่เตี้ยกว่าคนอื่น ลูกจะหยุดสูงทันทีที่ประจำเดือนมา

“พบว่าการมีประจำเดือนเมื่ออายุ 9 - 10 ขวบเด็กยังไม่สามารถดูแลตัวเองได้ดีเรื่องสุขอนามัย และที่ต้องระมัดระวังคือ การมีเมนส์เร็วและมีไข่ตกเสี่ยงตั้งครรภ์ เราเคยเจอเด็กที่ตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 12 ปี”



NATURAL HEALING

ปรับไลฟ์สไตล์ป้องกันประจำเดือนมาเร็ว

คุณหมอชัญวลีแนะนำการปรับไลฟ์สไตล์เพื่อป้องกันการมีประจำเดือนเร็ว สรุปว่า

1. ต้องรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสม จำกัดการใช้วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง
2. ปรับพฤติกรรมการเข้านอนให้ตรงเวลา ไม่นอนดึก



สุริยมัสการ...ปรับฮอร์โมนวัยรุ่นสู่สมดุลประจำเดือน

ครูชัชชนันท์ ถาวรวางกูร ครูโยคะ แนะนำว่า จากประสบการณ์ที่เคยสอนวัยรุ่นที่มีปัญหาประจำเดือนผิดปกติหรือมาเร็วเกินไป เมื่อได้ฝึกทำไหว้พระอาทิตย์หรือสุริยมัสการแล้วทำให้สุขภาพประจำเดือนดีขึ้น ดังนี้

1. ยืนพนมมือ หายใจเข้าแล้วหายใจออกช้าๆ เข้มหัวทอง
2. หายใจเข้าช้าๆ ชูมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะเหยียดให้สุด ให้นิ้วหัวแม่มือติดกัน แล้วค่อยๆ ยืดไปทางด้านหลัง
3. หายใจออก ก้มลงไปทางด้านหน้าช้าๆ เอื้อมมือไปจับข้อเท้าด้านหลัง งอข้อศอก พยายามให้หน้าผากสัมผัสฝ่าเท้า หากยังทำไม่ได้ แค้ก้มตัวลงจนมือทั้งสองข้างสัมผัสพื้น สามารถงอเข้าได้เล็กน้อย
4. ยังคงหายใจออกพร้อมดึงขาขวาไปทางด้านหลัง วางเข่าขวาลงบนพื้น แอนอกขึ้น เงยหน้า ยืดคอ หายใจเข้า
5. หยุดลมหายใจ ลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา จัดร่างกายให้อยู่ในแนวตรง (ท่าพลงก์)
6. หายใจออก ลดตัวลงนอนคว่ำหน้า มือยันพื้นเบาๆ
7. เงยหน้าพร้อมหายใจเข้า ใช้มือยันพื้นเพื่อดันร่างกายส่วนบนขึ้น ค่อยๆ เหยียดจนแขนตรง จิกปลายเท้าขึ้น
8. หายใจออกแล้วยกสะโพกขึ้น กดสันเท้าลง แขนเหยียดตรง พยายามจัดร่างกายให้อยู่ในแนวตรง
9. หายใจเข้า วางเข่าขวา ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปให้อยู่ระหว่างมือทั้งสอง เงยหน้า ยืดคอ
10. หายใจออก ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย เอื้อมมือไปจับข้อเท้าด้านหลัง งอข้อศอก พยายามให้หน้าผากสัมผัสฝ่าเท้า หรือยืนในท่ามือแตะพื้น (เหมือนขั้นตอนที่ 3)
11. หายใจเข้า ยกเท้าขึ้น ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดไปทางด้านหลัง (เหมือนขั้นตอนที่ 2)
12. หายใจออก ค่อยๆ ลดมือทั้งสองลงข้างลำตัว





• ประจำเดือนมาไม่ปกติ มาน้อย มามาก มาไม่ตรง

ผู้หญิงที่อายุน้อยและไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวข้องกับมดลูกไม่โต แต่มักเกิดจากฮอร์โมนผิดปกติ ในบางกรณีไม่ต้องรักษา

เมื่อเริ่มมีประจำเดือนในช่วง 1-2 ปีแรก ประจำเดือนจะมาไม่สม่ำเสมอ เพราะการทำงานของรังไข่ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ จึงมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ คุณหมอสูติฯหรือสูติฯอธิบายปัญหาเรื่องประจำเดือนมาไม่ปกติในวัยรุ่นว่า

“ในวัยรุ่นอาจจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ เพราะยังไม่มีภาวะไข่ตก ถือเป็นเรื่องปกติคือ ในหนึ่งเดือนจะมาไม่ตรงวัน แต่มาตามรอบคือ 28 วัน บวกลบเจ็ดวัน แต่ถ้าหายไปเลย 3 เดือนแล้วมาต้องมาพบแพทย์ มากะปรับกระปรอย หมายถึงมาวันละนิดหน่อยแต่ไม่ยอมหยุดติดต่อกันนานเกิน 7 วัน ซึ่งหากเกิดในเด็กหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน อาจบ่งบอกว่าฮอร์โมนยังไม่สมบูรณ์ ถ้าเป็นแล้วหายไป อาจรอดูอีกสัก 1-2 เดือน หากเลื่อยยังไม่หยุด มีประจำเดือนเกิน 2 สัปดาห์ หรือเป็นซ้ำอีกในเดือนที่ 2-3 ของการมีประจำเดือนควรมาพบแพทย์ หรือการมีประจำเดือนมาไม่หยุดก็ต้องมาพบแพทย์เพื่อปรับฮอร์โมน เนื่องจากอยู่ในภาวะที่ไข่ไม่ตก เยื่อบุโพรงมดลูกจะหนาตัวขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่พบแพทย์ ตอนเมินส์มาจะมาเยอะแบบถล่มทลาย มาไม่หยุด และทำให้เสียเลือดมาก”

NATURAL HEALING

ท่าโยคะเพื่อสมดุลฮอร์โมน

ครูนุชสุนันท์ ถาวรวางกูร ครูโยคะแนะนำท่าโยคะที่ช่วยปรับประจำเดือนทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ

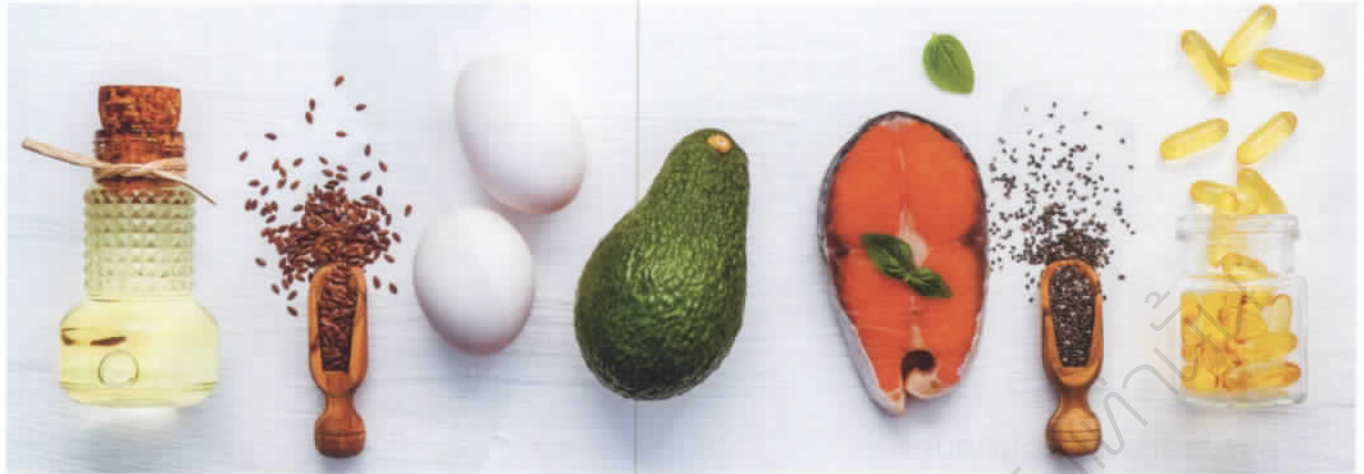
ท่าก่าปิ่น

1. นั่งทับส้นเท้า หลังตรง ก่ามื่อวางบนท้องน้อย วางมืออีกข้างทับก่าปิ่น หายใจเข้า ยืดตัวขึ้นให้สุด

2. หายใจออก กัดก่าปิ่นให้ลึกเข้าไปในช่องท้อง ค้างท่าไว้ นับ 1-10 หายใจเข้า ยกตัวขึ้น หายใจทิ้งซะไปด้านหลัง ค่อยๆกลับสู่ท่าปกติ ทำสลับมือข้างที่ก่า

วัยเจริญพันธุ์ ฮอร์โมนดี แต่มาพร้อมความปวด (20 - 35 ปี)

มาต่อกันที่ปัญหาประจำเดือนของวัยเจริญพันธุ์ คือ อายุระหว่าง 20 - 35 ปี คุณหมอสัณฐวิเล่าว่า



• ปวดประจำเดือนธรรมดา

“วัยนี้ไซ้ตกดีแล้ว จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องประจำเดือนไม่มา แต่จะมีปัญหาเรื่องปวดประจำเดือน โดยพบว่าการปวดประจำเดือนก่อนอายุ 25 ปีจะเป็นลักษณะปวดแบบปฐมภูมิ คือ ไม่มีโรคเป็นสาเหตุ ความปวดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละคน โดยอาการปวดประจำเดือนนั้นเกิดจากมดลูกบีบตัวระหว่างมีประจำเดือน”

คุณหมอสัณฐวิอธิบายเพิ่มเติมว่า การปวดประจำเดือนธรรมดาไม่ได้หมายความว่าปวดน้อย แต่หมายถึงการปวดประจำเดือนที่เกิดขึ้นตามกลไกของธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากโรค ดังนั้นนอกจากความรู้สึกเจ็บปวด การปวดประจำเดือนธรรมดาไม่ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต

อาการปวดประจำเดือนธรรมดามักเริ่มก่อนมีประจำเดือนไหลออกมาให้เห็น หรือปวดทันทีที่มีประจำเดือนออกมา และปวดมากในวันแรก อาการปวดอาจคงอยู่ครึ่งวันถึงสามวันแล้วแต่บุคคล แต่เมื่อไม่มีประจำเดือนต้องไม่เหลืออาการปวด

มักปวดบริเวณท้องน้อยหรือหัวหน่าว ช่วงตรงกลางมากที่สุด ในบางคนอาจปวดร้าวอย่างรุนแรงไปที่ต้นขาและสะโพก มักมีอาการคลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เมื่อยเนื้อตัวร่วมด้วย รวมถึงอาจมีปวดเสียเวลาถ่ายอุจจาระ แต่เมื่อไม่มีประจำเดือนต้องไม่มีอาการปวด และไม่มีอาการเจ็บปวดเล็กๆ ในท้องเวลามีเพศสัมพันธ์ เวลาเกิดอาการปวดท้องประจำเดือนแบบนี้ ผู้ปวดมักจะกำหมัดเกร็งโดยไม่รู้ตัวซึ่งเป็นลักษณะที่คล้ายอาการมดลูกบีบรัดตัว

NATURAL HEALING

ประคบร้อนลดปวด

ข้อมูลจากวารสาร *American Journal of Obstetrics & Gynaecology* พบว่าการประคบด้วยความร้อนที่ท้องน้อยได้ผลในการลดอาการปวดประจำเดือนธรรมดาพอๆ กับการกินยาแก้ปวดไอบูโพรเฟน หากใช้ทั้งความร้อนและกินยาไอบูโพรเฟนพบว่า ช่วยลดช่วงระยะเวลาที่เจ็บปวดลงเมื่อเทียบกับการกินยาไอบูโพรเฟนเพียงอย่างเดียวโดยไม่ใช้ความร้อน

ส่วนข้อมูลจาก *Journal of Reproductive Medicine, Gynaecology & Obstetrics* พบว่า การประคบด้วยความร้อนที่ท้องน้อยด้วยอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสติดต่อกันนาน 8 ชั่วโมงซึ่งคนไข้มักทนได้ ได้ผลดีกว่าการกินยาแก้ปวดพาราเซตามอล

นวดท้อง

เราสามารถนวดด้วยตัวเองหรือใช้คนอื่นนวดให้ก็ได้ โดยกางมือออก นิ้วโป้งซ้ายจรดนิ้วโป้งขวา ใช้นิ้วโป้งทั้งสองกดลงที่ท้องน้อยเหนือหัวหน่าว ส่วนนิ้วมือที่เหลือกดลงบนกระดูกเชิงกราน นับ 1-10 จึงผ่อนการกด ค่อยๆ ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง จนการปวดทุเลาลง

นวดกล้ามเนื้อ

นวดกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อบริเวณท้องน้อยที่ขนานกับกระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อท้องน้อยส่วนที่อยู่ต่ำกว่าสะดือ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง น่องและข้อเท้า บริเวณเอ็นร้อยหวาย จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

หายใจลดปวด

การหายใจที่ถูกวิธีทำให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟินซึ่งมีฤทธิ์ด้านการเจ็บปวดและเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย มีสมาธิ ทำให้อาการปวดประจำเดือนลดลง สามารถทำได้ทั้งทำนั่ง ทำยืน และทำนอน ทำได้โดย

1. หายใจเข้านับ 1-5 จนลมเต็มทรวงอก กลั้นไว้ นับ 1-5 หายใจออกนับ 1-10 จนท้องแฟบ หายใจเข้า-ออกเท่ากับ 1 ชุด ทำทั้งหมด 10 ชุด

2. หายใจเข้านับ 1-5 จนลมเต็มทรวงอก กลั้นไว้พร้อมเบ่งให้เต็มที่เหมือนจะทำให้มดลูกไหลออกมานับ 1-5 หายใจออกนับ 1-10 จนท้องแฟบ แล้วขมิบเกร็งเหมือนดึงมดลูกเข้าสู่เชิงกราน ทำทั้งหมด 10 ชุด

3. หากได้ผลดี คุณจะรู้สึกอุ่นที่ส่วนล่าง แสดงว่าเลือดหมุนเวียนได้ดีและอาการปวดประจำเดือนมักจะลดลง

• การปวดประจำเดือนผิดปกติ

ในวัยนี้ต้องระวังเรื่องการปวดประจำเดือนผิดปกติ คุณหมอชัญวลีอธิบายว่า

“วัยนี้อาจต้องระวังเรื่องปวดประจำเดือนผิดปกติ โดยเฉพาะระวังเรื่องการกินสมุนไพรหรืออาหารเสริมที่มีฮอร์โมน เพราะวัยนี้ฮอร์โมนเยอะอยู่แล้ว การกินสมุนไพรที่มีฮอร์โมนเสริมเพิ่มเข้าไปจะทำให้หายปวดได้ก็จริง เนื่องจากฮอร์โมนในสมุนไพรจะไปขยายปากมดลูกให้เปิดกว้างขึ้นจึงลดอาการปวด แต่จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดซิสต์ ถุงน้ำรังไข่ ซ็อกโกแลตซิสต์ เนื่องจากมดลูก ดังนั้นหากปวดประจำเดือนมากควรพบแพทย์ **ไม่ควรซื้อสมุนไพรมากินเอง**”

NATURAL HEALING

ร่างกายบอบลดปวด ช่วยมดลูกแข็งแรง

อาการปวดประจำเดือนผิดปกติที่เกิดจากโรคนี้จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อทำการรักษา แต่ก่อนที่จะมีอาการปวดมากหรือป่วยเป็นโรคนี้ เราสามารถป้องกันหรือลดอาการปวดได้ด้วยการออกกำลังกาย

เพราะการออกกำลังกายทำให้เลือดมาเลี้ยงมดลูกมากขึ้น กล้ามเนื้อผ่อนคลายสามารถลดอาการปวดประจำเดือน การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน ครั้งละ 20-40 นาที ช่วยลดการปวดประจำเดือนได้ ไม่ว่าจะเป็นการเดินแอโรบิก ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง เติร์เรอ โยคะ ชีง ฤๅษีดัดตน หรือรำกระบอง

อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวจิต แนะนำประโยชน์ของการรำกระบองต่อระบบสืบพันธุ์ไว้ว่า

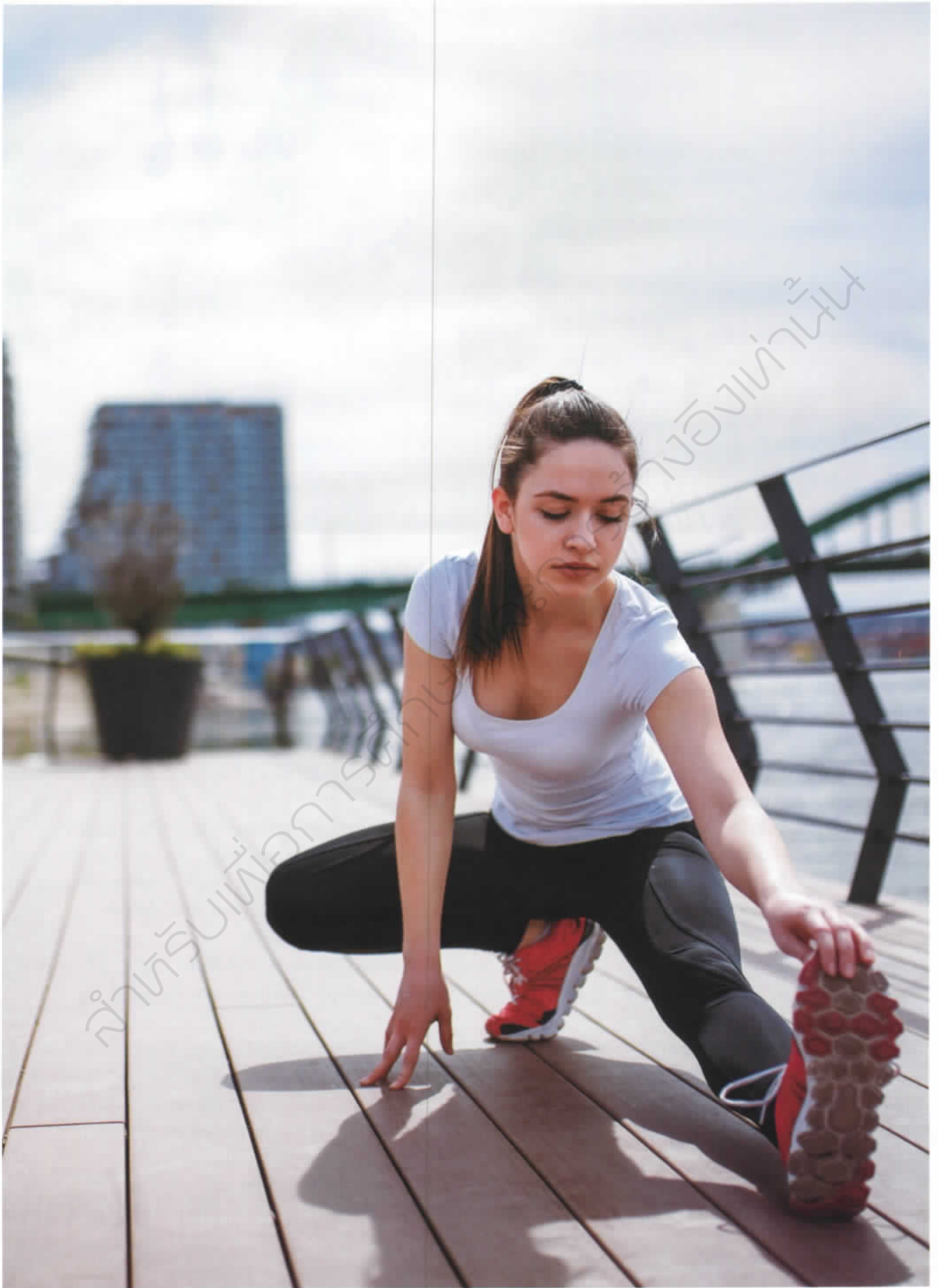
“การรำกระบองช่วยทั้งป้องกันการปวดและช่วยแก้อาการที่กำลังปวด เพราะเวลาปวดจะปวดตึงกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อที่หน้าท้อง บั้นเอว หลัง และกล้ามเนื้อภายในบริเวณมดลูก รังไข่ บางคนถึงกับเป็นตะคริว

“การรำกระบองมีท่าแกมที่ช่วยดึงและยืดส่วนปลายกล้ามเนื้อแบบที่เรียกว่า Push and Pull และมีท่าเตะต่างๆ ทำบิดตัว อย่างท่า 180 องศา ท่า 360 องศา ที่ช่วยคลายอาการปวด คลายเกร็ง นอกจากนี้ยังมีท่าที่ช่วยเรื่องการหายใจ เช่น ท่าจูปสะตือ ท่าไหว้พระอาทิตย์ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย”



วิธีฝึกท่าแกม

1. ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย
2. นำกระบองไว้ด้านหลังลำตัวบริเวณบั้นเอว โดยใช้วงแขนสองข้างคล้องกระบองเอาไว้ ฝ่ามือประสานกันไว้ด้านหน้าหรือวางแนบฝ่ามือราบกับหน้าท้อง
3. เขย่งส้นเท้าขึ้นสูงสุดเท่าที่จะทำได้
4. ลดตัวลงนั่งโดยยังคงเขย่งส้นเท้าอยู่ ตามองตรงไป ไม่ก้มหน้า ไหล่ตรงผึ่งผาย ลำตัวตั้งตรง แล้วขย่มตัวให้ก้นแตะส้นเท้า 3 ครั้ง จากนั้นยืนขึ้นโดยยังเขย่งส้นเท้าอยู่ตลอดเวลา
5. เมื่อตัวตั้งตรงแล้ว ลดส้นเท้าลงสู่พื้น นับเป็น 1 ครั้ง
6. ทำซ้ำตั้งแต่ข้อ 3-5 ให้ครบ 30-50 ครั้ง





• ประจำเดือนมาน้อย

คุณหมอชฎวลียังอธิบายเรื่องอาการประจำเดือนมาน้อยซึ่งจะพบในผู้หญิงวัยนี้ได้บ่อยว่า

“ปัจจุบันพบว่าผู้หญิงไทยหนึ่งในห้ามีภาวะอ้วน ฉะนั้นจึงมีโอกาสเป็นโรค PCOS (Polycystic Ovary Syndrome) คือ กลุ่มอาการถุงน้ำจำนวนมากในรังไข่ ส่งผลให้ประจำเดือนมาน้อย นานๆมาที่ร่วมกับมีสิวเยอะ หน้ามัน ขนดก

“ภาวะประจำเดือนมาน้อยที่จําแนกนี้คือ มาแค่วันเดียวและมีปริมาณน้อยจนไม่เต็มผ้าอนามัย 1 ชิ้น อีกทั้งนานๆมาครั้งคือรอบประจำเดือนยาวเกินกว่า 35 วัน คุณผู้หญิงบางคนประจำเดือนมาน้อยมากมาครั้งหนึ่งหยุดเดียว เท่านั้นยังไม่พอปีหนึ่งดันมาเพียงครั้งเดียว จวนเจียนจะเรียกว่าประจำปีอยู่รอมร่อ กรณีแบบนี้พบได้บ่อย ควรมาพบแพทย์ ทว่าอาการมักไม่ใช่โรคร้ายแรง

“นอกจากความอ้วนที่ส่งผลให้ประจำเดือนมาน้อยแล้ว ยังมีสาเหตุจากการผอมเกินไป มีปัญหาทางจิตใจ ซึมเศร้า เครียดหรือกังวล จึงส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนโดยตรง”

NATURAL HEALING

ภูมิชีวิตและอาหารชีวจิตปรับสมดุลฮอร์โมน

อาจารย์สาทิสแนะนำอาหารที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนทั้งคนผอมและคนอ้วนไว้ว่า

“ชีวจิตใช้วิถีธรรมชาติจริงๆ คือ แก้วด้วย 5 เล็ก คือ กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย ทำงานให้สมดุล เริ่มจากระบบเลือดก่อน เลือดเป็นโปรตีน และเลือดนี้แหละเป็นตัวสร้างฮอร์โมนด้วย เพราะฮอร์โมนก็เป็นโปรตีน

“หลักของ ชิวจิต ต้องมีภูมิคุ้มกันหรือภูมิชีวิตที่ดี เพราะจะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ตามปกติ เมื่อทำ 5 เล็กได้สมบูรณ์ ร่างกายก็จะสมบูรณ์ขึ้น เมื่อ 5 เล็กดีแล้ว ระบบเลือดจะดีขึ้นมากๆเลย”

โดยตัวอย่างง่ายๆคือ การกินอาหารชีวจิตที่จัดอยู่ในเรื่องการกิน แนะนำว่า

สำหรับคนผอมและเลือดน้อย กินอาหารในแต่ละมื้อ ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต 50 เปอร์เซ็นต์ ผักต่างๆ 25 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนจากถั่วและอาหารทะเล 15 เปอร์เซ็นต์ เบ็ดเตล็ด เช่น ชุป ผลไม้ไม่หวาน 10 เปอร์เซ็นต์

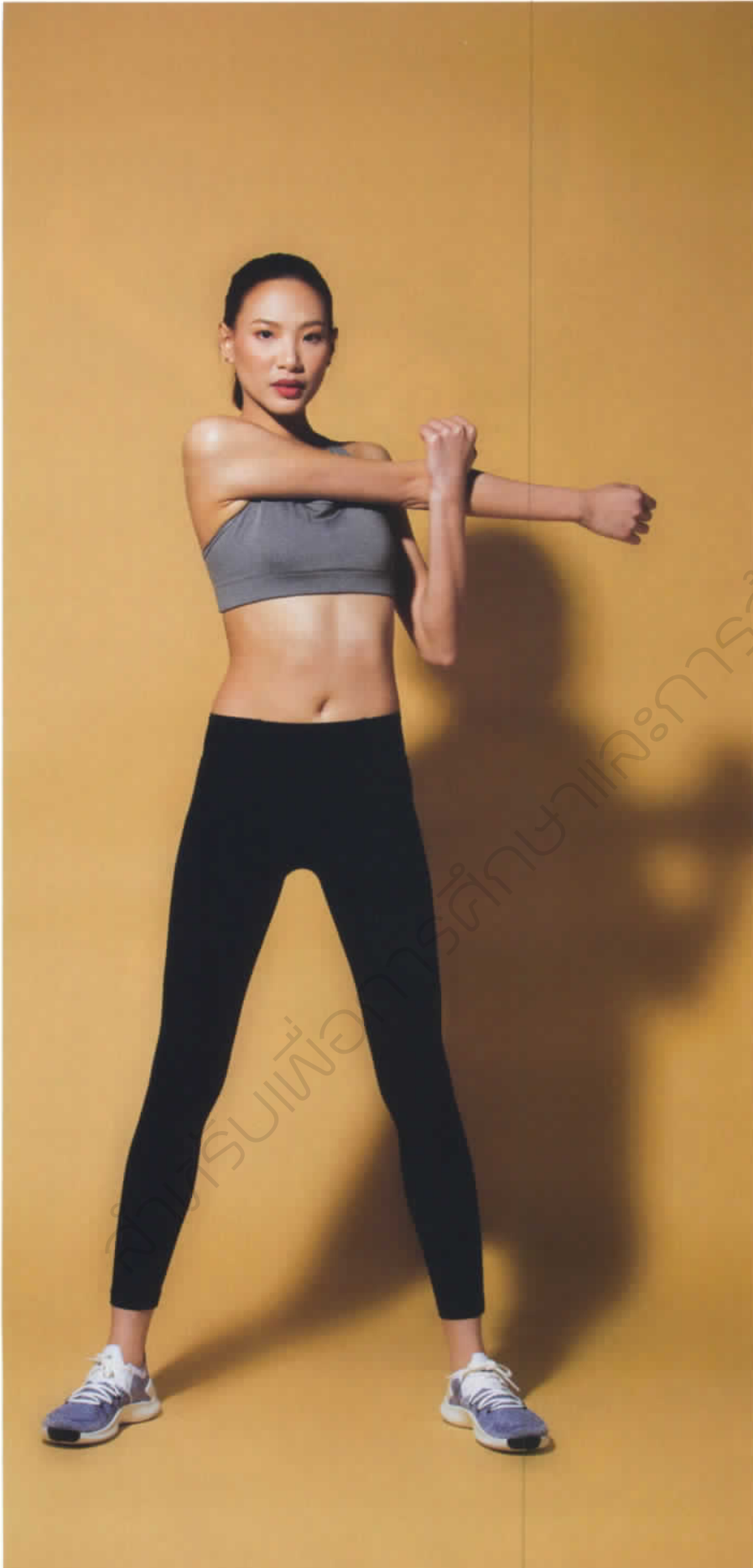
สำหรับคนเจ้าเนื้อ กินอาหารในแต่ละมื้อ ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต 30 เปอร์เซ็นต์ ผักต่างๆ 35 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนจากถั่วและอาหารทะเล 25 เปอร์เซ็นต์ เบ็ดเตล็ด เช่น ชุป ผลไม้ไม่หวาน 10 เปอร์เซ็นต์

ทำโยคะเพื่อไขตอกสม่าเสมอ

ท่าผีเสื้อมีประโยชน์สำหรับวัยเจริญพันธุ์ เพราะช่วยให้การทำงานของฮอร์โมนเพศและรังไข่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การตกไข่และประจำเดือนมาปกติ

1. นั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างเข้ามาโดยให้ส้นเท้าชนกัน
2. ใช้มือจับเท้าทั้งสองข้างดึงเข้าหาตัวจนใกล้ที่สุดและรู้สึกสบายที่สุด
3. ยกหัวเข้าขึ้นลงคล้ายผีเสื้อกระพือปีก ทำประมาณ 1 นาที หายใจเข้า-ออกตามปกติ



เรื่องประจำเดือนกับสุขภาพ

ประจำเดือนเกิดได้อย่างไร

คุณหมอฉัญวลือธิบายเรื่องการมีประจำเดือนไว้ในหนังสือ *ปวดประจำเดือน* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพว่า

ประจำเดือนเกิดขึ้นได้โดยอาศัยฮอร์โมนจากสมองส่วนไฮโปทาลามัสสั่งการมาที่รังไข่ให้หลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้ไข่ค่อยๆ เจริญเติบโตจนสุก

ต่อจากนั้นฮอร์โมนเอสโตรเจนที่อยู่ในระดับสูงสุดจะไปกระตุ้นฮอร์โมนในสมองที่ชื่อลูทีไนซิง (LH: Luteinizing Hormone) สั่งการให้เกิดไข่ตกและทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้นเพื่อเตรียมรองรับตัวอ่อนที่จะเกิดขึ้น ขั้นตอนนี้ใช้เวลาสองสัปดาห์

หากไข่ที่ตกออกมาจากรังไข่ไม่ได้รับการผสมจากเชื้ออสุจิ ไข่จะฝ่อหายไปภายใน 24 ชั่วโมง ไข่ที่ว่างเปล่าเนื่องจากไข่ตกออกไปแล้วจะผลิตฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ฮอร์โมนตัวนี้จะทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกที่หนาค่อยๆ เปลี่ยนเป็นบวมน้ำ ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนจะหลั่งนานสองสัปดาห์แล้วจึงลดลง ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกที่บวมเกิดการขาดเลือดแล้วหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน

หากไข่มีการผสมกับเชื้ออสุจิ ตัวอ่อนก็จะเดินทางไปฝังตัวที่โพรงมดลูก รกของตัวอ่อนจะสร้างฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนเลี้ยงเยื่อบุโพรงมดลูกไม่ให้หลุดออก เมื่อตั้งครรภ์จึงไม่มีประจำเดือน

ประจำเดือนปกติเป็นอย่างไร

โดยทั่วไประยะเวลาการมีประจำเดือนไม่เกิน 7 วัน ผู้หญิงส่วนใหญ่มีประจำเดือนเฉลี่ย 5 วัน ใน 2-3 วันแรกจะมีประจำเดือนไม่มากนัก หลังจากนั้นจะมีมากขึ้น จนกระทั่ง 1-2 วันสุดท้ายจะค่อยๆ น้อยลงจนหมดไป ผู้หญิงที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ไม่ควรจะมีประจำเดือนต่ำกว่าปีละ 6 ครั้ง

ประจำเดือนปกติมีลักษณะดังนี้

1. ประจำเดือนมาไม่มาก หมายความว่า ประจำเดือนในแต่ละเดือนไม่ควรเกิน 80 ซีซี ผ้าอนามัยมาตรฐานรับเลือดประจำเดือนได้แผ่นละ 5 ซีซี ดังนั้นหนึ่งรอบประจำเดือนควรใช้ผ้าอนามัยไม่เกิน 16 แผ่น

2. ไม่มีก้อนเลือดขนาดใหญ่ปนออกมา โดยทั่วไปประจำเดือนของผู้หญิงจะมีลิ่มเลือดขนาดเล็กปนออกมาบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากมีลิ่มเลือดขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 2 เซนติเมตรขึ้นไปออกมาหลายก้อน ถือว่าผิดปกติ

3. ไม่มีเศษเนื้อขนาดใหญ่ปนออกมา โดยทั่วไปประจำเดือนของผู้หญิงจะมีเยื่อบุโพรงมดลูกซึ่งเป็นเนื้อเยื่อเหมือนเยื่อไขปนออกมา ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากมีก้อนเนื้อหลุดปนออกมาถือว่าผิดปกติ

4. สีของประจำเดือนเป็นเลือดสีแดงคล้ำ ไม่ใช่เลือดสีแดงสด บางคนอาจมีเลือดสีดำออกมาในวันก่อนประจำเดือนมาหรือก่อนวันประจำเดือนหมด 1-2 วัน ถือเป็นเรื่องปกติ

5. กลิ่นประจำเดือนเป็นกลิ่นคาวเลือดธรรมดา ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่ว่าจะเป็กลิ่นเหม็นเค็ม เหม็นเปรี้ยว เหม็นตุๆ หรือเหม็นเน่า ถ้ามีกลิ่นเหม็นถือว่าผิดปกติทั้งสิ้น

6. ไม่มีอาการปวดประจำเดือนที่ผิดปกติ เช่น ปวดหลังตลอด ปวดเมื่ออายุมากกว่า 30 ปี ปวดมากขึ้นทุกเดือน เดิมไม่เคยปวดแต่ต่อมาปวด หรือเดิมปวดน้อยมากต่อมาปวดมาก



วัยก่อนหมดประจำเดือน...เสี่ยงโรครุมเร้า (35 - 45 ปี)

สำหรับปัญหาประจำเดือนของผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือนคือช่วงอายุ 35 - 45 ปี
คุณหมอชัญวลีอธิบายปัญหาที่พบว่า

• ประจำเดือนมามาก

“ผู้หญิงก่อนหมดประจำเดือน อายุ 35 - 45 ปี วัยนี้เริ่มมีโรคแล้ว คนที่มีความเสี่ยงเป็นโรค หนึ่ง มีกรรมพันธุ์แม่เป็น สองคือ เป็นสาวโสด ไม่แต่งงานหรือแต่งงานแล้วไม่มีลูก ตัวโรคทำให้มีปัญหาประจำเดือนมาผิดปกติคือมาก

“ประจำเดือนที่วุ่นมากคือ ประจำเดือนมากจนต้องใช้ผ้าอนามัยขนาดธรรมดาเกินเดือนละ 16 แผ่น จะเสียเลือดเกิน 80 ซีซีต่อหนึ่งรอบเดือน และมานานคือนานเกิน 1 สัปดาห์ คุณผู้หญิงบางท่านโดยเฉพาะวัยใกล้หมดประจำเดือนคิดว่า การที่ประจำเดือนมามากเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดถนัด

“ด้วยประจำเดือนที่มามากนี้ นอกจากทำให้ซีดหรือมีภาวะโลหิตจางแล้ว ยังเป็นภาวะที่อันตรายถึงแก่ชีวิต ควรไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจตกเลือดจนเกิดความดันโลหิตตกมาก หัวใจหยุดเต้นหรือที่เรียกว่าช็อก และสาเหตุที่ทำให้เกิดประจำเดือนมามากก็อาจเป็นโรคที่อันตรายถึงชีวิต”

โรคที่เป็นสาเหตุให้ประจำเดือนมา มาก เช่น ฮอร์โมนผิดปกติอย่างรุนแรง โพรงมดลูกอักเสบอย่างรุนแรง เนื่องจากปากมดลูก มะเร็งปากมดลูก เนื่องจากเยื่อโพรงมดลูก มะเร็งเยื่อโพรงมดลูก

NATURAL HEALING

ถ้ามีอาการประจำเดือนมาผิดปกติ คุณหมอชัญวลีแนะนำให้พบแพทย์อย่างเร่งด่วน นอกจากนี้เรายังสามารถกินอาหารบำรุงเลือดที่สูญเสียไปจากประจำเดือน

อาหารชีวจิตบำรุงเลือด

อาจารย์สาทิสแนะนำอาหารบำรุงเลือดตามแนวทางชีวจิตไว้ ดังนี้

“อาหารชีวจิตนั้นป้องกันโรคโลหิตจางหลายโรคหลายแบบได้ เลือดหรือเม็ดเลือดของเรานั้นเป็นโปรตีน ฉะนั้นอาหารที่ช่วยบำรุงเลือดก็ต้องเป็นอาหารหนักไปทางโปรตีน ซึ่งโปรตีนบำรุงเลือดนั้นจะเป็นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ จึงแนะนำให้กินปลาทะเลและอาหารทะเลเป็นครั้งคราว

“นอกจากนั้นยังต้องให้ความสำคัญต่อเฮโมโกลบินซึ่งมีองค์ประกอบเป็นโปรตีนและธาตุเหล็ก ร่างกายต้องรักษาให้มีสัดส่วนพอเหมาะ หากมีน้อยเกินไปเลือดจะจาง อาหารสูตรชีวจิตสำหรับคนเป็นโลหิตจางคือ สูตรให้ลดข้าว เพิ่มผักและเพิ่มโปรตีนให้มากขึ้น โดยลดข้าวให้เหลือ 30 เปอร์เซ็นต์ ผักเพิ่มเป็น 35 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนเพิ่มเป็น 25 เปอร์เซ็นต์ และกินปลาสดปลาทะเล 5 ครั้ง ส่วนเบ็ดเตล็ดพวกผลไม้ ชุป ถั่ว กินเล่น คงเป็น 10 เปอร์เซ็นต์ตามเดิม

“ในขณะที่เดียวกันอาจเลือกเน้นอาหารที่มีธาตุฟอสฟอรัสและวิตามินบี 12 ได้แก่ หอย ปลา ถั่วต่างๆ หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโอ๊ต แครอท แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ผลไม้แห้ง ลูกพีช อินทผลัม กลัวยาดาก จมูกข้าวสาลี”

วิตามินบำรุงเลือด

นอกจากนี้อาจารย์สาทิสยังแนะนำกลุ่มวิตามินที่ช่วยบำรุงเลือด ได้แก่

กรดโฟลิก วันละ 400 ไมโครกรัม

วิตามินบี ขนาด 100 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด

วิตามินบี 12 ขนาด 500 ไมโครกรัม วันละ 1 เม็ด

วิตามินบี 6 วันละอย่างน้อย 100 มิลลิกรัม

แมกนีเซียม ขนาด 100-200 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด

แคลเซียม ขนาด 200-300 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด

การกินวิตามินควรกินจนรู้สึกว่าการทุกอย่างดีขึ้น ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์



NATURAL HEALING

อาจารย์สาทิสแนะนำเคล็ดลับในการแก้
อาการพีเอ็มเอสไว้ ดังนี้

1. ให้ระวังเรื่องอารมณ์ให้มาก เพราะ
การปวดท้องพีเอ็มเอสนี้เป็นทั้งร่างกายและ
จิตใจร่วมกัน ก่อนจะถึงกำหนดและได้
เวลาที่เริ่มอาการ ต้องเตือนตัวเองไว้ว่า
“มันกำลังมาเล่นงานเราแล้ว” ฉะนั้นต้อง
เตรียมสู้กับความเจ็บปวด พร้อมกันนั้น
ทำจิตใจให้แจ่มใสและมีอารมณ์ขันเข้าไว้

2. ระวังเรื่องอาหารให้มาก ๆ อย่ากิน
จนอิ่มมากเกินไป และที่ควรระวังมากที่สุด
ก็คือ อย่ากินอาหารหวานและมัน

3. ระวังอาหารประเภทนมเนยและ
เนยแข็ง ทั้งนี้เพราะน้ำตาลในนม (แล็กโทส)
จะทำให้การดูดซึมอาหารไปเลี้ยงร่างกายได้
น้อยลง โดยเฉพาะน้ำตาลในนมนี้จะทำให้
แมกนีเซียมในร่างกายลดลง แมกนีเซียม
เป็นตัวช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
ให้อยู่ในระดับพอดีและถูกต้อง

4. หยุดกินไขมันประเภทอิ่มตัวและ
ไขมันจากเนื้อสัตว์ แต่ให้ใช้น้ำมันพืชแทน
เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย
ไขมันจากเนื้อสัตว์นั้นจะบำรุงร่างกายและ
ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงเกินไป
โดยใช้เหตุ

5. หยุดกินเค็ม อย่างน้อยหยุดให้ได้
สัก 10-14 วัน เพราะอาหารที่เค็มจะทำให้
ร่างกายเก็บน้ำไว้ในตัวจนทำให้ดูบวม

6. กินอาหารหรือผักที่มีกากเยาะ ๆ
เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่วหรือเมล็ดข้าวชนิด
ต่างๆที่ไม่ขัดขาว

7. ให้ใช้วิตามินบี 6 วิตามินเอ
วิตามินดี วิตามินซี อย่างละ 1 เม็ด
ทุกวัน เป็นเวลา 14 วัน ทุกเดือน จนกว่า
อาการปวดจะหาย

8. ให้ใช้แร่ธาตุแคลเซียมและแมกนี
เซียมอย่างละ 1 เม็ด กินเช่นเดียวกับ
ข้อ 7

9. ใช้แอมิโนแอซิด Tyrosine ขนาด
250 มิลลิกรัม 1 เม็ด ทุกวัน 14 วัน ติดต่
อกัน 1 เดือน

• อาการเครียดและปวดก่อนมีประจำเดือนหรือพีเอ็มเอส

คุณหมอซันวาลีแนะนำว่า

เครียดก่อนมีประจำเดือนเป็นอาการหนึ่งของกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนหรือ
พีเอ็มเอส (PMS-Premenstrual Syndrome) พบมากในผู้หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป มักจะ
เกิดในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน จะพบอาการเครียด ซึมเศร้า โกรธ วิตกกังวล
ปวดหัว ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อยากกินของหวาน ไม่มีสมาธิ

อาจารย์สาทิสอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพีเอ็มเอสไว้ว่า

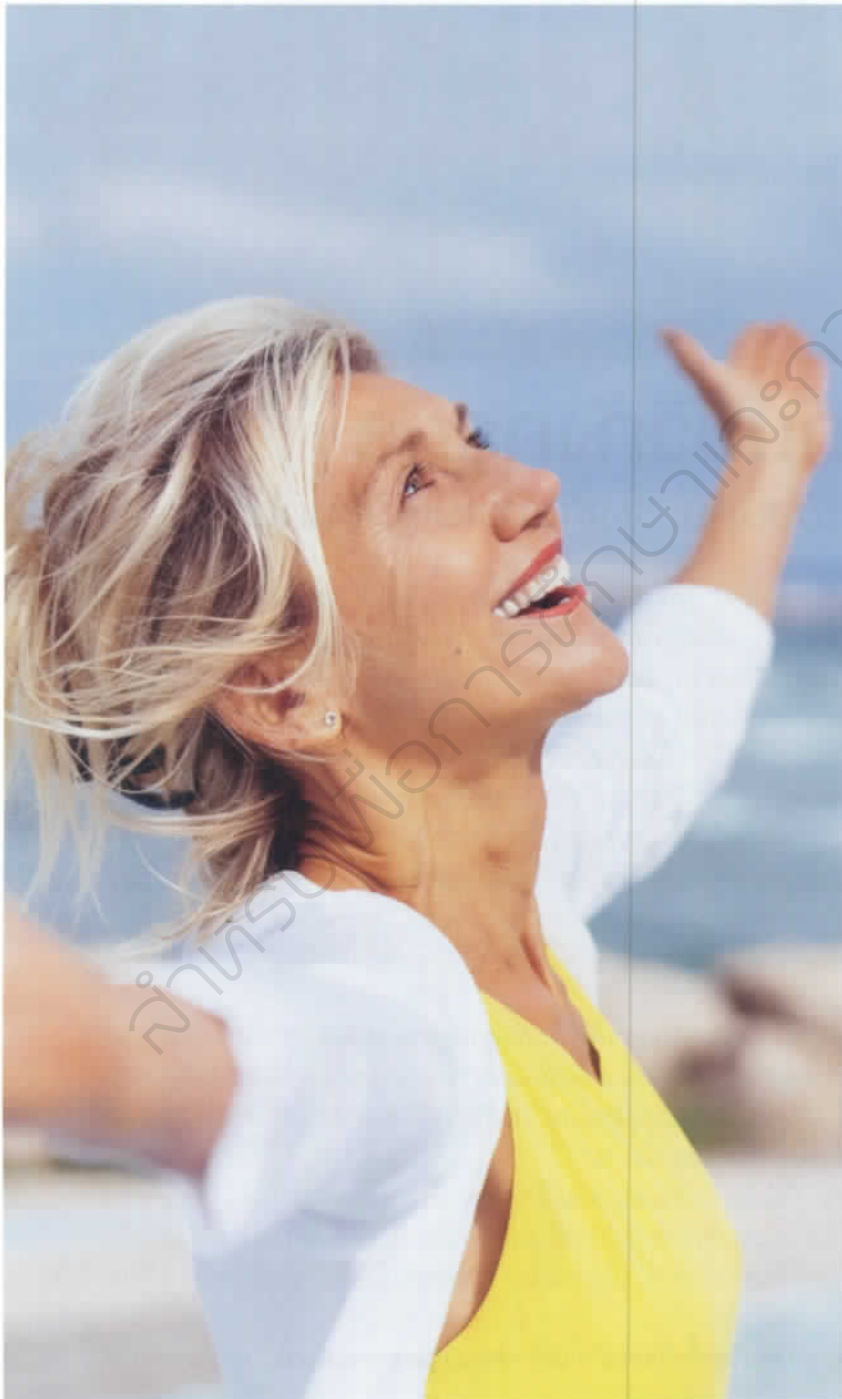
“อาการของพีเอ็มเอสค่อนข้างจะทารุณมากกว่าตรงที่ไม่ได้ปวดบริเวณท้องและร่างกาย
ส่วนอื่นอย่างเดียว แต่จะรู้สึกกดดันทางอารมณ์และจิตใจ คือเป็นทั้งร่างกายและจิตใจ
พร้อมกันไปด้วย”

วัยหมดประจำเดือน...หมดแล้วหมดเลย ไม่ควรมาใหม่ (45 ปีขึ้นไป)

ส่วนวัยท้ายสุดที่เราจะพูดถึงเรื่องประจำเดือนคือ วัยหมดประจำเดือน คุณหมอชัญวลีอธิบายว่า

“เราจะใช้คำว่าหมดประจำเดือน คือ ในคนอายุ 48 ปีขึ้นไป เฉลี่ยถึง 51 ปี เมินส์ไม่มาต่อเนื่องกัน 1 ปี โดยไม่ได้คุมกำเนิด แต่กรณีหมดประจำเดือนแล้วมีเลือดกลับมาใหม่ ภาวะนี้ไม่ปกติ และอย่าคิดว่ากาที่เลือดประจำเดือนกลับมาทำให้สาวใหม่ เป็นความคิดที่ผิด

“อาการนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น อักเสบจากการติดเชื้อหรือเป็นเนื้องอกธรรมดา แต่ที่อันตรายมากคือเกิดจากโรคมะเร็ง ตั้งแต่มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก และมะเร็งรังไข่ โดยเฉพาะโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งผู้หญิงที่มีเลือดออกหลังหมดประจำเดือนไปแล้ว 1 ปีมีโอกาสเกิดสูงได้ถึงร้อยละ 10 ดังนั้นหากมีอาการตามข้อนี้ควรไปพบแพทย์”



NATURAL HEALING

ปรับจิตใจรับวัยหมดประจำเดือน

นอกจากการมีประจำเดือนอีกครั้งหลังจากหายไปแล้ว 1 ปีที่คุณผู้หญิงควรรีบมาพบแพทย์ คุณหมอชัญวลียังให้ข้อคิดในการจากลาประจำเดือนอย่างเป็นสุขว่า

“บางคนกลัววัยทอง กลัวการหมดประจำเดือน กลัวว่าจะเหี่ยว จะแก่ แต่คนที่หมดประจำเดือนโดยไม่มีอาการใดๆ คือ คนที่มีสติ สมาธิ และคิดบวก ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนมาพร้อมกับความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ที่สามารถนำไปใช้หรือช่วยคนอื่นได้ เหล่านี้คือสิ่งสวยงามที่อยู่ในผู้หญิงที่หมดประจำเดือน”

แอนติออกซิแดนต์บำบัดภาวะหมดประจำเดือน

อาจารย์สาทิสแนะนำให้กินวิตามินกลุ่มแอนติออกซิแดนต์ ได้แก่ วิตามินเอและวิตามินอี อย่างละ 1 เม็ดทุกวัน เพื่อสร้างภูมิชีวิตให้ดีขึ้น

วิตามินเอมีมากในผักสีเขียวเข้มและเหลืองส้ม และปลา ซึ่งช่วยลดอาการเบื่ออาหารได้อีกด้วย

วิตามินอีมีมากในธัญพืชไม่ขัดขาว ถั่วเปลือกแข็ง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อาการช่องคลอดแห้ง

และควรกินวิตามินอีก 2 ชนิด คือ วิตามินซี เพื่อเสริมสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งช่วยชะลอความเหี่ยวย่น และวิตามินดีซึ่งมีมากในสาหร่ายทะเลและเนื้อปลา เพื่อช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ช่วยให้กระดูกแข็งแรง

ได้ข้อมูลครบถ้วนเช่นนี้ ต่อจากนี้ปัญหาประจำเดือนจะไม่กลายเป็นปัญหาประจำตัวหรือประจำปีที่สาว ๆ กังวลอีกต่อไป ลองนำไปปรับใช้กันนะคะ เพื่อสุขภาพแข็งแรงในทุก ๆ เดือน ☺



จุดกัมมวิภัทตสูตร

“ทำกรรมไม่เหมือนกัน จึงเกิดมาไม่เหมือนกัน”

พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหาของสุภัททะโตไทยบุตรที่ถามว่า ทำไมคนเกิดมาไม่เหมือนกัน ดังนี้
 “คนที่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการฆ่าสัตว์อื่น ไรเมตตากรรณา ตายไปตกนรก ถ้ามาเกิดอีกก็จะเป็นคนมีอายุสั้น คนที่ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีเมตตาในหมู่มสัตว์จะเกิดมามีอายุยืน
 “คนที่ชอบเบียดเบียนสัตว์ให้ลำบากด้วยวิธีการต่างๆ ตายแล้วตกนรก ถ้ามาเกิดอีกก็จะเป็นคนขี้โรค ส่วนคนที่ไม่เบียดเบียนสัตว์ เกิดมาก็จะเป็นคนมีโรคน้อย ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย
 “คนที่มักโกรธ ขัดเคืองง่าย พยาบาทปองร้ายคนอื่นเสมอ เกิดมาก็จะมีผิวพรรณทราม ส่วนคนที่ไม่มักโกรธ ไม่ขัดเคืองง่าย ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น เกิดมาก็จะมีผิวพรรณงดงาม
 “คนที่มักอิจฉาริษยาคนอื่น ขาดความเคารพนับถือผู้อื่น เกิดมาก็จะมีอำนาจน้อย ส่วนคนที่ไม่ชอบอิจฉาริษยาผู้อื่น เคารพนับถือผู้อื่น เกิดมาก็จะมีอำนาจมาก
 “คนที่ขี้เหนียวไม่ชอบให้ทาน เกิดมาก็จะเป็นคนยากจน ส่วนคนที่ไม่ตระหนี่ ชอบให้ทานผู้อื่นเสมอ เกิดมาจะเป็นคนร่ำรวย

“คนที่กระด้าง ถือตัว ไม่รู้จักเคารพอ่อนน้อมหรือกราบไหว้คนที่ควรเคารพอ่อนน้อมกราบไหว้ จะเกิดมาในตระกูลต่ำ ส่วนคนที่เคารพอ่อนน้อม กราบไหว้คนที่ควรเคารพอ่อนน้อมกราบไหว้ จะเกิดมาในตระกูลที่สูง
 “คนที่ไม่ชอบเสวนากับผู้รู้ ไม่สนใจใต้อาการเรื่องบาปบุญคุณโทษ จะเกิดมาเป็นคนเขลา ส่วนคนที่ชอบเสวนากับบัณฑิต สนใจศึกษาเรื่องบุญกุศล ก็จะเป็นคนฉลาด”

ข้อความนี้มาจาก **จุดกัมมวิภัทตสูตร** ซึ่งให้เห็นว่า คนเราจะเป็นอย่างไรเพราะผลกรรมที่ทำได้ เช่น คนอายุสั้น เพราะชาติก่อนชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นคนขี้โรคเพราะชอบเบียดเบียนสัตว์ เป็นต้น ทำอย่างใดย่อมได้อย่างนั้น หรือผลที่คล้ายกัน เพราะฉะนั้นเมื่ออยากได้ผลในทางที่ดี เป็นที่พอใจ ท่านจึงสอนให้สร้างเหตุปัจจัยที่ดีๆ จึงจะอำนวยผลเช่นนั้น

ใครทำได้ ทำแทนกันไม่ได้ ความบริสุทธิ์หรือสกปรกเศร้าหมองเป็นของตนเอง คนอื่นจะทำให้บริสุทธิ์หรือเศร้าหมองไม่ได้ ❁



แพทย์ศิริราชชี้ “วัณโรคหลังโพรงจมูก” อันตรายถึงชีวิต

แพทย์ศิริราชชี้ “วัณโรคหลังโพรงจมูก” เกิดไม่บ่อย แต่หากไม่รู้ตัวอันตรายถึงชีวิต!! วัณโรคชนิดนี้เป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการเลือดกำเดาไหลมากผิดปกติ พบได้น้อยมาก พบได้ไม่บ่อยและไม่แสดงอาการรุนแรงใดๆ

รศ. นพ.ปริญญ์ สากยลักษณ์ แพทย์เจ้าของไข้ “น้ำตาล เดอะสตาร์” ได้อธิบายสาเหตุของอาการเลือดกำเดาไหลมากผิดปกติที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้น้องน้ำตาลเสียชีวิตนั้น ทางทีมแพทย์ได้นำชิ้นเนื้อไปตรวจแบบพิเศษด้วยวิธีการตรวจแบบ PCR (Polymerase Chain Reaction) ผลที่ออกมาพบว่ามียีนเอชของเชื้อวัณโรค

สรุปได้ว่า น้องน้ำตาลมีภาวะติดเชื้อวัณโรคที่บริเวณหลังโพรงจมูก ซึ่งคุณหมอปริญญ์ให้ข้อมูลว่า วัณโรคหลังโพรงจมูกนั้น ในประเทศไทยนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 จนถึงปัจจุบันมีรายงานผู้ที่เป็นเพียง 39 ราย จึงไม่อยากให้กังวล ส่วนคำถามที่ว่า หากมีเลือดกำเดาไหลบ่อยมีโอกาสเป็นวัณโรคหลังโพรงจมูกหรือไม่ คุณหมอขอกว่ามีแต่น้อยมาก ตามตัวเลขที่ได้อธิบายให้ฟัง ซึ่งคนส่วนใหญ่ที่มีเลือดกำเดาไหลออกมาพบว่าจะมาจากโพรงจมูกส่วนหน้าไม่ใช่ด้านหลัง และเกิดจากเส้นเลือดเปราะบางหรือความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ เป็นต้น

รศ. นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบหายใจและวัณโรค ได้อธิบายสาเหตุของการเกิดวัณโรค (Tuberculosis) ว่า เป็นเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ทางกรมแพทย์เรียกว่า *Mycobacterium tuberculosis* จะแพร่กระจายจากคนที่ติดเชื้อวัณโรคสู่คนผ่านการไอ จาม พูด ทำให้เกิดละอองเสมหะลอยอยู่ในอากาศ เมื่อสูดเข้าไปในปอดก็จะทำให้ได้รับเชื้อวัณโรคได้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ได้รับเชื้อวัณโรคไปจะเป็นวัณโรค

โดยส่วนใหญ่พบว่า ผู้ที่ได้รับเชื้อวัณโรคมีเพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่ได้รับเชื้อไปแล้วจะเป็นวัณโรค มักจะเกิดกับคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน ไตวายเรื้อรัง หรือผู้ที่เป็นโรคมะเร็งที่คอหอยหรือช่องปากก็จะมีโอกาสติดเชื้อวัณโรคได้มากกว่าคนปกติ โดย 80 - 85 เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ได้รับเชื้อวัณโรคเข้าไปที่ปอดส่วนมากก็จะเป็นเฉพาะส่วนที่ปอดเรียกว่าวัณโรคปอด อาจมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งประมาณ 15 - 20 เปอร์เซ็นต์ที่เชื้อวัณโรคเล็ดลอดออกนอกปอด (วัณโรคนอกปอด) เข้าไปตามระบบกระแสเลือดหรือกระแสน้ำเหลือง ทำให้เกิดวัณโรคในอวัยวะอื่นๆ ได้ทั่วร่างกาย เช่น เยื่อหุ้มสมอง กระดูก และหลังโพรงจมูก เป็นต้น

เชื้อวัณโรคนั้น เมื่อได้รับเชื้อเข้าไปจะมีเพียง 10 เปอร์เซ็นต์ที่มีโอกาสติดเชื้อและไม่ทราบในทันที เชื้อวัณโรคสามารถแฝงอยู่ในร่างกายได้เป็นปีๆ เมื่อเชื้อแข็งแรงหรือร่างกายผู้ได้รับเชื้ออ่อนแอ เชื้อวัณโรคก็จะแสดงอาการออกมาให้เห็นโดยมีคำแนะนำถึงวิธีสังเกตอาการและวิธีป้องกันตัวเอง

อาการเริ่มต้นที่บ่งชี้ว่าจะเป็นวัณโรคปอด เช่น ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีไข้ไม่ทราบสาเหตุ หรือถึงสงสัยว่ามีอาการของวัณโรคนอกปอด เช่น วัณโรคหลังโพรงจมูก หากคลำเจอก้อนที่คอ มีอาการจุกแน่นระคายคอ เจ็บในคอเรื้อรังเกิน 2 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาว่าเป็นวัณโรคหรือไม่

การวินิจฉัยวัณโรคปอดสามารถตรวจได้จากการเอกซเรย์ปอดหรือตรวจหาเชื้อจากเสมหะ

แต่หากเป็นวัณโรคนอกปอดหรือที่สนใจกันอยู่ในขณะนี้คือ วัณโรคหลังโพรงจมูก การวินิจฉัยจะทำได้ค่อนข้างยากกว่า เนื่องจากการตรวจต้องตัดชิ้นเนื้อบริเวณนั้นไปตรวจ

การรักษาวัณโรคปอดสามารถให้ยาในการรักษาเป็นหลัก แต่กรณีเป็นนอกปอดอาจจะต้องใช้วิธีการผ่าตัดมาช่วยรักษา เช่น อวัยวะนั้นการเข้ายาไม่สามารถเข้าไปฆ่าเชื้อวัณโรคได้เต็มที่ และเชื้อวัณโรคนั้นเป็นเชื้อที่ตายยาก ต้องใช้เวลานานในการรักษาอย่างน้อย 6 เดือน และต้องใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน

การป้องกันไม่ให้เป็นวัณโรค สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด อย่างไรก็ตามหากเราดูแลตัวเองดีพอแล้ว ก็อาจจะยังมีโอกาสรับเชื้อได้ ดังนั้นคุณหมอแนะนำว่า ถ้ามีอาการบ่งชี้ว่าเป็นวัณโรคตามที่ได้กล่าวมานั้น ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อทันที

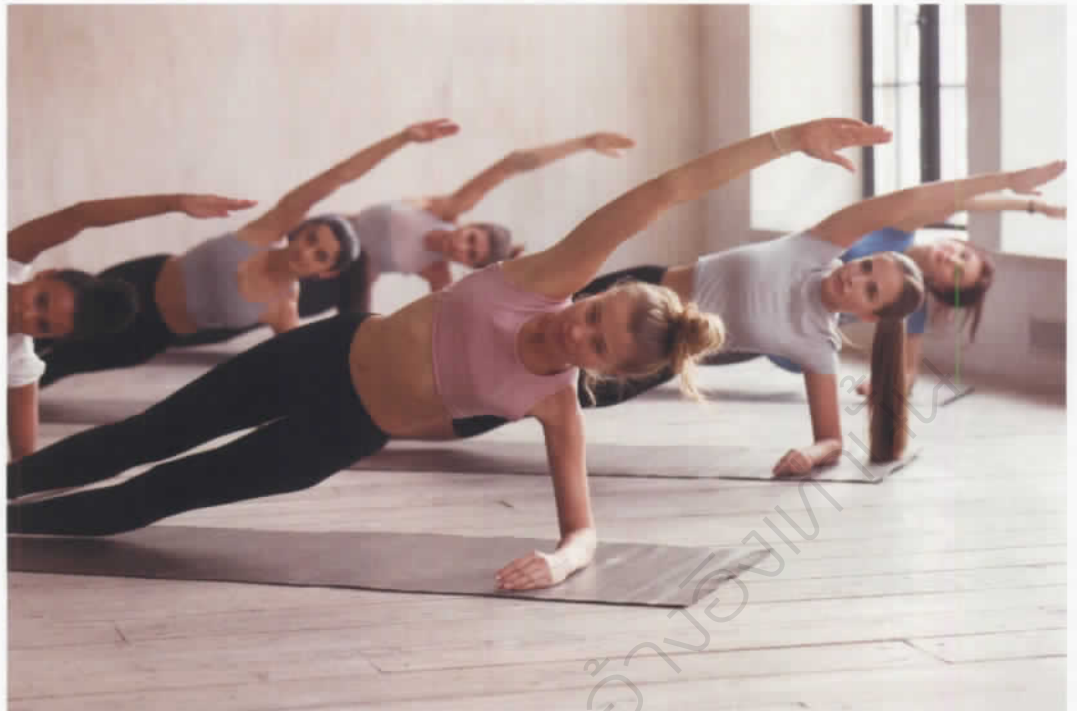
สนใจข้อมูล <https://youtu.be/DP6Yo2IL0ci> #วัณโรคหลังโพรงจมูก #วัณโรค #คลิปMU หรือ โทร. 0-2419-7000

ชีวิต ANTI-AGING

เรื่อง นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย เรียบเรียง ฤทธิรัตน์ วิทยวิโรจน์ ภาพ iStock



อาจารย์นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอโรโมนบำบัดและโภชนาการสำหรับนักกีฬา ซึ่งผ่านการอบรมจนได้รับการรับรองมากมาย จากสถาบันการแพทย์ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป



CORRECTIVE EXERCISE

ออกกำลังกายเพื่อแกนกลางลำตัว (2)

ปักยนี้หอบได้เตรียมทำการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวในพื้นที่ถูกต้อง มาฝากผู้อ่านกันครับ ดังที่ทราบกันจากฉบับที่แล้วว่า “แกนกลางลำตัว” เป็นส่วนสำคัญที่สุด เพราะเชื่อมต่อ 5 จุดสำคัญของร่างกาย เป็นหัวใจหลักของการทรงตัวที่ถูกต้องและสามารถช่วยลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้

5 จุดสำคัญ + 6 ท่าออกกำลังกายแกนกลางลำตัว

1. การหายใจ (Breathing) พื้นฐานของการออกกำลังกายที่ดีต้องเริ่มฝึกการหายใจอย่างถูกต้องเป็นเรื่องแรก ต้องฝึกการหายใจเพื่อให้เข้ากับการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างออกกำลังกาย ซึ่งการหายใจที่ถูกต้องตามหลักกายวิภาคคือปอดและซีโครงต้องขยาย เป็นการหายใจที่ปอดทั้งสองส่วน ส่วนบนและส่วนล่างขยายเท่ากัน พองกับยุบตามจังหวะของการหายใจ

ท่าที่ 1 ท่าออกกำลังกายและหายใจด้วยปอดและทรวงอก

เริ่มต้นด้วยท่านั่งตรงแล้วหายใจเข้าปอด ทรวงอก และช่องท้องจะขยายเต็มที่ แล้วตามด้วยการหายใจเข้าโดยทรวงอกหดตัวลง ซีโครงขยายออกด้านข้าง เป่าลมหายใจออกทางริมฝีปากอย่างช้าๆ แล้วยุบช่องท้องแฟบเข้ามา หัวหน้าสูงขึ้น



2. กะบังลมและการควบคุมเชิงกราน (Pelvic Placement) กะบังลมต้องยกขึ้นลงเพื่อไล่มดเข้าและไล่มดออกตามจังหวะของการหายใจ ทำให้ช่องว่างระหว่างอกเพิ่มมากขึ้น ต้องควบคุมกะบังลมทั้งสองข้างให้เท่ากันระหว่างหายใจ

ท่าที่ 2 ทำฝึกควบคุมกะบังลมและเชิงกรานให้อยู่กลาง

เริ่มต้นทำด้วยการนอนหงาย ยกแขนเหยียดตรงงอเข้า เ้าชิดแนบพื้น เทเชิงกรานไปด้านหลังด้วยกล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง ซึ่งเป็นตำแหน่งที่กล้ามเนื้อหัวไหล่อยู่ในระนาบเดียวกัน จากนั้นเริ่มด้วยการหายใจควบคุมเชิงกรานขยายด้านข้าง (โดยไม่ใช้แรงที่กล้ามเนื้อต้นขา) หาตำแหน่งเชิงกรานระหว่างหน้าหลังและจดจำการควบคุมกล้ามเนื้อเชิงกรานให้หนึ่ง หายใจเข้าโดยการเก็บสะโพก ทำนี้เราได้ฝึกฟังก์ชันของกล้ามเนื้อทุกอย่างเข้าด้วยกัน ได้ฝึกการควบคุมท้องซึ่งเป็นส่วนของแกนกลางลำตัว



3. โครงอก (Rib Cage Position) ระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายต้องเก็บโครงอกหรือซี่โครงให้ถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ เพราะซี่โครงเป็นจุดเชื่อมต่อกับกระดูกสันหลังช่วงบน ถ้าเก็บซี่โครงไม่ถูกต้องจะส่งผลให้หลังโค้งงอ รูปร่างผิดรูปไป

ท่าที่ 3 ฝึกกล้ามเนื้อควบคุมโครงอก

เริ่มต้นทำด้วยการนอนหงาย งอเข้าเข้ามา แยกเท้ากว้างเท่าสะโพก เ้าชิดแนบพื้น จัดศอกให้ตรง ฝ่ามือหันเข้าตัว หายใจเข้าค่อยๆ ยกแขนขึ้น จนมือชี้ไปที่เพดาน โดยให้ข้อศอกตรงตามแนว ไม่งอข้อศอก จากนั้นเคลื่อนแขนเหนือศีรษะจนชายโครงเริ่มยกขึ้นจากพื้น สังเกตให้ชายโครงยกขึ้นเป็นการเก็บซี่โครง ระบุมุมการยกแขนที่เริ่มกระตุ้นให้หลังแอ่นจนกล้ามเนื้อแกนกลางคลายตัว หายใจออกเก็บสะบัก

4. หัวไหล่ (Shoulder Stability) การออกกำลังกายแกนกลางลำตัวที่ถูกต้องต้องมีการเก็บหัวไหล่ให้ตรงในท่าที่ถูกต้อง จัดระเบียบร่างกายเพื่อไม่ให้ไหล่หย่อนไปข้างใดข้างหนึ่ง และควรเก็บสะบักทั้งสองข้าง เมื่อยกแขนขึ้นหลังต้องตรง ไม่แอ่นไปด้านหน้า เพราะสะบักหัวไหล่ไม่ได้เชื่อมต่อกับกระดูกสันหลังด้วยกระดูก แต่เป็นการเชื่อมต่อกับเอ็นและกล้ามเนื้อเล็ก นั่นทำให้เราสามารถหมุนแขนและเคลื่อนไหวได้กว้างที่สุด เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรยื่นไหล่หนีในท่าออกกำลังกาย แล้วท่าออกกำลังกายสไตล์ ชีวิตจิตที่สามารถช่วยเรื่องไหล่ตรง บุคลิกภาพที่ดีคือ การรำกระบอง

ท่าที่ 4 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบัก

เริ่มต้นด้วยการนั่งหลังตรง ฝึกการเคลื่อนไหวสะบักขึ้น-ลงพร้อมกันสองข้าง และต่อกับทำนั่งหลังตรงบนพื้นหรือเก้าอี้ ยกแขนชี้ไปด้านหน้า ศอกตรง ฝ่ามือหันเข้าหาตัว ฝึกเคลื่อนไหวสะบักห่างออกจากแนวสันหลังโดยยื่นแขนไปด้านหน้า ลำตัวนิ่ง ทำสลับโดยการหายใจเข้าออกและเคลื่อนไหวสะบักเข้าหาแนวสันหลังโดยหดแขนกลับสู่ด้านหลัง ลำตัวนิ่ง ทำนี้เราได้ฝึกฟังก์ชันการเคลื่อนไหวของสะบักและไหล่แล้ว กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะไม่ตาย เป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กด้านใน



5. คอและศีรษะ (Head & Neck Placement)

เน้นบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอและศีรษะ การออกกำลังกายเพื่อแกนกลางลำตัวที่ดีต้องมีการลงน้ำหนักคอให้พอดี ไม่ควรรยันคอไปด้านหน้ามากเกินไป เรียกอาการแบบนี้ว่า “คอเต่า” เพราะเท่ากับเป็นการลงน้ำหนักที่กระดูกสันหลังมากขึ้นถึงสองเท่า เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังช่วงล่างเรื้อรัง โดยเฉพาะตรงบริเวณเอวและกล้ามเนื้อต้นขา ทั้งนี้การออกกำลังกายแกนกลางลำตัวบางท่าสามารถเริ่มต้นท่าแรกโดยการยืนหลังตรงเรียบติดผนัง เพื่อฝึกหลังไม่ให้งอโค้งงอ

ท่าที่ 5 ท่าการฝึกการควบคุมตำแหน่งคอและศีรษะ

เริ่มต้นด้วยท่าการนอนหงาย แขนแนบพื้น เข่างอขึ้นมาและเท้าชิดแนบพื้น แล้วยืดกล้ามเนื้อหลังคอมาข้างหน้า จากนั้นดึงคางเข้าหาแกนกลางคอ หายใจเข้าเก็บคาง หายใจออกรู้สึกเหยียดหลังคอ จดจำตำแหน่งคอค้างไว้ โดยเราจะไม่ยืดคอด้วยอาการเกร็ง



ท่าที่ 6 คือท่าแกม เรียกว่าท่า 100

เป็นท่าที่นำทุกระบบทั้งหมด 5 ท่าแรกมารวมไว้ในท่านี้ เริ่มต้นท่าด้วยการนอนหงาย แขนคว่ำลง ศอกตรงแนบลำตัว งอเข่า ยกขาขึ้นโดยเข่าชิด ให้ปลายเท้าชี้ลง หายใจเข้าทางจมูกโดยให้ซี่โครงขยายทั้งด้านข้างและด้านหลัง หายใจออกด้วยการเป่าลมปาก ท้องแฟบ ควบคุมตำแหน่งคอโดยคกงกล้ามเนื้อคอให้นิ่ง และยกไหล่กับคอขึ้นด้วยการหดกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำค้างไว้โดยให้ร่างกายนิ่ง หายใจเข้า แขนตรงแนบลำตัว ยกขึ้นลง เก็บคาง พร้อมหายใจออก 5 ครั้งสลับกับหายใจเข้า 1 ครั้ง ต้องหายใจเข้าออกแบบยาว

เมื่อทราบท่าการออกกำลังกายเพื่อแกนกลางลำตัวทั้ง 6 ท่าที่ถูกต้องนี้แล้ว เราสามารถเริ่มต้นทำก่อนการออกกำลังกายได้เลยเพื่อเชื่อมโยงการทำงานของกล้ามเนื้อทุกระบบ ลดปัญหาการอักเสบ การบาดเจ็บ และช่วยทำให้ลำตัวตรงขึ้น หมอขอฝากข้อคิดเน้นย้ำให้เห็นภาพรวมของการอักเสบจากการออกกำลังกายที่ไม่ควรละเลยเรื่องของแกนกลางลำตัวครับ 🍀

ขอบคุณแบบโดย คุณอากาศ พลกาญจน์
ตำแหน่ง Medical Sport
Instructor (MedTrainer)



นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ หลอดเลือดและทรวงอก อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาไท 2 กรรมการสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปัจจุบันเป็นประธานมูลนิธิสอนช่วยชีวิต กรรมการมูลนิธิช่วยผ่าตัดหัวใจเด็ก ที่ปรึกษาอนุกรรมการช่วยชีวิตของสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



HOW TO STOP COMPULSIVENESS วิธีหยุดชีวิตแบบย้ำคิดย้ำทำซ้ำซาก

มีคนถามถึงวิธีออกไปจากวงจรย้ำคิดย้ำทำซ้ำซาก โกรธซ้ำซาก โมโหซ้ำซาก (คำถามและคำตอบมาจากคอร์ส Spiritual Retreat ของหมอสันต์ - กอบ บ.ก.) ผมอธิบายว่า ร่างกายของเรามีระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งเป็นระบบที่รวมเอาวงจรสนองตอบแบบอัตโนมัติไม่รู้ที่แสนที่ล้านวงจรเข้าด้วยกัน ในวงจรพื้นฐานอาจมีแค่เซลล์ประสาทสองสามเซลล์ แต่ในวงจรที่ซับซ้อนซึ่งการแพทย์เรียกว่า Conditioned Reflex มันรวมเอาความจำซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของความคิดเข้าไปอยู่ในวงจรมันด้วย การสนองตอบต่อสิ่งเร้าแบบอัตโนมัติโดยเอาความจำจากอดีตมาเป็นตัวกำหนด จึงเป็นกลไกทำงานพื้นฐานของชีวิตเรานำเรามาสู่วิถีชีวิตแบบย้ำคิดย้ำทำซ้ำซาก

ถ้าใช้ภาษาอังกฤษก็น่าจะตรงกับคำว่า Compulsiveness ได้ กลไกนี้บ่งการพฤติกรรมกรรมการกระทำของเราในแต่ละวัน 99 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ชีวิตมนุษย์ทุกคนมีความคล้ายคลึงกัน และไม่ค่อยต่างจากชีวิตสัตว์ที่ต่ำกว่าเราสักเท่าไร กล่าวคือวันๆก็กิน นอน ขับถ่าย สืบพันธุ์ แล้วก็ตายไป จะต่างกันก็ตรงที่การย้ำคิดย้ำทำซ้ำซากของสัตว์จะแรงก็เฉพาะตอนท้องหิว แต่ของคนจะแรงเมื่อท้องอิ่มแล้ว เพราะสัตว์ไม่มีความจำและจินตนาการที่ได้อย่างคน สัตว์กินอิ่มแล้วนอนหลับสบาย แต่คนกินอิ่มแล้วยังต้องมาเป็นทุกข์กับเรื่องเก่าเมื่อสิบปีที่แล้ว หรือไม่กี่เรื่องของวันพรุ่งนี้ ซึ่งเราสมมุติขึ้นในใจต่างๆ ที่มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง เท่ากับว่าเราทุกข์มากกว่าสัตว์เพราะความจำและจินตนาการของเราเอง

ชีวิตยุค 2019 สร้างทุกข์ กำขิมเศร้า

พูดถึงความทุกข์ ตอนเป็นเด็กผมเคยเชื่อว่าการดิ้นรนเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนี้แหละที่เป็นเหตุใหญ่ที่สุดที่ทำให้คนเราทุกข์ สมัยผมเป็นเด็ก หนาร้อนคนทั้งหมู่บ้านต้องตื่นแต่เช้าเอากระแ่งไปรอคิวตักน้ำที่บ่อน้ำบ่อเดียวของหมู่บ้าน บ้านหนึ่งใช้น้ำเป็นลิบกระแ่ง กว่าจะต่อคิวตักขึ้นจนจบก็กินเวลาสองชั่วโมง ผมคิดในใจว่าถ้าคนเราไม่ต้องเสียเวลากับเรื่องหาน้ำบริโภคชีวิตก็น่าจะเป็นสุข นอกจากหิวน้ำแล้ว หน้าที่อีกอันหนึ่งของผมก็คือจัดการน้ำข้าวทุกเช้า มันเป็นธุรกรรมที่มีขั้นตอนหนักหนาสาหัสมาก ผมก็คิดว่าถ้าคนเราไม่ต้องมาก่อไฟนั่งข้าวหุงข้าวกินทุกวันชีวิตก็น่าจะเป็นสุข พอผมโตขึ้นหน่อยไปเป็นเด็กวัด หนานหนาวผมต้องตื่นแต่เช้าขึ้นมาก่อไฟต้มน้ำให้พระอาจารย์อาบซึ่งท่านแก่แล้วผมก็คิดว่าถ้าคนเรามีน้ำอุ่นอาบโดยไม่ต้องมานั่งก่อไฟต้มน้ำชีวิตก็น่าจะเป็นสุข

แต่ทุกวันนี้เด็ก ๆ ซึ่งไม่ต้องทำทั้งสามอย่างที่ผมเคยต้องทำแล้ว ชีวิตของพวกเขาไม่เห็นว่าจะสุขแต่อย่างใด วันก่อนผมไปสอนที่คณะแพทย์ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้คุยกับเพื่อนรุ่นน้องที่เป็นอาจารย์ทางจิตเวช เขาบอกผมว่ายาที่จ่ายให้คนไข้มากที่สุดตอนนี้คือยาต้านซึมเศร้า โดยที่หนึ่งในสามของยาเหล่านั้นจ่ายให้คนไข้อายุต่ำกว่า 17 ปี แปลว่าเด็กสมัยนี้ซึ่งไม่ต้องทานยา หงข้าว ตัมน้ำร้อนอย่างเด็กสมัยก่อน นอกจากจะไม่สุขแล้วยังกลับเป็นทุกข์มากขึ้นเสียอีก ทุกข์จนเป็นคนใช้จิตเวชไปเลย

ถึงพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่ก็เถอะ ท้องอืดแล้วเราก็กังเป็นทุกข์กับการเป็นทาสของวงจรยาคิดยาคำซ้ำซากอย่างไม่รู้จบสิ้น ประเด็นสำคัญคือทุกครั้งที่เราทุกข์กังวลกับชีวิต มันเป็นการส่งสัญญาณให้เซลล์ร่างกายทุกเซลล์รับรู้เราไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ถ้าเราส่งสัญญาณผิดๆ ซ้ำๆ ซากๆ แบบนี้อยุเรื้อยปัญญาญาณที่มีฝังแฝงอยู่แล้วในเซลล์ทุกเซลล์ก็จะลงมือทำงานทอนชีวิตของเราเสียเอง... ด้วยความหวังดีต่อเจ้านาย

ทั้งหมดนี้เราเรียกง่าย ๆ ว่ามันคือ “ความเครียด” ลองมองให้ลึกลงไปสิ ความเครียดคืออะไรหรือ ความเครียดก็คือการที่เราไม่รู้วิธีที่จะจัดการกับความคิดและอารมณ์ของเราอย่างไรดีใช่ไหม แต่ปูนี่แล้วนะปูนี่แล้วเรายังไม่รู้วิธีที่จะจัดการกับความคิดและอารมณ์ของเราอีกหรือ ถ้าปูนี่แล้วเรายังไม่รู้ แล้วเมื่อไหร่เราจะรู้

ฝึกการรู้ตัว หยดวงจรยาคิดยาคำซ้ำซาก

ลองมองชีวิตให้ลึกซึ่งเข้าไปอีกหน่อยสิ วงจรยาคิดยาคำซ้ำซากหรือ Compulsiveness นี้ แท้จริงแล้วมันคืออะไร ทำไมเมื่อธรรมชาติให้ความจำและให้จินตนาการอันเป็นดาบอันคมกริบแก่เรามาแล้วไม่ได้ให้เครื่องมืออื่นที่จะใช้ควบคุมดาบทั้งสองเล่มนี้เสียหรือ ดูให้ดีนะ ความจำและจินตนาการก็คือส่วนหนึ่งของความคิด ผมได้ยื่นยอให้ฟังแล้วว่าชีวิตประกอบขึ้นจากสามส่วนคือ “ร่างกาย” “ความคิด” และ “ความรู้ตัว” ความรู้ตัวนั้นทั้งที่ธรรมชาติให้มาเพื่อให้เราเป็นผู้ใช้งานความจำและจินตนาการของเรา ด้วยความคาดหวังว่าเราจะเลือกใช้มันเฉพาะเมื่อเราอยากจะเรียกมันมาใช้ มองให้ดีเราก็คงเห็นว่าแท้จริงแล้ว Compulsiveness มันเกิดขึ้นได้ก็เพราะเราไม่รู้จักใช้ความรู้ตัวเฝ้าดูกำกับกลไกการสนองตอบต่อสิ่งเร้าของเราเอง แค่นั้นเอง แค่นั้นจริง ๆ

เพียงแค่ว่าอาศัยความรู้ตัวเฝ้าดูเมื่อสิ่งเร้าเข้ามา ในโมเมนต์ที่เราเฝ้าดูแบบรู้ตัวอยู่ ทางเลือกมากมายก็จะโผล่ขึ้นมาให้เราเลือกว่าจะสนองตอบแบบไหน สิ่งที่ผมเรียกว่าปัญญาญาณก็คือทางเลือกที่จะโผล่ขึ้นมาในโมเมนต์ที่เรารู้ตัวนี้แหละ เรื่องทั้งหมดนี้ล้วนเกิดขึ้นในตัวเราที่กว้างหนึ่งวาหนาทหนึ่งคืบนี้ ไม่ได้เกิดที่อื่น การเลือกสนองตอบต่อสิ่งเร้านี้เป็นตัวกำหนดประสบการณ์และสุขทุกข์ในชีวิตเรา 100 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นถ้ารู้ตัวอยู่เราสั่งได้ 100 เปอร์เซ็นต์เลยนะว่าชีวิตนี้เราจะเอาแบบสุขหรือจะเอาแบบทุกข์

แล้วเราจะเริ่มต้นฝึกกันที่ตรงไหนดีล่ะ แต่เดิมถ้าแพทย์หญิงสมวงศ์ ใจยอดศิลป์ ภรรยาของผมไม่คัดค้านเสียก่อน ผมตั้งใจจะสร้างประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้ผลแบบชั่วๆ ให้คุณ คือผมจะเอาคุณไปปล่อยที่ละคนๆ ห่างๆ กัน ในป่าในคืนเดือนมืดโดยไม่ให้มีไฟฉายหรือคนนำทางในความมืดติดตัว มีแต่ถุงเงี้ยวเขียวขอ ต่อ แตน กูซา ลำธาร แ่งหิน การจะย่างก้าวไปทางไหนแต่ละก้าวคุณต้องทำอย่างมีสติและรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ชีวิตอย่างนั้นแหละคือตัวอย่างของชีวิตบนถนนซูเปอร์ไฮเวย์สู่ความหลุดพ้น แต่หมอสมวงศ์ไม่ยอมให้ผมทำอย่างนั้น ผมจึงทำได้แค่ให้คุณเดินป่าตอนสว่างๆ แล้วอย่างในเช้าวันนี้ ในหนึ่งชั่วโมงที่เดินในป่านี้ ให้ทุกคนอยู่ห่างๆ กัน อย่าคุยกัน ให้แต่ละคนผจญกับสิ่งที่ไม่รู้ในป่าเอาเองของใครของมันทีละโมเมนต์ ทีละโมเมนต์ แล้วเลือกวิธีสนองตอบไปที่ละโมเมนต์อย่างรู้ตัว โดยไม่ยอมปล่อยให้ความคิดที่กลไก Compulsiveness ยัดไส้ซังขึ้นมาแทรกเข้ามาได้ ให้คุณทำตัวเหมือนชาวประมงที่จะไปตกปลาบนธารน้ำแข็ง ต้องเฝ้าอย่างระวังอย่างระมัดระวังทุกฝีก้าว เพราะผืนน้ำแข็งจะหล่นยวบลงไปเมื่อไหร่ก็ได้ ตรงความว่างจากความคิดขณะนั้นๆ ตรงนั้นแหละ คือความรู้ตัวซึ่งเป็นทีที่ปัญญาญาณจะฉายแสงขึ้นมา หนีเสนอกทางเลือกในการสนองตอบต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าให้คุณเอง

กลับไปบ้านแล้วให้คุณเอาประสบการณ์เดินป่านี้กลับไปใช้ในชีวิตจริง ให้ใช้ชีวิตแบบทั้งความจำเก่าๆ ทั้งหมด ทั้งอดีตหมด อย่าเป็นคนมีอดีต อย่างนั่งเขียนอนุทินชีวิตตัวเอง อย่างนั่งทบทวนอดีตเพื่อลบปมทางจิตวิทยาของตัวเอง นั่นเป็นคอนเซ็ปต์ที่ไร้สาระ ทั้งจินตนาการถึงอนาคตเสียด้วย ในการใช้ชีวิตแบบนี้คุณต้องเปิดรับและไว้วางใจชีวิต เปิดรับว่าชีวิตคุณนี้เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลนี้ ไม่ได้แยกส่วนออกมาเป็นอะไรโดดๆ ที่คุณบังคับบัญชาเองได้หมด ให้คุณไว้วางใจปัญญาญาณจากส่วนลึกของคุณเองว่ามันจะนำเสนอสิ่งดีๆ ให้คุณในเวลาที่คุณต้องการพอดี

“ไว้วางใจ (Trust)” นะ

ไม่ใช่ “เชื่อ (Believe)”

ไว้วางใจหมายความว่าไม่กลัว แต่เชื่อหมายความว่าคุณกลัวที่จะถูกไล่ออกจากฝูง กลัวที่จะไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของพวกพ้องของคุณที่ยึดเหนี่ยวกันเป็นกลุ่มก้อนอยู่ด้วยความเชื่อเดียวกัน ผมไม่ต้องการให้คุณ “เชื่อ” หรือ “ไม่เชื่อ” ในสิ่งที่ตัวเองยังไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็คือไม่รู้ เมื่อคุณยอมรับว่าคุณไม่รู้ นั่นเป็นการเปิดโอกาสให้คุณแสวงหา เมื่อแสวงหาให้คุณแสวงหาเหมือนคนถูกปล่อยอยู่กลางป่าที่มีมืดคนเดียว คือกล้าหามันไปทุกซอกทุกมุม ทุกทิศทุกทาง อย่านิ่งแสวงหาภายใต้รูปแบบหรือภายในกรอบความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง ทำอย่างนั้นก็เหมือนคนเมาๆ ภายแล้วพยายามจะหายเรือไปโดยลืมนลัดเชือกที่ผูกหลักออก

แบบนั้นไม่ใช่การแสวงหา เป็นแค่การที่อีโก้สร้างฉากให้ตัวเองภูมิใจว่าได้ออกแสวงหาในชีวิตแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าหาแบบนั้นคุณจะไม่เจออะไร ❁



คุณหมอสุมาภา ชัยอำเนวย หรือคุณหมอยุ้ย เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคข้อ ซึ่งความผิดพลาดของกระดูกและข้ออาจไม่ได้ส่งผลต่อความเป็นความตายของคน แต่มีผลต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ การรักษาความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกและข้อจำเป็นต้องใช้เวลา จึงทำให้คุณหมอมีโอกาสดูแลคนไข้ค่อนข้างนาน ทำให้เห็นปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ ที่ต้องแก้ไขควบคู่กัน



เช็กสัญญาณอาการปวดแบบโหนใช้โรคเกาต์

“โรคเกาต์” เป็นกลุ่มโรคอาการปวดและอักเสบที่บริเวณข้อต่อของกระดูก ผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้ออย่างรุนแรงและเฉียบพลัน สาเหตุเกิดจากการมีกรดยูริกในเลือดสูง (Hyperuricemia) สำหรับเพศหญิงค่ากรดยูริกไม่ควรเกิน 6 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนเพศชายไม่ควรเกิน 7 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งสามารถตรวจสอบโดยการเจาะเลือดตรวจค่ายูริก

เมื่อกรดยูริกในเลือดสูงจะเกิดการรวมตัวเป็นก้อนผลึกที่บริเวณข้อต่อตามอวัยวะต่างๆ แพทย์เรียกปฏิกิริยานี้ว่า Monosodium Urate เมื่อร่างกายมีก้อนผลึกเกิดขึ้น ส่งผลให้ไปกระตุ้นการเร่งระบบภูมิคุ้มกันทำงาน เพราะร่างกายเห็นก้อนผลึกนั้นเป็นสิ่งแปลกปลอม เป็นเชื้อโรค จึงสั่งให้เม็ดเลือดขาวออกมาทำงานจำนวนมาก จากนั้นร่างกายก็หลั่งสารอักเสบและสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดออกมาเพื่อละลายก้อนผลึก จึงทำให้เกิดผลข้างเคียงคือ อาการบวมแดง ปวดร้อนที่บริเวณข้อต่อหรือบริเวณเหน็บที่ข้อ

ส่วนใหญ่อาการของโรคเกาต์มักเกิดก่อนผลึกขึ้นที่บริเวณข้อเท้าและบริเวณนิ้วเท้าก่อนเป็นจุดแรก รวมถึงมีอาการปวดและบวมที่ข้อต่อ เวลาขยับร่างกายจึงรู้สึกปวดรุนแรง และโรคเกาต์ยังมีสถิติเกิดในเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพราะเพศหญิงช่วงอายุที่มีประจำเดือนร่างกายมีฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยทำหน้าที่ในการขับกรดยูริกออกจากร่างกายได้

กรดยูริก คือ สารชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองประมาณร้อยละ 80 ส่วนอีกร้อยละ 20 ได้มาจากการกินอาหารที่มีสารพิวรีน (Purine) เข้าไปจำนวนมาก โดยสารพิวรีนนี้สามารถพบได้ในอาหารจำพวกสัตว์ปีก เครื่องใน พืชผักบางชนิด และอาหารทะเลบางประเภท

กลไกของร่างกายคนปกติสามารถขับกรดยูริกที่เกินความจำเป็นออกได้ แต่ร่างกายบางคนไม่สามารถขับกรดยูริกออกได้หมด จึงเกิดการสะสมของกรดยูริกในร่างกายที่บริเวณกระดูก ฟัน หลอดเลือด และไต โดยเฉพาะ "ไต" ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการฟอกเลือดและขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะประมาณ 2 ใน 3 ส่วน ส่วน 1 ใน 3 ส่วนของกรดยูริกที่มีในร่างกายถูกขับออกทางอุจจาระ ดังนั้นการที่ร่างกายขับกรดยูริกออกไม่หมดจนตกตะกอนจึงเป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคเกาต์นั่นเอง

ปัจจัยทำให้กรดยูริกสูง

- ร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากเกินไป เกิดจากปฏิกิริยาที่นิวคลีอไทด์หรือภาวะการแตกตัวของเซลล์จำนวนมากในร่างกาย ซึ่งเป็นอาการของผู้ที่ป่วยโรคเมอเร็ง หลังจากการรับคีโมแล้วเซลล์ในร่างกายตายหรือแตกตัวจำนวนมาก ร่างกายก็หลั่งสารที่เป็นกรดยูริกออกมา หรือเป็นอาการคนไข้กลุ่มโรคสะเก็ดเงิน เพราะคนไข้กลุ่มนี้ร่างกายมีการผลัดเซลล์ผิวอย่างรวดเร็วตลอดเวลา เซลล์จึงแตกตัวมากเกินไป (Cell Turn Over) ทำให้ร่างกายสร้างกรดยูริกออกมามากแล้วตกค้าง ไม่สามารถขับกรดยูริกออกได้ จึงมีการสะสมและมีระดับกรดยูริกในเลือดสูง
- อีกปัจจัยคือร่างกายได้รับกรดยูริกจากภายนอกมากเกินไป เช่น การกินอาหารที่มีกรดยูริกสูงเป็นเวลานาน เช่น อาหารกลุ่มสัตว์ปีก เครื่องใน พืชผักบางชนิด อาหารทะเลบางประเภท เหล้าและเบียร์

สาเหตุสำคัญ

1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลฟรุ้งฟรุ้งสูง
2. การกินยาบางชนิดที่เพิ่มระดับของกรดยูริก เช่น แอสไพริน (Aspirin) ไนอะซิน (Niacin) หรือการใช้ยาขับปัสสาวะ (Diuretics)
3. การกินอาหารที่มีพิวรีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ประเภทสัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ และอาหารทะเล เนื่องจากพิวรีนสามารถเปลี่ยนเป็นกรดยูริกได้ภายในร่างกาย
4. โรคอ้วน คนอ้วนมีการเปลี่ยนแปลงของการเกิดเซลล์จำนวนมากในร่างกายส่งผลให้เกิดการสร้างกรดยูริกออกมามากเกินความจำเป็น

อาการปวดแบบไหนใช่โรคเกาต์

1. เป็นการปวดเริ่มต้นที่ปวดแบบเบาไปจนถึงปวดขั้นรุนแรง ซึ่งใช้ระยะเวลาปวดในจุดเดิมประมาณ 24 ชั่วโมง
2. มีอาการรุ่มกับการบวมแดงร้อน เนื่องจากมีอาการอักเสบเกิดขึ้นชัดเจนที่จุดนั้น
3. ส่วนใหญ่อาการปวดมักเกิดขึ้นที่บริเวณข้อเท้า ข้อนิ้วโป้งเท้า ที่อุ้งน้ำในข้อก่อนจุดอื่นๆ
4. ถ้าไม่รักษาสามารถหายจากการปวดเองได้ภายใน 14 วัน เรียกว่าเป็นๆหายๆ
5. มักปวดในเวลากลางคืน อากาศเย็นอุณหภูมิลดต่ำลง
6. หากปล่อยไว้เรื้อรังประมาณ 2-3 ปี จะมีอาการปวดรุนแรงที่ทุกข้อสำคัญของอวัยวะ ข้อมือ หัวเข่า

หมอให้ข้อสังเกตอาการปวดของโรคเกาต์ไว้ดังนี้ละคะ และทางด้านการแพทย์มีเกณฑ์การวินิจฉัยร่วมกับด้วยเมื่อเราเข้าข่ายเสี่ยงต่อการเป็นเกาต์

วิธีการตรวจวินิจฉัยเกาต์

1. เจาะน้ำในข้อที่มีอาการออกมาตรวจว่ามีผลึกของกรดยูริกหรือไม่ ถือเป็นวิธีหลักในการตรวจวินิจฉัย โดยแพทย์จะพิจารณาช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเจาะตรวจ เพราะหากผู้ป่วยยังมีอาการปวดมาก แพทย์อาจให้ยากินเพื่อให้หายอักเสบก่อน

การตรวจน้ำไขข้อถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการวินิจฉัยโรคเกาต์ น้ำไขข้อเป็นสารที่มีลักษณะขุ่น สีใส อยู่ภายในข้อ อาจมีการติดเชื้อเข้าสู่บริเวณที่ต้องการก่อนตรวจ ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที ซึ่งแพทย์จะแทงเข็มเข้าไปที่ช่องว่างภายในข้อเพื่อดูดน้ำไขข้อบางส่วนออกมา ก่อนจะนำตัวอย่างนั้นไปตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อตรวจหาสัญญาณของโรค เช่น การตรวจว่ามีระดับกรดยูริกสูงหรือไม่ หรือตรวจว่ามีกรดยูริกตกผลึกอยู่หรือไม่

2. เจาะเลือดดูระดับกรดยูริกว่าสูงมากน้อยเพียงใด เป็นการตรวจในกรณีที่ผู้ป่วยยังไม่พร้อมรับการเจาะน้ำในข้อ วิธีนี้เป็นวิธีที่แพทย์มักแนะนำ เนื่องจากกรดยูริกเป็นสารเคมีที่มักพบได้ในกระแสเลือดจากการย่อยสลายอาหารบางชนิด ผู้ที่เป็นโรคเกาต์โดยส่วนมากมีกรดยูริกในกระแสเลือดมากเกินไป สามารถตรวจสอบโดยการเจาะเลือดตรวจ

แม้การตรวจระดับกรดยูริกในเลือดจะเป็นการวินิจฉัยโรคเกาต์ที่ดี แต่การที่ไม่พบว่ามีกรดยูริกสูงก็ไม่ได้ยืนยันว่าปลอดจากโรคเกาต์ ทั้งนี้ระดับกรดยูริกสูงก็ยังไม่ได้หมายความว่าเกิดการตกตะกอนเป็นผลึกในข้อเสมอไป อาจวินิจฉัยขั้นต่อไปคือส่องกล้องจุลทรรศน์เพื่อส่องดูลักษณะของก้อนผลึก

หมออยากฝากให้สังเกตว่า ถ้าเรามีอาการปวดใกล้เคียงแบบนี้และเข้าข่ายกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกาต์ ให้รีบมาพบแพทย์เพื่อเข้ารับการเจาะน้ำในข้อเพื่อตรวจวินิจฉัย โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสามารถยืนยันผลตรวจให้คนไข้ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ควรไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุดเมื่อเริ่มมีอาการ จะได้เข้ากระบวนการรักษาเบื้องต้นได้ทันเวลาละ ☺



คุณพศิน อินทรวงค์ นักแต่งเพลงชื่อดังที่หันมาศึกษาและปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนา สามารถอธิบายหลักธรรมให้เข้าใจง่าย นอกจากเป็นวิทยากรบรรยายให้องค์กรและหน่วยงานต่างๆ แล้ว ยังเป็นนักเขียนและเจ้าของฟ็อกเก็ตบุ๊กขายดีอีกหลายเล่ม เขาพร้อมแบ่งปันวิธีคิดที่ช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรงมาฝากกัน



เพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน

1. สิ่งสำคัญที่สุดคือการรับฟังความแตกต่าง

เมื่อเรามองสิ่งหนึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองจะเห็นอย่างหนึ่ง ต่อเมื่อเราออกจากวงล้อมแห่งประสบการณ์ส่วนตัวเราย่อมเห็นความจริงไปอีกแบบ แม้ผูกขาดความจริงในแบบของตนไปแล้ว ก็เท่ากับไม่เหลือพื้นที่รับฟัง เหน้าให้เหลือครึ่งแก้ว พื้นที่ว่างจึงเกิด รongรับสิ่งใหม่ได้

2. คนรุ่นเก่ามีประสบการณ์ หนทางแก้ปัญหามีมาก

แต่ความหวาดกลัวก็มีมากตามประสบการณ์ไปด้วย คนรุ่นใหม่ประสบการณ์น้อย หนทางแก้ปัญหามีน้อย ทว่ามีความกล้าหาญ ความกล้าหาญนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เปรียบเหมือนแสงไฟ หากใช้แสงไฟพอดีย่อมเป็นเครื่องมือเปิดเส้นทางใหม่ แม้แรงไฟลุกลามเกินเหตุ ก็อาจเผาโลกใบเดิมทั้งที่ยังมีเห็นโลกใหม่ การเดินทางสู่ท้องทะเลอันอุดมสมบูรณ์จำเป็นต้องใช้ทั้งความกล้าของรุ่นใหม่และประสบการณ์เดินทางของคนรุ่นเก่า นาวาแห่งสังคมใหญ่ จึงแล่นฉิวโดยไม่ผิดพลาด

3. การรับฟังของคนรุ่นเก่าเกิดขึ้นยาก เพราะอัตตาแห่งความสำเร็จที่ผ่านมา

การรับฟังของคนรุ่นใหม่เกิดขึ้นยาก เพราะยังมีผ่านร้อนผ่านหนาว มีเพียงทฤษฎีที่ยังไม่ผ่านการทดสอบ หนทางแห่งการรับฟังจึงเป็นหนทางแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คนรุ่นเก่าเปิดใจเรียนรู้โลกทฤษฎีของคนรุ่นใหม่ คนรุ่นใหม่เปิดใจเรียนรู้ประสบการณ์ของคนรุ่นเก่า ดังวิทยากรสรรพความรอบรู้ของโลกมิได้กำเนิดจากยุคใดยุคหนึ่ง หากแต่เป็นการส่งไม้ต่อจากรุ่นหนึ่งสู่อีกหนึ่ง ช่วงเวลาแห่งการส่งไม้คือช่วงเวลาสำคัญ ผิดพลาดเมื่อไรไม่ยอมตกสู่พื้น จะลำบากทั้งสองฝ่าย

4. โลกแห่งเทคโนโลยีเป็นโลกใบใหม่ที่คนรุ่นเก่าเพิ่งเดินทางมาถึง

แต่โลกแห่งเทคโนโลยีคือบ้านของคนรุ่นใหม่ พวกเขาเกิดและเติบโต ณ ที่แห่งนี้ คนรุ่นเก่ามักตื่นตาตื่นใจกับการเปลี่ยนแปลงของโลก ทว่าคนรุ่นใหม่กลับรู้สึกเฉยๆ ราวกับมิได้เกิดสิ่งใดผิดปกติ คนรุ่นเก่าคือนักเดินทางจากแผ่นดินมาสู่เรือ จึงรู้สึกโคลงเคลงเมื่อเรือขึ้นลงตามเกลียวคลื่น ส่วนคนรุ่นใหม่มีรู้สึกใดๆ เพราะเขาและคลื่นเป็นหนึ่งเดียวกัน แผ่นดินของคนรุ่นเก่าและท้องทะเลของคนรุ่นใหม่ผสมกันเมื่อใด เส้นขอบฟ้าย่อมถือกำเนิด

5. กุกุกกุกกุกกุก ข้องว่างระหว่างวัยย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

ห้าสิบปีก่อนปู่ย่าตาทวดล้วนเคยเป็นคนรุ่นใหม่ ห้าสิบปีต่อมากลับกลายเป็นคนรุ่นเก่าในสายตาของผู้คนยุคปัจจุบัน ส่วนอนาคตอีกห้าสิบปีต่อจากนี้เยาวชนรุ่นนี้ก็จะเป็นคนรุ่นเก่าในสายตาของผู้ที่ยังไม่เกิด ธรรมชาติเคลื่อนตัวอย่างนี้มานานแล้ว เราต่างเติบโตมาด้วยคำพูดสองประโยคที่ได้ยินจนชินหู เมื่อเป็นเด็กเรามักพูดกับเพื่อนๆ ว่า “ผู้ใหญ่ยุคนี้ไม่รับฟังความเห็นต่าง” ต่อเมื่อเราเติบโตขึ้น เราคนเดียวก็กลับพูดกับเพื่อนๆ ว่า “ทำไมเด็กยุคนี้จึงไม่มีสัมมาคารวะ” ดูเหมือนผู้พูดหลุมข้องว่างมีใช้กาลเวลา ทว่าเป็นอดีตของเราเอง

6. ความจริงของเราอาจไม่ใช่สิ่งผิด

ความจริงของเขาก็อาจไม่ใช่สิ่งผิด ในดีมีร้าย ในร้ายมีดี หนทางทำลายคือเห็นแต่ด้านดีของตนและเห็นแต่ด้านร้ายของผู้อื่น หนทางสร้างสรรค์มองด้านร้ายของตนให้เห็น มองด้านดีของผู้อื่นให้ได้ แม้กระทำได้เช่นนี้ พลังสร้างสรรค์ของคนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่ย่อมถือกำเนิดเป็นส่วนสมดุล

7. สิ่งที่เราควรประสงค์โดยอยู่ที่อายุ

หากแต่อยู่ที่ความรู้ ความดี อันประกอบด้วยความเมตตาเป็นพื้นฐาน ทั้งสามสิ่งมิได้ขึ้นอยู่กับวัย หากแต่ต้องดูส่วนต่างของบุคคลเป็นรายๆ ไป โลกมิได้มีสูตรสำเร็จ ไม่มีสูตรตายตัว จำเป็นต้องเว้นช่องว่างให้ความเปลี่ยนแปลงเข้ามามีส่วนร่วม หากยึดติดสิ่งใดสิ่งหนึ่งตายตัวจนเกินไป ความแข็งแกร่งย่อมสร้างอันตรายทั้งคนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่ จำเป็นต้องประสานด้วยคุณธรรมแห่งความเมตตา วันวัยมิใช่ช่องว่างที่แท้จริง ช่องว่างเกิดเพราะไร้เมตตา ความรู้คือสิ่งสำคัญ ประสบการณ์คือสิ่งสำคัญ ความกล้าคือสิ่งสำคัญ ทว่าสามสิ่งนี้จะส่งประโยชน์ได้ต่อเมื่อมีความเมตตารองรับเท่านั้น

8. แม้ศัตรูในสงครามก็ยิ่งให้เกียรติกันได้

แล้วเหตุใดครอบครัวเดียวกันจะเคารพกันและกันไม่ได้ มองหาจุดร่วมที่เหมือนกัน แล้วขยับขยายเปิดหนทางจากตรงนั้น อย่าเริ่มต้นบพสนทนาด้วยความเห็นแตกต่าง จักพาไปสู่ทางตัน ศาสตราทุกพระองค์เขียนข้อธรรมเป็นอักษรแตกต่างกัน ทว่าเนื้อหาสาระเดียวกัน นั่นคือมีเป้าหมายแห่งความสุขสันติ สันตินี้สมควรเป็นเพียงจุดหมาย แต่ต้องเป็นเส้นทางด้วย หนทางสู่สันติจะเริ่มต้นด้วยความรุนแรงไม่ได้เลย ควรเริ่มด้วยศีลขั้นพื้นฐาน ระงับกาย วาจา ใจ ส่วนในชั้นจิตใจ ให้ขับเคลื่อนด้วยเหตุผลบนฐานความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมนี้ทั้งผู้สูงวัยและเด็กน้อย ไร้เพียงสักที่กระทำได้ทั้งนั้น คนรุ่นเก่าก็คือมนุษย์ผู้หนึ่ง คนรุ่นใหม่ก็คือมนุษย์อีกคนหนึ่ง ลึกๆ แล้วเราต่างมีความกล้า ความกลัว ความเหงาและความสุขไม่ต่างกัน ตัวจริงของบุคคลตรงหน้ามิใช่หัวโขนที่เห็น ถอดหัวโขนออกจึงเห็นความเป็นเพื่อนมนุษย์

9. ดอกไม้ในโลกไม่อาจนำมาเปรียบเทียบ ขึ้นอยู่กับภูมิภาค

ไม่มีดอกไม้ใดงดงามกว่า ไม่มีดอกไม้ใดดีด้อยไปกว่ากัน ในท้องทะเลทรายมิใช่พื้นที่ของกุหลาบ ทว่ามิใช่ความผิดของกุหลาบ และมิใช่ความผิดของทะเลทราย ความแตกต่างมิใช่ความน่าเกลียด ทว่าคือความงดงามที่ธรรมชาติสร้างมา หากผู้คนคิดเหมือนกันทั้งโลก โลกจักอยู่รอดได้อย่างไร ในคนรุ่นเก่ายังมีความคิดแบบใหม่ ในคนรุ่นใหม่ยังมีความคิดแบบเก่า ความจริงแล้วไม่มีความคิดใดที่เก่าและใหม่ด้วยตัวมันเอง ทุกสรรพสิ่ง ทุกเหตุการณ์ ทุกความเป็นไป คิดอ่าน วิเคราะห์ จำเป็นต้องบินให้สูงแล้วมองลงมาเบื้องล่างจะเห็นภาพใหญ่ การเห็นภาพใหญ่นั้นจำเป็นต้องชักชวนกันไปเห็น ล้อมวงเพื่อเลือกลีลาที่ดีที่สุด แล้วเหตุใดจึงไม่ล้อมวงเพื่อประสานทุกสิ่ง จับมือกันไว้ให้แน่น บินไปด้วยกัน ช่วยกันติชม ทั้งตั้ง เสนอทุกสิ่งด้วยภาษาดอกไม้

10. ความขัดแย้งทุกอย่างในโลกเกิดขึ้นด้วยความเห็นแก่ตัว

“เห็น” คือการมอง คืออยู่ในสายตา “แก่ตัว” คือตัวตนของตนเอง รวมความแล้วคำว่าเห็นแก่ตัวเป็นคำที่มีความหมายลุ่มลึก นั่นคืออาการที่เราเองไม่เห็นใครหรืออะไรนอกจากตนเอง หนทางที่จะทำให้เราหลุดจากความเห็นแก่ตัวได้คือมองไปที่ผู้อื่น ให้ส่วนผสมทางความคิดของผู้อื่นเข้ามาสู่ตัวตนของเรา สัจธรรมใหญ่ของโลกตั้งอาศัยอยู่ในความเปลี่ยนแปลง

ความหนุ่มสาวที่แท้จริงมิได้เกิดจากอายุหรือสภาพทางร่างกาย

หากแต่เกิดจากสภาวะแห่งการยึดติด
สะสมความยึดติดมากไว้มากจึงเรียกว่าผู้ชรา
สะสมความยึดติดน้อยไว้่น้อยจึงเรียกว่าคนหนุ่มสาว

เป็นไปได้ไหม

ที่เราจะดำรงความรู้ไว้อย่างคนผ่านโลกมามาก

ทว่ามีหัวใจงดงามดุจเด็กน้อย

ไม่มีเรื่องใดที่ใหญ่โตเกินไป

หากมองให้ลึก มองให้ดี

ความแตกต่างที่มีไม่อาจแทนที่คำว่า “ครอบครัว” ❁

“น้องซินหายไปไหนมาคะ หมอนัดตั้งแต่เดือนก่อน หายหน้าไปเลย” หมอทักด้วยรอยยิ้ม

“พอดีสามีไม่อยู่จะดูแลคุณหมอ เขาเดินทางไปทำงานต่างจังหวัดบ่อย หนูต้องรอเขามาส่ง ขอโทษด้วยนะคะที่ผิวนัดคุณหมอ” ซินยกมือไหว้อย่างอ่อนช้อย

หมอรีบรับไหว้แทบไม่ทัน ตามด้วยเสียงอ่อนๆ ว่า “น้องซินไม่ต้องขอโทษหมอหรอกค่ะ เพียงแต่ไม่มาตามนัดหมอก็กลัวว่าจะมีปัญหาอะไร ท้องที่แล้วแห้งตอนหกเดือน ท้องนี้มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดซ้ำได้นะค่ะ แล้วตอนนี้เป็นไงบ้างคะ ลูกดิ้นดีไหม”

“ซินรู้สึกลูกไม่ค่อยจะดิ้นเลยละคะคุณหมอ ท้องแข็งอยู่เรื่อย แอ้มผิวก็คล้ำ หน้าตาดูไม่ได้ สีขี้น้มน้ำตาล ดูสิคะ สีขี้น้มน้ำตาล และแผ่นหลังด้วย ไม่เคยเป็นอย่างนี้เลย คั้นและไม่สบายตัว ซินจะไปฉีดยาดูแลผิว รักษาสิ่วได้ไหมคะ”

หมอเพิกเฉยถามอาการน้องซิน ตอนนี้คนไข้ตั้งครรภ์ได้ 26 สัปดาห์ เธอเลยกำหนดนัดมานานเป็นเดือน วันนี้มีภาวะความดันโลหิตสูง ลูกไม่ค่อยดิ้น แต่ดูเธอจะสนใจความสวยความงามมากกว่าการตั้งครรภ์เสียอีก

“เวลาท้องสิ่วขึ้นก็เป็นเรื่องธรรมดาเนะคะ เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเด็ก คงไปฉีดยาดูแลผิวรักษาสิ่วไม่ได้ค่ะ เพราะยาบางอย่างเช่น วิตามินเอ อาจจะเป็นอันตรายต่อลูกในท้อง” หมอบอกขณะที่ซินแอนดัวลงนอนบนเตียงตรวจ

“อีกอย่างน้องซินต้องเก็บปัสสาวะให้หมอตรวจนะค่ะ จะได้ดูว่ามีไซ้ขาว มีน้ำตาลออกมาในน้ำปัสสาวะหรือเปล่า ซึ่งจะบอกได้ว่ามีโรคครรภ์เป็นพิษ โรคเบาหวานหรือไม่ มาทุกครั้งต้องตรวจทุกครั้งนะค่ะ” หมอเพิกเฉยอธิบายความสำคัญของการตรวจปัสสาวะในคนท้อง

“คุณพยาบาลคะ ช่วยเรียกสามีให้ซินด้วย เขายืนโทรศัพท์อยู่หน้าประตูโรงพยาบาล ขอขอบคุณนะค่ะ” ซินเอี้ยวตัวบอกคุณพยาบาล ก่อนหันมาทบทวนบอกว่า

“หนูอยากให้สามีมาฟังคุณหมอบอกด้วยค่ะ”

หมอเพิกเฉยกล่าวทักท้วงซินอยู่ย่นาน ตามด้วยการตรวจครรภ์ด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์

หมอเงยหน้ามาพูดกับซินและซียว่า “ตอนนี้ท้องซินท้องได้ 26 สัปดาห์ ประมาณหกเดือนเศษ น้ำหนักลูกชายในท้อง 811 กรัม ปัญหาคือมีความดันโลหิตสูง มดลูกบีบตัวเป็นระยะๆ นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่รู้สึกท้องแข็งเกร็ง ลูกไม่ค่อยดิ้น เป็นอาการจะคลอดก่อนกำหนด ซึ่งหากคลอดตอนนี้จะมีอันตรายมาก เพราะเด็กยังเล็ก สมอ ปอด และอวัยวะสำคัญต่างๆ ของเด็กยังไม่พัฒนา”

“คุณหมอครับ แล้วตอนนี้ลูกชายของผมแข็งแรงสมบูรณ์ดีไหมครับ” ซียถามอย่างจริงจัง

“ตอนนี้เขายังเล็กค่ะ หมอดูอวัยวะทั่วๆ ไปก็ไม่เห็นความผิดปกติเนะค่ะ หัวใจเต้นดี เคลื่อนไหวดี เด็กทั่วไปที่อยู่ในท้อง

ไม่ต้องหายใจเองและได้รับอาหารจากสายสะดือ ส่วนใหญ่ก็จะดูแข็งแรงดี แต่หากคลอดออกมาตอนนี้เรียกคลอดก่อนกำหนด อวัยวะเขายังไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถหายใจหรือกินอาหารได้ เขาก็จะแย่”

“คุณหมอครับ แล้วมันเกิดจากอะไรครับ ทำไมจึงจะคลอดก่อนกำหนด เกี่ยวข้องกับแม่เครียด แม่ไม่หลับไม่นอน แม่ไม่ค่อยได้พัก เดินทางบ่อยไหมครับ” ซียผู้เป็นสามีทำหน้าที่เครียด

“ทำไมหรือคะ น้องซินเครียด ไม่ค่อยได้พัก เดินทางบ่อยหรือคะ” หมอย้อนถาม

ซินแหม่ปาก ทำตาถูกวาสีสามี เสียงลวดโรฟัน “ก็ตัวเองนั่นแหละทำให้เขาเครียด ไม่กลับบ้านกลับช่อง กลับมาก็โทรศัพท์ติดต่อกับใครก็ไม่รู้ตลอดเวลา อย่านให้เขาจับได้นะว่าตัวเองไปยุ่งกับใคร”

“ไม่เกี่ยว ตัวเองนั่นแหละทำตัวเอง เดินทางไปขอห่วยไปบนที่โน่นที่นี้ตลอด การเดินทางมากทำให้กระทบกระเทือนใช้ไหมครับคุณหมอ” ซียหันมาทบทวนจะหาพวก

หมอเพิกเฉยไม่เอออออะไร แต่บอกด้วยน้ำเสียงกังวลว่า

“ตอนนี้มดลูกบีบตัวมาก ถ้าไม่รักษาอาจจะคลอดก่อนกำหนดได้ น้องน้ำหนักแค่ 8 ชีตเศษอาจเลี้ยงไม่รอด คุณแม่ก็มีความดันโลหิตสูง คงต้องนอนโรงพยาบาล เจาะเลือดตรวจเพิ่มเติม ใหยาห้ามคลอด เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด”

เสียงเคาะประตูก่อนที่แม่น้อยจะโผล่หน้าเข้ามาร้องเสียงโสภา

“ขอแม่หน่อยเข้าไปฟังด้วยคนนะค่ะ เป็นห่วงค่ะ แม่เป็นห่วงน้องซิน”

น้อยเดินเข้ามาในห้อง ซินขอตัวเข้าห้องน้ำซึ่งอยู่ในห้องตรวจ ซียขออนุญาตไปรดน้ำนอก

หมอเพิกเฉยเชิญน้อยนั่ง อธิบายอาการของซินให้แม่หน่อยฟังแนะนำให้นอนโรงพยาบาล

ซินส่งเสียงเอะอะออกมาจากห้องน้ำ หมอเพิกเฉยใจหายวบบ หมอ พยาบาล และแม่หน่อยรีบเข้าไปดู

เมื่อผลึกประตูห้องน้ำเข้าไป ภาพที่เห็นคือซินยืนหน้าซีดเผือด เลือดสีแดงเข้มไหลออกมาจากจูมูกสองข้าง เห็นแล้วน่าตกใจ แต่ที่น่าตกใจยิ่งกว่าคือ เลือดสดๆ ที่ไหลรินลงมาตามขาหยดลงพื้นเป็นหยดๆ สีแดงเข้ม

แม่หน่อยเข้าไปประคองลูก ตะโกนเสียงลั่นอย่างตกใจสุดขีด “ลูกซิน ลูกซินหนูเป็นอะไร”

ทั้งหมอดช่วยกันประคองซินนอนที่เตียงใกล้ๆ แม่หน่อยกุมมือลูกสาวน้ำตาไหลพราก บอกหมอเพิกเฉยว่า “คุณหมอล่ะ ช่วยลูกซินด้วย ช่วยให้เต็มที่ อย่าให้เกิดอันตราย เสียเงินเท่าไรก็เท่ากัน ขอให้หมอช่วยแม่ช่วยลูกไว้ให้ได้”

(ติดตามตอนต่อไปที่หน้า)



มหัศจรรย์กะลามะพร้าว พิชิตอัมพฤกษ์ อัมพาต ฉบับหมอพื้นบ้านดีเด่นสตูล

มีโอกาสได้คุยกับหมอพื้นบ้านดีเด่นระดับจังหวัด ปี 2556 การันตีความรู้ความสามารถโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล กระทรวงสาธารณสุข เรื่องราวที่น่าสนใจของหมอพื้นบ้านคนนี้คือ เขาเคยผ่านประสบการณ์ความเจ็บป่วยอย่างรุนแรงถึงขั้นไม่สามารถเดินได้มาแล้ว

ทำไมเขาจึงกลายเป็นหมอพื้นบ้านที่พึ่งของชุมชนจนเป็นที่ยอมรับของวงการสาธารณสุข ประสพการณ์ชีวิตของหมอพื้นบ้านคนนี้อาจสร้างกำลังใจให้กับผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตที่กำลังท้อและคร่ำครวญว่า อย่าเพิ่งสิ้นหวัง

หมอและยาดีที่ไหนทำให้เขาหาย

ได้ทั้งเรือประมงวัยหนุ่มแห่งจังหวัดสตูลพาเรือฝ่าเกลียวคลื่นออกหาปลากลางท้องทะเลอย่างมุ่งมั่น ในฐานะหัวหน้าครอบครัวเขาต้องทำงานอย่างหนักตั้งแต่เช้าถึงค่ำ แม้บางครั้งต้องเจอกับความโหดร้ายของธรรมชาติทั้งพายุและคลื่นลม แต่ก็ไม่ย่อท้อ จนเมื่อมรสุมด้านสุขภาพพัดผ่านเข้ามา ชีวิตก็เหมือนกับต้องล้มทั้งยืน

สาเล็ม หมดหวัง หมอพื้นบ้านดีเด่นระดับจังหวัด ปี 2556 โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล กระทรวงสาธารณสุข ชาวบ้านหมู่ 12 บ้านโนนเมือง ตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูล หมอพื้นบ้านที่ใช้การนวดด้วยเทคนิคการใช้พลังจากปลายนิ้วเขียนเส้นร่วมกับทับกะลามะพร้าวในการรักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต เล่าว่า

เมื่อ 30 กว่าปีก่อน ตอนที่ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ยอมรับว่าทุกข์ทรมานทั้งกายและใจมาก เพราะจากที่เคยเป็นเสาหลักของครอบครัวกลับต้องมาเป็นภาระ แต่อยู่มาวันหนึ่งเมื่อมีคนมาเข้าฝันและแนะนำให้รักษาตัวเองด้วยวิธีของเขา นั่นคือการเอากะลามะพร้าวมาวางแล้วนอนทับ ชีวิตจึงเหมือนตายแล้วเกิดใหม่

“ในความฝันมีคนมาบอกวิธีการรักษาและกำชับด้วยว่า ถ้าเรารักษาตัวเองหายแล้วให้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เขาบอกอย่างนี้ก็เลยทำตาม”

แม้ว่าสิ่งที่หมอสาเล็มเล่าจะเป็นเรื่องที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ แต่ตลอด 30 ปีที่ผ่านมาหมอสาเล็มก็ทำให่วงการสาธารณสุขยอมรับว่า ภูมิปัญญาการรักษาที่มาจากความฝันสามารถช่วยรักษาความเจ็บป่วยได้จริง

หมอสาเล็มรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเองโดยใช้
วัสดุธรรมชาติ นั่นคือกะลามะพร้าว วางตรงตำแหน่งที่มี
อาการเจ็บ ซา และอ่อนแรง

จุดที่ 1 นำกะลามะพร้าววางไล่ตั้งแต่เอว สะโพก
บริเวณแก้มก้น เรื่อยลงมาตลอดทั้งแนวขาด้านซ้ายที่มีอาการ
โดยจะนอนตะแคงทับกะลามะพร้าวแต่ละจุดนาน 5-10 นาที
และขยับตำแหน่งกะลามะพร้าวไปเรื่อยๆ

“จะมีความรู้สึกค่อยๆเบาเนื้อเบาตัว ด้านที่เจ็บรู้สึก
ดีขึ้น”

จุดที่ 2 นำกะลามะพร้าววางตรงเอวด้านหลังซีกซ้าย
และนอนหงายทับไว้นาน 5-10 นาที

จุดที่ 3 ให้นำกะลามะพร้าววางไว้ที่หน้าท้องระหว่าง
สะดือกับหัวหน่าว และนอนคว่ำทับกะลามะพร้าวาน 5-10
นาที

“เวลาปวดเอว หน้าท้องจะตึง เพราะบางทีลมมันอัดแน่น
อยู่ภายในหน้าท้อง เมื่อนอนทับกะลามะพร้าวลักษณะนี้ช่วย
ทำให้หน้าท้องหย่อนและหายปวด”

กะลามะพร้าวเป็นวัสดุธรรมชาติที่หาได้ง่ายในหลาย
ท้องถิ่น จึงพบเห็นสถานพยาบาลในชุมชนหรือสวนสุขภาพ
หลายแห่งนำกะลามะพร้าวมาวางเรียงบนพื้น และให้คนป่วย
หรือคนทั่วไปเดินเหยียบด้วยเท้าเปล่าเพื่อให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับ
ผิวกะลา เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ช่วยบำบัดโรคด้วยการ
กระจายเลือดลมไปยังอวัยวะต่างๆ เพราะบริเวณฝ่าเท้า
ทั้ง 2 ข้างซ้ายและขวาจะสัมพันธ์กับอวัยวะของร่างกาย เช่น
หัวแม่เท้าจะเป็นตำแหน่งของอาการที่เกี่ยวข้องกับศีรษะ โคน
นิ้วเท้าที่ 2 และ 3 เป็นตำแหน่งของดวงตา โคนนิ้วเท้าที่ 4
และ 5 เป็นตำแหน่งของหูและปอด ด้านนอกของฝ่าเท้าซ้าย
คือตำแหน่งของหัวใจ ด้านนอกของฝ่าเท้าขวาคือตำแหน่ง
ของตับและถุงน้ำดี กึ่งกลางส่วนโค้งของฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
คือตำแหน่งของไต

ทั้งการเหยียบกะลารักษาโรคและการทับกะลาตาม
แบบฉบับของหมอสาเล็ม จึงเป็นวิธีการรักษาที่ผู้ป่วยรักษา
ตัวเองได้ เพราะหมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา

“ตั้งแต่อายุ 30 กว่ารักษาตัวเองจนหาย ต่อมาก็รักษา
คนมาตลอด จนถึงอนนี้อายุ 60 กว่าแล้ว...บางรายเป็น
อัมพฤกษ์ ญาติต้องใช้ผ้าพันหามมาเลย มาให้รักษา หาม
มาตั้งไว้ที่บ้าน มีอาการจับไม่ได้ เจ็บ เดินไม่ได้ ปวดทั้งตัว
เลย...หรือที่เป็นพูดไม่ได้ ปากเบี้ยวรักษาก็หาย”

จากการถอดบทเรียนการรักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
ของหมอสาเล็ม หมาดหวัง โดยสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสตูล กระทรวงสาธารณสุข มี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ก่อนการรักษา

- การซักประวัติ มีการถามว่าเป็นอะไรมา เป็นมากี่วัน
ไปทำอะไรมา
- การตรวจร่างกาย โดยการดูลักษณะการเคลื่อนไหว
ของผู้ป่วย เช่น การเดิน การคลำบริเวณที่มีอาการเพื่อ



สังเกตความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และก้อนลมที่ติดตามส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย และทดสอบความตึงของกล้ามเนื้อขาที่อนบนด้านหน้าและสะโพก
พร้อมกับการสอบถามอาการและพูดคุยกับผู้ป่วยตลอดการรักษา

- การวินิจฉัยโรคจากอาการ ซึ่งหากมีอาการขาไม่สามารถใช้งาน
หรือไม่สามารถเคลื่อนไหวแขนขาได้ตามปกติ โดยอาจมีอาการแค่ซีกเดียว
ก็วินิจฉัยว่าเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ขั้นตอนที่ 2 การรักษา

- การนวดด้วยมือ
- การทับกะลามะพร้าว

รูปแบบการรักษาประกอบด้วย การนวดรักษาด้วยมือ โดยสิ่งสำคัญ
ก่อนทำการนวดรักษา หมอสาเล็มจะทำการดูอาอี เป็นการขอพรจากพระเจ้า
ตามความเชื่อของศาสนาอิสลาม เพื่อเรียกเลือดลมทั้ง 10 ให้เดินเส้นที่
อุดตันอยู่ จากนั้นจึงลงมือนวด

ลักษณะการนวดใช้พลังแรงจากปลายนิ้ว นวดเขี่ยเส้นซึ่งเป็นพรสวรรค์
และความสามารถเฉพาะตัว พร้อมกับกดจุดด้วยนิ้วหัวแม่มือและการใช้
สันมือ ลำดับการนวดเริ่มต้นที่บริเวณท้อง ซา แขน หลัง คอ และ
นวดศีรษะ

นอกจากนี้หมอสาเล็มยังใช้การทับกะลามะพร้าวเพื่อลดอาการชาตามแขน
ขา ช่วยลดอาการเวียนศีรษะ กระตุ้นเลือดลมให้เดินได้สะดวกขึ้น
และช่วยคลายกล้ามเนื้อที่เป็นก้อน เป็นเถา จนอาการดีขึ้น



วิธีการนอนทับกะลาตำรับหมอลำเลิม หมาดหวัง
- นำกะลามะพร้าวมาวางไว้ตรงตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย
ที่มีอาการ จากนั้นใช้น้ำหนักตัวนอนทับลงไป ผู้ป่วยสามารถปรับ
ตำแหน่ง เพิ่มหรือลดน้ำหนัก หรือแรงกดของกะลาได้

- การทับกะลา ให้ทับทิ้งไว้นานประมาณ 1 นาที แล้วคลาย
น้ำหนักออกประมาณ 1 นาที ทำสลับกันไปประมาณ 5-10 นาที

จุดที่ 1 ตำแหน่งทับกะลาแก้อาการเวียนศีรษะ หน้ามืด
วางกะลาไว้ตรงบริเวณท้ายทอย นอนหงายทับกะลามะพร้าว
จุดนี้จะช่วยบังคับเลือดและความร้อนในโพรงเข้าสู่กึ่งกลางฐานกะโหลก
ศีรษะไปกึ่งกลางสมอง ออกหัวคิวและเบ้าตาทั้ง 2 ข้าง

จุดที่ 2 ตำแหน่งทับกะลาแก้อาการชาตามแขน
ยกแขนข้างที่มีอาการสูงขึ้นเหนือศีรษะ วางกะลาไว้ตรงบริเวณ
รักแร้ นอนตะแคงทับกะลามะพร้าว จุดนี้จะช่วยบังคับเลือดและ
ความร้อนเข้าไปในหัวไหล่

จุดที่ 3 ตำแหน่งทับกะลาแก้อาการปวดบริเวณเอว ชาตามขา
ตึงบริเวณต้นขา น่อง หรือปวดเข่า เริ่มจาก

- วางกะลาที่หน้าท้องกึ่งกลางระหว่างสะดือกับหัวหน่าว นอนคว่ำ
ทับกะลามะพร้าว หรือ

- วางกะลาที่แก้มก้นทั้ง 2 ข้าง นอนหงายทับกะลามะพร้าว
จุดนี้จะช่วยบังคับเลือดและความร้อนเข้าสู่สะโพกไปเชิงกราน
ออกท้องน้อย

- วางกะลาระหว่างต้นขาด้านใน นอนตะแคงสลัดซ้าย-ขวา
จุดนี้จะช่วยบังคับเลือดและความร้อนเข้าไปบริเวณขาที่นอนด้านใน
เหนือหัวเข่าและเข้าไปในหัวเข่า

- วางกะลาบริเวณน่องด้านใน นอนตะแคงสลัดซ้าย-ขวา
- วางกะลาบริเวณใต้ข้อพับเข่า นอนหงายทับกะลามะพร้าว
จุดนี้จะช่วยบังคับเลือดและความร้อนเข้าไปที่เข่าและสะบ้า



จุดที่ 4 ตำแหน่งทับกะลามะพร้าวแก่อาการปวดหลัง

วางกะลาไว้บริเวณแนวด้านหลังทั้ง 2 ข้าง นอนหงายทับกะลามะพร้าว

ขั้นตอนที่ 3 หลังการรักษา

มีคำแนะนำให้ผู้ป่วย ดังนี้

- พยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ
- ทำท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- การทับกะลามะพร้าวสามารถทำได้ทันทีถ้าเริ่มมีอาการปวดเมื่อย

“เป็นหมอรักษาตัวเองด้วยกะลามะพร้าวแบบนี้ ประมาณ 1 เดือน ก็รู้สึกเบาตัวขึ้นมา ไม่ปวด เริ่มยกขาเดินได้ จากที่เมื่อก่อนยกขาไม่ได้เลย ขยับขา ขยับตัวรู้สึกเจ็บปวด...รักษาด้วยตัวเองแบบนี้ทุกวันก็เริ่มดีขึ้น

“...พวกเพื่อนๆที่เป็นได้ทั้งเรือด้วยกัน บางคนมีอาการยกแขนไม่ขึ้น ปวดแขน ปวดหลัง นิ้วล็อก เพราะต้องนั่งขับเรืออยู่ตลอดทั้งวัน ก็รักษาให้หายกลับไป และบางคนพาลูกพาเมียมารักษาต่อ...หรือบอกให้รักษาตัวเองด้วยการนอนทับลูกมะพร้าว ก็ทำตามและได้ผลกันเยอะ”

ปัจจุบันภูมิปัญญาการรักษาของหมอสาเล็มยังช่วยแบ่งเบาภาระให้กับโรงพยาบาลละงู โดยโรงพยาบาลจะพิจารณาส่งต่อคนไข้ภูมิปัญญา อัมพาต โรคหมอนรองกระดูกทับเส้น หรือกลุ่มอาการปวดเมื่อยที่ไม่สะดวกเดินทางไปโรงพยาบาลเพราะบ้านอยู่ไกล หรือต้องรอคิวในการรักษายาวนานเพราะ

คนป่วยมีเป็นจำนวนมาก โรงพยาบาลจะส่งต่อคนไข้มาให้ หมอสาเล็มรักษา ช่วยลดปัญหาความแออัดในโรงพยาบาล และผู้ป่วยก็ได้รับความสะดวกสบาย

“ตั้งแต่ปี 2558 ทำร่วมกับโรงพยาบาลละงู จะส่งต่อคนไข้ของโรงพยาบาลที่พักอาศัยอยู่ใกล้บ้านมารักษา... หรือคนไข้บางรายที่มีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาตระยะแรก หมอที่โรงพยาบาลจะแนะนำให้มาวัดที่บ้านหมอสาเล็ม กลุ่มอาการพวกนี้ถ้าได้แนวรักษาจะดีขึ้น...แต่ถ้าคนไข้กลุ่มเสี่ยงมีความดันสูงก็จะให้มาตรวจที่โรงพยาบาลก่อน”

หากตอนนี้คุณกำลังค้นหาหมอและยาดีว่ามีอยู่ที่ไหน เรื่องราวของหมอสาเล็ม หมาดหวัง และเครือข่ายหมอพื้นบ้านแห่งอันดามัน จังหวัดสตูล คงให้คำตอบได้อย่างชัดเจนว่า หมอที่ดีที่สุดก็คือตนเอง และยาที่ดีที่สุดนั้น มีอยู่ในธรรมชาติใกล้ตัว ☺

CHANGE
2561

สามีลึกลับ

THE HUSBANDS



ทุกวันเสาร์ - อาทิตย์

นำแสดงโดย สรรราม เทพพิทักษ์ | นุสบา ปุณณกัณฑ์ | เกริกพล มัสยวาณิช | แคทรียา อิงลิช

บทประพันธ์ กฤษณา อโศกสิน บทโทรทัศน์ วาสุเทพ เกตุเพ็ชร ควบคุมบทโทรทัศน์ สายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยูรยา

สุดสัปดาห์ช่อง 34 ละครดีสี่ทุ่ม






34
HD



เวลา 22.00 น.

วรฤทธิ์ เฟื่องอารมย์ | ลภัสสรดา ช่วยเทื้อ | สกาวใจ พูนสวัสดิ์ | ชิดจันทร์ ห่ง ร่วมด้วยนักแสดงอีกมากมาย

กำกับโดย ศุภรสิทธิ์ เดชอินทรนารักษ์ | กำกับโดย อำนวยการผลิต สายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุรยา | วรฤทธิ์ ไวยเจียรนัย
อำนวยการสร้าง ศิริ บุญพิทักษ์เทศ | ออกนคพิศณ บัญสมธรรม

ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34    AMARINTVHD | WWW.AMARINTV.COM



สมิติเวชเปิดโรงพยาบาลญี่ปุ่น แห่งแรกในอาเซียน

เมื่อไม่นานมานี้ นายแพทย์ชัยรัตน์ ปิณฑุรธัมพร กรรมการผู้จัดการและประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มโรงพยาบาลสมิติเวชและโรงพยาบาลปิเอ็นเอช เปิดตัวโรงพยาบาลญี่ปุ่นสมิติเวช ซึ่งเป็นโรงพยาบาลญี่ปุ่นแห่งแรกในภูมิภาคอาเซียน (First Japanese Hospital in AEC) ขนาด 30 เตียง หนึ่งในเครือโรงพยาบาลสมิติเวช ภายใต้การบริหารของบริษัทกรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

ตั้งอยู่ซอยสุขุมวิท 49 เป็นย่านที่อยู่อาศัยของชาวญี่ปุ่น ดูแลด้วยทีมแพทย์ พยาบาลชาวญี่ปุ่น และเครื่องมือทันสมัย พร้อม Tele-Translator แปลภาษาญี่ปุ่นด้วยสามผ่านระบบวิดีโอคอล ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมทั้งการบริการแบบฉบับวัฒนธรรมญี่ปุ่น ตลอดจนออกแบบสถานที่ อุปกรณ์ในสไตล์ญี่ปุ่น เพื่อให้คนไทยและผู้ให้บริการรู้สึกคุ้นเคย วางใจในการเข้ารับการรักษาเหมือนโรงพยาบาลในบ้านเกิด



CLP เปิดตัว “ไมโกะพลัส” เครื่องขัดข้าวสำหรับใช้ในบ้าน

กลุ่มบริษัท CLP เปิดตัว maiko+ (ไมโกะพลัส) เครื่องขัดข้าวสำหรับใช้ในบ้าน เพื่อให้ได้ประโยชน์ตรงความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันของแต่ละคน โดยมนพลี โกลมลชัย ประธานบริษัท และวัชรวิ ลิ้มทองกุล กรรมการผู้จัดการ ร่วมกันเปิดเผยว่า “บริษัทได้คิดค้นและพัฒนาเครื่องขัดข้าวสำหรับใช้ในบ้าน CLP Living รุ่น maiko+ (ไมโกะพลัส) ให้คนไทยได้รับรสชาติความหอมอร่อยและคุณค่าที่แท้จริงจากการขัดข้าวสดใหม่รับประทาน เพื่อความอึดอ้อมในทุกการสัมผัสและได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน”

ทั้งนี้บริษัทยังได้จับมือกับนายแพทย์สมิทธิ์ อารยะสกุล (หมอไอ้ค) เพื่อร่วมพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวออร์แกนิกที่นำมาขัดสดใหม่ด้วยเครื่องขัดข้าว maiko+ (ไมโกะพลัส) ให้คนไทยได้รับโภชนาการที่เหมาะสมตามความต้องการที่ต่างกัน ถือเป็นนวัตกรรมใหม่ที่บริษัทของไทยสามารถผลิตเครื่องขัดข้าวสำหรับใช้ในบ้านได้ เช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น ด้วยดีไซน์ทันสมัย ขนาดกะทัดรัด ใช้งานง่าย และมีระดับการขัดข้าวให้เลือกตามความต้องการ เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่ กลุ่มครอบครัว และผู้สูงอายุที่ใส่ใจสุขภาพ

ทาง CLP Living ยังมอบทางเลือกใหม่ให้ผู้บริโภคโดยการนำข้าวหลากหลายพันธุ์มาผสมผสานให้ประโยชน์ตรงกับความต้องการที่แตกต่างถึง 6 แบลนด์ อาทิ ข้าวสุตรบำรุงผิวและความงาม ข้าวสุตรควบคุมน้ำหนัก ข้าวสุตรควบคุมน้ำตาล เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลและผู้ป่วยเบาหวาน ข้าวสุตรเด็กเล็กเพื่อพัฒนาการ ข้าวหอม 5 สายพันธุ์สารอาหารหลากหลายชนิด และข้าวหอมมะลิ 105 ออร์แกนิก เป็นต้น

FIA เผยผลสำรวจ ชี้นคนไทยส่วนใหญ่ ต้องการปรับโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

องค์กรอุตสาหกรรมอาหารแห่งเอเชีย หรือ Food Industry Asia (FIA) จัดตั้งขึ้นที่ประเทศสิงคโปร์ เป็นการรวมตัวของผู้ประกอบการด้านอาหารและเครื่องดื่มรายใหญ่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มบทบาทของอุตสาหกรรมอาหารในฐานะพันธมิตรที่วางใจได้ในด้านการพัฒนานโยบายเชิงวิทยาศาสตร์ในภูมิภาคเอเชีย จับมือกับบริษัทวิจัยตลาด IGD เปิดเผยผลสำรวจว่า “คนไทยร้อยละ 99 สนใจรับมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น โดยผู้บริโภคร้อยละ 82 พังพองใจที่จะให้มีการปรับเปลี่ยนสูตรหรือส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหาร หากยังคงรักษารสชาติและความอร่อยไว้ได้”

“การเปลี่ยนแปลงสูตรหรือส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ที่แต่เดิมให้ความสำคัญในการกำจัดไขมันทรานส์และการลดแคลอรี แต่ในปัจจุบันเพิ่มความสำคัญกับการลดปริมาณเกลือและคอเลสเตอรอล รวมถึงการยกเลิกการใช้สี กลิ่นสังเคราะห์ และสารกันบูด ตลอดจนการเพิ่มไฟเบอร์ วิตามินและแร่ธาตุจำเป็นลงในอาหารและเครื่องดื่ม”

ผู้บริโภคยังให้ความใส่ใจอย่างมากกับคุณภาพและรสชาติของผลิตภัณฑ์ โดยร้อยละ 94 ของผู้ที่เข้าร่วมในการสำรวจระบุว่า เมื่อต้องเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม สิ่งที่ทำให้พวกเขาคิดถึงคือคุณภาพของผลิตภัณฑ์ โดยร้อยละ 80 ให้ความสำคัญกับรสชาติ นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 83 ของผู้เข้าร่วมการสำรวจระบุว่า ผลจากผลิตภัณฑ์ที่แสดงข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบและสารอาหาร คือ 1 ใน 3 ปัจจัยหลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อีกด้วย

Food Industry Asia (FIA) จึงเล็งเห็นว่า ผลสำรวจทั้งหมดสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อภูมิทัศน์ด้านอาหารของประเทศไทยต่อไปในอนาคต



ร่วมใจรักชีโลก

แบบเอ็กซ์คลูซีฟภายในงาน

แพรวซีรีส์ 2019

แพรว

Love
the
Earth

- * ร่วมประมูลถุงผ้าลายต้นแบบจากเหล่าคนดัง
ที่ลงมือวาดและออกแบบสวดลายด้วยตัวเอง
- * ซอปลีนค้ำออร์แกนิกและผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ
- * Talk จากเหล่าคนดัง นุ่น-ศิรพันธ์, ท็อป-พิพัฒน์ และ
อเล็กซ์ เรนเดล ที่จะชวนให้ทุกท่านรักชีโลกไปพร้อมๆ กัน
- * มีนิคอนเสิร์ตจากท๊อง-สหรัก, แม็กซ์-เจนมานะ
กอม - อิศรา, ไอ้ต-ปราโมทย์, ป๊อบ-ปองกูล
- * รายได้จากการขายถุงผ้า (หลังหักต้นทุนในการผลิต)
มอบให้องค์กรที่ทำงานเพื่อสิ่งแวดล้อมต่อไป

ติดตามความพิเศษเพิ่มเติมได้ที่

📍 นิตยสารแพรว 📷 praevmag 🌐 praevm.com



5-6 ต.ค. 62

10.00 - 20.30 น.

1st Floor ZEN @centralwOrld





HEALTHY RICE BLEND

ข้าวผสมสูตรพิเศษ...ตบโจทย์ทุกสุขภาพ

ลดน้ำหนัก คุมน้ำตาล เร่งผิวสวย ช่วยเต็บโต

การกินข้าวจัดสดใหม่เป็นเทรนด์สุขภาพที่มาแรงใน พ.ศ.นี้ เพราะให้คุณค่าที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก แต่จะดีกว่านั้น ถ้าข้าวจัดสดใหม่เป็นข้าวผสมสูตรพิเศษซึ่งผ่านการจัดด้วยเครื่องจัดข้าวในครัวเรือน maiko+ เพราะสามารถตบโจทย์สุขภาพเฉพาะคน เฉพาะความต้องการ

ทำไมต้องผสมข้าว

ข้าวไทยมีมากกว่า 20,000 สายพันธุ์ แต่ละสายพันธุ์มีความพิเศษเฉพาะตัว เช่น ความนุ่ม ความหอม ความเหนียว ที่สำคัญข้าวแต่ละสายพันธุ์ให้คุณค่าสารอาหารที่แตกต่างกัน

ยกตัวอย่างเช่น ความนุ่ม ข้าวที่มีแอมิโลส (Amylose) สูงเกินกว่า 20 เปอร์เซ็นต์จะเป็นข้าวที่แข็ง เวลาหุงต้องใช้น้ำมาก เช่น ข้าว กข. ข้าวสุพรรณบุรี 60 ส่วนข้าวที่มีแอมิโลสต่ำกว่า 20 เปอร์เซ็นต์จะเป็นข้าวที่นุ่ม เวลาหุงใช้น้ำน้อย ถ้าใส่น้ำมากข้าวจะแฉะไป เช่น ข้าวหอมมะลิ

ส่วนเรื่องของสี ข้าวที่มีสีเข้มจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน เบต้าแคโรทีน และรงควัตถุจากพวกแอนโทไซยานินสูง ซึ่งจะพบมากในข้าวพันธุ์ที่มีเมล็ดสีเข้ม และข้าวประเภทที่ไม่ผ่านกระบวนการขัดสีหรือขัดสีน้อย

ดังนั้นนักวิจัยในสถาบันสุขภาพชั้นนำจึงแนะนำให้นำข้าวหลากหลายชนิดมาผสมกัน เพื่อให้ได้รับทั้งรสชาติ เช่น ความนุ่มที่ต้องการ รวมถึงได้รับสารอาหารครบถ้วน ตอบโจทย์สุขภาพของคนทุกกลุ่ม



ข้าว 6 เบลนด์สูตรพิเศษ...ตอบใจทุกความต้องการ

ครอบครัวที่ใส่ใจสุขภาพจึงผสมข้าวสูตรพิเศษเพื่อตอบใจทุกความต้องการของตัวเอง ซึ่งกว่าจะลงตัวทั้งเรื่องรสชาติและคุณค่าสารอาหารอาจต้องลองผิดลองถูกหลายรอบ

ครั้งนี้เราเลยนำตัวอย่างข้าวผสมสูตรพิเศษที่ผ่านการทดสอบมาแล้วทั้งในเรื่องรสชาติ คุณค่าสารอาหารซึ่งตอบใจทุกความต้องการเฉพาะของคนแต่ละกลุ่มดังนี้

1. ข้าวสูตรควบคุมน้ำตาล

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวหอมมะลินิล ข้าวหอมมะลิ 105

คุณค่า : มีรสหวานอร่อย แต่มีค่าน้ำตาลกลูโคสน้อยกว่าข้าวทั่วไป จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลและผู้ป่วยเบาหวาน จุดเด่นของเบลนด์นี้อยู่ที่ความนุ่ม พร้อมกลิ่นหอมของข้าวโพด เนื้อไม้ และธัญพืช

2. ข้าวสูตรบำรุงผิวและความงาม

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมปทุมเทพ ข้าวหอมมะลิแดง

คุณค่า : ช่วยบำรุงผิว พร้อมสารต้านอนุมูลอิสระที่มากกว่าข้าวทั่วไปถึง 31 เท่า ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิวและปรับฮอร์โมนในผู้หญิง เบลนด์นี้จัดว่ามีความสมดุลในรสสัมผัสแต่ละด้านที่มาพร้อมกลิ่นหอมของข้าวโพด ดอกไม้ และธัญพืช

3. ข้าวหอม 5 สายพันธุ์

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวหอมนิล ข้าวหอมมะลิ 105 ข้าวหอมปทุมเทพ และข้าวหอมช่อราตรี

คุณค่า : ผ่านการเบลนด์ด้วยสัดส่วนที่ลงตัว รสชาติอร่อย พร้อมสารอาหารหลากชนิด จุดเด่นของเบลนด์นี้อยู่ที่ความนุ่มพิเศษ พร้อมกลิ่นหอมของข้าวโพด เนื้อไม้ และผืนดิน

4. ข้าวหอมมะลิ 105 ออร์แกนิก

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมมะลิ 105

คุณค่า : เป็นข้าวหอมมะลิอินทรีย์ที่หอมที่สุด เพราะคัดพิเศษจากแหล่งปลูกที่เหมาะสมตามธรรมชาติ ให้รสสัมผัสนุ่มเหนียว หอมฟุ้งทุกครั้งที่ย่าง เติ่นชัดทั้งความหอมพิเศษ พร้อมความนุ่มและความเหนียวเฉพาะตัว มีกลิ่นดอกไม้ชัดเจน

5. ข้าวสูตรควบคุมน้ำหนัก

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมมะลิแดง ข้าวหอมนิล

คุณค่า : มีกากใยอาหารพร้อมโปรตีนสูงและน้ำตาลต่ำ ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี จุดเด่นของเบลนด์นี้อยู่ที่ความหอมพิเศษ ออवलด้วยกลิ่นหอมของข้าวโพด เนื้อไม้ และธัญพืช



6. ข้าวสูตรเด็กเล็กเพื่อพัฒนาการ

ข้าวที่ผสม : ข้าวหอมมะลิ 105 ข้าวหอมปทุมเทพ

คุณค่า : มีส่วนช่วยให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตได้ดี จุดเด่นของเบลนด์นี้อยู่ที่ความนุ่มละมุน เด็กเล็กจึงเคี้ยวได้ง่าย ให้กลิ่นหอมของเนื้อไม้ ข้าวโพด และธัญพืช

ได้ไอเดียในการผสมข้าวหรือซื้อข้าวผสมสูตรพิเศษไปลองใช้กันแล้วใช่ไหมคะ ซึ่งข้าวสูตรผสมของเรานี้จะมีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย และคงคุณค่าสารอาหารไว้ครบถ้วนจากการขัดสัดด้วย maiko+ (ไมโกะพลัส) เครื่องขัดข้าวสำหรับใช้ในบ้าน 🍵

“เราจะฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์
อายุยืนไปพร้อม ๆ กัน
จากข้าวที่เรากินนี้แหละค่ะ”



QR Code
Website CLP living



QR Code
FB CLP living



QR Code
Line CLP living



✉ cipliving@clpbrand.com

📘 CLP living

📺 @CLPLiving

CLPliving

THE MIGHTY MEALS

เปลี่ยนอาหาร เปลี่ยนชีวิต
พิชิตโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



คนที่ผ่านการทำบอลลูนมาถึง 6 ครั้งนี้ผ่านแต่ละครั้งมาได้อย่างไร แต่ละครั้งเดียวเราฟังดูก็รู้สึกจืดจางแล้ว แต่ 6 ครั้งชียวนะคะ ถึงคุณหมอจะบอกว่ายังไม่ถึงจับต้องกายบายนพาสกิเอะ แต่การที่ต้องทำบอลลูนทุกปีติดต่อกันนี้ เราจะเอาอะไรมาเยียวยาความเชื่อมั่นและสภาพจิตใจของตัวเองว่าเราจะสามารถผ่านมันไปได้ วันหนึ่งเราจะดีขึ้นหรือหายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนี้ได้จริง ๆ หรือ

คุณมานพ ลิฬกาญจนากุล (คุณนพ) คุณครูสอนโยคะวัย 52 ปี เจ้าของประสบการณ์การเผชิญหน้ากับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบที่ผ่านการทำบอลลูนมาแล้วถึง 6 ครั้ง และวันนั้นเขาได้พบกับทางรอดที่มาเปลี่ยนชีวิต เพียงแค่ปรับโภชนาการให้เหมาะสม พุดง่าย ๆ ก็คือการกินล้วน ๆ นั่นเอง แต่เริ่มจากกินให้ดี กินให้เหมาะสม หัวใจที่ตีบกว่าเดิมและแข็งแรงกว่าที่เป็นก็อยู่แค่เอื้อมแล้ว...เราไปติดตามและเรียนรู้สิ่งที่เขาทำกันค่ะ

“โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ” ของฝากจากอเมริกา

พอคุยถึงที่มาของอาการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบของคุณนพ เราก็ได้ทราบที่มาสุดคลาสสิกซึ่งกินไม่พั้นเรื่อง “กิน” และ “พักผ่อน” ที่ไม่สมดุลนั่นเอง

“จริงๆ แล้วโรคเริ่มแสดงอาการเมื่อปี 2554 แต่วก่อนหน้านั้นผมไปเรียนหนังสือและทำงานที่อเมริกาประมาณ 10 ปี กลับมาประมาณปี 2551 สมัยอยู่ที่ไหนผมทำงานในร้านอาหาร วิธีการกินก็พังมาก ๆ ทั้งกินไม่ตรงเวลาและกินแต่จังก์ฟู้ดเป็นส่วนใหญ่ พวกแฮมเบอร์เกอร์นี่กินตลอด จึงคิดว่า 10 ปีที่อเมริกานี้แหละมีส่วนสำคัญที่ทำให้ป่วยเป็นโรคนี้ เรียกได้เต็มปากเลยว่า เป็นของฝากจากอเมริกาก็ว่าได้

“กลับมาจากอเมริกาได้ 1 ปี ผมก็ไปตรวจร่างกายครบจำได้ว่าคอเลสเทอรอลสูงมาก 300 กว่าเลย แต่ตอนนั้นเราเฉย ๆ ไม่ได้ตระหนักถึงสัญญาณเตือนนั้น หมอก็บอกให้ควบคุมปัจจัยต่าง ๆ แต่ก็ยังไม่ได้สั่งให้ยา อยากให้เราไปคุมอาหารด้วยตัวเองก่อน แต่เราละเลย เพราะคิดว่าตัวเองก็ออกกำลังกายอยู่ พอปี 2554 โรคก็กำเริบทันที”

คุณนพเล่าถึงอาการที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันในครั้งแรกให้ฟังว่า “วันหนึ่งระหว่างเดินขึ้นสะพานลอย ผมเจ็บแปลบที่หน้าอกอยู่ประมาณ 10 วินาที ตอนนั้นเรารู้แล้วว่าต้องมีอะไรผิดปกติแน่ ๆ จึงบอกกับตัวเองว่าพุงนี้ต้องไปหาหมอ พอเช้าอีกวันตอนที่ผมลุกจากที่นอนไปเข้าห้องน้ำ จู่ ๆ ก็เจ็บที่หน้าอกขึ้นมาอีก เจ็บเหมือนใครเอามือมาขยำหัวใจเรา เจ็บมากจนทนไม่ไหว จึงบอกภรรยาว่าไปโรงพยาบาลกันเถอะ พอไปถึงโรงพยาบาล หลังจากหมอดูตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นแล้ว หมอก็วินิจฉัยว่าน่าจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันครับ”

ชื่อของ “โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลัน” ฟังดูน่าตกกังวลเหลือเกิน มาติดตามกันต่อว่าเขาจะต่อสู้กับโรคนี้อย่างไรบ้าง

บทกรรม (การทำ) บอลลูนประจำปี

หลังจากแพทย์วินิจฉัยว่าคุณนพเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้ว ขั้นตอนการทำบอลลูนครั้งแรกก็เกิดขึ้นทันทีวันเดียวกันนั้น

“พอหมอวินิจฉัยว่าผมน่าจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเฉียบพลัน ก็ให้ผมทำบอลลูนทันทีในช่วงเย็นวันนั้น จำได้ว่าตอนนั้นเส้นเลือดหัวใจผมตีบ 2 เส้น เส้นหนึ่งตีบ 80 เปอร์เซ็นต์ อีกเส้นตีบ 60 เปอร์เซ็นต์ หมอก็ทำเส้นที่ตีบ 80 เปอร์เซ็นต์ก่อน พอทำเสร็จไม่มีอะไร กลับมาอยู่บ้านใช้ชีวิตปกติ ดูแลเรื่องอาหารการกินในระดับหนึ่ง ตอนนั้นก็คิดว่าร่างกายเราโอเคแล้ว

“แต่เมื่อเวลาผ่านไป 7-8 เดือน ผมเริ่มรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ จึงไปโรงพยาบาล หมอก็ให้วิ่งสายพานและตรวจอีกหลายอย่าง ผลออกมาว่าผมแข็งแรงดี ตอนนั้นก็เลยไม่ได้กังวลอะไร แต่หลังจากทำบอลลูนครบ 1 ปีอาการเดิมก็กลับมา ไม่ได้เจ็บที่หน้าอกเหมือนการเตือนครั้งแรก แต่เป็นอาการเหนื่อย ๆ จึงไปโรงพยาบาลอีก หมอจึงให้ทำบอลลูนครั้งที่ 2 ที่หลอดเลือดเส้นเดิม แต่คราวนี้ตีบหัวท้าย

“พอทำบอลลูนครั้งที่ 2 เสร็จก็กลับมาอยู่บ้าน ช่วงแรกออกกำลังตายด้วยการโยคะได้ แต่พอรู้สึกพักก็เหนื่อยอีกแล้ว แต่เมื่อไปตรวจร่างกายก็ปกติ จนครบปีโรคก็กลับมาอีก ผมต้องทำบอลลูนครั้งที่ 3 คราวนี้ผมจิตตกแบบที่อะไรก็แทบตั้งไม่อยู่เลยครับ”

การต้องทำบอลลูน 3 ครั้งใน 3 ปี เป็นใครก็ใจเสียทั้งนั้น มาติดตามกันต่อว่าคุณนพจะรับมือกับเรื่องนี้ได้อย่างไร

สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน (AHA) ได้สรุปข้อมูลจากงานวิจัยจำนวนมากว่า หากทำให้ 7 ดัชนีชีวิตสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ความดันโลหิต ค่าไขมัน ค่าน้ำตาล พฤติกรรมการกินผักผลไม้ การออกกำลังกาย และการไม่สูบบุหรี่ดีขึ้น จะช่วยลดโอกาสที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร (คือตายก่อนอายุ 70 ปี) ถึงร้อยละ 91 ขณะที่การตั้งใจกินยาหรือผ่าตัดทำบอลลูนจะลดลงเพียงร้อยละ 20 - 30 เท่านั้น

ดังนั้นการกินอาหารไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และจัดการความเครียด จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำโดยไม่ต้องรอให้ป่วยเสียก่อน

หนังสือแห่งชีวิต

การที่ต้องผ่าตัดทำบอลลูนซ้ำแล้วซ้ำเล่า คุณนพยอมรับว่าทำให้สภาพจิตใจนั้นไม่ดีเอาเสียเลย มีความกลัวไปหมดจนไม่กล้าดำเนินชีวิต กลัวกระทำการอันกลัวว่าอาจไม่ได้ดีขึ้นนี้อีก กลัวการล้มตาตื่นขึ้นมาจากเตียงเพราะฝังใจกับความทรมานจากอาการกำเริบครั้งแรก

“ช่วงหลังจากทำครั้งที่ 3 นี้มันก็ไม่โอเคเลย ผมคิดอยู่ตลอดเวลาที่ต้องทำให้ตัวเองหลุดไปจากภาวะตรงนี้ ในที่สุดก็เจอหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อว่า *Prevent & Reverse Heart Disease* ของ **คุณหมอคอลด์เวลล์ เอสเชลสไตน์**

“พออ่านปุ๊บผมก็รู้สึกเลยว่า หนังสือเล่มนี้แหละที่จะช่วยเราได้ เราเกิดความเชื่อมั่นขึ้นมาทันที ส่วนหนึ่งเพราะในหนังสือเล่าเรื่องการศึกษาจากเคสผู้ป่วยโรคเดียวกับผมนี่แหละ แต่เขาอยู่ในระยะที่รักษาด้วยการแพทย์แผนหลักไม่ได้แล้ว โดยคำแนะนำในหนังสือเน้นเรื่องอาหารการกินเป็นหลัก อ่านจบผมก็ปฏิบัติตามทันที”

PLANT-BASED DIET

โภชนาการเปลี่ยนชีวิต

หลังจากได้เริ่มอ่านหนังสือเล่มที่แนะนำเรื่องการกินอาหารแบบแพลนต์เบส (Plant-based Diet) หรือการกินอาหารที่เน้นพืชผักเป็นหลัก คุณนพก็ลงมือปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แม้ช่วงที่เริ่มปฏิบัติมาเพียงระยะเวลาหนึ่งตัวคุณนพเองจะต้องเข้ารับการทำบอลลูนเป็นครั้งที่ 4 แต่เขาก็ไม่เคยยอมแพ้

“แม้ผมกินแพลนต์เบสมาได้สักพักก็ยังหนีไม่พ้นการทำบอลลูนครั้งที่ 4 แต่ตอนนั้นผมก็ยังเชื่อมั่นในการปฏิบัติตามหลักการกินของหนังสือเล่มนี้มากๆ เชื่อว่าสิ่งนี้จะช่วยเราได้ เพราะเรื่องเล่าของเคสในหนังสือเขาหนักกว่าผมเยอะครับ พูดย่างๆ คือรอความตายอย่างเดียว แต่พอเขาเปลี่ยนมากินอาหารตามหลักแพลนต์เบส ปรากฏว่าอาการของพวกเขาก็ดีขึ้น ก็เลยมั่นใจว่าเราเองก็จะผ่านไปได้เช่นกัน”

ในช่วงเวลานั้นคุณนพเริ่มปรับโภชนาการให้เป็นแบบแพลนต์เบสที่ 60-70 เปอร์เซ็นต์ก่อน แล้วจึงค่อยๆ ปรับระดับให้เข้มข้นขึ้นจนถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งปรากฏว่าช่วยหน่วงระยะเวลาจากที่ทำบอลลูนมาทุกปี 4 ปีซ้อนได้ถึง 3 ปี ซึ่งเป็น 3 ปีที่คุณนพกลับมาแข็งแรงจนคิดว่าจะกลับไปพิตร่างกายเพื่อสอบเป็นครูโยคะให้ได้เสียที เป็นช่วงที่สภาพจิตใจดีขึ้น และได้ความมั่นใจกลับมา

จนวันหนึ่งในช่วงต้นปีที่ผ่านๆ มา ขณะที่คุณนพกำลังทำความสะอาดบ้าน เกิดอาการเจ็บในหน้าอก จึงไปโรงพยาบาล และจากผลการตรวจพบว่ามีกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มีหลอดเลือดเส้นหนึ่งตีบถึง 100 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีกเส้นหนึ่งตีบ 99 เปอร์เซ็นต์ ทั้งที่ในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมาไม่มีอาการอะไรเลย

“ในที่สุดผมก็ต้องทำบอลลูนเป็นครั้งที่ 5 และ 6 ในระยะเวลาห่างกันแค่ 3 สัปดาห์ เพราะคุณหมอไม่สามารถทำทั้ง 2 เส้นได้ในครั้งเดียว แต่ในเวลานั้นผมก็ยังเชื่อมั่นในการปฏิบัติตามอยู่ เพราะถ้าผมไม่ได้หนังสือเล่มนี้ ผมคิดว่าตัวเองน่าจะอาการทรุดหนักไปแล้วหลังจากการทำครั้งที่ 4 แต่เนี่ยยังช่วยยืดเวลาการทำบอลลูนออกมาได้ถึง 3 ปี ทั้งที่ก่อนหน้านี้ผมต้องทำทุกปี”

HOW TO

กินดี อยู่ดี สุขภาพแข็งแรง

วิธีการกินของคุณนพในแต่ละวันนั้นนอกจากจะดีต่อตัวผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้ว เรายังพบว่ามันดีต่อคนรักสุขภาพทั่วไปอีกด้วย เป็นวิธีและแนวทางที่ไม่สุดโต่งหรือหักโหมจนเกินไป ทำให้ปฏิบัติตามได้ไม่ยาก มาลองฟังกันดู เผื่อคุณจะไปปรับตามในแบบฉบับของคุณค่ะ

“ผมตื่นขึ้นมา มือเข้าประมาณ 7 โมงก็จะกินอาหารง่ายๆ ประเภทมูสลี่ ข้าวโอ๊ต โดยกินกับน้ำเต้าหู้หรือนมอัลมอนด์ แล้วก็ใส่ผลไม้สดลงไปแล้วแต่สะดวก เป็นมื้อที่ง่ายแต่อิ่มท้องได้นาน บางครั้งถ้ามีเวลาหน่อยก็ทำแพนเค้กจากแป้งโฮลวีต แต่ผมจะไม่ใส่นมจากสัตว์ และเลี่ยงการใช้น้ำมัน

“พอกินมือเช้าเสร็จก็พักผ่อนสักครู่ จากนั้นก็ไปออกกำลังกาย หรือถ้ามีคลาสสอนตอนเช้าผมก็จะกินน้อยหน่อย จะเป็นกล้วย 1 ผล กับน้ำเต้าหู้ 1 แก้วแค่นั้นพอ

“มื่อกลางวันก็เป็นอาหารทั่วไป แต่จะหลีกเลี่ยงอาหารผัดทอด และเลือกเป็นพวกแกงส้มผัก สุกี้น้ำ หรือเมนูผักที่พอทำเองได้ เนื้อสัตว์ก็จะกินแค่ปลา ซึ่งกินนานๆ กินครั้ง เพราะเรื่องสารปนเปื้อนในปลาก็ยังเป็นเรื่องที่น่ากังวลอยู่ ส่วนไข่ผมก็กินเฉพาะไข่ขาวบ้างมากที่สุดก็ไม่เกิน 2 ฟองต่อ 1 สัปดาห์ครับ

“ผมจะกินมือเย็นไม่เกินหกโมงถึงหกโมงครึ่ง เป็นมือเบาๆ จำพวกสลัดหรือซูปผักต่างๆ การทำซูปก็ง่ายๆ โดยผมจะเอาผักมาล้างให้สุก เสร็จแล้วก็นำมาปั่น เป็นเมนูที่ได้วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารแบบครบจบในชามเดียว ที่สำคัญคืออยู่ท้องครับ”

นอกจากให้ความสำคัญกับการกินอาหารตรงเวลาแล้ว คุณนพยังงดผลิตภัณฑ์จากสัตว์และอาหารแปรรูปทุกชนิด แต่ที่ระมัดระวังมากที่สุดคือการใช้ไขมัน เพราะเป็นโรคหัวใจต้องระวังการบริโภคอาหารไขมันสูง ยิ่งคุณปรับโภชนาการเพื่อตัวเองได้ดีมากขึ้นเท่าไร มันก็ส่งผลดีกับร่างกายและชีวิตคุณมากเท่านั้น จากนั้นคุณนพจึงเน้นอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือการพักผ่อน

“สำหรับการพักผ่อน ผมนอนวันละ 8 ชั่วโมง หากไม่ได้หลับสนิทต่อเนื่องบ้างเอื่อยตื่นมาเร็วปกติ ผมก็จะนอนฝึกสมาธิต่อไป ไม่เอาแต่กังวลว่าตัวเองเป็นอะไร ทำไมนอนไม่หลับ เพราะจะยิ่งเครียด คุณไม่หลับก็ไม่หลับ แนะนำให้นอนกำหนดลมหายใจไปเรื่อยๆ แล้วเช้าวันนั้นคุณก็จะลุกขึ้นมาอย่างแจ่มใสไม่ฟุ้งซ่าน ถึงแม้ว่าคุณอาจจะนอนน้อยลงก็ตาม”

นอกจากดูแลการกินและการนอนแล้ว คุณนพยังดูแลด้านการออกกำลังกายด้วย



YOGA & CARDIO ออกกำลังกายสลายโรค

การออกกำลังกายที่ดีช่วยสร้างสมดุลของร่างกายและช่วยให้สุขภาพดีขึ้นตามลำดับ สำหรับคุณณพก็เช่นกัน เมื่อมีโภชนาการที่เหมาะสมแล้ว การจัดรูปแบบการออกกำลังกายที่ดีก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่น่าพรั่งกายที่แข็งแรงกลับมา

“ผมชอบออกกำลังกาย หลักๆ ก็คือการฝึกโยคะ ผมฝึกโยคะทุกวัน และคาร์ดิโอด้วยการจ็อกกิ้งวันละประมาณ 30 นาที 4-5 วันต่อสัปดาห์ โดยเลือกรั้วในลักษณะทางเรียบเท่านั้น เพราะผมเชื่อว่าถึงร่างกายจะดีขึ้น แต่ในเส้นเลือดเลี้ยงหัวใจเรายังไม่มีขดลวดอยู่ในนั้น ความยืดหยุ่นย่อมไม่ดีเท่าเส้นเลือดปกติแน่นอน เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรหักโหมจนเกินไป ไม่ประมาทดีที่สุดครับ

“ไม่ต้องเข้าเส้นชัยก่อนใคร แต่ขอให้ประคองตัวเองจนเข้าเส้นชัยได้ แม้จะเป็นคนสุดท้ายผมก็ภูมิใจในตัวเองมากแล้วครับ”

คุณณพให้ความสำคัญกับการฝึกคาร์ดิโอมาก เพราะช่วงที่เป็น 3 ปีแรกนั้นฝึกแต่โยคะเพียงอย่างเดียว แทบไม่ได้ฝึกคาร์ดิโอเลย ซึ่งตอนนั้นรู้สึกว่าการไหลเวียนข้างในตัวไม่ค่อยดีเท่าไร แต่เมื่อเริ่มฝึกคาร์ดิโอเป็นประจำก็รู้สึกดีขึ้น แต่คุณณพก็ยังย้ำว่าต้องไม่หนักและกดดันตัวเองมากจนเกินไป ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน บางคนทำได้มาก บางคนที่มีข้อจำกัดทางร่างกายบางอย่างก็ทำได้เบาหน่อย ที่สำคัญคือต้องทำ

การเปลี่ยนแปลงต้องเริ่มที่ใจ

ขึ้นชื่อว่าความเปลี่ยนแปลง ช่วงแรกย่อมยากเสมอ เหมือนเป็นกระชอนคัดกรองคนที่มี ความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต

“ถ้าพูดถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสู้กับโรค เรื่องการออกกำลังกายนั้นไม่ยาก เพราะผมชอบการออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่การเปลี่ยนแปลงการกิน ผมยอมรับเลยว่าช่วงแรกๆ ยาก เพราะผมชอบรับประทานอาหารที่มันชินกับอาหารที่มีรสชาติชัดเจนมาตลอด พอมากินแบบนี้ก็รู้สึกว่ามันไม่อร่อย พานเบื่อเอาง่ายๆ แต่เราก็ลองเริ่มปรับเปลี่ยนในระดับที่เราไหว แล้วพอคุ้นชินกับการกินแบบนี้เราก็ยกระดับความเข้มข้นขึ้น

“จริงๆ แล้วอาหารทุกอย่างมีรสชาติที่ดีตามธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เราเคยชินกับการปรุงรสเพิ่มเติม จึงควรเริ่มจากจุดที่เราพอไหว แล้วเมื่อร่างกายเราชินก็ค่อยยกระดับ ค่อยๆ ฝึกตัวเองไปที่ละนิด แล้ววันหนึ่งคุณจะเห็นด้วยกับผมว่าอาหารพวกนี้อร่อยจริงๆ ครับ”

แม้จะผ่านการทำบอลจนถึง 6 ครั้ง แต่ในตอนนี้นั้นคุณณพกลับรู้สึกดีกับตนเองมากกว่าเมื่อก่อน “ผมพอใจกับสุขภาพของตัวเองทุกวันนี้ นะครับ ใช้คำว่าแข็งแรงได้เลย เพื่อนๆ ยังบอกว่าไม่เห็นจะดูป่วยตรงไหนเลย ออกจะดูสดชื่น ซึ่งอาจเป็นเพราะความกลัวและความวิตกกังวลต่างๆ มันหายไปเยอะ เมื่อก่อนนี้กลัวมาก ไม่กล้าทำอะไรเลย ตอนนั้นความมั่นใจกลับมาเต็มที่ รู้สึกปลอดภัยไปร้อม แล้วก็กำลังวางแผนอนาคตหลายๆ อย่างให้กับตัวเอง อย่างแรกคือสิ่งที่ทำได้ คือการสอบเป็นครูโยคะให้สำเร็จครับ”

คุณณพบอกกับเราว่าไม่อยากเอาตัวเองไปติดกับดักบางอย่างเหมือนที่ผ่านมา การอยู่ในความกลัวจนไม่กล้าทำอะไรแม้กระทั่งนอนหรือตื่นนั้นเหมือนเอาตัวเองไปขังกรง คุณต้องพาตัวเองออกมาและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง แค่ฟังเสียงจากร่างกายตัวเองว่าเขากำลังพูดอะไรกับคุณ ไม่มีอะไรที่อยากหรือสายเกินไป...

เราหวังว่าเรื่องราวของคุณณพในฉบับนี้จะทำให้หลาย ๆ คนหันมาฟังเสียงจากร่างกายตัวเองกันอย่างตั้งอกตั้งใจมากขึ้นเช่นกัน 🍀

ขอบคุณสถานที่ ร้าน “ต้นกล้า ฟาร์ม”
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนอังรีดูนังต์
กรุงเทพมหานคร เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 8.30
น.-18.30 น. โทร. 08-3239-6566

ACTIVE GIRL

มาริ เบิร์นเนอร์

มาริ เบิร์นเนอร์ นักแสดงสาวลูกครึ่งไทย-เยอรมนี จากละครเรื่อง "สายลับจับกลับ" ทางช่อง ONE 31 ปักนี้เธอมาเผยเคล็ดลับการฟิตหุ่นและดูแลรูปร่างให้ฟิตและหุ่นดีตลอดเวลา ด้วยการเลือกกินอาหารรวมถึงออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวดเทรนนิ่ง ซักกันอยู่โย! ตามมาดูกันเลยครับ

SHOPPING LISTS การกินฟิตเพิ่สม

คิดจะลดน้ำหนักดูแล้วรูปร่างทั้งที ทุกคนเริ่มเรื่องการกินทั้งนั้น เช่นเดียวกับเธอคนนี้ ลองมาดูมารีแชร์เคล็ดลับกันครับ ว่าจะจัดการกับพฤติกรรมการกินตามใจปากได้อย่างไร

"ส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ชอบกินตามใจปาก แต่ถ้าช่วงเวลาไหนที่รู้สึกตัวอ้วนเกินไป ต้องการฟิตรูปร่างเป็นพิเศษ ก็จะช่วยคุมอาหารการกินอย่างจริงจัง อาหารอะไรที่ไม่มีประโยชน์เคลียร์ออกจากตู้เย็นที่บ้านเลยคะ"

"หนูจะมีข้อบ่งชี้อันตรายส่วนตัวว่า อาหารประเภทไหนที่เรากินได้ หรืออาหารชนิดใดกินมากไปแล้วทำให้อ้วนก็จะเก็บทั้งหมดเลย เช่น อาหารแปรรูป (Processed Foods) อาหารที่มีโซเดียมสูง และอาหารที่มีแป้งมากจนเกินไป เปลี่ยนมาเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ไว้ติดบ้านแทน เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว และผักผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลไม่สูงมากจนเกินไป นอกจากนี้ของกินเล่นที่ขาดไม่ได้ก็คือถั่วและญี่ปุ่นคะ"

"สิ่งสำคัญสำหรับการกินเพื่อลดน้ำหนักคือ พยายามลดโซเดียมและจำกัดแป้งเข้าร่างกายให้น้อยที่สุด และจะทำสำเร็จได้ต้องมีวินัยคะ"

เชื่อว่า การวางแผนการกินที่ดิ้นนั้นมิชัยไปกว่าครึ่งครับ

CARDIO & WEIGHT TRAINING

กระชับกล้ามเนื้อ

จัดการเรื่องการกินแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ เพราะจะช่วยทำให้รูปร่างของเราดูกระชับมากยิ่งขึ้น

"หนูเป็นลูกครึ่ง มีโครงสร้างแบบฝรั่ง ทำให้ช่วงสะโพกและต้นขาไม่ไขมันส่วนเกินสะสมได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อมีน้ำหนักขึ้น ไขมันส่วนเกินบริเวณต้นขาและสะโพกจะมากขึ้นกว่าปกติ การเวิร์คเอาต์จึงแตกต่างจากคนอื่น ๆ โดยเน้นคาร์ดิโอเป็นหลัก เช่น การต๋อยมวย เพราะเป็นกีฬาที่ใช้เวลาน้อย แต่ได้ผลลัพธ์มาก เพราะช่วยเบิร์นแคลอรีได้อย่างรวดเร็ว แถมได้ความสะใจ สนุก และไม่เบื่อ"

"สำหรับการกระชับช่วงสะโพกและต้นขาจะอาศัยการออกกำลังกายประเภทเวดเทรนนิ่งเฉพาะส่วน เน้นช่วงบริเวณกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาเป็นหลัก วันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน หรือแล้วแต่มีจังหวะว่าง"

นอกจากนี้มารียังชอบขี่ม้ามาก เป็นกิจกรรมยามว่างเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดที่เธอต้องใช้เวลาไปทำให้ได้ เพราะทั้งสนุกและได้ผ่อนคลายอารมณ์ แถมฝึกสมาธิได้ดีอีกด้วยครับ

อย่าลืมติดตามผลงานของเธอคนนี้กันนะครับ 📸



โรงแรมเวลล์ กรุงเทพ สุขุมวิท 20 ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสอโศกและสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินสุขุมวิทเพียง 7 นาที ออกแบบสไตล์คลาสสิกวิสต์ สถาปัตยกรรมแบบโพสต์โมเดิร์นที่มีกลิ่นอายของการตกแต่งแบบอาร์ตเดโค

ภายในห้องพักเอกเช็กคิวท์ฟและเอกเช็กคิวท์ฟสวีทมีจักรยานออกกำลังกายและกล่อง Well Fit Box (สารพัดอุปกรณ์ออกกำลังกาย) มีความเป็นส่วนตัวสำหรับผู้ชื่นชอบการออกกำลังกาย

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โรงแรมเวลล์ กรุงเทพ สุขุมวิท 20 ถนนสุขุมวิท คลองเตย กรุงเทพฯ โทร. 0-2127-5995 แฟกซ์ 0-2127-5998 อีเมล welcome@WellHotelBangkok.com เว็บไซต์ www.WellHotelBangkok.com และ www.facebook.com/wellhotelbangkok



คำอธิบายเกี่ยวกับการอ่านอิงเท่านั้น

ภาพ : คองพร ไบลูกอง
ผู้เชี่ยวชาญภาพ : พิรพบุร จิวิศโรธวัน
สไตลิสต์ : สาลี่ สมบัติ
แคเมอรา : @puffboy
ทำผม : @kratengmwh
เสื้อผ้า : Wakingbee Activewear
สถานที่ : โรงแรมเวสต์ ทรานพ สุนทรวิภา 20
โทร. 0-2127-5995



นางสาวไทยปี 2541 จบปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รวมถึงสอบผ่านมาตรฐานผู้มีวิชาชีพด้านสุขภาพวิทยาศาสตร์ชะลอวัยจาก American Board of Anti-Aging Health Practitioner สถาบัน A4M และปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาเอกด้าน Anti-Aging and Regenerative Science มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



THE ANTI -INFLAMMATION RECIPE

ห่อหมกปลาช่อนใบยอ

พบกับเมนูอาหารไทยต้านอักเสบที่ก่นนำมาแนะนำเป็นเมนูที่ 3 แล้วนะคะคุณผู้อ่าน ครี้งนี้ก็มีเมนู "ห่อหมกปลาช่อนใบยอ" มาแนะนำเสนอค่ะ

ใช่ค่ะ... "ห่อหมก" เมนูไทยที่คุณๆ คำนึงถึงแน่ละ ดีต่อสุขภาพอย่างมากเลย

ก็อย่างที่นกเคยบอกไปในฉบับแรก เมนูอาหารต้านอักเสบของนกไม่ได้ถูกคิดขึ้นมาลอยๆ แต่มีการทำวิจัยโดยนำอาสาสมัคร 80 คนที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน 23 และมีค่าการอักเสบในร่างกายสูงมากกินอาหาร 4 เมนูที่ผ่านการศึกษาและวิเคราะห์แล้วว่า มีผลในการต้านอักเสบ (เมนูห่อหมกปลาช่อนใบยอก็เป็นหนึ่งในนั้น) เมนูละ 4 วันต่อสัปดาห์ นาน 84 วัน และผลที่ได้รับก็ไม่ผิดหวัง ทุกคนสุขภาพแข็งแรงขึ้น และดัชนีมวลกายลดลงอย่างเห็นได้ชัดค่ะ

รู้อย่างนี้ก็ไม่ควรรอช้า มารู้จักเมนูห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารต้านอักเสบเมนูล่าสุดกันเลยค่ะ

นอกจากห่อหมกจะมีเครื่องแกงเผ็ดเป็นตัวชูโรงแล้ว ยังมีอีกส่วนผสมที่โดดเด่นคือ ปลาไทย ทั้งปลาช่อนและปลากราย ซึ่งนกเคยบอกไปแล้วว่า ปลาไทยก็มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อยู่ไม่น้อย ไท่นจะมีส่วนผสมของกะทิที่มีกรดลอริก อีกทั้งในใบยอก็มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยในการต้านอักเสบทั้งนั้น



“ห่อหมก”

เมนูต้านอักเสบแบบไทย

นอกจากเมนูแกงเหลืองปลาช่อนลับปรดซึ่งเป็นเมนูแรกที่นำเสนอ ห่อหมกปลาช่อนใบยอก็เป็นอีกเมนูที่มี “เครื่องแกง” เป็นตัวชูโรง แต่คราวนี้เป็นเครื่องแกงเผ็ดค่ะ

อย่างที่ทราบกัน เครื่องแกงเผ็ดประกอบด้วย กระเทียม หอมแดง พริก ตะไคร้ พริกไทย ซึ่งล้วนเป็นสมุนไพรต้านการอักเสบ ทั้งจากสารแคปไซซิน (Capsaicin) ในพริก สารอัลลิซิน (Allicin) ในกระเทียมที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย กรดคลอโรเจนิค (Chlorogenic Acid) และพอลิฟีนอล (Polyphenol) จากตะไคร้ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบได้

นอกจากห่อหมกจะมีเครื่องแกงเผ็ดเป็นตัวชูโรงแล้ว ยังมีอีกส่วนผสมที่โดดเด่นคือ ปลาไทย ทั้งปลาช่อน และ ปลากราย ซึ่งนกเคยบอกไปแล้วว่า ปลาไทยก็มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อยู่ไม่น้อย ไท่นจะมีส่วนผสมของกะทิที่มีกรดลอริก อีกทั้งในใบยอก็มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยในการต้านอักเสบทั้งนั้น

แกมยังได้โปรตีนที่ดีจากเนื้อปลา กินกับข้าวสวยไรซ์เบอร์รี่ร้อนๆ เคียงกับผักต่างๆ บอกเลยว่าเป็นเมนูที่ทั้งดีต่อสุขภาพและอร่อยมากๆ เลยค่ะ

ที่สำคัญ ทำไม่ยากเลย วันนั้นก็มีสูตรที่ทั้งอร่อยและทำตามง่ายมานำเสนอ

ส่วนผสม

เนื้อปลาช่อน	2 ถ้วย
เนื้อปลากราย	1 ถ้วย
ใบยอ (ซอยหยาบ)	2 ถ้วย
หัวกะทิ	4 ถ้วย
ไข่ไก่	1 ฟอง
เครื่องแกงเผ็ด	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำกะทิและเครื่องแกงตั้งไฟอ่อน คนจนเครื่องแกงละลาย
- ใส่ น้ำปลา น้ำตาลลงไป คนให้เข้ากัน พักไว้จนเย็น
- นำเนื้อปลาทั้งสองชนิดและไข่เทลงในเครื่องแกงที่ละลายแล้ว นวดให้เข้ากันจนเหนียว
- นำใบยอมาผสม คนให้เข้ากัน จากนั้นตักใส่กระทงที่เตรียมไว้
- ต้มน้ำให้เดือด นำห่อหมกไปนึ่ง 20 นาทีหรือจนสุก พร้อมเสิร์ฟ

อิมอร่อยกันแล้วก็อย่าลืมแนะนำคนใกล้ตัวต่อ จะได้แบ่งปันสุขภาพดีให้คนที่เรารักอีกทางหนึ่ง

ที่สำคัญ อย่าลืมติดตามเมนูสุดท้ายในปักร์หน้านะคะ...แล้วเจอกันค่ะทุกคน ☺

ครัวชีวิต

เรื่อง นภา เล็งพานิช ภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรไกรวัน, ธรรมนาถ อินทร์ปรง สไตส์ ปรางริตน์ ฤกษ์สง่า



คุณผกาหรือป้ายุ้ง กูรูอาหารชีวิตของเมืองไทย เป็นผู้เดียวที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตมาอย่างครบถ้วน บวกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามชวนกิน

เมนูผัดซีเม่า + งานสลัด

อุดมไฟเบอร์ วิตามิน ชะลอโรค



ยอดมะพร้าวผัดซีเม่า

ส่วนผสม

ถั่วแขกหั่นบางๆ	1/2 ถ้วย
ยอดมะพร้าวซอย	2 ถ้วย
กุ้งสดแกะเปลือก	4 ตัว
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	1 เม็ด
โคมะกรูดฉีก	2-3 ใบ
น้ำมันดอกทานตะวัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนชา
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	2 ช้อนชา
ใบกะเพรา	1 ถ้วย

ส่วนผสมเครื่องแกงผัดซีเม่า

กระเทียมไทย	10 กลีบ
พริกชี้ฟ้าเหลืองและแดงอย่างละ	1 เม็ด
พริกขี้หนู	10 เม็ด
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ



ทำเครื่องแกงโดยโขลกกระเทียม พริกชี้ฟ้าเหลืองแดง พริกขี้หนู และกะปิย่างพอหยาบ พักไว้



เทน้ำมันดอกทานตะวันลงในกระทะ ใส่ส่วนผสมลงในข้อ 1 ลงไปผัดให้หอม เติมน้ำปลาลงไปเล็กน้อย ใส่กุ้งลงไปผัด



ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายไม่ขัดขาว น้ำปลา ตามด้วยยอดมะพร้าว ถั่วแขก เคี้ยวให้เครื่องปรุงซึมซาบ เข้าเนื้อผัด



โรยพริกชี้ฟ้าแดง โคมะกรูด ใบกะเพรา ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



ติดตามคลิปเมนู
น้ำสลัดมะม่วงได้ที่นี่

น้ำสลัดมะม่วง

ส่วนผสม

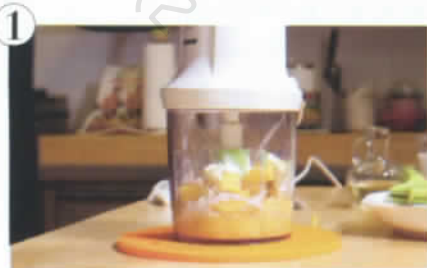
ผักสลัด อาทิ ร็อกเกต แรดิช มะเขือเทศ
ปริมาณตามชอบ

มะม่วงสุกหั่นสี่เหลี่ยมเต๋า	1 ลูก
เนื้อปูนิ่ง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำป่น	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา

ส่วนผสมน้ำสลัดมะม่วง

มะม่วงสุก	1 ลูก
โยเกิร์ต	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
น้ำผึ้ง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำเลมอน	1 ช้อนโต๊ะ
ดอกเกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
พริกไทยดำป่น	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
มิสตาจด์	2 ช้อนชา
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ



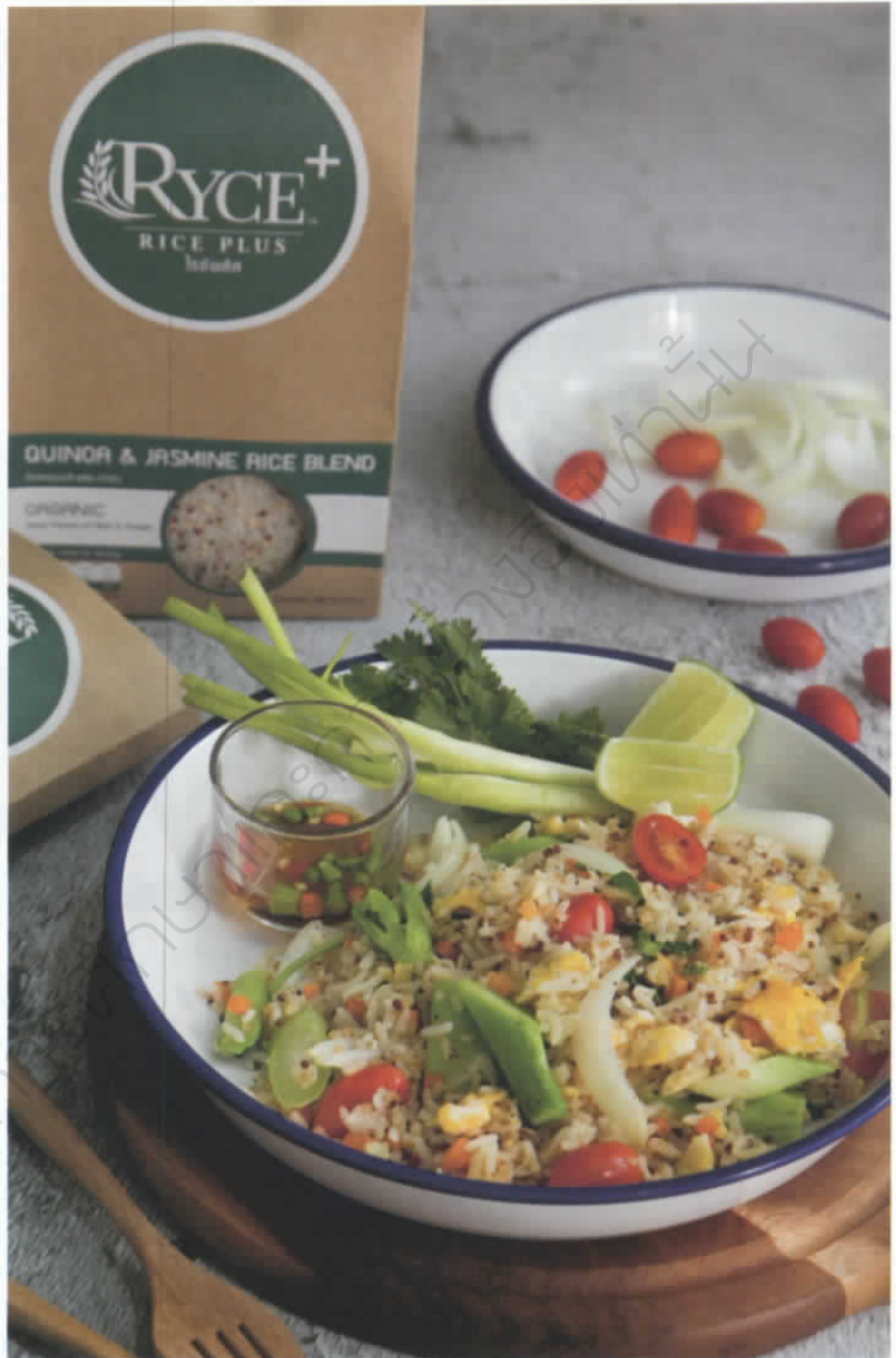
ทำน้ำสลัดโดยปั่นมะม่วงสุก โยเกิร์ต น้ำผึ้ง น้ำเลมอน ดอกเกลือ พริกไทยดำ มิสตาจด์ และน้ำมันมะกอกเข้าด้วยกันให้เป็นเนื้อครีม พักไว้



เคล้าเนื้อปูกับพริกไทยดำและน้ำมันมะกอก พักไว้



จัดผักสลัดทุกชนิดและมะม่วงใส่ชาม โรยเนื้อปู โขลน 2 โรยน้ำสลัดมะม่วงที่เตรียมไว้ พร้อมรับประทาน



เคล็ดไม่ลับกับгурครัวชีวิต

สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้อ่านที่รัก

เมนูไทยๆ ง่ายๆ โบราณนี้เป็นเมนูเรียกน้ำย่อยดีจริงๆ ค่ะ ด้วยหน้าตา กลิ่น และรสชาติของสมุนไพร เครื่องเทศหลากหลายชนิด พอรวมตัวสมัครสมานสามัคคีก็จะทำให้เกิดเมนูใหม่ๆ ทำทายนักชิมให้ลิ้มลอง

ส่วนตัวป้าหลงไหล (ชอบนะ) สมุนไพรไทยๆ ของเรามาก เพราะสามารถเอามาตัดแปลงปรุงแต่งเป็นเมนูได้ทั้งคาวหวาน และเครื่องดื่ม แถมบางชนิดยังสร้างสีสันให้กับจานอาหารชนิดคาดไม่ถึง เรามาดูกันดีกว่าว่า เคล็ดลับของการทำเมนูง่ายๆ ทั้ง 2 เมนูที่ป้าเอามาฝากคุณผู้อ่านมีวิธีทำให้อร่อยและน่ากินได้ไม่ยากอย่างไร

เมนูแรก ยอดมะพร้าวผัดขี้เมา

ฟังดูง่าย ๆ ใครๆ ก็ทำ แต่เคล็ดลับในการทำให้ผัดขี้เมาจานนี้หอมอร่อยกว่าผัดขี้เมาสูตรอื่น ๆ ทำได้ง่าย ๆ โดยการใส่กะปิย่างไฟพอหอมสักหน่อยลงในเครื่องที่จะผัดขี้เมา จะช่วยให้ผัดขี้เมาจานนี้หอมและน่ากินยิ่งขึ้น

และอีกอย่างคือ เวลาโขลกเครื่องที่ผัดอย่าโขลกจนแหลก โขลกแค่พอหยาบๆ ให้เห็นสีของพริกเหลือง แดง และกลิ่นหอมของพริกขี้หนูสวน

ถ้าใบกะเพราที่เด็ดมาจากสวนมีดอกติดอยู่ เด็ดลงไปโขลกพร้อมเครื่องที่โขลก รับรองว่าข้าวกล้องที่ตักมาจากจานเดียวน่าจะเอาไม่อยู่แล้วค่ะ



อีกเมนูคือ น้ำสลัดมะม่วง

เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่เลือกมะม่วงที่ไม่สุกจนเกินไป จับผลมะม่วงเนื้อจะยังแข็งหน่อย ฝั่มมือ จะได้รสชาติเปรี้ยวอมหวาน เหมาะในการทำน้ำสลัด ป้าเลือกมะม่วงน้ำดอกไม้ เพราะเนื้อเยอะ เม็ดบาง ทำได้ทุกฤดูกาล ระวังอย่าเลือกมะม่วงที่สุกเกินไป เพราะจะไม่ได้รสเปรี้ยวและจะไม่ได้ความหอมของมะม่วง

ส่วนการเลือกเนื้อปู เลือกเนื้อปูสด ไม่มีกลิ่นแอมโมเนีย เนื้อแข็ง คาวน้อย จับดูเนื้อไม่ละ ก่อนใช้เอาไปนึ่งก่อน สูตรนี้ป้าใช้มีสตาร์ทเพิ่มความหอมและรสเค็มเปรี้ยวนิดหน่อย แต่ถ้าไม่มีใช้วาซาบิหรือพริกขี้หนูสวนสดๆ โขลกละเอียดใส่ลงไป ในน้ำสลัดจะช่วยชูกลิ่นและรสของน้ำสลัดมะม่วงให้ชวนกินมากขึ้น 🍋

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



เลือกรับ

หรือ

- 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

ธนาคารกรุงไทย สาขา... ชำระเงินไปรษณีย์

เซลล์โทรศัพท์ (ทางจังหวัดนครราชสีมา 00 บาท)

ธนาคาร _____ สาขา _____
เลขที่ _____ วันที่ _____

ส่งจ่ายในนาม บริษัท เอเชียฟู้ด จำกัด

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชีวบัญชี บริษัท เอเชียฟู้ด จำกัด วัตถุประสงค์ของเงิน และชื่อผู้รับเงิน (โปรดระบุชื่อและนามสกุล)
 ธนาคารกรุงไทย สาขาพระรามเก้า เลขที่บัญชี 031-1-54608-7 ธนาคารกรุงเทพ สาขาบางลำพู เลขที่บัญชี 116-0-88205-8
 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโศกทางพระจันทร์ เลขที่บัญชี 114-2-00057-2 ธนาคารกสิกรไทย สาขาบางยี่สิบ เลขที่บัญชี 047-2-05444-6

โอนเงินผ่าน ATM ส่งโทรสารหรืออินเทอร์เน็ต (Code) วันที่ และจำนวนเงิน เพื่อยืนยันการชำระค่าสมัครสมาชิก (แผนกสมาชิก โทรที่ 0-2423-9999 ต่อ 2 โทรสาร 0-2469-8500-1)

ชำระด้วยบัตรเครดิต VISA ธนาคาร _____ MASTER CARD ธนาคาร _____
หมายเลขบัตร (3 หมายเลขสุดท้ายของบัตร)
วันหมดอายุ _____ สถานที่ของผู้สมัคร _____
ใบเสร็จรับเงินนี้ถือเป็นเอกสารสำคัญ



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 สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร



อาจารย์สาทิส อีกรักษาแพง
กูรูต้นตำรับชีวิตจิต ผู้ก่อตั้ง
และบุกเบิกการดูแลสุขภาพ
ตามแนวทางชีวิตจิต ซึ่งเป็น
องค์ความรู้ด้านสุขภาพ
ที่ยิ่งใหญ่ สามารถ
ช่วยเหลือผู้ป่วยให้หาย
จากโรคร้ายได้โดยไม่ต้อง
ใช้ยามาับไม่ถ้วน เพื่อเป็น
การรำลึกถึงท่านพร้อม
คำนิยามตามรอยปณิธานและ
ยึดองค์ความรู้ที่ถูกต้อง
ของท่านมาใช้ จึงเปลี่ยน
ชื่อคอลัมน์ *ท้ายเล่ม*
เป็น *สารจากกูรู* และขอ
ปิดท้ายนิตยสารแต่ละปก
ด้วยชุดความรู้ในการดูแลสุขภาพ
และป้องกันโรค
ซึ่งคัดสรรมาจากผลงาน
ของท่านตามที่ต่าง ๆ



สมุนไพรไล่สัตว์ เยียวยาอาการไอบีเอส

อาจารย์เจมส์ ไรตส์ มีคำแนะนำโดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยที่มีแก๊สในท้องมาก การมีแก๊สมากนอกจากทำให้เรอมากแล้วยังทำให้ผายลมมากด้วย อาจารย์ไรตส์แนะนำว่า ผู้ป่วยไอบีเอส (IBS) เหล่านี้ถ้าแก๊สมากจะทำให้อาการป่วยเป็นมากขึ้นตามไปด้วย อาจารย์จึงแนะนำให้ดัดผักพวกถั่ว (ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วพู) กะหล่ำปลี บรอกโคลี กะหล่ำดอก และหัวหอมเสี้ยวชั่วคราว (แะ! คำแนะนำนี้ดีมากนะครับ โดยเฉพาะผู้ป่วย IBS ที่ต้องเข้านางสิ่งคมบ่อยๆ ไทน์จะปวดท้องหน้านิ้วคิ้วขมวด แล้วยังจะต้องกลั้นเสียงปูดปาดไม่ให้ส่งเสียงออกมา แต่งตัวเสียวสยเซ้งไปทำเสียงรุ่มร่ามอย่างนั้นเสียฟอร์มหมดนะครับ)

คุณหมอบางกลุ่มยังแนะนำอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสมุนไพรและเป็นยาชุดยาปัจจุบัน คือ เปปเปอร์มินต์ของฝรั่ง เขาทำเป็นเม็ดขายโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ผมขอแนะนำง่ายๆว่า กลุ่มพวกสมุนไพรมินต์ก็คือ สะระแหน่ ใบกะเพรา และใบโหระพาของไทย แต่จะเอาใบมินต์มากินเป็นก้าๆ ก็น่ากลัว ขอแนะนำยาประจำบ้านซึ่งกระทรวงสาธารณสุขท่านรับรองแล้วคือ ยาธาตุนรรจบกับขมิ้นชันจะดีกว่า 🍀

Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT



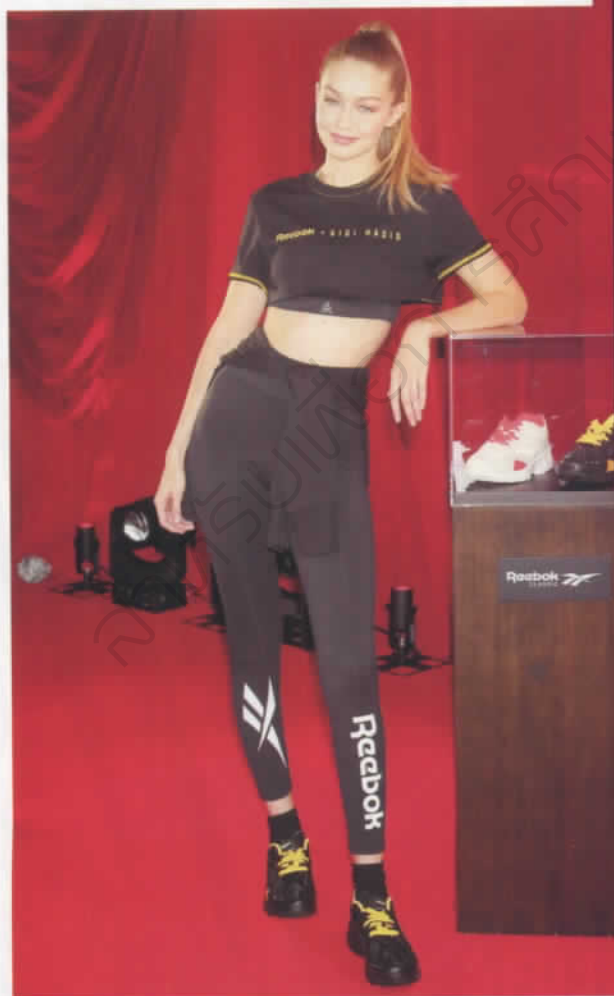
ข้าวโอ๊ต

สุดยอดอาหารพลังงานสูง

Contents

73

ACTIV IDOL
FIT & FIRM WITH
GIGI HADID



74

HEALING FOOD

ข้าวโอ๊ต สุดยอดอาหารพลังงานสูง



82

ACTIV BEAUTY

AMAZING ALKALINE WATER

“น้ำอัลคาไลน์” ดื่มอย่างไรได้สุขภาพ

FIT & FIRM WITH GIGI HADID

STORY - CeCe

PHOTO - GETTY IMAGES

ถ้าพูดถึงจีจี ฮาดิด นางแบบสาวชื่อดังที่
แตกอยู่ในขณะนี้ ก็ไม่ว่าริโนเวย์ไหนต้องมีเธอ และสิ่งที่
เราอาจจะเป็นที่สวดห็นจะเป็นหุ่นแซ่บ ๆ ของเธอที่เป๊ะปัง
ไปทุกส่วนสัดส่วนสวยๆคงอยากรู้แล้วใช่ไหมว่า เคล็ดลับ
หุ่นดีของเธอคืออะไร วันนี้เรารวบรวมวิธีการ
ออกกำลังกายที่เธอทำเป็นประจำมาให้แล้วค่ะ

ค่อยมวย บริหารหน้าท้องและช่วงล่าง

ครั้งหนึ่งจีจีเคยนิยามหุ่นแจ่มๆ ไว้ว่า ซิกซ์แพ็ค
ไม่ใช่ได้มาเพราะความบังเอิญ ซึ่งนั่นหมายความว่าใคร
อยากมีกล้ามเนื้อต้องตั้งใจสร้างมันขึ้นมาเท่านั้น!
ดังนั้นมองหุ่นแซ่บพริกลีบเมียดของเธอแล้วก็ต้องไว้ตะ
ว่า กว่าจะได้แบบนี้ต้องพยายาม โดยเธอจะเริ่มวอร์มอัพ
ด้วยการชกมวย 10 นาที จากนั้นจะเริ่มฝึกกล้ามเนื้อ
ด้วยท่าคาร์นิจ 40 ครั้ง ทำซ้ำ 3 เซต

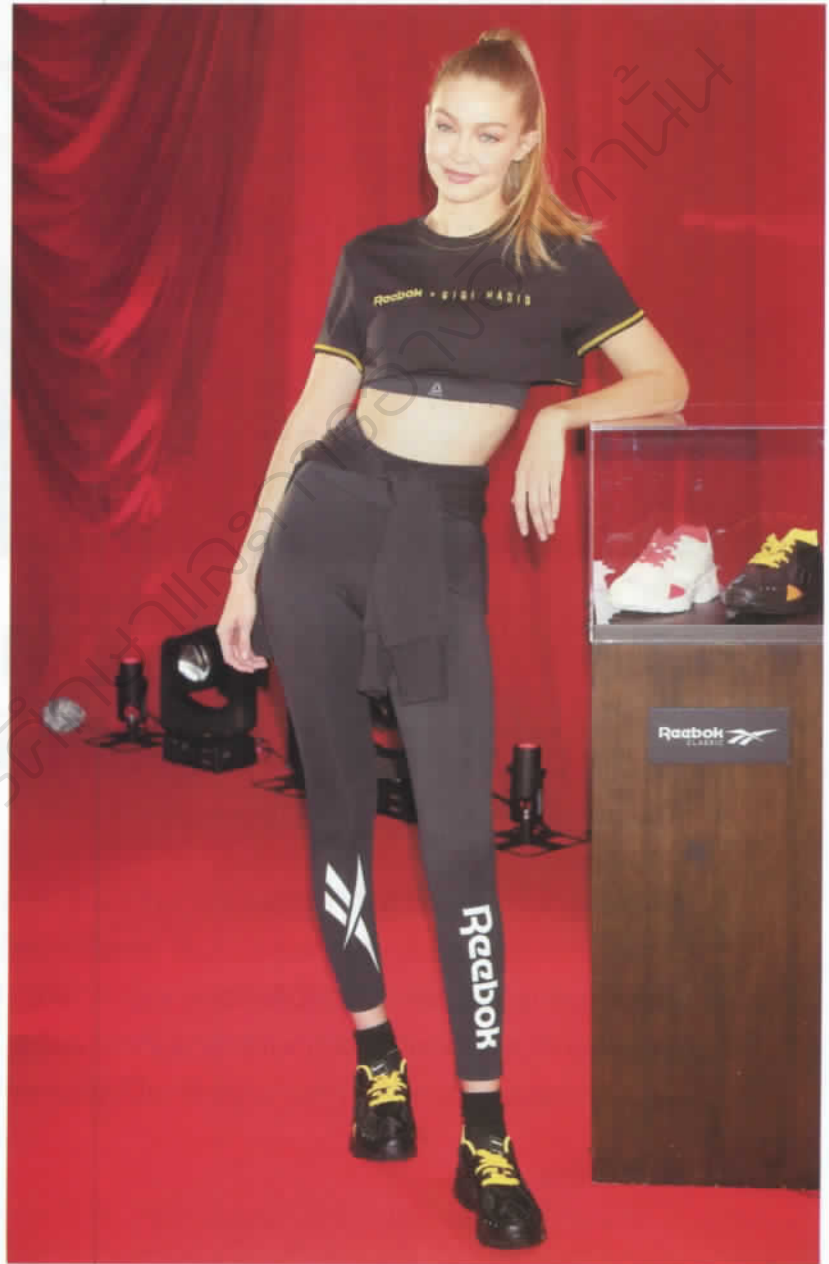
ยังไม่จบแค่นั้น เพราะเธอจะเพิ่มอัตราการเต้นของ
หัวใจด้วยการค่อยมวยต่ออีก 10 นาที จากนั้นกลับมา
โฟกัสที่ท้องต่อด้วยท่าโบซิเคิลครันซ์อีก 40 ครั้ง
เป็นจำนวน 3 เซต ต่อด้วยค่อยมวยอีก 10 นาที
แล้วมาทำท่าพลังก์อีก 1 นาที นอกจากหน้าท้อง
ช่วงล่างก็สำคัญมากๆ โดยเฉพาะความแข็งแรงของ
ขาและสะโพกที่จะใช้การสควอตในท่าต่างๆ เป็นหลัก
เราขอแอบกระซิบว่าเธอใช้ท่า Plie Squats และ
Banded Squat Walks เป็นหลักนะคะ

เอาเป็นว่ารูปร่างเป๊ะปังของเธอที่เราเห็นไม่ได้มา
ง่ายๆเลย แต่อย่าเพิ่งท้อนะค่ะ ไปคะสารๆ ไปลงมือ
สร้างหุ่นในฝันกันเถอะค่ะ

วินัยในการออกกำลังกาย

แม้ยิมหลักของจีจีจะอยู่ที่นิวยอร์ก แต่เวลาที่
เธอเดินสายไปทำงานนั้น เธอก็ไม่เคยวางเว้นจากการ
ออกกำลังกายเลย ดังนั้นใครที่ชอบอ้างว่าไม่มีเวลาบ้างละ
ยิมอยู่ไกลบ้างละ ต้องดูเธอไว้เป็นตัวอย่าง โดย
เทรนเนอร์ส่วนตัวของเธอบอกว่า แม้จะเดินสาย
ไปทำงานที่ไหนก็ตาม เธอจะเฟซไทม์หาเขาเพื่อ
ขอคำแนะนำในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รู้หรือคิดของจีจีไปแล้ว ก็กลัวพูดได้เลยว่าหุ่นดี
ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เกิดจากความมีวินัย ความ
ตั้งใจ และการรักษาสมดุล ดังนั้นสาว ๆ อย่าท้อใจไป
ถ้าหุ่นเรายังไม่เป๊ะปังตามที่หวัง ขอให้ออกกำลังกาย
และเลือกกินอย่างต่อเนื่อง หุ่นดี ๆ ไม่หนีไปไหนไกล
แน่นอนค่ะ



BOXING LOVER

เป็นที่รู้กันว่าจีจีได้ที่ Gotham Gym ในนิวยอร์ก และเธอก็เทรนกับเจ้าของยิม
อย่าง Rob Pielas ด้วยนะ โดยเธอเคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า "เมื่อไรที่คุณกำลังค่อยมวย
คุณจะสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว และสัมผัสกับกระแทกที่ว่าคุณกำลังออกกำลังกายอยู่ด้วยซ้ำ!"

คุณไหนอยากได้หุ่นพีคๆแบบเธอ ลองหันมาออกหมัดดวงมวยดูบ้าง ได้ทั้งเหงื่อ
เบิร์นเยอะ และสนุก คอนเฟิร์ม 🍷



ข้าวโอ๊ต

สุดยอดอาหารพลังงานสูง

STORY - ชวลิตา เชียงกู่
PHOTO - iStock

ถ้าจะพูดถึง “อาหารสุขภาพ” ที่ทุกวันนี้กลายเป็นเทรนด์การกินรูปแบบหนึ่งของโลกใบนี้ไปแล้ว หากไล่เรียงอาหารที่หลายคนรักสุขภาพรู้จักกันดี เราเชื่อว่าหนึ่งในนั้นต้องมี “ข้าวโอ๊ต” อย่างแน่นอน ข้าวโอ๊ตเป็นธัญพืชชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ โดยคนมักนิยมนำข้าวโอ๊ต มาเป็นส่วนประกอบของอาหารทั้งหวานและคาวมากมาย

วันนี้จึงอยากชวนคุณมาลองทำความรู้จักข้าวโอ๊ตให้มากกว่าที่เคยรู้จักกันดีกว่า

ใคร ๆ ก็กินข้าวโอ๊ต

ฝรั่งชาวตะวันตกนั้นกินข้าวโอ๊ตอย่างสม่ำเสมอมาเนิ่นนานนับพันปี จัดเป็นธัญพืชที่สำคัญอันดับต้น ๆ รองจากข้าวสาลี ด้วยความที่ข้าวโอ๊ตมีคุณสมบัติพิเศษที่ให้พลังงานสูง จึงตอบสนองความจำเป็นของคนเขตหนาวในสมัยก่อนซึ่งต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูงเพื่อช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอในการใช้ชีวิตท่ามกลางสภาพภูมิอากาศที่ลดต่ำและสภาวะที่เพาะปลูกได้ยากตามธรรมชาติของพื้นที่เขตหนาว อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ผู้คนฝั่งโลกตะวันออกก็เริ่มสนใจบริโภคข้าวโอ๊ตแทนข้าวเจ้ากันมากขึ้น เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงและซื้อหาได้ง่ายขึ้น อีกทั้งนำมาปรุงเป็นเมนูแสนอร่อยได้หลากหลายอีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวโอ๊ตมีคุณค่าทางโภชนาการสูงลิ่ว เห็นได้จากทุกวันนี้มีงานวิจัยจำนวนมากชี้ถึงประโยชน์ที่มากมายในข้าวโอ๊ต เมื่อบวกกับการซื้อหาในราคาไม่แพง จึงทำให้คนนิยมกินข้าวโอ๊ตมากขึ้น เรียกได้ว่าคุณค่าทางโภชนาการดีงามสมกับเป็นหนึ่งในอาหารสุขภาพที่เป็นที่นิยมของคนทั่วโลกอย่างแท้จริง เราารู้จักสารอาหารในข้าวโอ๊ตกันดีกว่า



ข้อมูลโภชนาการของข้าวโอ๊ตดิบ 100 กรัม
(อ้างอิงจาก USDA)

พลังงาน	389	กิโลแคลอรี
น้ำ	8.22	กรัม
โปรตีน	16.89	กรัม
ไขมันรวม	6.90	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	66.27	กรัม
เส้นใย	10.6	กรัม
แคลเซียม	54	มิลลิกรัม
เหล็ก	4.72	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	177	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	523	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	429	มิลลิกรัม
โซเดียม	2	มิลลิกรัม
สังกะสี	3.97	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.763	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.139	มิลลิกรัม
วิตามินบี 3	0.961	มิลลิกรัม
วิตามินบี 6	0.119	มิลลิกรัม
โฟเลต	56	ไมโครกรัม

นอกจากจะมากด้วยคุณค่าแล้ว การกินข้าวโอ๊ตก็ยังแสนสะดวก เพราะไม่ต้องบดจนเป็นผงแป้งเหมือนข้าวสาลี ข้าวโอ๊ตที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่มักแปรรูปอย่างง่าย เป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบต่างๆ โดยชนิดของข้าวโอ๊ตเพื่อการบริโภคที่เราพบเห็นได้ทั่วไปตามท้องตลาดมีดังนี้



1. โอ้ตมีล (Flakes)

มีลักษณะเป็นชิ้นหยาบๆ นิยมนำมาต้มเป็นโจ๊กหรือข้าวต้ม ไม้ก็ใช้ต้มกับนมแล้วกินคู่กับผลไม้ ช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารได้อีกทางหนึ่ง เมื่อรวมกับสารอาหารในข้าวโอ้ตที่ยังอยู่ครบถ้วน ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารแบบเต็มเม็ดเต็มหน่วย

2. โรลโอ้ต (Rolled Oats)

ได้จากการนำข้าวโอ้ตไปนึ่งให้สุก จากนั้นนำมากดทับให้แบน มีลักษณะเป็นเกล็ดแบนๆ พบมากในซีเรียลเพื่อสุขภาพ นิยมนำมาผสมกับผลไม้แห้งและธัญพืชต่างๆ ทำเป็นกราโนล่าข้าวโอ้ต

3. ข้าวโอ้ตสำเร็จรูป (Instant Oats)

เป็นการนำข้าวโอ้ตมานึ่งให้สุกแล้วบดหยาบ จากนั้นนำไปอบให้แห้งพร้อมกับปรุงรสให้อร่อยกินง่าย สะดวกกับผู้บริโภค เพียงแค่เติมน้ำร้อนลงไปก็สามารถกินได้เลย

ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
ข้าวโอ้ตจะออกฤทธิ์โดยการจับกับน้ำดีในทางเดินอาหาร ซึ่งน้ำดีเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างคอเลสเตอรอล เมื่อน้ำดีถูกจับ การสร้างคอเลสเตอรอลจึงลดลง ลักษณะการออกฤทธิ์เช่นนี้จะเหมือนกับยาลดคอเลสเตอรอลที่ชื่อ "คอเลสไทรามีน" (Cholestyramine)



ประโยชน์ของข้าวโอ้ต

1. ควบคุมน้ำหนัก

ข้าวโอ้ตมีไฟเบอร์ หรือกากใยอาหาร หรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูง กากใยนี้เมื่อกินเข้าไปจะทำหน้าที่เหมือนฟองน้ำที่ช่วยดูดซับน้ำ จึงช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว

นอกจากนี้ข้าวโอ้ตยังช่วยในการดูดซึมอาหาร โดยกากใยที่มีอยู่จะก่อตัวเป็นเจลที่ช่วยซึมซับคาร์โบไฮเดรต รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ และมีโปรตีนที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน ร่างกายจึงได้ทั้งคุณค่าและกากใยที่ติดต่อร่างกาย ทำให้อิ่มเร็วและไม่อ้วน

2. ช่วยจับสารพิษออกจากร่างกาย

นอกจากช่วยในการดูดซึมแล้ว ไฟเบอร์จากข้าวโอ้ตยังมีคุณสมบัติพิเศษในการช่วยขจัดของเสียในลำไส้ เพราะไฟเบอร์ที่หลงเหลือในทางเดินอาหารจะกระตุ้นให้อุจจาระถ่ายเร็ว ทำให้ของเสียทั้งหลายถูกขับออกมาจากร่างกาย

3. ลดคอเลสเตอรอล

ข้าวโอ้ตมีคุณสมบัติช่วยลดระดับไขมันในหลอดเลือด และช่วยชะลอการดูดซึมคอเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่คอเลสเตอรอลสูงและผู้ที่ต้องการลดความอ้วน

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เจมส์ แอนเดอร์สัน จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคนทักกี แนะนำให้ผู้ป่วยหลายร้อยคนของเขากินข้าวโอ้ตเป็นมื้อเช้า และพบว่าภายในระยะเวลาเพียง 5 สัปดาห์ ระดับคอเลสเตอรอลของคนไข้ลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 20 แม้ในรายที่ไม่ได้ลดไขมันในอาหารเลยก็ตาม

ประโยชน์จากฟางข้าวโอ๊ต
ฟางข้าวโอ๊ตนั้นมักนำมาใช้บรรเทา
อาการของโรคหืด โรคไขข้อ
อาการไอ ปวดข้อ โรคทางดวงตา
โรคเกาต์ กลุ่มโรคระบบเนื้อเยื่อ
เกี่ยวพันผิดปกติ (Connective
Tissue Disorder) แผลพุพอง
อาการฟรอสต์ไบท์ (Frostbite)
ที่เกิดจากร่างกายได้รับความเย็นจัด
จนเนื้อเยื่อเสียหาย

4. ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

ข้าวโอ๊ตมีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย จึงช่วยลดโอกาส
การป่วยเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด

โดยสถาบันวิจัยโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา (American Institute for
Cancer Research) ได้เปิดเผยว่า ผู้ที่กินข้าวโอ๊ตเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยง
ของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็ง
ปากมดลูกได้อีกด้วย

5. ป้องกันโรคเบาหวาน

ขอกกล่าวถึงไฟเบอร์อีกครั้งว่า เพราะข้าวโอ๊ตมีไฟเบอร์สูง กากใยจะช่วยลด
การสร้างและดูดซับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนี้ข้าวโอ๊ตยังมีแมกนีเซียมที่มี
คุณสมบัติช่วยควบคุมระดับของอินซูลินและกลูโคสให้อยู่ในระดับที่ปกติ จึงช่วย
ป้องกันโรคเบาหวานได้

6. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

เบต้ากลูแคนที่มีอยู่ในข้าวโอ๊ตสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายในการต่อสู้กับ
แบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส และปรสิตได้เป็นอย่างดี

7. ช่วยเพิ่มพลังงานก่อนออกกำลังกาย

มีคำแนะนำว่าให้กินข้าวโอ๊ตก่อนการออกกำลังกายประมาณ 2 ชั่วโมง เพียงเท่านี้
เราก็จะได้พลังงานเอาไว้ใช้ในการออกกำลังกายได้เพิ่มขึ้นอีกมากเลยทีเดียว เพราะ
ข้าวโอ๊ตเป็นอาหารที่ย่อยง่าย จึงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารและนำ
สารอาหารเหล่านั้นมาเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว

8. ช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดี (LDL)

จากข้อมูลทางเภสัชวิทยาพบว่า สารอาหารและ
เส้นใยที่มีในข้าวโอ๊ตเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการลด
ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและช่วยลดไขมันไม่ดี
(LDL) ไม่ให้เข้าไปอุดตันตามหลอดเลือด ลดความ
เสี่ยงโรคหัวใจได้ดี นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยใน
สหรัฐอเมริกาที่พยายามลดปริมาณผู้ป่วยโรคหัวใจ
ที่ชอบรับประทานมันฝรั่งทอดกรอบ ทางผู้ผลิตจึง
ลงผสมข้าวโอ๊ตลงไปเพื่อดูประสิทธิภาพในการกำจัด
ไขมันในเส้นเลือด ผลออกมาว่าคอเลสเตอรอล
และไขมัน LDL ในผู้บริโภคมีปริมาณลดลงกว่าการ
รับประทานมันฝรั่งทอดกรอบธรรมดา

9. เพิ่มความเนียนนุ่มให้ผิวพรรณ

ข้าวโอ๊ตอุดมไปด้วยวิตามินอีและกลีเซอรีนตาม
ธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้ผิวคงความอ่อนเยาว์และ
ชุ่มชื้นได้เป็นอย่างดี ยิ่งในช่วงของฤดูหนาวที่ผิว
ต้องการการปกป้องมากเป็นพิเศษ จะเห็นได้ว่า
ข้าวโอ๊ตมักถูกนำมาเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์
บำรุงผิวมากมาย ทั้งบอดี้โลชั่น ครีมน้ำ และ
แชมพู ทั้งนี้นอกจากบำรุงผิวพรรณแล้ว ยังช่วย
ผลัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วออกไป คงไว้แต่ผิวใหม่
ที่สดใสและสุขภาพดี



OAT TALE

เดิมทีแล้วข้าวโอ๊ตเป็นเพียงต้นหญ้าที่ขึ้นแทรกในนาข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์จึงถูกเก็บเกี่ยวมาด้วยและใช้กินเป็นธัญพืช เมื่อพื้นที่ข้าวสาลีมีความอุดมสมบูรณ์ ข้าวโอ๊ตจึงถูกใช้เป็นอาหารสัตว์ ยกเว้นในดินแดนที่ยากจนและถูกรบกวนการเกษตรไร้ปตอนเหนือเท่านั้นที่ยังใช้เป็นอาหารของคน ข้าวโอ๊ตปลูกกันมากเฉพาะในเขตยุโรปตอนเหนือที่อากาศค่อนข้างหนาวและมีแสงแดดน้อย โดยเฉพาะเยอรมันตอนเหนือ กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวียและรัสเซีย

ข้าวโอ๊ต - สูตรความงามครบวงจร

อย่างที่ทราบกันว่า ประโยชน์ของข้าวโอ๊ตไม่ได้มีดีแค่บำรุงสุขภาพร่างกายเพียงเท่านั้น แต่ยังมีดีในด้านความสวยความงามด้วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในส่วนของผิวพรรณ ว่าแต่จะมีสูตรใดบ้าง มาดูกันค่ะ

1. แก้ปัญหาสิว

นำข้าวโอ๊ตมาผสมกับนม เมื่อข้าวโอ๊ตนิ่มแล้วก็นำมาทาลงบนใบหน้า พอไว้อย่างน้อย 10 นาที แล้วล้างหน้าให้สะอาด ในระหว่างที่พอกนั้นข้าวโอ๊ตจะทำหน้าที่ช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินและสิ่งสกปรกที่ตกค้างในรูขุมขนให้หลุดออกมา รวมถึงเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพแล้ว เพราะทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดสิวทั้งสิว และหากสาว ๆ ภูมิสิวอยู่ ถ้าได้ผสมกับน้ำมันทีทรีออยล์ (Tea Tree Oil) และน้ำผึ้งด้วยแล้ว ก็จะช่วยรักษาสิวให้ได้ผลมากขึ้นอีกด้วย

2. สครับผิวหน้าให้กระชับใส

นำข้าวโอ๊ต 2 ช้อนโต๊ะมาบดให้ละเอียด จากนั้นผสมกับเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อให้ได้ส่วนผสมที่เหนียวข้น แล้วนำมาสครับลงบนผิวหน้าจนทั่ว ปลดปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด สูตรนี้สาวผิวแพ้ง่ายควรลดปริมาณการใช้เบกกิ้งโซดาให้น้อยลง และควรทำการทดสอบลงบนท้องแขนก่อนเพื่อจะรู้ว่าแพ้หรือไม่ ก่อนนำมาใช้เป็นสูตรสครับผิวดังที่แนะนำไปข้างต้น

3. ช่วยฟื้นบำรุงผิวให้สวยอ่อนเยาว์

นำข้าวโอ๊ตประมาณ 3-4 ถ้วยตวง มาปั่นรวมกันกับน้ำสะอาด แล้วเติมน้ำผึ้งกับโยเกิร์ตธรรมชาติลงไปผสมเพิ่มอย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยไข่ขาว ปั่นส่วนผสมให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นจึงนำมาพอกลงบนใบหน้าจนทั่ว โดยปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วล้างหน้าให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น สูตรนี้สามารถพอกเพื่อฟื้นบำรุงผิวหน้าให้กลับมาสวยอ่อนเยาว์ตั้งใจได้อีกครั้งค่ะ

4. สร้างความผ่อนคลาย ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ผิว

วันไหนที่คุณเหนื่อยล้าหรือเครียดมา ให้นำข้าวโอ๊ต 2 ถ้วย นมสด 1 ถ้วย และน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ นำส่วนผสมทั้งหมดนี้มาผสมลงในอ่างอาบน้ำ หรืออาจจะอาบน้ำด้วยน้ำที่ได้จากส่วนผสมทั้ง 3 อย่างนี้ก็ได้อีกเช่นกัน รับรองค่ะว่า คุณสมบัติจากส่วนผสมดังกล่าวจะช่วยให้คุณรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลาย และยังช่วยปลุกความสดชื่นของผิวพรรณได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

สารพัดเมนูจากข้าวโอ๊ต

หลังจากชวนกันสอยหล่อผิวใสกันแล้ว เราก็มาคุยเรื่องชวนน้ำลายสอกันต่ออย่างทีกล่าไว้ในเบื้องต้นว่าชนิดของข้าวโอ๊ตที่เรานำมาบริโภคกันนั้นมีหลายแบบ ทั้งข้าวโอ๊ตแบบทั้งเมล็ด อบ ตากแห้ง หรือทับให้แบนเป็นโรลโอ๊ตที่เห็นวางขายทั่วไป โดยสามารถนำมากินผสมกับนมได้เลย หรือจะนำไปใส่ขนมอบต่างๆก็ได้ จะนำมาบดให้นุ่ม ต้มทำข้าวต้มหรือโจ๊กก็อร่อยไปอีกแบบ ว่าแล้วก็มาดูกันละ เมนูอร่อยชวนท้องร้องพร้อมได้สุขภาพของเราในฉบับนี้มีอะไรกันบ้าง



โจ๊กข้าวโอ๊ต (Thai Oat Congee)

ส่วนผสม

ข้าวโอ๊ต	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
เนื้อมีลา	150 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำซุป	1 ถ้วย
ซีอิ้วขาว	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
ผักตามชอบ	

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปให้เดือด ใส่เนื้อมีลาลงไปต้มให้สุก
2. ใส่ข้าวโอ๊ตลงไปต้มจนสุก
- 3.ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ชิมรสตามชอบ
4. ใส่ไข่ลวก
5. โรยผักตามชอบ ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ





นิกเก็ตปลาซุบเกล็ดข้าวโอ๊ต

(Fish Nugget with Oat Crust)

ส่วนผสม

เนื้อปลา	300	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนชา
ผงจันทน์เทศ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
พริกไทยดำ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ข้าวโอ๊ตสุกเร็ว	1	ถ้วย
ผงกระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชีลาวสับละเอียด	1	ช้อนชา
น้ำมัน (สำหรับทอด)	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย

ส่วนผสมสำหรับซุบ

ไข่ไก่ (ตีให้เข้ากัน)	1	ฟอง
ข้าวโอ๊ตสุกเร็ว	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. คลุกเคล้าเนื้อปลา ไข่ไก่ เกลือ ผงจันทน์เทศ และพริกไทยในชามผสม
2. ใส่วัตถุติดที่คลุกเข้ากันแล้วลงในเครื่องปั่น แล้วปั่นโดยใช้ความเร็วปานกลางจนส่วนผสมมีเนื้อเนียนละเอียด
3. ตักส่วนผสมออกจากเครื่องปั่นใส่ลงในชาม จากนั้นผสมเข้ากับข้าวโอ๊ตสุกเร็ว ผงกระเทียม และใบผักชีลาว
4. ใช้ช้อนตักส่วนผสมให้เป็นชิ้นพอดีคำ
5. นำชิ้นนิกเก็ตไปชุบไข่แล้วเคลือบข้าวโอ๊ตสุกเร็ว
6. ใส่น้ำมันลงในกระทะโดยตั้งไฟปานกลาง
7. ทอดนิกเก็ตที่ชุบแล้วให้เป็นสีเหลืองทอง เมื่อสุกแล้วตักขึ้นวางผึ่งบนตะแกรงหรือกระดาษซับมันให้สะเด็ดน้ำมัน
8. เสิร์ฟพร้อมๆ กันคู่กับซอซหรือซอส

แพนเค้กข้าวโอ๊ต (Oatmeal Pancakes)

ส่วนผสม

ข้าวโอ๊ต	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ผงฟู	2	ช้อนชา
เกลือ (ไม่ใส่ก็ได้)	1	ช้อนชา
ผงจันทน์เทศ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
นมขาดมันเนย	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย
ไข่ไก่ (ตีแค่พอแตก)	1	ฟอง
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเพิ่มรสชาติ (ตามชอบ)

แพนเค้กกล้วยหอม

กล้วยหอมสุกขนาดกลาง	
บดให้ละเอียด	1 ผล
ผงจันทน์เทศ	$\frac{1}{8}$ ช้อนชา
หรือ แพนเค้กแอ๊ปเปิ้ลซินนามอน	
แอ๊ปเปิ้ลสับละเอียด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
ผงอบเชย (ซินนามอน)	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่แป้ง ข้าวโอ๊ต ผงฟู และเกลือลงในชามใหญ่ ผสมให้เข้ากันแล้วพักไว้
2. ใส่นม ไข่ และน้ำมันลงในชามกลาง ผสมให้เข้ากัน
3. เทส่วนผสมเหลวทั้งหมดลงในส่วนผสมแห้งในชามใหญ่ คนแค่พอให้ขึ้น
4. ใส่ส่วนผสมเพิ่มรสชาติตามชอบ คนให้เข้ากันเล็กน้อยตามต้องการ
5. อุ่นกระทะกันแบนให้ร้อนโดยใช้ไฟกลาง ถ้าเป็นกระทะไฟฟ้าใช้อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียส แล้วใส่น้ำมันพืชลงในกระทะเล็กน้อย
6. สำหรับแพนเค้ก 1 ชิ้น ตักส่วนผสม $\frac{1}{4}$ ถ้วยเทลงในกระทะ เมื่อแป้งด้านบนมีฟองผุดหัวและด้านข้างดูสุกแล้ว ให้พลิกกลับและรอจนอีกด้านสุก ตักขึ้นเสิร์ฟ



เอเนอร์จี้บอลช็อกโกแลตชิพ (Chocolate Chip Oat Energy Ball)

ส่วนผสม

ข้าวโอ๊ตสุก	2 ¼ ถ้วย
ผงโกโก้แบบไม่มีน้ำตาล	1 ¼ ถ้วย
มันช็อกโกแลตชิพ	1 ¼ ถ้วย
นมพว่องไขมันหรือขาดมันเนย	1 2 ถ้วย
น้ำผึ้ง	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใส่ข้าวโอ๊ตสุก 1 ¼ ถ้วยลงในเครื่องปั่น และปั่นจนได้เนื้อละเอียด
2. นำข้าวโอ๊ตที่ปั่นแล้วใส่ลงในชามใหญ่ และผสมกับข้าวโอ๊ตที่ยังไม่ได้ปั่นอีก 2 ถ้วย ผงโกโก้ ช็อกโกแลตชิพ คนให้เข้ากันแล้วพักไว้
3. ผสมนมและน้ำผึ้งในชามเล็ก เมื่อเข้ากันแล้วเทลงผสมกับข้าวโอ๊ตในชามใหญ่ คนส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
4. ปั่นให้เป็นก้อนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 นิ้ว (ได้ประมาณ 24 ก้อน) จากนั้นนำใส่ภาชนะที่มีฝาปิดแล้วแช่ตู้เย็น
5. สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ 10 วัน ☺

AMAZING ALKALINE WATER

“น้ำอัลคาไลน์” ดื่มอย่างไรได้สุขภาพ

STORY - แพทย์หญิงสาริษฐา สมกริพย์
เรียบเรียง - กุ๊กกีร์รัตน์ วิทยวิโรจน์
PHOTO - iStock



พญ.สาริษฐา สมกริพย์
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



เราอาจเคยได้ยินคำว่า “น้ำอัลคาไลน์” หรือ “น้ำด่าง” กันมาบ้างในประเทศไทย แต่ในประเทศแถบยุโรปหรือแถบอเมริกานั้น “น้ำด่าง” เป็นที่นิยมกันมานาน เนื่องจากการแพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยหันมาให้ความสนใจกับคุณประโยชน์ของน้ำด่าง แล้วเรคนไทยรู้ความหมายหรือรู้ถึงประโยชน์ของน้ำด่างกันอย่างถูกต้องหรือเปล่า

ฉบับนี้หมอเลยอยากเอาข้อมูลเรื่องน้ำด่างมาฝากผู้อ่าน หลังจากที่หมอได้เข้าร่วมประชุมประจำปีของแพทย์ด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยทั่วโลกเมื่อเดือนเมษายน ปี 2018 ที่ผ่านมานั้น ณ ประเทศฝรั่งเศส หรือ Anti-Aging & Aesthetic Medicine World Congress 2018 (AMWC 2018)

น้ำด่างคือน้ำที่ผ่านกระบวนการผสมแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด อาทิเช่น ฟลูออไรด์ คลอไรด์ ซัลเฟต ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และโซเดียม จนน้ำมีค่า pH เพิ่มขึ้น มีส่วนของความต่างซึ่งมีค่า pH มากกว่าน้ำดื่มธรรมดาทั่วไป ส่วนใหญ่แล้วน้ำดื่มธรรมดาทั่วไปจะมีค่า pH อยู่ที่ 7 แต่สำหรับน้ำด่างหรือน้ำอัลคาไลน์จะมีค่า pH อยู่ที่ 8-9 หรือบางยี่ห้อ บางบริษัทมีมากกว่านั้น

WHEN YOU NEED

เมื่อใคร่ร่างกายต้องการด่าง

เมื่อร่างกายคนเราอยู่ในภาวะที่มีค่า “กรด” เกินเนื่องจากความเครียดหรือสาเหตุจากอาการเจ็บป่วยส่งผลให้การไหลเวียนเลือดไม่สมดุล มีค่าเลือดต่ำกว่า pH 7.4 แนวทางการรักษาของแพทย์จึงต้องทำให้ร่างกายมีค่า pH เพิ่มขึ้น หรือต้องทำให้ร่างกายมีความเป็นด่างนั่นเอง ในทางกายภาพต้องลดความเครียดเพื่อลดภาวะกรดในร่างกาย แต่อีกหนึ่งวิธีที่สามารถทำได้เลยคือการกินน้ำที่มีค่าความเป็นด่างเข้าไปในร่างกายเพื่อปรับลดค่ากรดในเลือด

การดำเนินชีวิตเพื่อความสะดวกสบายในร่างกาย หมอให้คำนึงถึงดัชนีมวลกายเป็นหลัก ดัชนีมวลกาย ควรอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ต้องทำรูปร่างให้เหมาะสม กับน้ำหนัก เพราะร่างกายเรามีสภาวะความเป็นต่าง อ่อนๆ อยู่แล้ว แต่ด้วยสภาวะแวดล้อมในปัจจุบัน ทั้งไลฟ์สไตล์การกินอาหารที่เร่งการเกิดภาวะกรดเกิน ในเลือด เช่น อาหารจังก์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว อาหาร ทอดต่างๆ ร่างกายเกิดการย่อยสูงทำให้เกิดเป็นกรด ในกระแสเลือด และที่สำคัญควรลดเรื่องของความ เครียด เป็นต้น

ค่าความเป็นต่างขนาดเท่าไรที่ร่างกายกินเข้าไปแล้ว จึงจะพอดี ข้อมูลนี้มหาวิทยาลัยการแพทย์ประเทศ สหรัฐอเมริกา ได้ทำการทดลองในระบบเซลล์ของหนู แล้วสรุปผลการวิจัยระบุไว้ว่า ค่า pH ที่เหมาะสมกับ ร่างกายอยู่ที่ 7.4 - 9 และไม่ควรเกิน 9 เพื่อไม่เกิด อันตรายต่อเซลล์ ถ้าค่า pH ต่ำกว่า 7 เซลล์จะเริ่มมี อาการที่เรียกว่าสภาวะกรดเป็นพิษในเลือด (Acidosis)

เมื่อร่างกายเป็นกรดมากก็เท่ากับว่าร่างกายป่วย และ ในทางตรงกันข้าม ถ้าค่า pH สูงเกิน 9-10 ส่งผลให้ ระบบเซลล์ในร่างกายบวม เซลล์ไม่สมบูรณ์และตายลงไป

ปกติค่าความเป็นกรดต่างหรือ pH ในร่างกาย ของคนปกติมาตรฐานอยู่ที่ 7.4 ซึ่งมีความเป็นต่างอ่อนๆ ดังนั้นการดื่มน้ำต่างที่มีค่า pH ใกล้เคียงกัน ร่างกาย จึงตอบสนองการดูดซึมแร่ธาตุได้ดี

แต่คุณสมบัติดังกล่าวยังเป็นหัวข้อที่ถกเถียงกันอยู่ ในวงการแพทย์ด้าน Anti-Aging จากหลายประเทศ และอีกหัวข้อที่ประสมแพทย์ให้ความสำคัญคือ การ เลือกรดน้ำดื่ม การตรวจสอบมาตรฐานกระบวนการผลิต ที่ถูกต้องของน้ำต่าง เพราะมีการสำรวจว่าบางผลิตภัณฑ์ หรือบางบริษัทนั้นใช้หัวเชื่อมน้ำต่างซึ่งมีค่า pH สูงเกิน มาตรฐานความต่างหรือเทียบเท่ากับโซดาไฟ จึงอาจ ก่อให้เกิดอันตรายได้เมื่อดื่มเข้าไป

ข้อดี - น้ำต่าง

หมออธิบายได้ว่า "น้ำต่าง" ไม่สามารถรักษาโรคมะเร็ง หรือรักษาอาการป่วยได้ เพียงแต่เมื่อร่างกายดื่มเข้าไป จะช่วยปรับค่า pH ในเลือดเพื่อให้เซลล์ทำงานปกติ เป็นเหตุที่ดีด้านสุขภาพพื้นฐานอยู่แล้ว การดื่มน้ำเข้าไป ปริมาณเพียงพอช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นเท่านั้น เมื่อเลือดไหลเวียนดีขึ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว จะทำงานได้เต็มที่ จึงสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

ยกตัวอย่างเมื่อร่างกายเราเป็นกรดมากจากการป่วย สาเหตุจากเซลล์มีการ ติดเชื้อ เซลล์มีเมแทบอลิซึมจำนวนมาก แพทย์จะให้โซเดียมไบคาร์บอเนต เพื่อเข้าไปปรับค่า pH ให้เพิ่มขึ้น ร่างกายมีความเป็นต่างเพื่อลดความเป็น กรดในเลือด หรืออีกหนึ่งตัวอย่างเมื่อเราออกกำลังกายหนักหรือเล่นกีฬา บางประเภทจนเกิดการปวดอึดเสบบางจุดเพราะร่างกายหลังกรดแล็กติกออกมา จำนวนมาก แพทย์จะฉีดยาระงับปวดที่ผสมค่า pH เพื่อไปปรับความเป็นต่าง ในเลือด ลดการอักเสบและการติดเชื้อได้

ปัจจุบันนี้วงการแพทย์ทางเลือกทั้งหลายต่างมีทฤษฎีแนะนำให้กินน้ำต่าง เพื่อสุขภาพหรือเพื่อลดความเป็นกรดในเลือด ส่วนใหญ่ที่วางจำหน่าย ตามท้องตลาดทั่วไป เช่น น้ำต่างผสมซีต้าที่เกิดจากการเผาไหม้ของแกลบ ซึ่งมีหลายสูตร หลายยี่ห้อ หลายวิธี หมอแนะนำว่า ผู้อ่านสามารถเลือกซื้อ เลือกดื่มได้ตามสะดวก เพียงแค่ต้องตรวจสอบการผลิตที่ถูกต้อง สะอาด ได้มาตรฐาน และส่วนผสมของแร่ธาตุที่มีในน้ำต่างอย่างซีต้าหรือแกลบนั้น ผ่านการเผาไหม้ที่มีความสะอาดมากแค่ไหน และต้องตรวจสอบว่าไม่มีสารพิษ ปนเปื้อนมาด้วย

ควรระวังเรื่องค่า pH ไม่เกิน 9 และความเป็นต่างนั้นไม่ใช่ลักษณะต่าง ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย (Corrosive Agent) ซึ่งมีความเป็นต่างสูงมาก มีฤทธิ์กัดกร่อน เป็นชนิดของต่างที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมาก

ข้อเสีย - น้ำต่าง

ร่างกายเรามีระบบ Buffer โดยธรรมชาติจากการทำงานของไตในคน ปกติ น้ำต่างจึงไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบไตหรือคนที่ไตทำงาน ไม่ปกติ เพราะเมื่อกินน้ำต่างเข้าไปปริมาณมาก ปริมาณโซเดียมสะสมสูงเกิน ไตไม่สามารถขับออกได้ ก็จะไม่สามารถจัดการกรดกับต่างให้สมดุลได้

หมอขอสรุปนะค่ะ ร่างกายเราประกอบไปด้วยน้ำประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ และในแต่ละวันเราสูญเสียน้ำทางการขับปัสสาวะและอุจจาระ และการขับเหงื่อ ออกมาทางผิวหนัง จึงมีความจำเป็นมากที่เราควรดื่มน้ำเข้าไปทดแทนให้ได้ ประมาณวันละ 1.5 - 2 ลิตรจึงจะเพียงพอ เพราะร่างกายไม่ควรอยู่ในภาวะ ขาดน้ำ

เมื่อร่างกายป่วยเกิดการอักเสบ ร่างกายยังต้องการทั้งน้ำ เกลือและ โซเดียม แพทย์จึงต้องสั่งน้ำเกลือให้สำหรับคนป่วยทันที แต่ถ้าในชีวิต ประจำวันเราได้รับน้ำในปริมาณที่เพียงพอแล้ว รวมทั้งได้รับโซเดียมหรือ เกลือจากส่วนผสมในอาหารเข้าร่างกายด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่มีความจำเป็นในการดื่มน้ำต่างอีก เราควรเลือกรดน้ำเปล่าที่มีความสะอาด แทนได้ค่ะ โดยเฉพาะน้ำสะอาดจากธรรมชาติที่สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นน้ำที่มี คุณสมบัติที่ร่างกายต้องการอยู่แล้ว

ในความเห็นส่วนตัวหมอ ถ้าผู้อ่านสะดวกก็ตามแต่กำลังเงินในกระเป๋า ของแต่ละคน ไม่ว่าจะน้ำต่าง น้ำแร่ หรือน้ำเปล่า ขอให้เลือกที่สะอาดที่สุด และควรดื่มให้ได้วันละ 1.5 - 2 ลิตร ซึ่งเป็นปริมาณที่ร่างกายต้องการถึงจะ ดีต่อสุขภาพค่ะ ☺

วิตามินสำคัญโดน ทำโมเราต้องทาน แล้วต้องทานเวลาไหนดี

วิตามินคือสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อยต่อวัน แต่มีความจำเป็นขาดไม่ได้ เพราะจะช่วยควบคุมการทำงานของเซลล์ทุกเซลล์ ให้ทำงานปกติ วิตามินจึงมีความสำคัญอย่างมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างวิตามินขึ้นเองได้ จึงต้องทานอาหารและอาหารเสริม



วิตามินทานเวลาไหนดี

ก่อนที่จะทานวิตามินให้ได้ประโยชน์สูงสุด มาทราบกันก่อนว่า วิตามินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน คือ **กลุ่มที่ละลายในน้ำ** และ **วิตามินกลุ่มที่ละลายในไขมัน**



วิตามินกลุ่มที่ละลายน้ำ (Water Soluble)

เป็นวิตามินที่ละลายน้ำได้และไม่สะสมในร่างกาย ปริมาณที่เหลือใช้จะถูกขับออกทางปัสสาวะ ได้แก่

- **วิตามินบีรวม (B-complex vitamins)** หรือวิตามินบีรวมต่างๆ (บี 1, 2, 3, 5, 6, 9 และ 12) เป็นวิตามินที่มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างพลังงาน เผาผลาญสารอาหารต่าง ๆ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ควรทานหลังอาหารเช้า หรือระหว่างวัน ทานก่อนนอนอาจทำให้ออนไม่หลับ
- **วิตามินซี (Vitamin C)** ทานหลังอาหารเช้า หรือระหว่างวัน และดื่มน้ำตามมากๆ เพราะจะละลายได้ดีในน้ำ แต่ดูดซึมได้ปริมาณจำกัด จึงควรแบ่งขนาดทาน เช่น ครั้งละ 500 mg 2 ครั้ง/วัน
- **วิตามินบี 12** ทานช่วงท้องว่างจะทำให้ดูดซึมได้ดี และทานร่วมกับโฟลิก (Folic acid) จะทำให้ได้รับประโยชน์มากในการบำรุงเม็ดเลือด การสร้างพลังงาน การลดระดับ Homocysteine (หากมีค่าสูงจะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด)
- **ธาตุเหล็ก (Iron)** ทานขณะท้องว่างจะดูดซึมได้ดีที่สุด หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจทานหลังอาหารได้ และไม่ควรทานพร้อมกับแคลเซียมและสังกะสี เพราะจะรบกวนการดูดซึมของธาตุเหล็กได้ และทานอาหารที่มีวิตามินซีร่วมด้วยจะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กดียิ่งขึ้น

- **สังกะสี (Zinc)** ดูดซึมได้ดีตอนท้องว่างเช่นกัน (1 ชั่วโมง ก่อนอาหาร หรือ 2 ชั่วโมง หลังอาหาร) หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาจทานหลังอาหารได้ และไม่ควรทานสังกะสี พร้อมกับแคลเซียมและเหล็ก
- **แคลเซียม (Calcium)** ต้องดูว่าเป็นแคลเซียมชนิดไหนก่อน
แคลเซียมคาร์บอเนต (Calcium carbonate) ควรทานหลังอาหารทันที เพราะต้องใช้กรดในกระเพาะอาหารช่วยในการแตกตัว แต่ร่างกายดูดซึมได้น้อย และอาจมีอาการไม่สบายท้อง ท้องอืดได้
แคลเซียมซิเตรต (Calcium citrate) ทานตอนท้องว่างได้เพราะจะดูดซึมได้ดีกว่า (ปริมาณแคลเซียมจะน้อยกว่าชนิดคาร์บอเนต) แต่ราคาก็จะสูงกว่า และไม่ควรทานพร้อมยาอื่นๆ เพราะจะไปลดฤทธิ์ของยา ไม่ควรทานหลังการทานผักมากๆ และควรทานคู่กับวิตามินดี (Vitamin D) เนื่องจากจะช่วยในการดูดซึม และการนำแคลเซียมไปใช้ได้ แต่ควรตรวจระดับวิตามินดีในเลือดก่อนเสมอ หากไม่ต่ำก็ไม่ต้องทาน (แต่คนไทยส่วนใหญ่ระดับวิตามินดีจะต่ำ)



วิตามินกลุ่มที่ละลายได้ดีในไขมัน (Fat Soluble)

วิตามินกลุ่มนี้สะสมที่ตับและไขมันทั่วร่างกาย ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี และ เค รวมถึงกลุ่มน้ำมันต่าง ๆ เช่น น้ำมันปลา (Fish oil) น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (EPO) Co-enzyme Q10 อาจรวมไปถึงวิตามินแร่ธาตุรวม (Multivitamins; MTV) อีกด้วย ควรทานหลังอาหาร เนื่องจากอาหารในกลุ่มไขมันที่เราทานเข้าไปจะช่วยเพิ่มการดูดซึม วิตามินหรือสารอาหารต่างๆ เหล่านี้ได้มากขึ้น (โดยทั่วไปการดูดซึมอยู่ที่ประมาณ 20-30 นาที หลังมื้ออาหาร)



ร้านสมุนไพรคุณภาพ
Q-HERB



ร้านคิวเฮิร์บ

แหล่งรวมสมุนไพรคุณภาพดี... คุณสมบัติน่าเด่น... ยี่สิบเจ็ด...



อิมพีเรียลสำโรง 02 380-4595, โฉตสหลัษี 02 955-7780, บิ๊กซีสุขสวัสดิ์ 02 464-4180, บิ๊กซีวงศ์สว่าง 02 587-8892, โฉตสรตนาอินทร์ 02 580-6786,
โฉตสลาอุกา 02 995-8330, บิ๊กซีบางปะกอก 094-3263232, บิ๊กซีแจ้งวัฒนะ 089-4526690, ด็กไทยซีซี สาทรใต้ 02 210-0321



คิดถึงสมุนไพรคุณภาพ
คิดถึง คิวเฮิร์บ

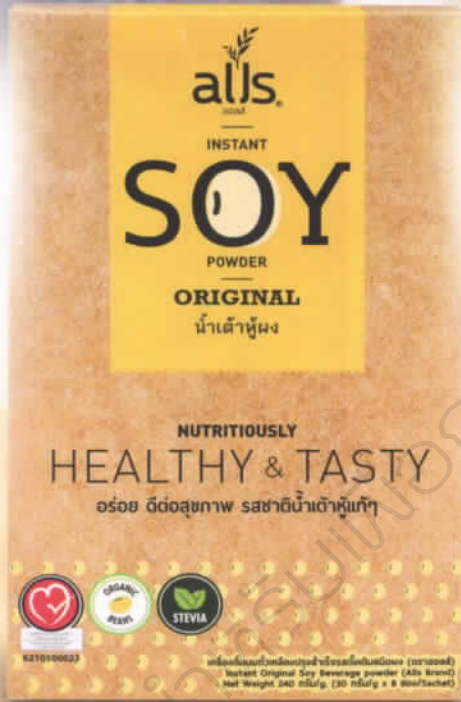
 @QHerbShop

 @qherbshop



NUTRITIOUSLY HEALTHY & TASTY

น้ำเต้าหู้ออลส์ อร่อย ดีต่อสุขภาพ



ตราผลิตภัณฑ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท ออล อเม้าท์ อีทส์ จำกัด

+66(0)92-265-4333 support@aaas.co.th

www.facebook.com/allsoy



Line Account



shopee

ช่องทางการจัดจำหน่าย

