

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์มิกค์ได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

FIT FOR HORMONES

วิธีสร้างสมดุลฮอร์โมนเฉพาะวัย
เพิ่มความสูง ลดความเครียด
ป้องกันวัยทอง

BRAIN BOOSTER

ฝึกบริหารเส้นประสาทสมอง
เพิ่มความจำ ป้องกันอัลไซเมอร์

SPECIAL ISSUE 2020

คู่มือกินวิตามิน
และแร่ธาตุ 2020
แก้โรคเครียด นอนดึก ติดหวาน
ติดเหล้า ไม่ออกกำลังกาย

HEALTHY GUY

มิกค์ ทองระย้า

ORGANIC SHOPPING

ฉลาดซื้อเครื่องปรุงออร์แกนิก
อร่อยได้ ห่างไกลความดัน
เบาหวาน และสารเคมี

NATURAL REMEDIES

สมุนไพรล้านนา
เยียวยาโรคหืด



รวมเคล็ดลับ
จากธรรมชาติ
กู้คืนผิวใส



กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



MINERAL FOR GOOD SLEEP

เสริมแร่ธาตุ ช่วยนอนหลับสนิท

ตัวช่วยเพื่อการนอนหลับที่มีคุณภาพไม่ได้มีแค่วิตามินต่าง ๆ แต่รวมถึงแร่ธาตุบางชนิดที่จะช่วยให้เรานอนหลับสนิท หลับลึก เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพียงพอที่จะรักษาสมดุลของสุขภาพโดยรวมของเราได้ มาดูกันว่า แร่ธาตุเหล่านั้นมีอะไรบ้าง

1. แคลเซียมและแมกนีเซียม การขาดแคลเซียมและแมกนีเซียมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตื่นกลางดึกและไม่สามารถกลับไปนอนให้หลับสนิทได้ เพราะแคลเซียมและแมกนีเซียมช่วยในการทำงานของระบบประสาทควบคุมการหดและคลายของกล้ามเนื้อ หากขาดแร่ธาตุทั้งสองชนิดอาจทำให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ เกิดตะคริว นอนไม่หลับหรือหลับยาก

ทั้งนี้เราสามารถหาแคลเซียมได้จากปลาเล็ก-ปลาน้อย ปลาบู่ กุ้งแห้ง งาดำ รำข้าว ถั่ว ใบยอ มะเขือพวง และผักใบเขียว ส่วนแมกนีเซียมพบมากในแก้วมังกร สตรอว์เบอร์รี่ แดงโม ถั่ว งา ธัญพืช และผักใบเขียว เป็นต้น

2. ทองแดงและสังกะสี ข้อมูลจากวารสาร *Biological Trace Element Research* ที่ได้ทำการตรวจสอบปริมาณทองแดงและสังกะสีในเส้นผมของอาสาสมัครจำนวน 126 คน พร้อมทำแบบทดสอบเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน และวัดระดับความวิตกกังวลซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งส่งผลเสียต่อการนอน

ผลปรากฏว่า อาสาสมัครที่มีช่วงเวลานอนหลับเป็นปกติจะมีระดับทองแดงและสังกะสีในร่างกายสูง แตกต่างจากผู้ที่มีปัญหาอนไม่หลับที่มีระดับสังกะสีและทองแดงต่ำ โดยเราเจอพบทองแดงได้ในถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง อัลมอนต์ วอลนัท ส่วนสังกะสีนั้นจะพบได้มากในอาหารทะเล

3. เหล็ก วารสาร *Early Human Development* ตีพิมพ์ผลงานวิจัยที่ทำการศึกษานี้ในเด็กทารกอายุ 6-18 เดือน พบว่า เด็กที่ป่วยเป็นโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะมีช่วงเวลานอนหลับลดลง ระยะเวลาตื่นกลางดึกเพิ่มขึ้น

ทั้งนี้วารสาร *Pediatric Neurology* ยังให้ข้อมูลว่า ในเด็กก้อทิสติกที่นอนไม่หลับจากกลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุข (Restless Legs Syndrome) สามารถนอนหลับได้ดีขึ้นเมื่อรักษาโดยการเสริมธาตุเหล็ก โดยเราสามารถรับธาตุเหล็กได้จากเนื้อปลา ไบซ้เหล็ก มะเขือพวง ตำลึง ถั่ว งา ฟองเต้าหู้ และผักใบเขียว

รู้ประโยชน์ของแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ช่วยให้เราหลับได้อย่างมีคุณภาพอย่างนี้แล้ว อาหารมื้อต่อไปอย่าลืมเติมวัตถุดิบเหล่านั้นลงไปด้วยนะคะ

THAI TREATS BEAT COLD

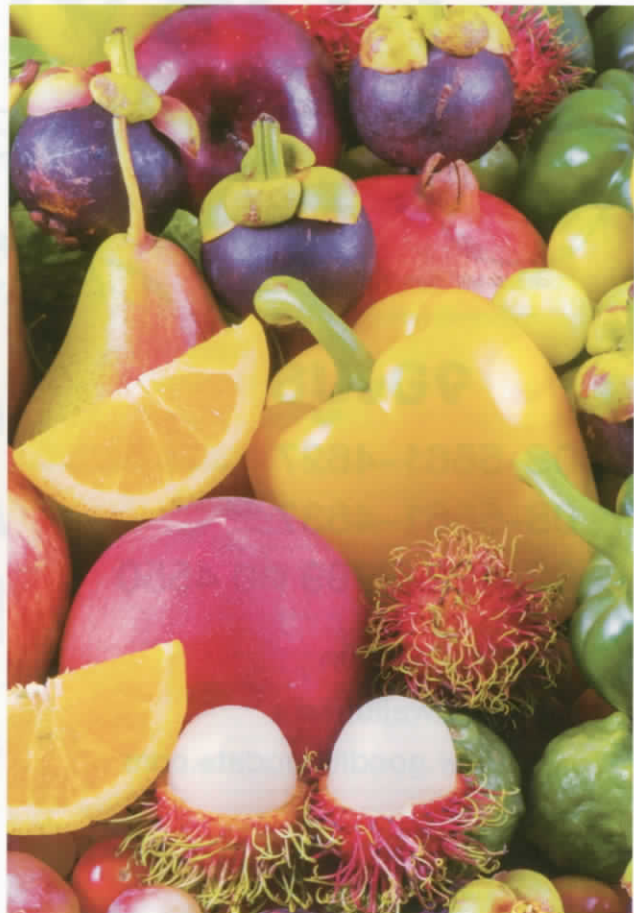
ผักผลไม้ไทยต้านหวัด

เข้าสู่ช่วงเปลี่ยนฤดูที่โรคร้ายที่คนสงนไหญ่มักเป็นกันประจำคือ “โรคหวัด” หลายคนแห่ไปซื้อวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายให้มีภูมิต้านทานโรคในช่วงเปลี่ยนฤดูแบบนี้มากขึ้น วิตามินเม็ดกินได้สะดวกก็จริง แต่ผักผลไม้ไทยใกล้ตัวก็ช่วยต้านหวัดให้คุณได้เป็นอย่างดีเช่นกัน โดย **แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร** ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ข้อมูลผักผลไม้ไทยที่ควรกินเพื่อสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ดังนี้

พืชผัก เช่น กระเทียม หอม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ มะระ ผักหวาน ขี้เหล็ก ใบกะเพรา มะเขือเปราะ และมะนาว ซึ่งผักสมุนไพรเหล่านี้สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น และเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเผ็ดร้อนที่บรรเทาอาการของไข้หวัดและเสริมภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมรับมือกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วงนี้

ผลไม้ นอกจากพืชผักต่างๆ ยังมีผลไม้ที่ควรกินเพื่อเสริมภูมิต้านทานสู้หวัด ได้แก่ ฝรั่ง ส้มโอ มะเฟือง ส้มเขียวหวาน และกล้วยน้ำว้า นอกจากจะมีราคาถูก ยังมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่าผลไม้สดๆ ทั่วไป ทำให้ปลอดภัยในการบริโภคมากขึ้น

ผักและผลไม้เหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง โดยเฉพาะวิตามินซีที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายและยังช่วยต้านโรคหวัดได้เป็นอย่างดี รู้แบบนี้แล้วต้องหาติดตู้เย็นกันไว้เลยนะคะ



HOW GOOD WALKING BENEFITS BONE

เทคนิคการเดินเสริมกระดูกแข็งแรง

รู้ไหมคะว่าเราสามารถเสริมความหนาแน่นของมวลกระดูกได้ด้วยการออกกำลังกายง่ายๆ อย่างการเดิน โดยงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดพบว่า คนที่เดินเป็นประจำมีมวลกระดูกมากกว่าคนที่เดินน้อย พร้อมแนะนำเทคนิคการเดินให้ได้คุณภาพที่ทำตามได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ควรเดินให้ได้ในระยะทางวันละ 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าว ฟังดูอาจจะเหมือนไกล แต่ถ้าเริ่มฝึกไปเรื่อยๆ ก็สามารถเดินได้ไกลกว่านั้นอีกหลายเท่า

2. ถ้ารู้สึกว่หนักก้าวยุ่งยากไป ก็ลองใช้วิธีง่ายๆ คือเดินให้ได้อย่างน้อย 30 นาที หรือรวมแล้วสัปดาห์ละ 150 นาที โดยจะทำครั้งเดียวครบหรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งวันก็ได้

3. เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ แล้วขาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมากให้หาที่นั่งพัก

4. ควรเริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน และค่อยๆ เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5-6 วัน จึงจะเห็นผล

หากคุณเดินตามเทคนิคที่เราแนะนำแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่กระดูกของคุณจะแข็งแรงขึ้น แต่สุขภาพดีแบบองค์รวมก็จะเป็นของคุณเช่นกัน



DRY NOSE TO CURE

ภาวะจมูกแห้งดูแลได้

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำวิธีป้องกันและบรรเทาอาการจมูกแห้งอันเนื่องมาจากการเป็นหวัดหรือเป็นภูมิแพ้ที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. ใช้ยาหยอดหรือสเปรย์จมูกเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นตามคำแนะนำของแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกรหากซื้อใช้เอง

2. เมื่อใช้ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ทั้งยาบริโภคน ยาหยอด ยาพ่นจมูกเองนานเกิน 5-7 วันและอาการไม่ดีขึ้น ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์

3. เมื่อทำงานหรือนอนในห้องที่มีความชื้นต่ำ เช่น ห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน อาจใช้เครื่องเพิ่มความชื้นหรือการตั้งแก้วน้ำหลายๆ ใบ

4. ดื่มน้ำสะอาดเพิ่มความชุ่มชื้นของเนื้อเยื่อจมูกอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม

5. งดเครื่องดื่มกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า หรือเครื่องดื่มชูกำลังบางชนิด เพราะจะไปเพิ่มการขับน้ำทางปัสสาวะเพิ่มภาวะจมูกแห้งได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณมีภาวะจมูกแห้งนานกว่า 10 วัน หรือมีอาการของการติดเชื้อ เช่น มีไข้ มีสารคัดหลั่ง มีเลือดไหลออกจากจมูกไม่หยุด และไม่มีแรงแล้วละก็ ถึงเวลาไปพบแพทย์แล้วนะคะ





HANDY VITAMINS

วิตามินและแร่ธาตุจำเป็น
แก้โรคเครียด นอนดึก ตืดหวาน
ตืดเหล้า ไม่ออกกำลังกาย

นอกจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และถูกสัดส่วน ออกกำลังกาย
พักผ่อนให้เพียงพอ ชีวิตยังมีการอัปเดตองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้วิตามิน
และแร่ธาตุต่างๆ เพื่อเป็นตัวช่วยอยู่เสมอๆ

เพื่อตอบโจทย์แนวทางดูแลปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย ได้แก่ เครียด นอนดึก
ตืดหวาน ขาดการออกกำลังกาย และตืดสารเสพติด เหล้า บุหรี่ ชีวิตจึงรวบรวมข้อมูล
ล่าสุดจากแพทย์ นักโภชนาการบำบัด รวมถึงงานวิจัยระดับสากลมานำเสนอ ดังนี้



OUR MINI HELPERS

วิตามินและแร่ธาตุ ผู้ช่วยตัวจิ๋วสร้างสุขภาพดี

วิตามินและแร่ธาตุมีบทบาทในการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพของคนในยุคปัจจุบันได้อย่างไรบ้าง

ผู้เชี่ยวชาญ ดอกเตอร์นิโคล อวีนา ประจำ Icahn School of Medicine at Mount Sinai และอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาสุขภาพแห่งมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า แม้ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันนั้นจะมีปริมาณน้อยมาก แต่ลักษณะพฤติกรรมกรรมการกินอาหารซ้ำๆ อาหารฟาสต์ฟู้ด การเลือกกินอาหารบางชนิดที่ขาดความหลากหลาย ไม่ได้กินอาหารตามฤดูกาลที่สดใหม่และปราศจากการปนเปื้อนสารเคมี ทำให้ร่างกายขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นได้

ดอกเตอร์นิโคลอธิบายเสริมว่า หลายคนมักคิดว่าการขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นส่งผลเฉพาะต่อร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่แท้จริงแล้วยังส่งผลต่อจิตใจและแสดงออกทางพฤติกรรมอีกด้วย

สุดท้ายเธอได้ระบุถึงข้อควรระวังในการซื้อวิตามินและแร่ธาตุเสริมที่ขายในท้องตลาดมาใช้ด้วยตัวเองว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวบางยี่ห้อมีส่วนผสมของน้ำตาลและสารเสริมซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

แนวทางที่ดีที่สุดคือกลับไปกินอาหารให้หลากหลาย ถูกสัดส่วน รวมถึงศึกษาคุณสมบัติประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ก่อนจะไปคัดสรรวัตถุดิบที่มีวิตามินและแร่ธาตุเหล่านั้นมาปรุงเป็นอาหารหรือกินสดๆ

ชีวิตดีตั้งประเด็นปัญหาสุขภาพสำคัญๆ ที่เกิดจากวิถีชีวิตในปัจจุบัน ได้แก่ ความเครียด นอนดึก ติดหวาน ขาดการออกกำลังกาย และติดสารเสพติด พร้อมคำแนะนำในการเลือกซื้อวิตามินและแร่ธาตุ



STRESS

ความเครียดเรื้อรัง โรคจิตคนวัยทำงาน

พันเอก นายแพทย์ยรรยง อิมสุวรรณ ผู้อำนวยการกองแพทย์ สำนักงานสนับสนุนหน่วยบัญชาการทหารพัฒนา อธิบายว่าความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน มีหน้าที่เสมือนระบบเตือนภัย ร่างกายให้เตรียมพร้อมเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ความเครียดฉับพลัน เกิดขึ้นทันทีแล้วร่างกายก็ตอบสนองทันที เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายจะเข้าสู่ภาวะปกติ ตัวอย่างเช่น เสี่ยง อากาศเย็นจัดหรือร้อนจัด ชุมชนที่มีคนหนาแน่น ความกลัว ตกใจ หิวข้าว ภัยอันตราย

กลุ่มที่ 2 ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่ร่างกายไม่สามารถตอบสนองได้ทันที ทำให้สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างเช่น ความเครียดจากที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดที่ต้องอดทนกับสิ่งไม่พึงประสงค์ ความเหงา

เมื่อร่างกายมีความเครียดสะสมจะทำให้เกิดอาการแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. **อาการทางกาย** มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ แน่นท้อง นอนหลับยาก มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องผูก หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง
2. **อาการทางจิตใจ** หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ มองโลกในแง่ร้าย
3. **อาการทางพฤติกรรม** กินอาหารมากหรือน้อยกว่าปกติ ใช้สารเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ หรือสารเสพติดอื่นๆ สมรรถภาพทางเพศลดลง เปลี่ยนงานบ่อยๆ แยกตัวไม่สูงส่งกับกลุ่ม

คุณหมอยรรยงอธิบายเพิ่มเติมว่า ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพได้เนื่องจากทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานผิดปกติ ระดับฮอร์โมนไม่สมดุล เมื่อเกิดความเครียด ต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียด ทำให้เกิดอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมดังกล่าวไปข้างต้น

เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงอาจส่งผลให้เสียชีวิตได้ เพราะระบบการทำงานของอวัยวะสำคัญล้มเหลว เช่น ผู้ที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงผิดปกติ หากเกิดขึ้นอย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้

กรณีที่มีโรคประจำตัวอันเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่หรือทำงานมากกว่าปกติ เช่น หอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง เมื่อมีความเครียดสะสม จะทำให้เกิดอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม รวมถึงเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเมื่อเทียบกับคนปกติ



THE BEST CHOICE

ตัวช่วยฟื้นฟูร่างกายจากภาวะเครียด

วิตามินดี

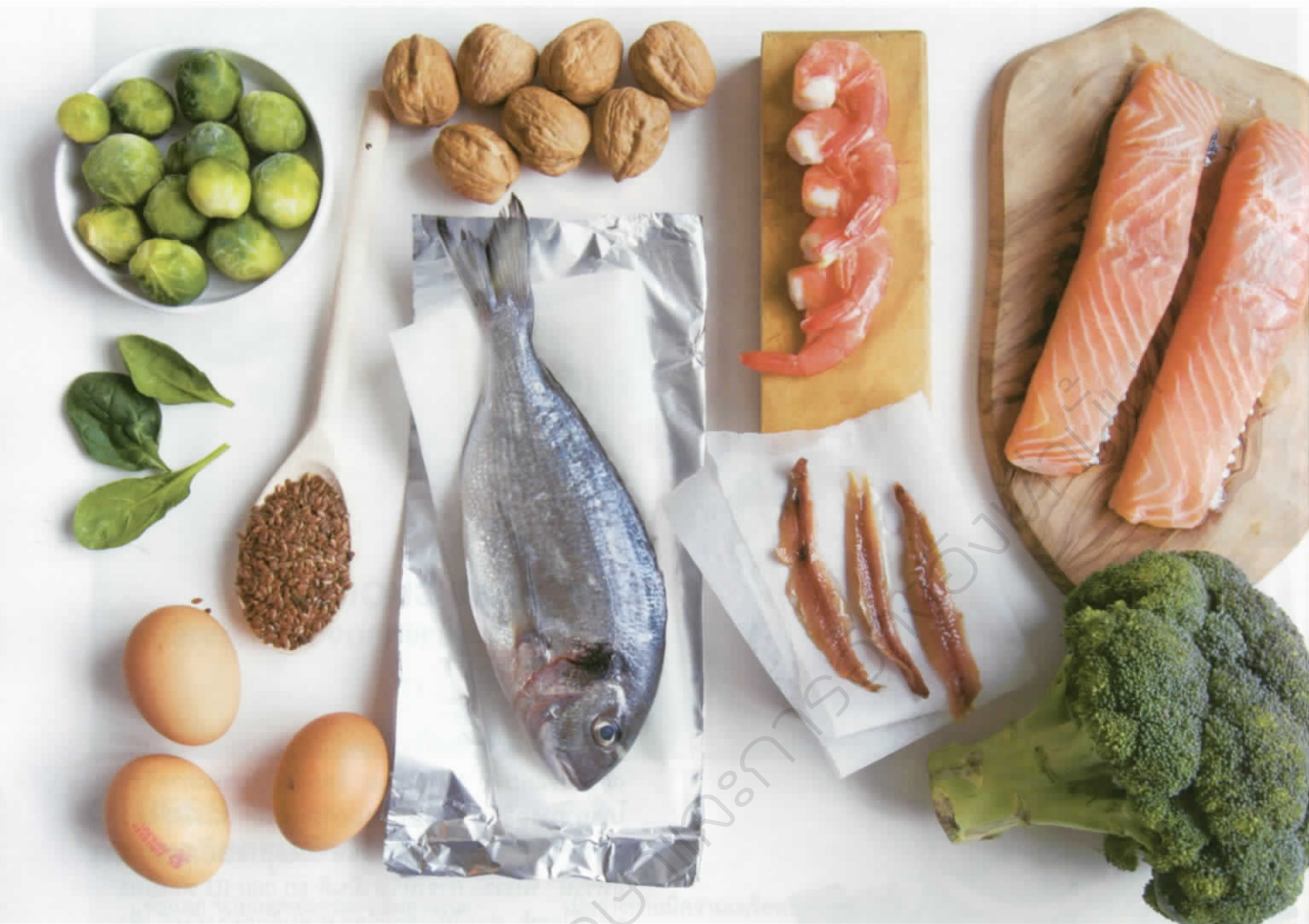
งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *International Journal of Preventive Medicine* โดยทีมวิจัยของภาควิชาโภชนาการคลินิก คณะโภชนาการและเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์อีสฟาซาน ประเทศอิหร่าน พบว่า การให้วิตามินดี 50,000 IU ต่อเนื่อง 16 สัปดาห์ ช่วยให้อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงซึ่งมีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวและมีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล และมีภาวะขาดวิตามินดี ค่อยๆ ปรับสู่ภาวะปกติ

นอกจากนี้ดัชนีชี้วัดทางชีวภาพ (Biomarkers) ได้แก่ C-Reactive Protein (hs-CRP) และ Interleukin-10 (IL-10) ซึ่งใช้บ่งชี้ว่าร่างกายเกิดการอักเสบก็ลดลงอย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

แมกนีเซียม

เอมิลี เค. ทาร์ลตัน นักวิจัยและนักโภชนาการ บำบัดประจำ Center for Clinical and Translational Science แห่งมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์ สหรัฐอเมริกา ศึกษากรู่มตัวอย่าง 126 รายที่มีภาวะเครียดและซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) ที่มีคะแนนตั้งแต่ 5 - 19 และให้กรู่มตัวอย่างได้รับแมกนีเซียมวันละ 248 มิลลิกรัมต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ พบว่า กรู่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยลดลง 6 คะแนน และระบุว่า ยินดีที่จะรับแมกนีเซียมต่อ เพราะรู้สึกว่าการผ่อนคลายดีขึ้น





วิตามินและแร่ธาตุเสริมอื่น ๆ

ดอกเตอร์ แพทย์หญิงยาเรล พาเทล
 แพทย์ชาวอเมริกัน - อินเดียผู้เชี่ยวชาญด้าน
 สมุนไพรเวชศาสตร์ (Functional Medicine คือ
 การหาอาการผิดปกติระดับชีวเคมีโดยการตรวจ
 หาภาวะพร่องของฮอร์โมน แล้วให้ฮอร์โมน
 วิตามิน และแร่ธาตุทดแทนเพื่อซ่อมแซมและ
 ปรับปรุงระบบการทำงานของร่างกายที่เสียหาย)
 อธิบายว่า หากต้องการลดความเครียดที่สาเหตุ
 การแพทย์สาขานี้จะตั้งต้นด้วยการตรวจสอบ
 สารสื่อประสาท (Neurotransmitters) เพื่อ
 ท้าว่าควรให้วิตามินหรือแร่ธาตุอะไรเพิ่ม

คุณหมอยาเรลแนะนำว่า สารกาบาเป็น
 สารสื่อประสาทโดยธรรมชาติที่ช่วยให้รู้สึกสงบ
 และผ่อนคลาย ส่วนวิตามินบีรวมมีส่วนช่วยให้
 อารมณ์คงที่โดยไม่มีอาการซึมเศร้าหรือหงุดหงิด
 ต่อสิ่งเร้าโดยง่าย โดยควรให้ร่วมกับวิตามินดี
 และแมกนีเซียม ภายใต้การดูแลของแพทย์
 ผู้เชี่ยวชาญด้านนี้และนักโภชนาการบำบัด

โอเมก้า-3

ได้จากปลาทะเลน้ำลึก เช่น แซลมอน ทูน่า และถั่วเปลือกแข็ง รวมถึง
 เมล็ดธัญพืชต่างๆ เช่น แฟล็กซ์ซีด พิสตาชิโอ วอลนัท อัลมอนด์ มีการศึกษา
 พบว่า โอเมก้า-3 ช่วยชะลอการพุ่งขึ้นของระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรค
 หัวใจ ซึมเศร้า และอาการไม่พึงประสงค์อันเป็นผลจากภาวะก่อนหมดประจำเดือน

สมุนไพร

นอกจากวิตามินและแร่ธาตุที่แนะนำไปข้างต้นแล้ว สามารถใช้สมุนไพรที่หาได้ง่าย
 มาเสริม เช่น ลาเวนเดอร์ โดย **ไฮดี มอเรตตี** นักโภชนาการและนักกำหนดอาหาร
 วิชาชีพชื่อดังชาวอเมริกัน แนะนำว่า มีงานวิจัยทางคลินิกระบุว่า น้ำมันหอมระเหย
 ที่อยู่ในลาเวนเดอร์ช่วยลดฮอร์โมนเครียดหรือคอเลสเตอรอลได้

วิธีใช้คือ ชงดื่มเป็นชา โดยใช้ดอกลาเวนเดอร์แห้งครึ่งช้อนชาใส่น้ำร้อน 250-
 300 มิลลิลิตร ทิ้งไว้ 5 นาที นำมาดื่มขณะที่ยังอุ่นก่อนเข้านอนอย่างน้อย 30 นาที
 พร้อมกับหยดน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ที่ปลอดหมอน 1-2 หยด

นอกจากนี้หากเกิดความเครียดระหว่างวัน สามารถหยดน้ำมันหอมระเหย
 ลาเวนเดอร์บนผ้าเช็ดหน้า 1-2 หยด ใช้พกดัตตัวแล้วหยิบขึ้นมาสูดดมแทนยาดม
 หรือจะใช้ผ้าชุบน้ำร้อนบิดหมาด หยดน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ 1-2 หยด เช็ด
 ตามใบหน้า ลำคอ เมื่อรู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนเพลียก็ได้

SLEEP DEPRIVATION

คุณภาพการนอนแย่งำสุขภาพพัง

ดอกเตอร์แอนน์ อี. โรเจอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาระบบทางเดินหายใจและการนอนหลับ อาจารย์ประจำ Nell Hodgson Woodruff School of Nursing มหาวิทยาลัยเอมอร์รี่ สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า เมื่อคุณภาพการนอนหลับแย่ง ไม่ว่าจะเป็นนอนน้อย นอนผิดเวลา นอนหลับๆตื่นๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพที่หลายคนอาจคาดไม่ถึง

โรคดังกล่าว ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน โรคระบบทางเดินหายใจ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด การอักเสบ และทำให้การหลั่งโกรทฮอร์โมนกับเทสโทสเทอโรนผิดปกติ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานๆจะส่งผลให้เกิดภาวะต่างๆตามมา เช่น ขาดสารอาหาร มีปัญหาเรื่องความจำ การคิด และสมาธิ

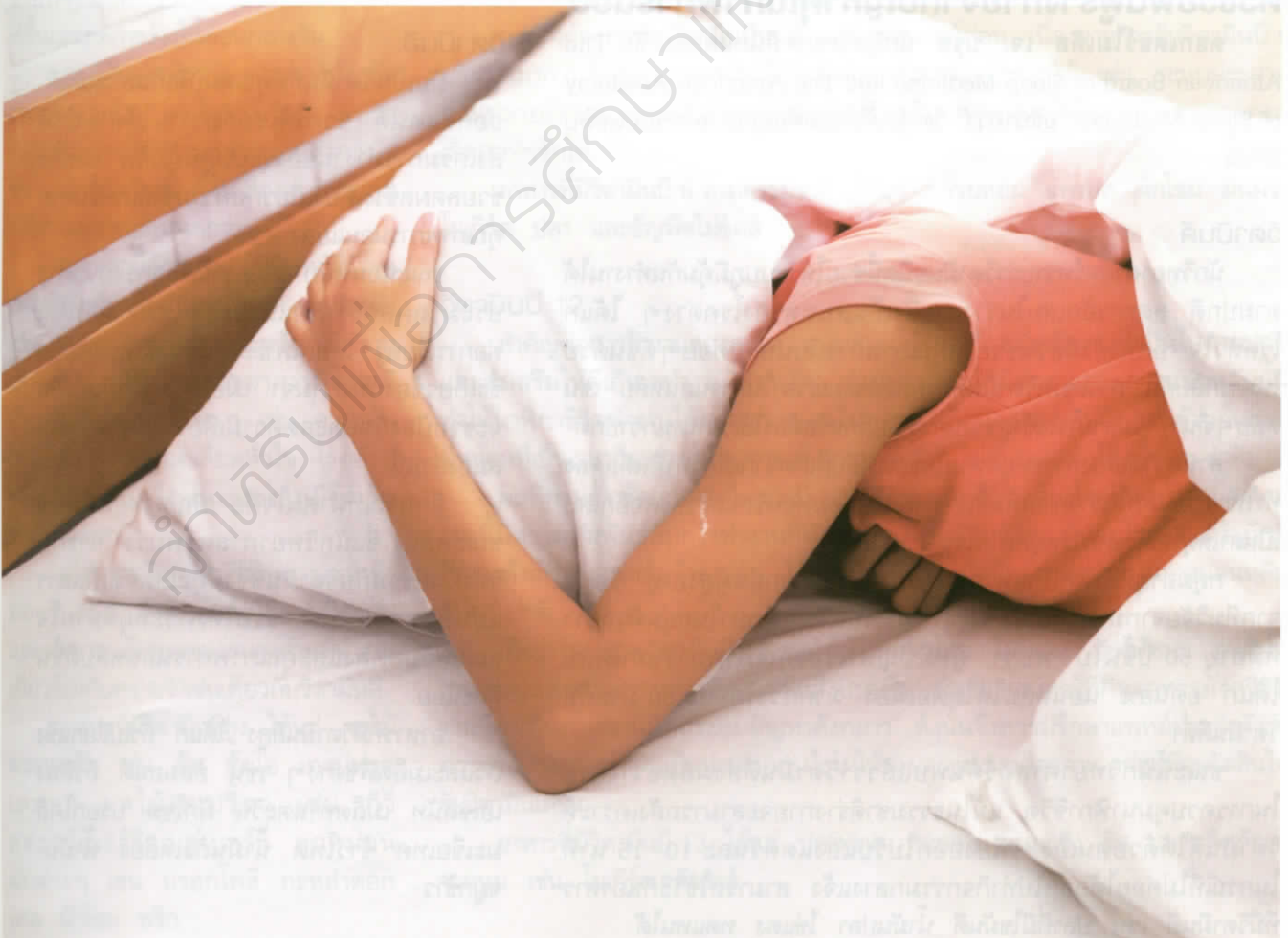
ทางแก้ที่ง่ายที่สุดคือ ปรับเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเดิมทุกครั้ง ควรนอนก่อนสี่ทุ่ม ปรับอุณหภูมิให้อยู่ที่ 25-28 องศา มีอากาศไหลเวียนถ่ายเทสะดวก มีด เงียบ ในกรณีที่ปรับสภาพแวดล้อมและเวลาการตื่นนอน - เข้านอนแล้วคุณภาพการนอนยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาที่ต้นตอให้ถูกต้องต่อไป

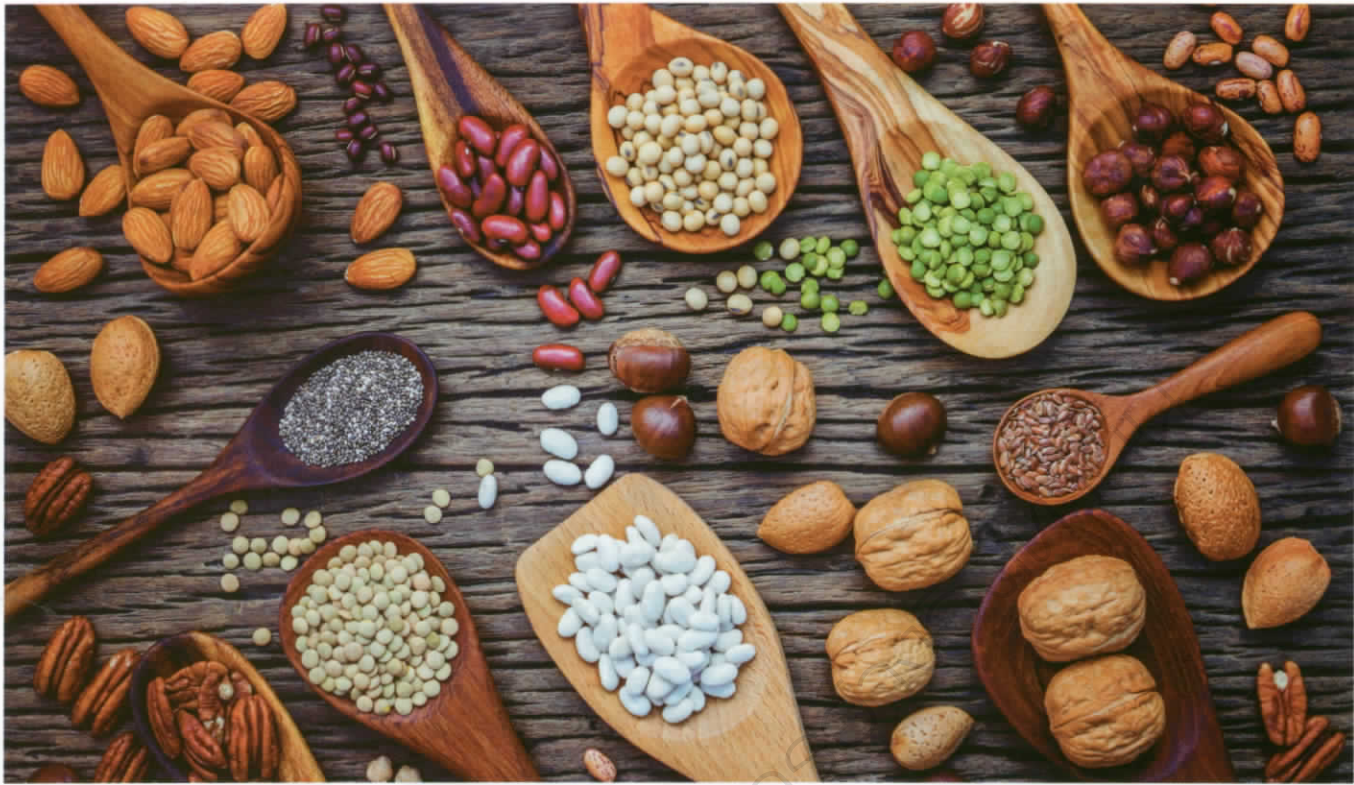
นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายบนลู่วิ่งไฟฟ้าเวลา 7.00 น. - 8.00 น. มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น โดยนอนหลับได้ต่อเนื่อง กินเวลานานกว่า หลับลึกกว่า และมีเวลาในการซ่อมแซมร่างกายในขณะนอนมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาอื่นๆ ของวันถึงร้อยละ 75

ดอกเตอร์แอนน์แนะนำว่า การออกกำลังกายกลางแจ้งยังทำให้ได้รับแสงอาทิตย์ยามเช้าซึ่งจะช่วยให้นาฬิกาชีวิตของร่างกายทำงานเป็นปกติ ควบคุมวงจรการนอนและตื่นให้คงที่

กรณีของการใช้ยานอนหลับ ดอกเตอร์แอนน์ระบุว่า เป็นวิธีแก้ปัญหามาระยะสั้น เช่น กรณีที่ต้องเดินทางซึ่งใช้ระยะเวลาสั้น จำเป็นต้องให้ร่างกายได้พักผ่อน อาจใช้อนุพันธ์เมลาโทนิคนที่สังเคราะห์ขึ้น มีผลช่วยให้การนอนหลับค่อยๆดีขึ้น ลดความวิตกกังวล ความเครียด อาการข้างเคียงอื่นๆจากโรคอัลไซเมอร์ อาการปวด รวมถึงมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ก่อนเสมอ

ส่วนการใช้ยานอนหลับนั้นไม่แนะนำให้ซื้อมาใช้เอง เพราะถ้าใช้บ่อยๆจะทำให้วงจรการนอนผิดปกติ ถ้าไม่กินยา ก็จะไม่หลับและอาจต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับการใช้ยาอื่นๆที่ไม่ควรตัดสินใจซื้อมาใช้เอง





THE BEST CHOICE

ตัวช่วยฟื้นฟูร่างกายจากปัญหาคุณภาพการนอน

ดอกเตอร์ไมเคิล เจ. บรูส นักจิตวิทยาคลินิกและสมาชิก The American Board of Sleep Medicine และ The American Academy of Sleep Medicine อธิบายว่า วิตามินที่ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับมีดังนี้

วิตามินดี

นักวิทยาศาสตร์ทราบ่วิตามินชนิดนี้ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ ลดการอักเสบในร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้คุณภาพการนอนหลับค่อยๆ ดีขึ้นด้วยในทางกลับกัน ภาวะขาดวิตามินดีส่งผลต่อระยะเวลาในการนอนหลับ เช่น หลับๆ ตื่นๆ ไม่สามารถเข้าสู่ช่วงนอนหลับลึกหรือต้องใช้เวลา นานกว่าปกติ

ส่วนความเสี่ยงภาวะหยุดหายใจขณะหลับก็เกิดจากเมื่อวิตามินดีลดลง ทำให้การอักเสบในร่างกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ต่อมทอนซิลและช่องคออักเสบ เป็นสาเหตุให้เกิดอาการหยุดหายใจขณะหลับได้

กลุ่มอายุที่มักพบปัญหาภาวะวิตามินดีต่ำคือกลุ่มผู้สูงอายุ ข้อมูลจากที่มวิจัยจากมหาวิทยาลัยซิงเต่า ประเทศจีน ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้ที่มีปัญหาเรื่องคุณภาพการนอนหลับ ได้แก่ อตนอน นอนหลับได้ไม่ต่อเนื่อง มากกว่าร้อยละ 50 มีระดับวิตามินดีต่ำ

ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบแล้วว่าวิตามินดีส่งผลต่อร่างกายในการควบคุมนาฬิกาชีวิต แม้ในธรรมชาติร่างกายจะสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้ด้วยตนเอง เพียงออกไปรับแสงแดดวันละ 10-15 นาที ในกรณีที่ไม่ค่อยได้ออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง สามารถใช้วิธีกินอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ปลาที่มีไขมันดี น้ำมันปลา ไข่แดง ทดแทนได้

วิตามินบี

นับเป็นวิตามินที่มีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยให้เซลล์ทำงานได้ตามปกติ ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยลดผลข้างเคียงเกี่ยวกับความจำที่เกิดขึ้นหากคุณภาพการนอนแย่งลง

ขณะนอนหลับ สมองจะเข้าสู่กระบวนการประมวลผลความจำและข้อมูลใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ โดยเฉพาะสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำ เมื่อได้รับวิตามินบีเพิ่ม จะช่วยป้องกันและลดความเสียหายที่เกิดขึ้นกับสมองส่วนนี้

อีกกรณีที่น่าสนใจคือ ปัญหาหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่า การกินวิตามินอีร่วมกับวิตามินซีซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยให้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับลดลงและคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นทีละน้อย

อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ เช่น อัลมอนต์ ถั่วลิสง เฮเซลนัท เมล็ดทานตะวัน ผักโขม บรอกโคลี มะเขือเทศ ข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันจมูกข้าว

วิตามินซี

มีส่วนช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่น ไม่เปราะแตกง่าย ช่วยให้นอนหลับได้ต่อเนื่องมากขึ้น หากต้องการปรับปรุงคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น แนะนำให้กินคู่กับวิตามินอี โดยปริมาณที่ใช้คือ วิตามินซี 100 มิลลิกรัมกับวิตามินอี 400 IU กินวันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น จะช่วยให้คุณภาพการนอนหลับในตอนกลางคืนดีขึ้นและลดการง่วงในตอนกลางวัน

งานวิจัยของทีมีวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีชั่วโมงการนอนต่ำกว่า 6 ชั่วโมงมีระดับวิตามินซีในเลือดต่ำกว่ากลุ่มที่มีชั่วโมงการนอนมากกว่า

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีประวัติมีโรคประจำตัวเกี่ยวข้องกับคุณภาพการนอนหลับ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีความเสี่ยงในการเป็นโรคและอาการผิดปกติเกี่ยวกับการนอนหลับอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน ระบบเมแทบอลิซึมและระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ

เนื่องจากวิตามินซีเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ จึงมีคุณสมบัติช่วยป้องกันและลดความเสียหายของสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสมาธิเช่นเดียวกับวิตามินอี

อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผลไม้ตระกูลส้ม เช่น ส้ม ส้มโอ เกรปฟรุ้ต เลมอน ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น กีวี สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ลูกหม่อน ผักต่างๆ เช่น บรอกโคลี กะหล่ำดอก เคล ผักโขม พริก

วิตามินบี 6

ช่วยให้การทำงานของสมองทั้งการพัฒนาและการสร้างการรู้คิด (Cognitive Function) ทำงานได้ดี ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น มีการศึกษาพบว่า เมื่อร่างกายมีระดับวิตามินบี 6 น้อยลง จะมีผลต่อการหลั่งของฮอร์โมนเซโรโทนินและเมลาโทนิน ซึ่งอาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าได้ เนื่องจากร้อยละ 75 ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีอาการของโรคนอนไม่หลับควบคู่ไปด้วย

เมื่อให้วิตามินบี 6 แก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น ทำให้ความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่ค่อยๆ บรรเทาลง และในกรณีของคนทั่วไป วิตามินบี 6 จะช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

กรณีที่ต้องการรับวิตามินบี 6 ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน เนื่องจากการรับวิตามินบี 6 ปริมาณมากๆ เข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดพิษและส่งผลต่อร่างกายได้ เช่น ระบบประสาทส่วนปลายอักเสบ กรณีที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ เมื่อคลอดจะทำให้ทารกที่คลอดออกมาเกิดอาการชักได้

อาหารที่มีวิตามินบี 6 ตามธรรมชาติ ได้แก่ กลัวยหอม แครอต ผักโขม มันฝรั่ง โยเกิร์ต ปลา และธัญพืชไม่ขัดสี

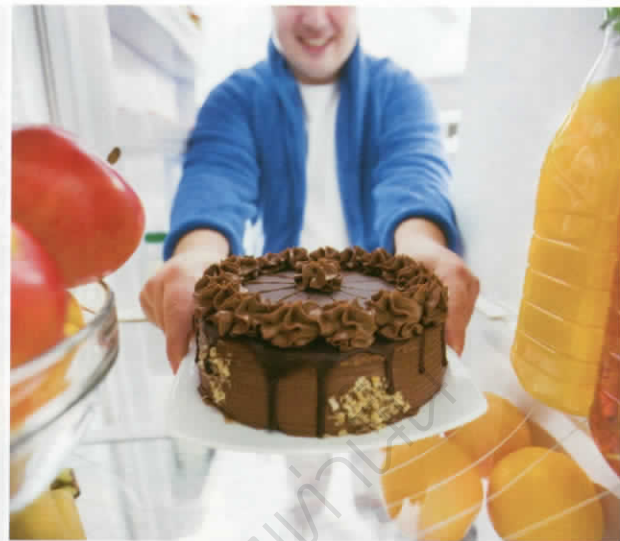
วิตามินบี 12

สำคัญต่อการทำงานของสมอง สนับสนุนให้การสร้างเม็ดเลือดแดงเป็นไปตามปกติ และส่งเสริมให้ดีเอ็นเอทำงานได้ราบรื่น ส่วนประโยชน์ที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับนั้น ทำให้นาฬิกาชีวิตทำงานได้สม่ำเสมอและไม่คลาดเคลื่อน ประกอบกับการเข้านอนและตื่นนอนที่เป็นเวลาจะช่วยให้ร่างกายเข้าสู่การหลับลึก ไม่ตื่นกลางดึกได้ดีขึ้นตามลำดับ

ผลที่ค่อนข้างชัดเจนของวิตามินบี 12 คือ ช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้า เนื่องจากโรคนี้มีความสัมพันธ์กับการทำงานที่ผิดปกติของนาฬิกาชีวิต ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักมีปัญหาด้านการนอนหลับที่พบบ่อย ได้แก่ นอนหลับไม่สนิท ระยะเวลาในการนอนหลับสั้นกว่าปกติ

เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 12 จะทำให้รู้สึกอ่อนแอ ไม่มีแรง ปวดศีรษะ อาเจียน และส่งผลต่อกระบวนการคิด มีข้อสังเกตคือ ผู้สูงอายุและผู้ที่ยากินอาหารมังสวิรัต ต่อเนื่องเป็นเวลานานมักประสบปัญหาดังกล่าว ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่า ควรปรับปรุงอาหารที่กินเป็นประจำอย่างไรไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อนที่จะตัดสินใจรับวิตามินเสริม

อาหารที่มีวิตามินบี 12 ได้แก่ ปลาทะเล หอยลาย เนยแข็ง ชีส และผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต คีเฟอร์



SUGAR CRAVING ติดหวาน เสี่ยงโรคระบบเมแทบอลิก

นายแพทย์โรเบิร์ต ลัสติก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบเมแทบอลิก คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า เมื่อกินน้ำตาลเข้าไป สมดุลเคมีในร่างกายจะเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ฮอร์โมนเลปตินที่ทำให้รู้สึกอิ่มสูญเสียคุณสมบัติไปด้วย

พูดง่ายๆว่า จากที่เคยรู้สึกอิ่มหรือพออยู่ได้สบายๆ ก็กลายเป็นรู้สึกหิวและรู้สึกพึงพอใจ เนื่องจากมีฮอร์โมนเซโรโทนินหรือฮอร์โมนแห่งความสุขหลังออกมาทุกๆ ครั้งที่ได้กินอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เมื่อทำพฤติกรรมนี้ซ้ำๆ จากที่เคยกินปริมาณน้อยๆ ก็ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นคนที่เสพติดอาหารและเครื่องดื่มรสหวาน

สาเหตุอีกประการหนึ่งเป็นเพราะร่างกายต้องการแคลอรีเพิ่ม เนื่องจากในอดีตการหาอาหารเป็นเรื่องยาก เมื่อเจออาหารที่ให้แคลอรีจึงต้องกินสะสมไว้ แต่ยุคปัจจุบันอาหารที่มีแคลอรีสูงไม่ใช่เรื่องหายากอีกต่อไป

ดังนั้นหากเรากินตามใจตนเองตามกลไกธรรมชาติโดยไม่มีคามยับยั้งซึ่งใจจึงทำให้เกิดพฤติกรรมติดหวาน ต้องเพิ่มปริมาณการกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเป็นประจำ สิ่งที่มาตามคือโรคระบบเมแทบอลิก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และไขมันพอกตับนั่นเอง

หากคุณมีพฤติกรรมเสพติดรสหวาน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเริ่มต้นลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร และเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล และเติมน้ำให้มาก วันละ 2 ลิตรขึ้นไป เนื่องจากถ้าตัดน้ำตาลออกทั้งหมดอาจเกิดภาวะไม่พึงประสงค์ เช่น อ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

แต่ก่อนเริ่มลดปริมาณน้ำตาล ขอแนะนำให้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ระดับวิตามินและแร่ธาตุในร่างกายเสียก่อน เพื่อจะได้ทราบว่ามีความจำเป็นหรือไม่ รวมถึงตรวจสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น นอนหลับพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ และประเมินความเครียดรวมถึงโรคซึมเศร้าด้วย

สุดท้าย เมื่อได้ผลตรวจร่างกายดังกล่าวแล้ว ให้สอบถามแพทย์ประจำตัวเพื่อให้ช่วยประเมินว่าสามารถเริ่มต้นลดน้ำตาลได้มากน้อยเพียงใดโดยที่ไม่ส่งผลถึงสุขภาพด้านอื่นๆ

THE BEST CHOICE

ตัวช่วยฟื้นฟูร่างกายจากปัญหาโรคหวาน

แจ็กเกอลีน แบงก์ส ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Certified Holistic Health Counselor) แนะนำว่าผู้ที่ติดหวานสามารถใช้วิตามินและแร่ธาตุเพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกาย ควบคู่กับการลดปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่มที่กินเป็นประจำ ดังนี้

วิตามินซี

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยดีกิน รัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย โดย **ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกลน แวดลีย์** และทีมวิจัยพบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยเบาหวานประเภท 2 ได้รับวิตามินซี 500 มิลลิกรัม หลังอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 1 เม็ด จะช่วยลดระดับปริมาณน้ำตาลในเลือด ควบคุมให้ระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างวันอยู่ในระดับปานกลาง และไม่พุ่งขึ้นสูงหลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ

งานวิจัยแบบเปรียบเทียบ (Cross-over Study) ที่ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสาร *Diabetes, Obesity and Metabolism* พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 2 ที่กินวิตามินซีเป็นประจำ สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี มีสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดหัวใจดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ควรทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอด้วย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำผักผลไม้ที่ทำได้ง่ายซึ่งมีปริมาณวิตามินซีสูงไว้ดังนี้ ผักคะน้า 147 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ใบมะรุม 141 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม นอกจากนี้ใบของมะรุมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับสบาย ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร ผักปวยเล้ง 120 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม แล้วยังมีเห็ดถั่งเช่าและแคลเซียม

บรอกโคลี 89.2 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม ไม่ควรนำไปปรุงด้วยความร้อนที่นานเกินไป เพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินไป มีโพแทสเซียมและกรดโฟลิกที่จำเป็นต่อการสร้างสารเซโรโทนินในระบบเซลล์ประสาททำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สนิท พริกหวานมีวิตามินซี 80.4 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม แนะนำว่าต้องเลือกพริกหวานผลแก่สีแดง เหลือง ส้ม หรือม่วง ให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า

วิตามินเอ

ดอกเตอร์อัลเบิร์ต ซาเลไซ และทีมจากมหาวิทยาลัยกอนเทนต์ ประเทศสวีเดน กับทีมจากคิงส์คอลเลจและสถาบันวิจัย The Oxford Centre for Diabetes สหราชอาณาจักร พบว่า วิตามินเอมีส่วนจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ในร่างกาย เมื่อมีระดับลดลง เบต้าเซลล์ที่ช่วยด้านการอักเสบก็จะลดลงและอาจทำให้เซลล์ตายได้

นั่นกลายเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวานประเภทที่ 1 คำแนะนำจากทีมนักวิจัยคือ ควรให้ร่างกายได้รับวิตามินเอตั้งแต่อายุน้อยๆ เพื่อป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานในการศึกษาระดับเซลล์ เมื่อได้รับวิตามินเอ ร่างกายของคนที่เป็นโรคเบาหวานประเภท 2 จะสามารถควบคุมการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้ดีขึ้น โดยช่วยให้ลดอินซูลินลงได้ถึงร้อยละ 30

อย่างไรก็ตาม การได้รับวิตามินเอปริมาณสูงๆ เป็นผลให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้ แต่จะไม่เกิดขึ้นจากการกินอาหารที่มีวิตามินเอสูง แต่เกิดจากการกินวิตามินเอแบบสังเคราะห์ ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

แมกนีเซียม

แร่ธาตุชนิดนี้ช่วยให้ร่างกายควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ระดับฮอร์โมนอินซูลิน และสารสื่อประสาทโดพามีน หากเกิดภาวะขาดแมกนีเซียมจะทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกอยากของหวานอย่างรุนแรง ทางแก้ไขคือ กินอาหารที่มีแมกนีเซียม ได้แก่ เมล็ดถั่วลิ้นเต่า ผักโขม ข้าวโพดหวาน ถั่วดำ อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์

แอล-กลูตาบีน

กรดแอมิโนชนิดนี้ช่วยลดอาการอยากน้ำตาลและทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ สามารถพบได้ในอาหาร เช่น โยเกิร์ต ถั่วต่างๆ กะหล่ำปลี ผักโขม แครอท ข้าวสาลี มะละกอ เซเลอรี่ เคล อาหารหมักดอง เช่น มิโซะ ผักดองชนิดต่างๆ

LACK OF EXERCISE

ขาดการออกกำลังกาย ก่อโรค พาให้ขาดวิตามิน

ศูนย์ข้อมูลระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ (National Health Service) สหราชอาณาจักร ระบุว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุทำให้เพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคสำคัญๆ ดังนี้ โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอลสูง เส้นเลือดในสมองแตก โรคระบบเมแทบอลิก เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึมเศร้า

เมื่อเกิดโรคดังกล่าว นอกจากต้องพบแพทย์เพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาตามปกติแล้ว จำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นประจำ เริ่มจากประเภทเบาๆ ก่อน เช่น เดินทุกวัน ครั้งละ 10-20 นาที จากนั้นค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาเป็น 30-40 นาที แล้วเปลี่ยนเป็นเดินเร็วและวิ่งตามลำดับ

หากร่างกายแข็งแรงดีแล้วให้จัดตารางออกกำลังกายให้ครบทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ แบบคาร์ดิโอ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น วิ่งแบบเพิ่มกล้ามเนื้อ เช่น ยกเวต และแบบช่วยให้สมดุลร่างกายดีขึ้น เช่น โยเก้ก โยคะ ประเภทละ 30-40 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน

นอกจากการขาดการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ยังส่งผลต่อสมดุลของวิตามินในร่างกายอีกด้วย

ข้อมูลจากงานวิจัยซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* โดยทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยดัลกลา ประเทศชิลี ที่ทำร่วมกับมหาวิทยาลัยแห่งรัฐเอสปริโตซานโตและมหาวิทยาลัยแห่งรัฐไวโคชา ประเทศบราซิล ระบุว่า ผู้ที่เป็นโรคอ้วน โรคระบบเมแทบอลิก ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง มักมีปัญหาขาดวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค วิตามินบี 12 และโฟเลต



วิตามินเอ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข แนะนำผักผลไม้ในประเทศไทยที่เป็นแหล่งวิตามินเอราคาถูก หาได้ง่ายเพราะมีผลผลิตตลอดปี ได้แก่ ฟักบัว ตำลึง ฟักทอง และผักผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่น มะละกอ แครอท มะม่วงสุก

วิตามินชนิดนี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยในการมองเห็น ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก การแบ่งตัวของเซลล์ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้เซลล์เม็ดเลือดขาวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซ่อมแซมผิวของตาและหลอดเลือด

วิตามินดี

อาหารที่มีวิตามินดี ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทู ปลาทูน่า ในต่างประเทศมีการเพิ่มเติมวิตามินดีใส่ลงในนม น้ำส้ม โยเกิร์ต ไขมันที่ขอบแท่งที่เป็นอาหารเข้า

นอกจากนี้แสงแดดยังกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามินดี โดยจำเป็นต้องให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงอาทิตย์เป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาทีทุกวัน แนะนำให้ใช้การออกกำลังกายกลางแจ้งโดยใส่เสื้อแขนสั้น กางเกงขาสั้น เพื่อให้รังสียูวีบีตกกระทบที่ผิวหนังชั้นหนังกำพร้าและสังเคราะห์วิตามินดีได้

วิตามินอี

อาหารที่มีวิตามินอี ได้แก่ ไข่ พืช ผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ น้ำมันที่มีส่วนผสมของถั่ว อาทิ น้ำมันถั่วเหลือง รวมถึงน้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน อะโวคาโด ผักโขม

กรณีของผักผลไม้ที่มีวิตามินอีแนะนำให้กินสด เพราะนำไปปรุงสุกจะทำลายวิตามินอี ให้เหลือน้อยลง รวมถึงการนำผลไม้ไปแช่แข็ง ก็เช่นกัน ทำให้วิตามินอีมีน้อยกว่าในผลไม้สด

ทั้งนี้หากจะเลือกกินวิตามินอีสังเคราะห์ ควรปรึกษาเภสัชกรก่อน เนื่องจากยาบางชนิด จะเกิดอันตรกิริยา ทำให้ยาที่กินอยู่ใช้ไม่ได้ผล เกิดอาการเลือดออกผิดปกติหรืออาการข้างเคียง อื่นๆ ได้แก่ ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านไวรัส ยาเคมีบำบัด หรือยากดภูมิ



วิตามินเค

อาหารที่มีวิตามินเค ได้แก่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ผักปวยเล้ง ผักคะน้า บรอกโคลี ตับวัว ถั่วเหลือง ผักสลัด น้ำมันตับปลา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด

โดยทั่วไปการขาดวิตามินเคจากอาหารพบได้ยาก แต่จะพบการขาดวิตามินเคเนื่องจากการดูดซึมไขมันและน้ำมันไม่ดี หรือความผิดปกติในการสร้างวิตามินเคของแบคทีเรียในลำไส้เล็ก เช่น คนที่กินยาปฏิชีวนะ เช่น ยาซัลฟา จะไปทำลายแบคทีเรีย ส่งผลให้การสร้างวิตามินเคในลำไส้เล็กลดลง หรือในภาวะที่ท่อน้ำดีอุดตัน หรือเกิดจากโรคต่างๆ เช่น โรคท้องร่วงอย่างรุนแรงและลำไส้ใหญ่อักเสบ จะไปรบกวนการดูดซึมวิตามินเค ทำให้ร่างกายเกิดภาวะการขาดวิตามินเคได้

วิตามินบี 12

อาหารที่มีวิตามินบี 12 แนะนำเป็นหอยชนิดต่างๆ ได้แก่ หอยตลับ นอกจากนี้จะมีวิตามินบี 12 แล้วยังมีโพแทสเซียมอีกด้วย หอยนางรม มีทั้งวิตามินบี 12 และสังกะสีมากกว่าอาหารประเภทอื่นๆ ช่วยเพิ่มฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญสำหรับผู้หญิง

หอยแมลงภู่ อร่อยดีมีวิตามินบี 12 แล้วยังได้โปรตีน โพแทสเซียม วิตามินซี และโอเมก้า-3 ต่อด้วยปู มีวิตามินเอ บี ซี และสังกะสีกับแมกนีเซียมเป็นของแถม สูดท้าย ปลาซาร์ดีน ซึ่งคนไทยคุ้นเคยว่าเป็นปลาที่มักนำมาทำปลากระป๋อง นอกจากวิตามินบี 12 และแคลเซียม ยังพบวิตามินดีและโอเมก้า-3 อีกด้วย

Twiaด

หมายถึงวิตามินบี 9 ที่พบในอาหารธรรมชาติ ส่วนกรดโฟลิกเป็นการสังเคราะห์ขึ้นเป็นวิตามินที่มีราคาถูก เรามักได้ยินประโยชน์ของกรดโฟลิกซึ่งแพทย์สั่งจ่ายให้กับหญิงตั้งครรภ์เพื่อบำรุงเม็ดเลือด ทำให้ทารกในครรภ์แข็งแรงสมบูรณ์ หรือสั่งจ่ายให้แก่ผู้ที่มีปัญหาโลหิตจาง เป็นต้น

หากต้องการเพิ่มโฟเลต แนะนำให้กินอาหารที่มีโฟเลตสูง ได้แก่ ถั่วแดง หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม บีตรูต บรอกโคลี รวมถึงถั่วเปลือกแข็งชนิดต่างๆ ได้แก่ อัลมอนต์ เกาลัด แปะก๊วย มะม่วงทิมพานต์ แมคคาเดเมีย พิสตาชิโอ เฮเซลนัท ถั่วพีแคน วอลนัท งา เมล็ดทานตะวัน และเมล็ดเกาก็

กรณีของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มีข้อมูลจากงานวิจัยระบุว่า การให้กรดโฟลิก ร่วมกับการให้วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 สามารถลดระดับของสารโฮโมซิสเทอีนในเลือดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นผลช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้

มหกรรมนวดนานาชาติ

แก้โรคปวดจากห้วงจรดเท้า

@กินดี อยู่ดี by ชิวจิต

ข่าวดี! สำหรับคนช่างเมื่อยหรือมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อ

เพราะงาน “กินดี อยู่ดี” กำลังจะกลับมาอีกครั้งในวันที่ 23-26 เมษายน พ.ศ. 2563 ณ ไบเทค บางนา มีไฮไลต์สำคัญคือ โชนวดนานาชาติ ที่รวบรวมศาสตร์การนวดจากนานาชาติมาให้บริการในงานนี้

มาทำความรู้จักกันว่า มีนวดอะไรบ้าง (ปีนี้จะมีรวบรวมมาแนะนำกัน 5 ศาสตร์ ติดตามศาสตร์นวดที่เหลือในปีถัดไป) เพื่อทุกคนจะได้เตรียมตัวเดินทางมาร่วมรับบริการการนวดที่โดนใจ



นวดน้ำมันลึกลับ

ในปี พ.ศ. 2550 คุณนครศรีดิน เจตนรากุล ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน ได้รวบรวมองค์ความรู้การนวดพื้นบ้านใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน 3 อย่าง คือ รูปแบบการนวด น้ำมัน และก้อนเส้นที่ใช้ในการนวด มาปรับใช้แล้วอบรมให้แก่ประชาชนผู้สนใจ

หลังจากนั้นได้นำน้ำมันนวดมาใช้กับผู้ป่วยในพื้นที่โรงพยาบาลจะนะ จังหวัดนราธิวาส พอเริ่มใช้น้ำมันในการนวดได้ 2-3 ปี คนในพื้นที่ก็เริ่มคุ้นเคยและได้รับการตอบรับที่ดี จึงกลายเป็นภูมิปัญญาการนวดน้ำมันลึกลับประจำท้องถิ่นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

นวดอย่างไรให้คลายเส้น

การนวดน้ำมันลึกลับมีจุดเด่นอยู่ที่น้ำมันที่ใช้มีส่วนผสมของสมุนไพรอย่างน้อย 15 ชนิด เช่น ขมิ้นชัน กำแพงเจ็ดชั้น เท้ายายม่อม เป็นต้น

วิธีการนวดเริ่มต้นจากขลิมน้ำมันลึกลับแล้วนวดให้ท้องที่ตึงหรือแข็งคลายตัวลง เพราะท้องถือเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นประธาน 10 ที่เชื่อมโยงไปทั่วร่างกาย ต่อด้วยนวดแผ่นหลังโดยใช้นิ้วโป้งรีดจากเอวขึ้นไปยังสะบักแล้วลงมายังแขนด้านนอกทั้งสองข้าง ลำดับต่อไปก็จะนวดขาที่อ่อนล้าทั้งด้านหน้าและด้านหลัง จากนั้นให้คนไข้นั่งขัดสมาธิเพือนวดฝ่าและศีรษะ ใช้เวลาการนวดประมาณ 1-2 ชั่วโมง ก่อนนำก้อนเส้นที่ถูกเผาด้วยไฟจนร้อนใส่ในผ้าแล้วนำมาประคบ ก้อนเส้นจะช่วยให้น้ำมันซึมซับเข้าไปในผิวหนัง ช่วยรักษาอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยได้ดีกว่าการใช้ลูกประคบทั่วไป

ประโยชน์

ประโยชน์หลักๆ ของการนวดน้ำมันลึกลับก็คือ ทำให้ผ่อนคลาย และช่วยรักษาอาการต่างๆ เช่น นวดเพื่อรักษาอาการข้อเท้าแพลง หรือหากมีอาการเข้าขม ข้อเข่าเสื่อม ก็จะใช้มน้ำมันนวดที่บริเวณเข่า สำหรับผู้ที่มีอาการท้องผูก ปวดท้อง อุจจาระไม่ได้ การนวดบริเวณหน้าท้องก็จะช่วยให้ขับถ่ายสะดวก คลายอาการปวดท้อง นอกจากนี้ การนวดน้ำมันลึกลับยังได้รับความนิยมนวดให้กับผู้หญิงหลังคลอดเพื่อขับน้ำคาวปลาออก

ข้อควรระวัง

แม้ว่าการนวดน้ำมันลึกลับไม่ได้มีข้อกำหนดในเรื่องอายุ แต่ยังคงมีข้อควรระวังสำหรับผู้ที่เป็โรคต่างๆ ควรแจ้งให้หมอนวดทราบก่อนเข้ารับบริการ เช่น โรคติดเชื้อ โรคผิวหนัง ผู้ที่ป่วยมีไข้ตลอดจนผู้ที่เป็นโรคมะเร็ง โรคเอดส์ และโรคเบาหวานที่ต้องระมัดระวังมากที่สุด เพราะการลงก้อนเส้นที่ร้อนอาจส่งผลให้ผิวหนังมีการเบิร์นหรือเกิดการรอยแผลได้ง่ายกว่าคนปกติ

HOW TO นวดด้วยตนเองง่ายๆ ช่วยคลายความเมื่อยล้า

คุณนครศรีดินได้บอกกับ ชิวจิต ว่า “การนวดด้วยตนเองที่ง่ายที่สุดจะเป็นการนวดฝ่า หากต้องการนวดด้วยตนเองสามารถนำน้ำมันลึกลับไปใช้ร่วมกับการนวด โดยให้ขลิมน้ำมันก่อนที่จะเริ่มนวดบริเวณฝ่า เพราะจะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและรู้สึกผ่อนคลายกว่าการบีบนวดด้วยมือเพียงอย่างเดียว”



นวดอาข่า

คุณไกรสิทธิ์ สิทธิโชค ประธานเครือข่ายวัฒนธรรม และผู้รับผิดชอบโครงการด้านอาชีพและงานวิจัยของมหาวิทยาลัยชนเผ่าอาข่า จังหวัดเชียงราย กล่าวว่า ชนเผ่าอาข่ามีวัฒนธรรมการนวดแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ นวดเพื่อผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน หรือนวดเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเข้าพักหรือมาเยี่ยมบ้านของชาวอาข่า

อีกรูปแบบคือการนวดจับเส้นเพื่อรักษาโรค โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหากล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

นวดอย่างไรให้หายเจ็บปวด

การนวดจับเส้นเป็นลักษณะเฉพาะของผู้ที่มีปัญหาระบบเส้นเอ็นต่างๆ ในร่างกาย จึงต้องมีการสอบถามผู้ป่วยก่อนเข้ารับการนวด ยกตัวอย่างเช่น อุบัติเหตุเส้นเอ็นพลิกก็จะมีอาการจับจุดไล่เส้นที่เกี่ยวข้องกับบริเวณที่เส้นเอ็นผ่านหรือบริเวณที่เจ็บตั้งแต่หัวจรดเท้าทั้งหมด เช่น ถ้ามีอาการเจ็บที่ขาต้องดูว่าเจ็บที่จุดไหนและเกิดจากอะไร หรือถ้าเจ็บบริเวณน่องสาเหตุเกิดจากการใช้ข้อเท้ามากเกินไป หมอนวดก็จะเริ่มต้นจากนวดข้อเท้าไล่มาจนถึงสะโพกขา



นวดอินเดีย

คุณสุวรรณา รัตนเสถียร ครูใหญ่โรงเรียนการนวดเพื่อสุขภาพเมคเซนท์ส ได้เล่าถึงประวัติการนวดแบบอินเดียไว้ว่า “การนวดอินเดียเป็นศาสตร์อายุรเวทที่มีมานานกว่า 2,000 ปี แต่ได้รับการเผยแพร่โดยชาวอังกฤษที่เดินทางไปท่องเที่ยวในอินเดียแล้วพบกับร้านทำผมที่นอกจากมีการสระผมแล้ว ยังมีการนำน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันงามาวดศีรษะโดยใช้เทคนิคการคลึงศีรษะ กระตุกโคนเส้นผมเพื่อกระตุ้นรากผม และมีการเคาะเบาๆ ทำให้ผมสวยงาม ตกตา และลดการขาดร่วงของเส้นผมลงได้”

นวดอย่างไรให้หายปวดหัว

เริ่มนวดบริเวณบ่าและหลังตอนบนก่อน เพราะคนส่วนใหญ่จะมีอาการปวดเมื่อยบริเวณนี้อย่างชัดเจน จากนั้นนวดไล่ลงไปที่แขน คอ ฐานกะโหลก (ตามลำดับ) กดให้หัวบริเวณศีรษะและกระดูกากผมแล้วนวดคลึงให้หัวศีรษะอีกครั้ง จากนั้นนวดใบหูและเริ่มกดจุดนวดคลึงใบหน้า ซึ่งการนวดศีรษะแบบอินเดียจะมีเทคนิคมากถึง 30 กว่าขั้นตอน

ตัวช่วยในการนวดที่นำมาประยุกต์ใช้คือ น้ำมันอโรมาและน้ำมันหอมระเหย เพราะกลิ่นของน้ำมันจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายตัวมากขึ้น และยังช่วยในการเคลื่อนมือสำหรับคนนวดให้มีความคล่องแคล่ว ง่ายต่อการทำงาน

ประโยชน์

แน่นอนว่าการนวดจับเส้นช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากเส้นเอ็น นอกจากนี้การนวดอาข่ายังมีรูปแบบการนวดที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายซึ่งแตกต่างจากการนวดจับเส้น ดังนั้นก่อนเข้ารับบริการควรรู้จักจุดประสงค์ที่แน่ชัดเพื่อการนวดที่ถูกจุด

HOW TO นวดด้วยตนเองง่ายๆ ช่วยคลายความเมื่อยล้า

คุณไกรสิทธิ์บอกว่า สำหรับชนเผ่าอาข่ามีวิธีการคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองที่ไม่เหมือนใครคือ ใช้ร่างกายบริเวณที่เป็นกล้ามเนื้อถูกกับต้นไม้หรือเสาบาน หรือถ้ามีก้อนหินลักษณะเหลี่ยม ชาวอาข่าเลือกใช้วิธีนอนทับให้เกิดแรงกดมากพอที่จะทำให้เราผ่อนคลายและรักษาอาการปวดเมื่อยเมื่อดันได้

ประโยชน์

การนวดอินเดียถือเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อ อาการเจ็บปวดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปวดไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง ปวดตาก็จะหายโดยไม่ต้องกินยา นอกจากนี้การนวดอินเดียยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เพราะเลือดของเราจะนำสารอาหารและออกซิเจนมาสูดฉีด ถ้าเราใช้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าเยอะ เลือดก็จะไหลเวียนได้ไม่ดี ส่งผลให้ผิวหมองคล้ำ จึงควรกดจุดบริเวณใบหน้าด้วย

HOW TO นวดด้วยตนเองง่ายๆ ช่วยคลายความเมื่อยล้า

คุณสุวรรณาแนะนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับพนักงานออฟฟิศไว้ดังนี้ “หากต้องการนวดด้วยตนเองควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อน โดยการเอามือไขว่กันแล้วกดศีรษะก้มลงมาจนรู้สึกว่าการคดขี้แล้วเอียงไปทางซ้ายและขวา จากนั้นก็นวดคลึงขมับ นวดต้นคอแล้วก้มลงแตะที่เท้า หรือเวลาที่นั่งทำงานประมาณ 1 ชั่วโมงหรือ 45 นาที ควรเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อไม่ให้ร่างกายอยู่ในท่าทางใดท่าทางหนึ่งนานจนเกินไป”



นวดเขมร

คุณชัชวาลย์ ชูวา ผู้ประสานงานมูลนิธิพิพิธ-
ประชาชนาถ ศูนย์สมุนไพรรตบัสไพโร ได้ให้ข้อมูลว่า
“จับตะไซ มาจากภาษาเขมร แปลว่า จับเส้น การนวด
จับตะไซหรือการนวดจับเส้นแบบเขมรที่มีในประเทศไทย
เริ่มจากเดิมที่แพทย์อายุรเวทที่มีความรู้เรื่องการนวดไทย
ทั้งแบบราชสำนักและแบบชลยศักดิ์ได้จัดตั้งกลุ่มสตรี
วัดอมรินทร์าราม เพื่อฝึกอบรมทางด้านกรนวด สร้างงาน
สร้างรายได้ สามารถใช้ความรู้ในการนวดดูแลครอบครัว
และคนในชุมชนได้”

นวดอย่างไรให้เลือดลมเดิน

ปัจจุบันการนวดจับตะไซเป็นการผสมผสานความรู้
จากหมอนวดจับเส้นเข้ากับความรู้สมัยใหม่จากนวดไทย
ในตำรา และแพทย์แผนปัจจุบันทางด้านกายวิภาคศาสตร์
จึงไม่ได้มีนวดผ่อนคลายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีการ
นวดเพื่อรักษาอาการต่างๆ เช่น อาการสะบักจม จะ
มีการเขยื้อนแล้วดึง ผู้ป่วยก็จะหายง่ายขึ้น นวดยกมดลูก
กรณีอยู่ไฟหลังคลอด หรือนวดลูกอึกเสบ ปวดบริเวณ
มดลูกหรือปีกมดลูก ก็จะใช้วิธีตรวจท้องโดยวางมือลงที่
ท้อง หมอนวดจับตะไซก็จะรู้ได้ว่ามดลูกยังลอยตัวอยู่
หรือไม่ จากนั้นค่อยทำการนวดท้องยกมดลูกขึ้น

ประโยชน์

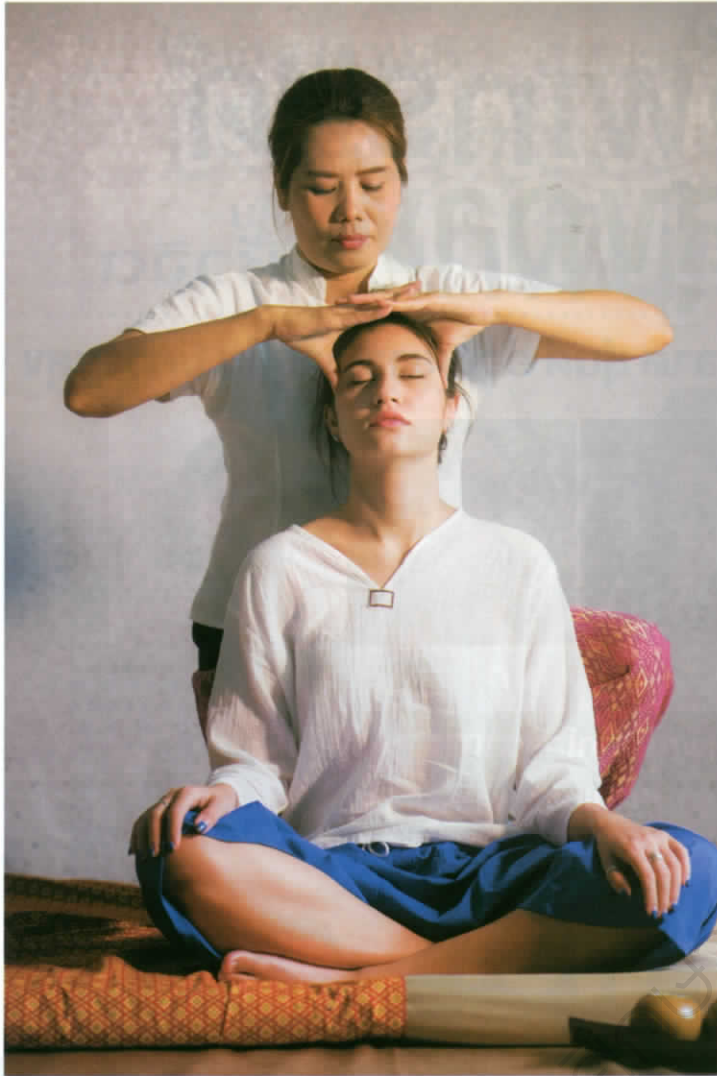
ประโยชน์ที่เห็นเด่นชัดของการนวดรูปแบบนี้คือ กระตุ้นการไหลเวียน
เลือด ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวแล้วเลือดก็จะไหลเวียนดีขึ้น ช่วยให้ร่างกาย
รู้สึกผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

ผู้ที่มิใช่ ตัวร้อน ท้องเสียอย่างรุนแรง ตกเลือด ไม่ควรเข้ารับการ
นวด เพราะต้องใช้หมอนที่มีทกษะชั้นสูง ไม่เช่นนั้นอาจมีไข้เพิ่มขึ้น หรือ
อาการอื่นๆ ที่กล่าวมาอาจทรุดลง ส่วนผู้ที่มีอาการความดันโลหิตสูงหรือ
เป็นเบาหวาน ถ้าเข้ารับการนวดต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะถ้าไปกระตุ้น
การไหลเวียนเลือดก็จะทำให้ความดันยิ่งสูงขึ้น หรือเบาหวานถ้าไปลง
น้ำหนักมากเกินไปร่างกายก็อาจจะพกซ้าได้

HOW TO นวดด้วยตนเองง่ายๆ ช่วยคลายความเมื่อยล้า

คุณชัชวาลย์บอกเทคนิคการนวดเมื่อปวดหัวที่ทุกคนสามารถทำเองได้
ง่ายๆ โดยใช้ปลายนิ้วมือกดบริเวณแนวกล้ามเนื้อตรงร่องป่า กัดไล่ขึ้นมา
บริเวณต้นคอแล้วไล่ลงมาบริเวณหัวไหล่ แต่ต้องห้ามโดนกระดูก ให้กด
ขึ้นลงแบบนั้น 3 ครั้ง แล้วกดบริเวณแนวกล้ามเนื้อของโค้งคอแบบไล่ขึ้น
เพียงอย่างเดียว จากนั้นนวดโดยใช้นิ้วโป้งกดบริเวณใต้ฐานของกะโหลก
ซ้ายขวา โดยใช้มืออีกข้างประคองหน้าผาก และสุดท้ายให้คลึงขมับทั้ง
สองข้างเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง อาการปวดศีรษะก็จะบรรเทา



การนวดแผนไทยประยุกต์

คุณจิระนันท์ บุญอิม แพทย์แผนไทยชำนาญการ เล่าว่า “แพทย์แผนไทยเกิดจากแนวคิดของอาจารย์แพทย์อวย เหตุสิงห์ เป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนอายุรเวท และได้เข้ามาอยู่ในระบบของโรงพยาบาลศิริราช ปัจจุบันมีอาจารย์หมอหวิ เลหาพันธ์ เป็นผู้ฟื้นฟูและพัฒนาแพทย์แผนไทยรุ่นใหม่ให้มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพมาผสมผสาน หรือที่เรียกว่าแพทย์แผนไทยประยุกต์”

นวดอย่างไรให้หายปวด

สำหรับการนวดแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลสมุทรสาครได้แบ่งออกเป็น 2 ศาสตร์ คือ แพทย์แผนไทยกับแพทย์แผนไทยประยุกต์ ซึ่งทางโรงพยาบาลได้ใช้ศาสตร์ของแพทย์แผนไทยทำงานร่วมกับแพทย์แผนไทยประยุกต์โดยใช้ศาสตร์การนวดระบบราชสำนัก ส่วนการนวดอื่นๆ จะใช้ระบบเซลล์ศักดิ์ แต่โดยรวมแล้วทั้งแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทยประยุกต์จะมีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย คือ แพทย์แผนไทยประยุกต์มีการอิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น และในการศึกษาระดับปริญญาตรีมีการเรียนเกี่ยวกับเครื่องมือทางการแพทย์เพิ่มเข้ามาเพื่อใช้ในการรักษา ร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบัน

ประโยชน์

การเข้ารับการรักษาด้วยระบบแพทย์แผนไทยประยุกต์ในปัจจุบันมีความน่าเชื่อถือและสามารถรักษาอาการได้อย่างตรงจุด เพราะมีความรู้ทางการแพทย์ประกอบกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์เข้ามาช่วย เช่น สามารถอ่านผลเลือด ตรวจสรีระร่างกายได้อย่างแม่นยำ มีความปลอดภัยสูง ช่วยคลายความกังวลให้ผู้เข้ารับการรักษา

ข้อควรระวัง

ต้องมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ป่วยให้ละเอียดโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการเข้ารับการนวดเพื่อรักษาโรค นอกจากนี้ผู้ที่กินอาหารมาก่อนเข้ารับบริการควรแจ้งแพทย์ก่อนทุกครั้ง เพราะถ้ามีอาการปวดตรงป้าหรือต้นคอแล้วได้รับการนวดในทันที อาจทำให้มีอาการหน้ามืดและอาเจียนได้

อีกหนึ่งสิ่งที่ต้องระวังในปัจจุบัน หากต้องการเข้ารับบริการในร้านนวดควรดูความน่าเชื่อถือของสถานที่ ดูสภาพร่างกายตนเองว่าเหมาะสมที่จะเข้ารับบริการด้านนี้หรือไม่ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องได้รับการตรวจอย่างละเอียด ควรให้แพทย์ แพทย์แผนไทย หรือแพทย์แผนไทยประยุกต์ ตรวจร่างกายก่อนเข้ารับบริการตามร้านทั่วไป

HOW TO นวดด้วยตนเองง่ายๆ

ช่วยคลายความเมื่อยล้า

คุณจิระนันท์แนะนำให้ใช้สมุนไพรรักษาโรคที่เป็นไปตามหลักเภสัชวิทยา อาจจะเป็นสมุนไพรชนิดเดียวหรือสมุนไพรหลายชนิด เช่น สมุนไพรแก้โรค สมุนไพรที่ทำให้ตัวยาซึมเข้าผิว สมุนไพรที่ทำให้เกิดน้ำมันหอมระเหย หากต้องการนวดเพื่อรักษาโรคหรือออกกำลังกายสำหรับทำกายภาพ ควรเข้าสู่กระบวนการรักษาทางการแพทย์ก่อน

น่าสนใจใช่ไหมคะ ทุกท่านสามารถมารับบริการนวดหรือร่วมทำเวิร์คชอปนวดง่ายด้วยตัวเองได้ในงาน “กินดี อยู่ดี by ชีวิต” ครั้งที่ 4 ในวันที่ 23-26 เมษายน พ.ศ. 2563 ณ ฮอลล์ 100 ไบเทค บางนา แต่ตอนนี้ถ้าใครกำลังเมื่อยล้าอยากผ่อนคลาย ลองทำตามเทคนิคจากผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดกันไปก่อน ส่วนศาสตร์นวดที่เหลือจะเป็นการนวดแบบไต่บั้ง อย่าลืมติดตามต่อกันในฉบับหน้านะคะ ☺

