

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
สตีล เบบี้ ได้ที่

LET'S DRINK

ชาสมุนไพรจีนไล่สัตว์
คลายปวดหลัง บำ ไหล่

“โทรมยา”

อโรมาเทอราปีหอมอ่อนๆ
แก้โรคปอด หืดจากฝุ่นจิว

SKINCARE TIPS

วิธีเลือกสกินแคร์ออร์แกนิก
ไร้สารพิษ ลดเสี่ยงผิวแพ้ง



HEALTH UPDATE

พาราควอด
เคมีสุดเสี่ยง
เร่งมะเร็ง
พิการในเด็ก

EASY HOMEMADE

กิมจิโฮมเมด
โพรไบโอติกส์ชั้นเทพ
ทำกินง่าย
ทำขายคล่อง

NATURAL HEALING

คู่มือหยุดปวดตั้งแต่หัวจรดเท้า
พึ่งตัวเองได้ หายเร็วขึ้น

#ปวดศีรษะ โบทเรน
#ปวด คอ บำ ไหล่ #ปวดเข่า



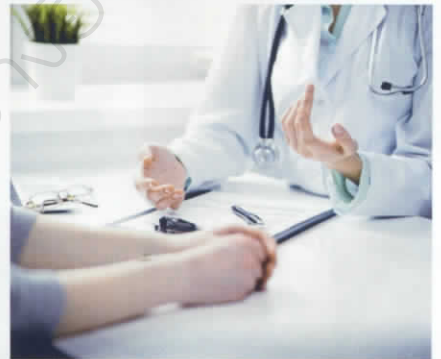
15 APP



กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

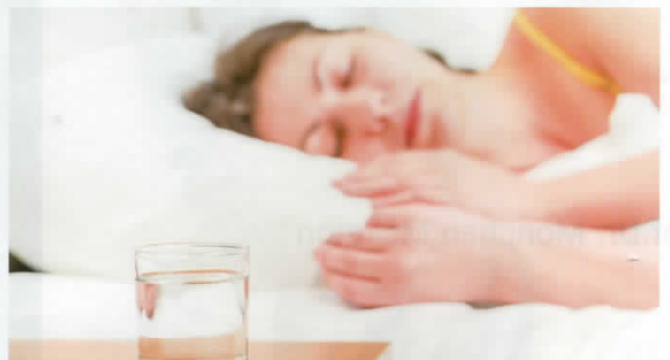
ชีวิต Contents

16 กรกฎาคม 2563



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
IMMUNE BOOSTING
อาบน้ำอโรมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแข็งแรง
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
NATURAL PAIN HEALING
เหยี่ยวยาปวดตั้งแต่หัวจรดเท้า ฟังตัวเองได้ หายเร็ว
- 38 **ชีวิต ANTI-AGING :**
รวมเคล็ดลับป้องกันปวดหลังออกกกำลังกาย
- 40 **หมอจีนประจำบ้าน :**
MUSCLE BOOSTER เพิ่มกล้ามเนื้อ หยุดปวด
ด้วยแพทย์แผนจีน
- 44 **เปิดห้องหมอสูติ :**
ชีสดีเจ้ากรรมทำฉันผ่า 6 คน (7) ตอนอวสาน
- 48 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
ไทรเมยา อโรมาเทอราปีล้านนา
รักษาโรคปวดอุ้งก้นจากควั่นหม่าป่า
- 60 **SENIOR LIVING :**
THE BEST MASSAGE CHAIR
เก้าอี้นวดเพื่อสุขภาพของคุณปู่คุณย่า



STORY SHARING

- 34 **ชีวิตพิชิตโรค :**
ชีวิตพิชิตโรคมะเร็งด้วย ภูมิปัญญาพื้นบ้าน! เห็นผลด้วย!
- 56 **ON THE COVER :**
HEALTHY BALANCE เบเบ้-ฉันทน์ชนก

ACTIV & IN-TREND

- 30 **FIT FOR HEALTH :**
NEW NORMAL YOGA ชุดทำใส่อากาศไหล่ติดป่าตั้ง
- 54 **HOT ISSUE :**
HOW IT COST LIFE ทำไมต้องเลิกใช้“พาราควอด”



IMMUNE BOOSTING

อาบน้ำโรมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแข็งแรง

ใครจะรู้ว่าทุกคนสามารถเสริมภูมิคุ้มกันของตัวเองได้ในทุก ๆ วันด้วยการอาบน้ำแบบอโรมาเทอราปี เพียงใช้น้ำมันหอมระเหย และแปรงขัดตัว คุณก็สามารถเปลี่ยนการอาบน้ำธรรมดาให้เป็น การกระตุ้นหรือดูแลระบบภูมิคุ้มกันของตัวเอง ป้องกันหวัด ช่วยให้อาการหอบหืดดีขึ้น

อีกทั้งยังช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่ทำให้ผิวแห้ง และระบบไหลเวียนของน้ำเหลืองทำงานเป็นปกติ

วาเลอรี คุกส์เลย์ นักอโรมาเทอราปีคลินิก ได้ทดสอบการอาบน้ำแบบ อโรมาเทอราปีที่บ้าน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เริ่มจากเลือกน้ำมันหอมระเหยที่ไม่ทำลายผิว เช่น แมนดาริน ดอกลาเวนเดอร์ หรือเบอร์กามี้อต เพราะมีสรรพคุณช่วยในการยกกระชับ หยดน้ำมันลงบนผิวที่แห้ง จากนั้นใช้แปรงขัดผิวขัดตั้งแต่หัวจรดเท้า เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

2. ปิดท่อระบายน้ำ เทน้ำมันหอมระเหยอีก 2-3 หยดลงบนพื้นห้อง อาบน้ำ แล้วปล่อยให้แห้งร้อนไหลสัก 1-2 นาที ระหว่างนี้ให้มุ่งเน้นไปที่ การหายใจ โดยสูดหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ฟอมนลมหายใจออก สิ่งนี้ จะสร้างประสบการณ์เสมือนการอบไอน้ำและแช่เท้าในน้ำอุ่นที่สปาหรู

3. พักในน้ำอุ่นอย่างน้อย 2 นาที จากนั้นลดอุณหภูมิของน้ำลงเพื่อให้ ร่างกายได้รับความเย็น การสิ้นสุดการอาบน้ำด้วยน้ำเย็นเป็นการปิดรูขุมขน ช่วยให้การไหลเวียนดีขึ้น

4. คุกส์เลย์ยังแนะนำอีกว่า ยิ่งความแตกต่างระหว่างอุณหภูมิทั้งสอง มีมากเท่าไรก็ยิ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น

ด้วยความตั้งใจในการดูแลผิวอย่างเป็นธรรมชาติเพียงวันละ 15 นาที คุณจะได้รับสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ยากเลยใช่ไหมล่ะคะ

ESSENTIAL OIL FOR FIBROMYALGIA

แจกสูตร! น้ำมันหยุดปวด นวดตัวสบาย

ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปกี่ปี ผู้คนยังคงนิยมใช้น้ำมันหอมระเหย ในการนวดบรรเทาอาการปวดเรื้อรัง ถึงแม้ยังไม่มีการวิจัยที่ระบุแน่ชัด ว่าน้ำมันหอมระเหยชนิดใดที่ช่วยรักษาอาการปวดเรื้อรังได้ดีที่สุด แต่คลินิกในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดสอบส่วนประกอบทางเคมี ที่มีอยู่ในน้ำมันบางชนิด พบว่า โมโนเทอร์ปีนที่พบในน้ำมันมะกรูด สามารถบรรเทาอาการปวดได้อย่างดีเยี่ยม

การทำน้ำมันนวดด้วยตนเองนั้นก็ไมยากอย่างที่คิดเลยล่ะ คุณ สามารถเตรียมการโดยใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในตู้ของคุณมา ผสมตามสูตรของ **ดร.อีริค ซี และมาม่า ซี** ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์การ ดูแลสุขภาพจากธรรมชาติ Natural Living Family

HOW TO น้ำมันนวดแก้ปวดเรื้อรัง

ส่วนผสม

น้ำมันพื้นฐาน (Base Oil)	3 ออนซ์ หรือ 6 ซ็อนโต๊ะ
น้ำมันหอมระเหยมะกรูด	2 หยด
น้ำมันหอมระเหยการบูร	2 หยด
น้ำมันหอมระเหยมะนาว	2 หยด
น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่	2 หยด
น้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่	2 หยด
ขวดแก้วขนาดเล็ก	4 ออนซ์



วิธีทำ

1. เมื่อเตรียมส่วนผสมเรียบร้อยแล้ว นำเบสออยล์ผสมกับน้ำมันหอมระเหยทั้งหมดแล้วคนให้เข้ากัน
2. บรรจุลงในขวดแก้วที่เตรียมไว้ แล้วนำไปแช่ตู้เย็น
3. ใช้ได้ทุก ๆ 4 ชั่วโมงตามความต้องการ และควรเขย่าก่อนใช้ทุกครั้ง เนื่องจากส่วนผสมอาจแยกจากกัน

ทางเลือกสำหรับคนที่ไม่มีผิวแห้งหรือระคายเคืองง่าย ควรลดปริมาณ เบสออยล์เหลือ 4 ซ็อนโต๊ะ แล้วนำเจลวุ้นทางจระเข้ผสมแทนเพื่อให้ ผิวชุ่มชื้น สูตรนี้นอกจากจะบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้แล้ว ยังทำให้การ นอนหลับดียิ่งขึ้น



HOW TO ดูแลสายตาในวัย 40

ปัญหาสุขภาพดวงตาและสายตาเป็นเรื่องใหญ่ของคนวัย 40 เพราะการมองเห็นที่ไม่ชัดเจน และสายตาวรามัววุ่นนั้นมาพร้อมกับอายุที่เพิ่มขึ้น และข้อจำกัดของช่วงวัยนี้ทำให้การทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อและอวัยวะส่วนเสื่อมลง ทำให้เกิดภาวะ เช่น ตาแห้ง ตาพวามัว จอตาเสื่อม หรือรอยหมองคล้ำรอบดวงตา ซึ่งล้วนพบได้บ่อยในคนวัย 40 ขึ้นไป ทั้งนี้ **นายแพทย์นพศักดิ์ ผาสุขกิจวัฒนา** ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้แนะนำแนวทางการดูแลดวงตาของคนในวัยนี้ไว้ ดังนี้

1. เพิ่มสารอาหารที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เพื่อแก้ไขปัญหาภูมิแพ้บริเวณรอบดวงตา เช่น ผักผลไม้ตระกูลเบอร์รี่และวิตามินเอ

2. ตรวจสอบสุขภาพตาอย่างละเอียดปีละครั้ง เพื่อตรวจสอบคุณภาพการทำงานของดวงตา

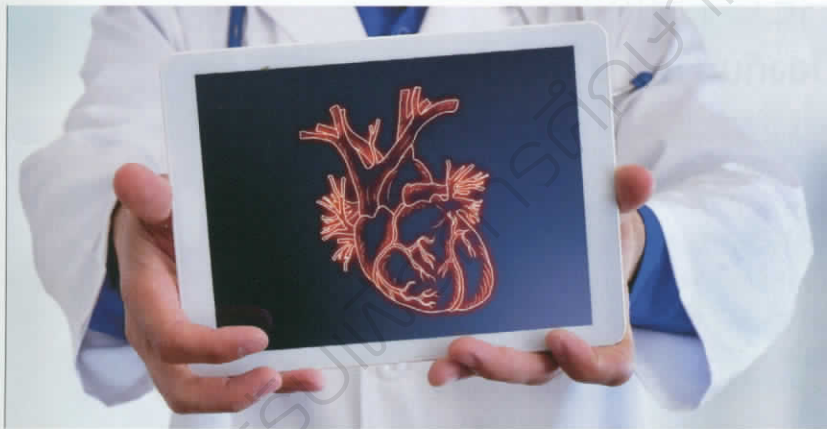
3. ควบคุมแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อยู่เสมอ ภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรังส่งผลต่อสุขภาพดวงตาได้

4. ใช้เทคนิคการประคบร้อนช่วยลดปวดดวงตา โดยการนำข้าวเปลือก 1 ช้อนชามา ท่อด้วยผ้าขาวบางใส่ไมโครเวฟให้เกิดความร้อน แล้วประคบดวงตาก่อนนอนทุกคืน จากนั้นนวดเปลือกตาเบาๆ เพื่อบรรเทาอาการปวดจากการใช้สายตา

5. ควรปรับไลฟ์สไตล์การนอนพักผ่อนให้ตรงเวลา และนอนให้ครบ 8 ชั่วโมง เพื่อพักสายตาไม่ให้อ่อนล้าจากการใช้งานและเพื่อให้เซลล์ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

6. หลีกเลี่ยงสารเคมีที่เป็นอันตรายและมลพิษที่มีผลกระทบต่อการเลือกสภาพของดวงตา

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการมองเห็นภาพเบลอหรือปวดบริเวณรอบดวงตา นั้นหมายความว่าคุณเริ่มเข้าสู่ภาวะดวงตาเสื่อม แนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันทีนะคะ



SUPERFOODS FOR HEART ป้องกันโรคหัวใจด้วย 3 ซูเปอร์ฟู้ด

นอกจากจะหลีกเลี่ยงความเครียดและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว อาหารการกินก็เป็นอีกวิธีการสำคัญที่ช่วยป้องกันความผิดปกติของหัวใจได้ คราวนี้เราได้คัดสรร 3 สุดยอดอาหารดูแลสุขภาพหัวใจมาเป็นพิเศษ เพื่อเป็นตัวช่วยป้องกันก่อนโรคหัวใจถามหา รับรองว่าหาซื้อได้ง่ายถูกใจทุกคนแน่นอน

กระเทียม ได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงหัวใจและลดการอุดตันของไขมันในเลือดได้เป็นอย่างดี โดยช่วยลดการรวมตัวของเกล็ดเลือดและทรอมบิน (Thrombin) ต้นเหตุที่ทำให้เลือดแข็งตัว จึงลดความเสี่ยงการเกิดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดและภาวะหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งการจะกินกระเทียมให้ได้รับประโยชน์สูงสุดควรกินแบบสดๆ เพราะกระเทียมสดจะมีสารอัลลิซิน (Allicin) ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยควรกินวันละ 800 มิลลิกรัม หรือประมาณ 7 กลีบ จะดีกับหัวใจมากที่สุด

พริก มีคุณสมบัติช่วยลดการแข็งตัวของเลือดเช่นกัน จากการศึกษาในห้องทดลองพบว่า สารแคปไซซินในพริกสามารถลดการจับตัวของเกล็ดเลือดได้ นอกจากนี้สารดังกล่าวยังช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี พร้อมกับเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีแก่ร่างกาย รวมถึงช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ป้องกันไขมันอุดตันเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ การกินพริกจึงช่วยให้หัวใจแข็งแรง อีกทั้งรักษาสมดุลระบบไหลเวียนโลหิต และบรรเทาอาการใจสั่นได้อีกด้วย

หอมหัวใหญ่ ช่วยเพิ่มการหมุนเวียนเลือดในร่างกาย ซึ่งในหอมหัวใหญ่จะมีสารไซโคลอัลลิอิน (Cycloalliin) ช่วยละลายลิ่มเลือดที่จับตัวกันในหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ยังมีสารเคอร์ซีทีนซึ่งอยู่ในกลุ่มฟลาโวนอยด์ พบมากในพืชผักตระกูลหอม มีสรรพคุณช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจและเส้นเลือดในสมองอุดตัน ทั้งนี้หอมหัวใหญ่ไม่เพียงลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด แต่ยังเพิ่มคอเลสเตอรอลดีอีกด้วย

อย่าลืมนำอาหารเหล่านี้ไปปรุงเป็นมื้อเพื่อสุขภาพกันนะคะ ไม่ต้องรอให้โรคหัวใจถามหา มาถนอมและรักษาหัวใจของเรากันตั้งแต่วันนี้เถอะคะ



HEALTHY BREAKFAST

เลือกอาหารเช้าให้ได้คุณค่า

ดร.เดวิด ลูทวิง ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำแนะนำวิธีการเลือกกินอาหารเช้าให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยการเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีใยอาหารสูงและโปรตีนในมื้ออาหารเพียงเล็กน้อย ดังต่อไปนี้

- **กินคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณภาพ** โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เมล็ดธัญพืชและผักผลไม้หลากหลาย
 - **กินน้ำผักผลไม้ดื่ม** ผักผลไม้สดเมื่อนำมาคั้นนอกจากจะได้รับประโยชน์จากใยอาหารโดยตรงแล้ว ยังได้ประโยชน์จากเอนไซม์ธรรมชาติด้วย
 - **อาหารเช้าสับกึ่ง** เพราะอาหารที่ผ่านกรรมวิธีซับซ้อนมักทำให้สูญเสียสารอาหารออกไปมาก เราจึงแนะนำการทำสับที่ง่าย ๆ ด้วยส่วนผสมของผัก ผลไม้ โยเกิร์ต และเมล็ดธัญพืช ก็เพียงพอที่จะทำให้มื้อเช้าของคุณอร่อยสดชื่นแล้วละคะ
 - **อ่านฉลากทุกครั้ง** เพราะฉลากจะแสดงถึงจำนวนพลังงานและปริมาณใยอาหารที่เราจะได้รับ โดยเฉพาะการเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนประกอบของใยอาหารเป็นหลัก เช่น ข้าวโอ๊ต หรือข้าวสาลี
- มื้อเช้านี้สำคัญที่สุด** เพราะช่วงเวลาที่เรานอนหลับนั้นต้องสูญเสียพลังงานไปกับการซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้นการกินอาหารเช้าจะช่วยเพิ่มระดับพลังงานของร่างกายที่สูญเสียไปอีกครึ่ง ร้อยยี่สิบแล้วอย่าลืมกินอาหารเช้ากันนะคะ

SHOULDERS STRETCHING

4 ท่ายืดไหล่คลายปวด ป้องกันบาดเจ็บ

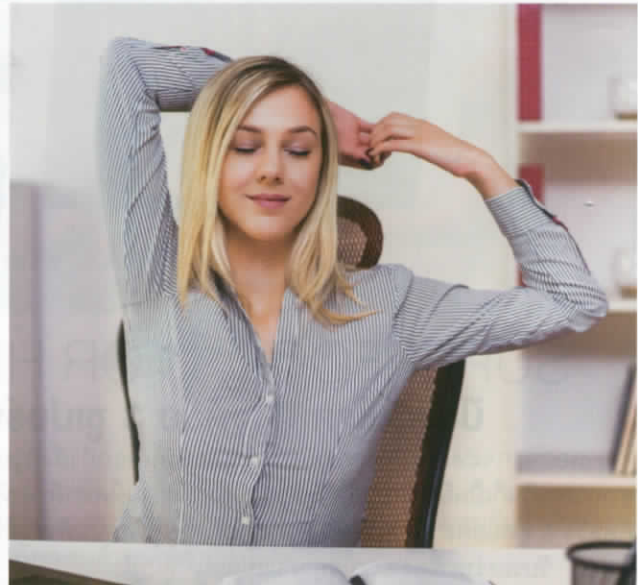
หนุ่มสาวออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน กล้ามเนื้อบริเวณไหล่มักเกิดอาการเกร็งส่งผลให้รู้สึกปวดเมื่อยอยู่ตลอดเวลา ใช้ชีวิตประจำวันวันลำบากขึ้น ไม่ว่าจะยกแขนไหนรถเมล์ เอื้อมมือหยิบของ หรือแม้แต่ตอนแต่งตัวก็ตาม **แคลร์ ซาฟานนอร์ดีล** หัวหน้างานด้านการบริการฟื้นฟูสมรรถภาพที่โรงพยาบาลบริคัมและสตรีแห่งโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด ได้อธิบายวิธีป้องกันอาการปวดหัวไหล่ไว้ว่า ให้ยืดไหล่ของคุณ 3-7 ครั้งต่อสัปดาห์ และหลีกเลี่ยงการยืดตัวนานเกินไปหรือแรงเกินไป มีท่าง่าย ๆ 4 ท่าด้วยกัน คือ

ท่าปีนกำแพง : ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหากำแพง วางมือบนผนังเท่าระดับความสูงของไหล่ ค่อยๆ ใต่มือขึ้นอย่างช้าๆ แล้วหยุดเมื่อรู้สึกตึงที่ไหล่ ค้างไว้ 10-30 วินาที และค่อยๆ เลื่อนแขนลงจากกำแพง กลับสู่ตำแหน่งเริ่มต้น ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง

ท่ายืดหน้าอกและไหล่ : ยืนหันข้างให้ประตูหรือกำแพง วางมือขวางบนกำแพง โดยให้อยู่ระดับต่ำกว่าหัวไหล่เพียงเล็กน้อย จากนั้นค่อยๆ ขยับร่างกายห่างจากกำแพงจนกระทั่งรู้สึกที่หน้าอกและไหล่ตึง ค้างไว้ 10-30 วินาที กลับไปที่ตำแหน่งเริ่มต้น ทำซ้ำข้างละ 3-4 ครั้ง

ท่ายืดไหล่ : ยืนแยกเท้ากว้างเท่าไหล่ วางมือซ้ายไว้บนไหล่ขวา แล้วเอามือขวาจับที่ข้อศอกซ้าย ค่อยๆ ดันข้อศอกซ้ายไปทางหน้าอกข้างขวา ค้างไว้ 10-30 วินาที กลับไปที่ตำแหน่งเริ่มต้น ทำซ้ำข้างละ 3-4 ครั้ง

ท่าหมุนไหล่ : ยืนเหมือนท่าที่ผ่านมา หมุนไหล่แล้ววางมือขวาไปที่ด้านหลังโดยให้นิ้วชี้ขึ้นข้างบน ค่อยๆ เลื่อนมือขวาของคุณขึ้นไปด้านหลังให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำข้างละ 3-4 ครั้ง



ถ้าคุณยืดไหล่จนชิน แขนจะมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เพราะไหล่เป็นข้อต่อที่ซับซ้อนที่สุดของร่างกาย มันคือจุดที่กระดูกโพลาร้า กระดูกต้นแขน และสะบักเชื่อมต่อกันทุกส่วน ทำให้มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคข้ออักเสบได้ง่าย จึงต้องระมัดระวังกันสักนิด ☺



อาจารย์นายแพทย์สมบุรณ์ รุ่งพรชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอโมนบำบัดและโภชนาการสำหรับนักกีฬา ซึ่งผ่านการอบรมจนได้รับการรับรองมากมายจากสถาบันการแพทย์ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป

รวมเคล็ดลับ ป้องกันปวด หลังออกกำลังกาย

อาการปวดหลังจากการออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้นเกิดได้จาก 3 สาเหตุ ได้แก่ การไหลเวียนเลือดไม่ดี การไหลเวียนน้ำเหลืองมีปัญหา หรือมีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นในบริเวณนั้น

ทั้งนี้วิธีการสังเกตลักษณะการบาดเจ็บง่าย ๆ ก็คือ หากอาการปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อเราทำงาน คือสัญญาณของการไหลเวียนเลือดไม่ดี ในขณะที่อาการปวดตึงนั้นเป็นผลมาจากการไหลเวียนน้ำเหลืองมีปัญหา ในขณะที่การบาดเจ็บของเส้นเอ็นจะเป็นอาการเจ็บแบบชัดเจนเมื่อมีการขยับข้อต่อ





HOW TO ป้องกันการเจ็บปวด

อย่างที่ได้อ่านไว้ข้างต้นว่า อาการปวดหลังจากการออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้นเกิดได้จาก 3 สาเหตุ เพราะฉะนั้น การป้องกันให้ตรงจุดจึงสำคัญอย่างยิ่ง โดยสามารถปฏิบัติตามได้ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี หากการเจ็บปวดนั้นเกิดจากระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี ก็อาจเป็นเพราะเส้นเลือดไม่สะอาด มีไขมันพอกเส้นเลือดมาก หรือในบางคนที่มีภาวะทางพันธุกรรมเส้นเลือดตีบง่าย จึงทำให้การไหลเวียนโลหิตมีปัญหา การดูแลสุขภาพโดยรวมและหมั่นตรวจเช็คระดับไขมันในเลือดจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย นอกจากนี้ยังควรหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จะเริ่มจากการลุกจากโต๊ะทำงานบ่อยๆ หรือใช้บันไดแทนลิฟต์ก็ได้เช่นกัน

ในขณะที่สอร์โมนในผู้หญิงก็เป็นอีกสาเหตุที่ไม่อาจมองข้ามได้ โดยเฉพาะสอร์โมนในวัยคุมกำเนิดสำหรับผู้หญิง ซึ่งช่วงอายุที่สามารถใช้ยาคุมกำเนิดได้คือ 18-35 ปี โดยพบว่าหากยังใช้ยาคุมกำเนิดหลังจากนั้น สอร์โมนจากยาคุมกำเนิดจะเริ่มสร้างความเสี่ยงให้ผนังหลอดเลือดตีบลงเรื่อยๆ จนทำให้เกิดปัญหาการไหลเวียนของเลือดตามมา

2. ระบบไหลเวียนน้ำเหลืองมีปัญหา เป็นระบบที่มีกลไกการทำงานต่างจากระบบไหลเวียนเลือด ในขณะที่ระบบไหลเวียนเลือดนั้นมีหัวใจคอยบีบอยู่ตลอดเวลา แต่ระบบไหลเวียนน้ำเหลืองนั้นจะวิ่งไปตามตามจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งวิธีการดูแลสุขภาพระบบไหลเวียนน้ำเหลืองเพื่อไม่ให้เกิดอาการเจ็บปวดหลังออกกำลังกายก็คือ การนวดคลึงเบาๆ บริเวณกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย



FIRST AID TIPS

ในกรณีที่เกิดการบาดเจ็บ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การประคบเย็น และหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวบริเวณนั้น จากนั้นให้สังเกตอาการตัวเอง โดยถ้าลักษณะการบาดเจ็บนั้นเห็นเป็นอาการห้อเลือด บวม หรือไม่สามารถขยับส่วนปลายของอวัยวะนั้นได้ ก็อาจเป็นสัญญาณของการบาดเจ็บขั้นที่ลึกลงไป ซึ่งในกรณีนี้ควรรีบพบแพทย์จะดีที่สุด

3. การบาดเจ็บจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยทั่วไปการบาดเจ็บแบบนี้เกิดจาก 2 สาเหตุหลัก คือ เทคนิคการออกกำลังกายหรือโครงสร้างร่างกายที่ไม่ดี เช่น หลังค่อม หรือเดินขาบิด เป็นต้น ซึ่งการป้องกันการบาดเจ็บคือ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก โดยเลือกการออกกำลังกายบริหารแบบปานกลางจะดีที่สุด

ส่วนอีกหนึ่งสาเหตุก็คือ ขาดการยืดเหยียดก่อนการออกกำลังกายนั่นเอง

ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย ทั้งการยืดเหยียดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และการนวดคลึงบริเวณกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนน้ำเหลือง จึงเป็นสิ่งที่คนออกกำลังกายทั้งหลายควรให้ความสำคัญ 🍀



แพทย์หญิงศรินยา สาครินทร์ แพทย์แผนปัจจุบัน จบจากโรงพยาบาลรามารับดี และศึกษาต่อปริญญาโท ด้านฝังเข็มยาจีน นวด กฤษณา และโภชนาการ จากประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และโรคภัยจากทั้งศาสตร์ตะวันออกและตะวันตก

Muscle Booster

เพิ่มกล้ามเนื้อ หยุดปวด ด้วยแพทย์แผนจีน



หลายคนเคยประสบปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดคอ ปวดหลัง บ่า ไหล่ หรือเรียกโดยรวมว่า “อาการออฟฟิศซินโดรม” (Office Syndrome) กันมาบ้าง ซึ่ง “อาการปวด” เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นการปวดคอ ปวดบ่าไหล่ หรือปวดกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ส่วนใหญ่ล้วนเกิดมาจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานเป็นเวลานานทั้งสิ้น

กล้ามเนื้อ คือส่วนสำคัญของร่างกาย ที่ช่วยให้เราออกแรงและเคลื่อนไหว มีหน้าที่พยุงและปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไปมา และความแข็งแรงของมวลกล้ามเนื้อภายในร่างกายจะอ่อนแอลงไปตามตัวเลขอายุที่มากขึ้น

ส่วนการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถใช้วิธีการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด โดยใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ก็สามารถสร้างกล้ามเนื้อใหม่ได้อยู่ตลอด

สาเหตุของอาการปวดในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน เกิดมาจากการไหลเวียนเลือดติดขัด อาการเลือดไม่เดิน หรือเรียกว่าการติดขัดของชี่ (ลมปราณในร่างกาย) การที่เลือดลมเดินไม่ดี เรียกว่า Qi Blood Stagnation (不通则痛) ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดและพลังงานไม่เดิน เมื่อเลือดคั่งค้างสะสมเป็นเวลานาน ส่งผลให้กล้ามเนื้อหดตัวเกร็ง จึงทำให้เราเกิดอาการปวด อักเสบ การที่เราปวดตรงบริเวณไหนย่อมแสดงว่าเลือดลมเดินติดขัดจุดนั้น

ชี่ คือพลังงานที่ขับเคลื่อนร่างกาย ส่วน **เลือด** คือเลือดและของเหลวในร่างกาย ทั้งสองอย่างมีความสำคัญต่อการทำงานของอวัยวะภายใน เมื่อไม่สามารถนำเลือดและชี่ไปหล่อเลี้ยงบริเวณต่างๆ ของร่างกายได้ จึงทำให้เกิดอาการปวด



ส่วนอาการ **ออฟฟิศซินโดรม** ที่มักปวดคอ ป่า ไหล่ ปวดหลังล่างหรือช่วงสะโพก เนื่องจากการนั่งจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และเกิดจากการที่เราใช้งานกล้ามเนื้อมากเกินไป (Overused) ซึ่งลักษณะนี้คือการใช้งานของกล้ามเนื้อนานและมากกว่ากล้ามเนื้อที่ตัวเองมี ประกอบกับการมีนิสัยนั่งติดที่นานเกินไปไม่ขยับเขยื้อนตัวจนทำให้เลือดคั่งไม่ไหลเวียนและกล้ามเนื้อหดเกร็ง

ส่วนวิธีแก้ไขอาการปวดจากออฟฟิศซินโดรม ต้องแก้ด้วยวิธีการคลายเกร็งของกล้ามเนื้อ หรือใช้วิธีการสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มเพื่อให้พอดีต่อการใช้งานนั่นเองค่ะ

How To Build Muscle

วิธีการสร้างกล้ามเนื้อ

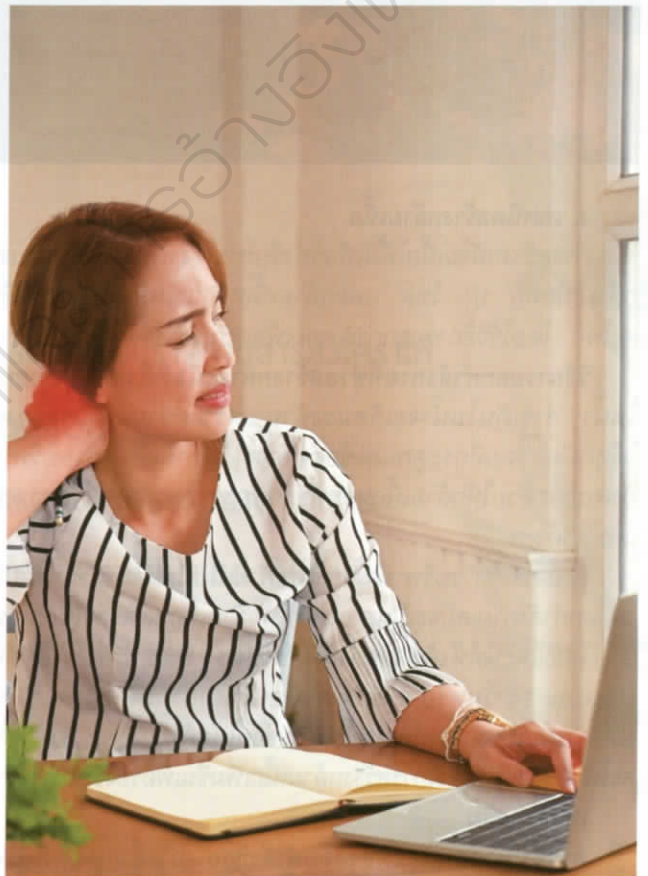
1. วิธีคลายหดเกร็งกล้ามเนื้อ

วิธีนี้รักษาอาการปวดและอึดเสบของกล้ามเนื้อได้ เพราะจะช่วยให้เลือดลมไหลผ่านได้ดีขึ้น

การขยับตัว เริ่มจากการขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ หรือใช้การเปลี่ยนท่ากล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้และลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

ขยับร่างกายเปลี่ยนอิริยาบถทุก ๆ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง รวมถึงการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ เอว ข้อมือ นิ้วมือ เพื่อให้กล้ามเนื้อไม่หดเกร็งจนเกินไปและเกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น

เลือกท่านั่งที่ถูกต้อง วิธีเลือกท่านั่งควรใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เพื่อรองรับสรีระและน้ำหนักในการนั่งให้ถูกต้อง ยกตัวอย่างเช่น ศีรษะซึ่งเป็นอวัยวะที่มีน้ำหนักประมาณ 4-5 กิโลกรัม จึงควรต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่อยู่บริเวณหัวไหล่และป่าช่วยรองรับ ประกอบกับกล้ามเนื้อมัดเล็กบริเวณช่วงท้ายทอยช่วยเสริมรับน้ำหนัก จึงต้องนั่งในท่าที่ถูกต้องด้วยหลังที่ตรงและศีรษะมองตรงระดับเดียวกับหน้าจอคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานให้สมดุลกัน เป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เรียกว่า Trapezius Muscle คือกล้ามเนื้อที่มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมคลุมบริเวณคอด้านหลังจากท้ายทอยไปเกาะที่หัวไหล่เป็นรูปร่างป่าของเรา และเกาะตลอดแนวกระดูกสันหลังช่วงคอและต่อลงมาถึงกลางหลังเป็นตัวช่วยในการรับน้ำหนัก



แต่ถ้าเรานั่งผิดท่า โดยก้มศีรษะลงมาตามแรงโน้มถ่วงจนศีรษะเกือบติดคาง จะทำให้คอรับน้ำหนักศีรษะผิดมุม โดยจะไปใช้กล้ามเนื้อข้างๆ คอซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กมาเป็นตัวรับน้ำหนักศีรษะแทน จึงทำให้เกิดอาการปวดมากเวลาที่เราก้มศีรษะนานจนรู้สึกเกร็ง เราจึงต้องเลือกท่านั่งที่ถูกต้องควบคู่กับใช้กล้ามเนื้อที่ถูกต้องด้วย

ควรจัดระเบียบท่าทางการนั่ง การยืน การเดินที่ถูกต้อง รวมทั้งไม่ควรสะพานหรือถือกระเป๋าหนักๆ โดยใช้ไหล่ข้างเดียวเวลานาน เป็นต้น



2. เทคนิคสร้างกล้ามเนื้อ

การสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มเพื่อรองรับการใช้งาน ควรเริ่มตั้งแต่การสร้างกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ และกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างที่เชื่อมติดกับสะโพก โดยใช้วิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่ดี คือ การออกกำลังกายในน้ำ การเดินในน้ำจะเกิดแรงต้าน สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ทั้งหมด โดยที่กระดูกและข้อต่อต่างๆ ไม่บาดเจ็บ ภายบริหารในน้ำนั้นยังสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อหลักที่ช่วยพยุงกระดูกสันหลังทั้งหมดคลายเกร็งและไม่โค้งงอ

จึงควรฝึกการบริหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อติดต่อกันให้ได้ผล แต่ถ้าเราไม่ออกกำลังกายเลยจะเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดตัวลงได้เช่นกัน

หมอแนะนำให้ **เดินออกกำลังกายในน้ำ** วันละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันทุกวัน ประมาณ 14 วันหรือ 2 สัปดาห์เพื่อสร้างกล้ามเนื้อช่วงแรก จากนั้นให้ปรับการฝึกเป็นสัปดาห์ละ 2 วัน จะช่วยให้กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ จนถึงสะโพกแข็งแรงขึ้น มีการสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเพื่อรองรับการใช้งาน

เทคนิคเสริม

ควรดื่มน้ำก่อนและหลังออกกำลังกาย การดื่มน้ำให้เพียงพอ นับเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้เลือดไหลเวียนและกล้ามเนื้อยืดหยุ่นดี

กินอาหารให้ครบถ้วน การสร้างกล้ามเนื้อจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ ให้ครบถ้วน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่

ทำร่างกายให้อุ่น เพื่อกล้ามเนื้อจะได้ไม่หดตัวเกร็งแล้วเกิดการปวดอักเสบ

การประคบร้อน อาการปวดอักเสบเฉพาะที่ถ้ามีการปวดรุนแรงและปวดมากในเวลากลางคืน เมื่อใช้วิธีการประคบร้อนบริเวณที่ปวด เลือดลมที่ไหลเวียนจะทำให้อาการปวดบรรเทาหลง ในทางตรงกันข้ามเมื่ออากาศเย็นจะทำให้มีอาการปวดมากขึ้น

สมุนไพรจีนช่วยคลายเกร็งกล้ามเนื้อ

สมุนไพรกลุ่มนี้ช่วยลดการปวดอักเสบ ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ซึ่งตัวยาที่มีฤทธิ์ค่อนข้างอุ่นและร้อน สรรพคุณด้วยาร้อนกลุ่มนี้จะช่วยขับเลือดให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น

1. ดอกคำฝอย (หงฮวา 红花) มีสรรพคุณช่วยเลือดลมไหลเวียนได้ดี บรรเทาอาการปวดทั้งตัวและปวดเฉพาะจุด

2. ขมิ้นชัน (เจียงหวง 姜黄) มีผลการวิจัยออกมาว่าสมุนไพรชนิดนี้ช่วยแก้ปวดและลดการอักเสบบริเวณกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ทางแผนจีนบอกว่าแก้ปวดและช่วยให้เลือดบริเวณช่วงคอ บ่า ไหล่ แขน ข้อมือไหลเวียนได้ดี

3. อบเชย (โรวกุ้ย 肉桂) ช่วยให้เกิดไหลเวียนได้ดี ลดปวดโดยเฉพาะบริเวณเอวและหลัง

ทั้งดอกคำฝอยและขมิ้นชัน หมอแนะนำให้ใช้ปริมาณ 1 ซ่อนชาหรือวันละ 1-3 กรัม ใส่ในน้ำร้อนชงดื่มแทนน้ำได้เลย ส่วนอบเชยแนะนำให้กินในรูปแบบแคปซูล วันละ 1 เม็ด

เคล็ดลับของแผนจีนคือ ต้องหมั่นออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หัดขยับเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ และเสริมด้วยการทำให้ร่างกายอุ่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี หมอขอฝากไว้ว่า วิธีการที่เราป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดอักเสบนั้นเป็นวิธีการที่ง่ายกว่าการที่เราไปตามรักษาอาการดังกล่าวเหล่านั้น หรือควรป้องกันไว้ดีกว่าแก้ไขคะ ☺

Activ

CONTENTS

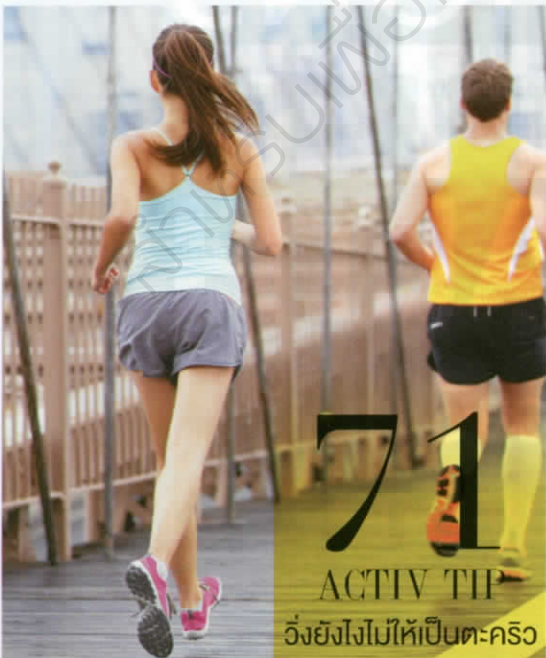


74

ACTIV STORY

TOP 15 APPLICATIONS FOR BETTER HEALTH

แอปสุขภาพต้องมี ช่วยชีวิตดี สุขภาพเยี่ยม



71

ACTIV TIP

อึ้งยังไม่ให้เป็นตะคริว



72

ACTIV IDOL

ED SHEERAN'S
WEIGHT LOSS
JOURNEY



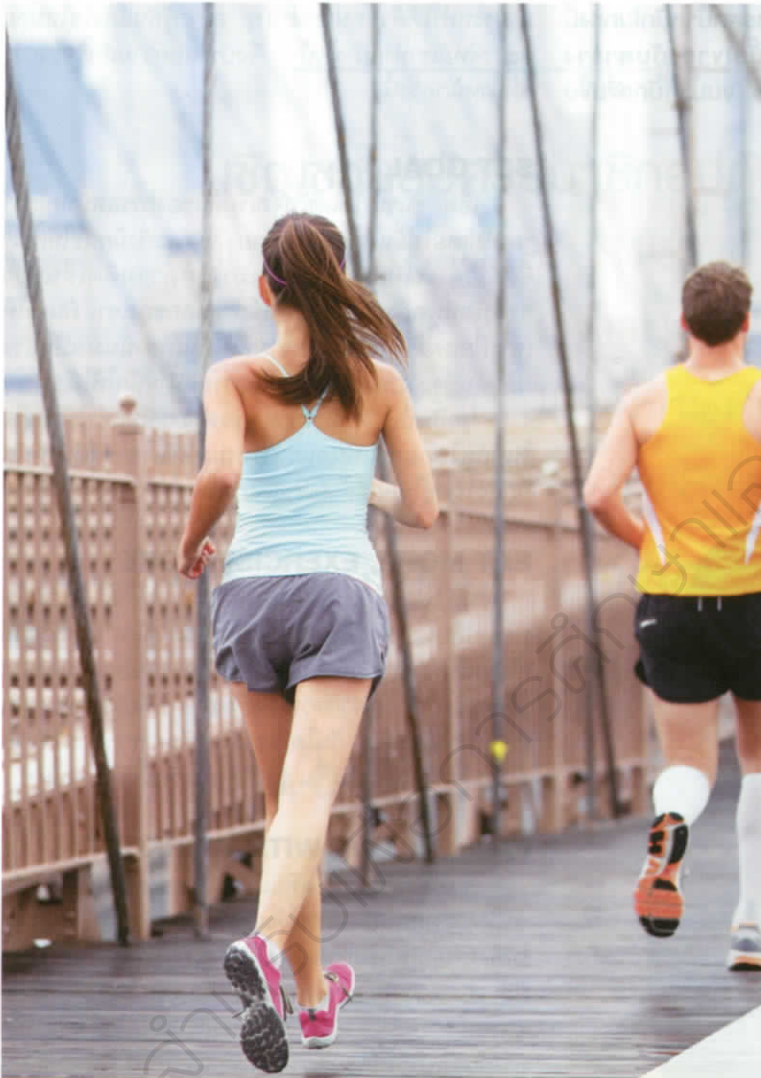
80

ACTIV BEAUTY

HOW TO CHOOSE
สกินแคร์ธรรมชาติ & ออร์แกนิก

วิ่งยังไงไม่ให้เป็นตะคริว

สำหรับคนที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยเฉพาะสำหรับนักวิ่งระยะยาว บ่อยครั้งจะต้องเจอกับการหดเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างกะทันหัน หรือที่เรียกว่า ตะคริว จนทำให้รู้สึกเจ็บปวดและไม่สามารถออกกำลังกายต่อได้ วันนี้เรามา ดูวิธีการว่าจะวิ่งอย่างไรไม่ให้ตะคริวเล่นงานได้กันดีกว่า



ตะคริวเกิดจากอะไร

ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุสาเหตุของการเป็นตะคริวได้ชัดเจน คนหนุ่มสาวมักจะเป็นตะคริวระหว่างออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุอาจเกิดตะคริวได้ แม้เวลานั่งอยู่เฉยๆ หรือระหว่างนอนตอนกลางคืน แต่ก็มีการหาสาเหตุ และพบว่ามีความสอดคล้องกับปัจจัยต่างๆ เช่น มีการใช้งานกล้ามเนื้อ มากเกินไป เกิดอาการปลายประสาทอักเสบ หรือร่างกายขาดเกลือแร่หรือน้ำ

วิ่งยังไงไม่ให้เป็นตะคริว

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ให้ออกกำลังกายจิบน้ำก่อนที่จะ ออกกำลังกายให้มากขึ้น ค่อยๆ เติมน้ำเข้าไปในร่างกาย ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำปริมาณมากในครั้งเดียว นอกจากนี้ ระหว่างที่วิ่งควรจิบน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือแร่เป็นระยะ เพื่อ ชดเชยแร่ธาตุที่เสียไปกับเหงื่อ และช่วยให้คุณไม่รู้สึก เหนื่อยมากหลังจากวิ่งเสร็จแล้วด้วย

2. ยืดเหยียดร่างกายก่อนวิ่ง นักวิ่งหลายคนอาจจะ ลืมให้ความสำคัญกับการยืดเส้นยืดสายก่อนวิ่ง นอกจาก การยืดเหยียด วอร์มอัพร่างกาย จะช่วยลดการบาดเจ็บ ของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดระหว่างการออกกำลังกายแล้ว ยังช่วยลดการหดเกร็งตัวกะทันหันของกล้ามเนื้อ ลดโอกาส เกิดตะคริวระหว่างวิ่งได้อีกด้วย

3. เริ่มจากช้าไปหาเร็ว อย่ารีบโหมสุดกำลังตั้งแต่เริ่มต้น ให้เริ่มจากวิ่งเหยาะๆ จนกล้ามเนื้อข้อต่อในร่างกายเริ่ม ปรับตัวได้เสียก่อน แล้วจึงเพิ่มความเร็ว และควรฟังเสียง ร่างกายตัวเองเป็นสำคัญด้วย การวิ่งจนหมดแรงก็อกสุดท้าย ที่จะทำให้มีโอกาสเป็นตะคริวได้มากขึ้น

4. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการ เวทเทรนนิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น อาการล้าระหว่างวิ่งก็จะลดลง ลดโอกาสในการเกิดตะคริว ระหว่างวิ่งได้เป็นอย่างดี

5. กินอาหารที่มีโพแทสเซียม ถ้าคุณออกวิ่งระยะยาว เป็นประจำ ควรกินอาหารหรือผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง เพื่อเพิ่มเกลือแร่ในร่างกาย ป้องกันการเกิดตะคริวระหว่าง วิ่ง โดยผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ได้แก่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม มะเขือเทศ ส้ม แคนตาลูป ส่วนผักก็จะ เป็นจำพวกผักใบเขียวจัด ได้แก่ คะน้า ปวยเล้ง หรือ บรอกโคลี เป็นต้น

การป้องกันตะคริวทั้ง 5 เคล็ดลับที่เรานำมาแนะนำ กันในวันนี้ ไม่ได้จำกัดเพียงแต่ “นักวิ่ง” เท่านั้น แต่ยังสามารถใช้กับการออกกำลังกายอีกหลายประเภทที่มีการใช้ กล้ามเนื้ออย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล ก็สามารถนำเทคนิคดีๆ เหล่านี้ไปปรับใช้ กันได้เช่นเดียวกัน 🍷

TOP 15 APPLICATIONS FOR BETTER HEALTH

แอปสุขภาพต้องมี
ช่วยชีวิตดี สุขภาพเยี่ยม

STORY - วรอรุณ อินชอุเดช
PHOTO - iStock

ปัจจุบันสมาร์ทโฟนแทบจะกลายเป็นปัจจัย 5 ที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน เพียงแค่ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันไม่ถึง 1 นาที คุณก็สามารถท่องโลกได้ตามต้องการ แอปยังช่วยอำนวยความสะดวกให้กับเราอีกหลายๆ ด้าน เรียกได้ว่าตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนยุค 4.0 มากเลยทีเดียว

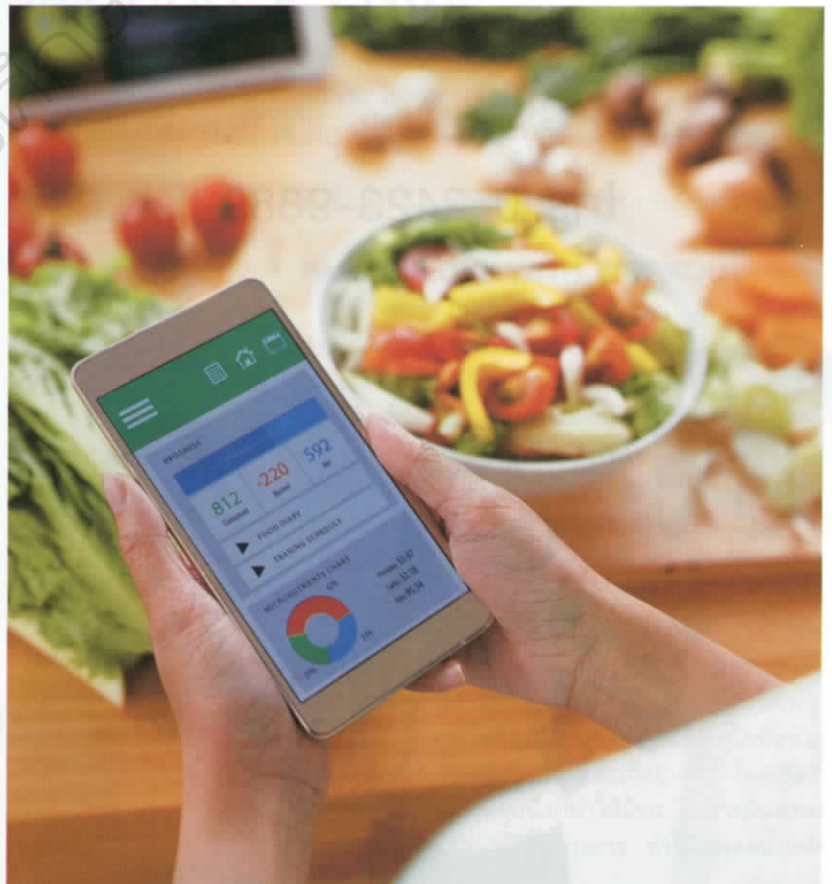
หนึ่งในไลฟ์สไตล์ที่มาแรงในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาต้องยกให้กับเทรนด์สุขภาพที่ยังคงติดกระแสมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบัน เนื่องจากการขยายตัวของเมืองและเกิดโรคอุบัติใหม่ ทำให้ผู้บริโภคเริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น เห็นได้จากผลสำรวจของ **มินเทล** บริษัทวิจัยการตลาดระดับโลก ประเทศสิงคโปร์ ระบุว่า ผู้บริโภคทั่วโลกร้อยละ 79 ต้องการมีโภชนาการที่ดีขึ้น ในขณะที่ร้อยละ 76 อยากมีชีวิตสมดุล และร้อยละ 73 สนใจการออกกำลังกายมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจจึงหันมาพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ เอาใจสายเฮลตี้โดยเฉพาะ

APPS FOR HEALTH

แอปพลิเคชันสุขภาพบนมือถือมีมากกว่า 30,000 รายการ แต่สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ตรวจสอบหรือควบคุมโดยองค์การอาหารและยา อาจทำให้ไม่เห็นผลแม่นยำ 100 เปอร์เซ็นต์สำหรับผู้ใช้งานที่มีปัญหาสุขภาพค่อนข้างหนัก ดังนั้นแอปพลิเคชันที่มีไว้สำหรับการส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีจึงไม่ถือเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์

แต่มีประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี เช่น ผู้ใช้สามารถติดตามเป้าหมายสุขภาพและการออกกำลังกายของพวกเขาในแต่ละวัน เพื่อเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่เป็นประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว

ไม่ว่าเป้าหมายทางด้านสุขภาพของคุณคืออะไรอย่างน้อยคุณควรมีแอปพลิเคชันบนมือถือที่สามารถเตือนความจำหรือช่วยให้มีวินัยใส่ใจสุขภาพท่ามกลางชีวิตที่ยุ่งเหยิง ดังนั้นแอปพลิเคชันเจ๋งๆ ที่ควรมีติดสมาร์ทโฟนของคุณมีอะไรบ้าง เราได้คัดมาให้คุณผู้อ่านแล้วค่ะ





GET SOME REST

ฝึกจิต ช่วยหลับสนิทในทุก ๆ คืน

มาเริ่มกันที่แอปพลิเคชันที่เหมาะกับคนในยุคที่เต็มไปด้วยความเครียด เกิดความวิตกกังวลจนใจไม่นิ่ง หรือเหมือนจะพักผ่อนไม่เพียงพอ ตอนนี้คุณสามารถเช็คสุขภาพได้ด้วยตนเองจากการบันทึกพฤติกรรมนอน แล้วฝึกฝนการทำให้มีจิตใจที่สงบผ่านแอปพลิเคชันบนมือถือ



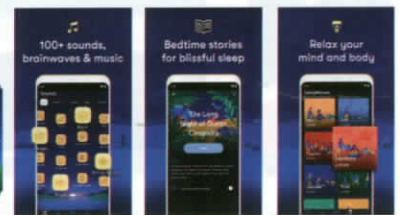
HEADSPACE : MEDITATION & SLEEP

แอปพลิเคชันสำหรับการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมอย่างมากในต่างประเทศ เนื่องจากเป็นหนึ่งในเคล็ดลับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของ ริชาร์ด แบรนสัน เจ้าของแบรนด์ยักษ์ใหญ่ Virgin และ เลอบรอน เจมส์ นักบาสเกตบอลมืออาชีพทีม Cleveland Cavaliers ในแอฟมีการแบ่งการทำสมาธิเป็นหมวดหมู่และแบ่งระดับเพื่อให้เหมาะสมกับทุกคน ผู้ใช้สามารถเลือกจุดมุ่งหมายที่ต้องการพัฒนาได้ อีกทั้งยังมีวิดีโออธิบายคอนเซ็ปต์การทำสมาธิที่เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ



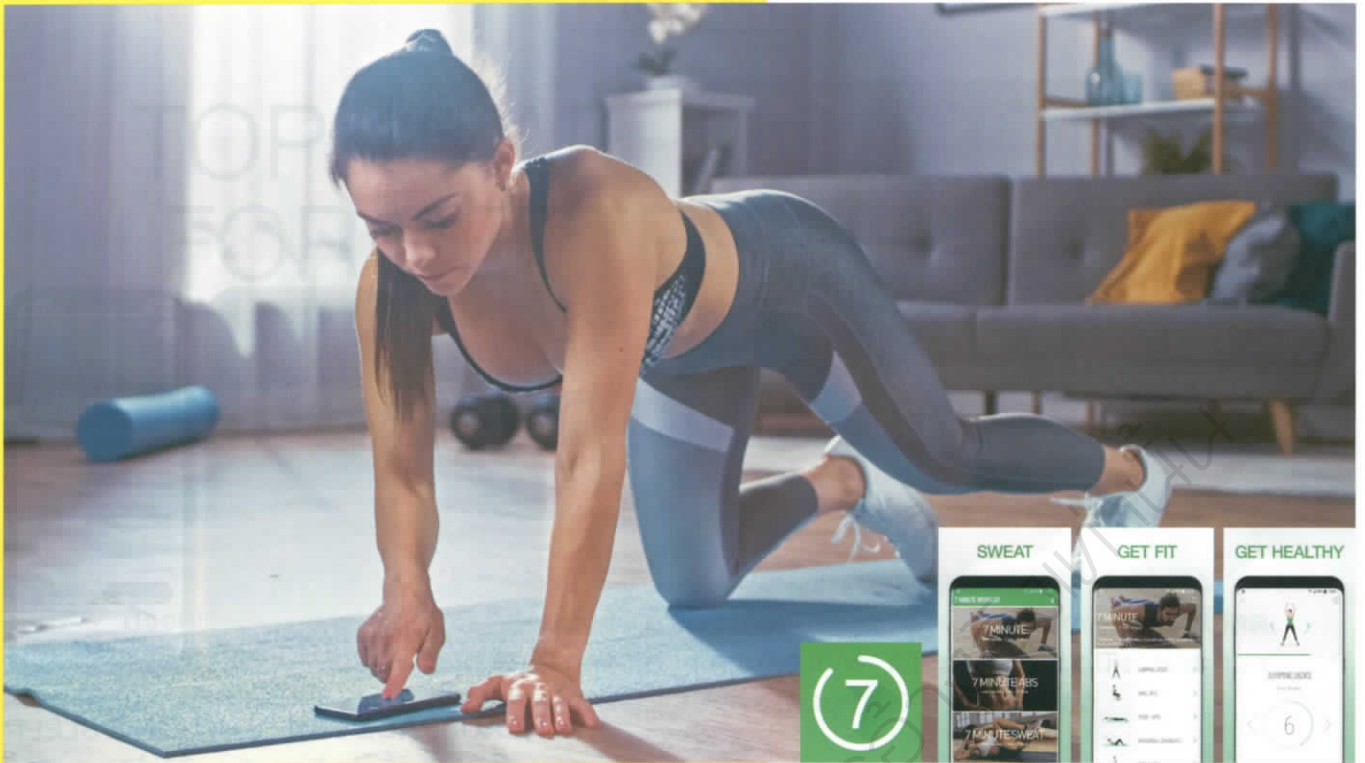
SLEEP CYCLE

แอปพลิเคชันที่มีความสามารถในการคำนวณช่วงเวลาอนหลับพร้อมตั้งนาฬิกาปลุก ความพิเศษอยู่ที่การทำงานของแอปนี้จะจับการเคลื่อนไหวของเราในขณะที่นอน ว่าช่วงไหนเป็นช่วงที่กำลังหลับลึก และช่วงไหนที่ร่างกายเหมือนจะเริ่มตื่นตัวมากพอที่จะปลุกคุณให้ตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกสดชื่น ซึ่งเวลาที่เรที่ตั้งไว้ก็อาจไม่ตรงกับตอนที่เสียงปลุกดังขึ้น แต่จะเป็นเวลาโดยประมาณ เช่น ตั้งเวลาไว้ตอน 6.30 น. แอปอาจจะปลุกคุณตั้งแต่ 6.00 น. - 6.30 น. ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายคุณได้นอนหลับเต็มอิ่มแล้วหรือยัง



RELAX MELODIES : SLEEP SOUNDS

มีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันแล้วว่าดนตรีประกอบเสียงธรรมชาติ (Nature Sounds) สามารถบำบัดผู้ที่มีการนอนไม่หลับได้ เช่นเดียวกับแอปพลิเคชันนี้ที่จะมาช่วยให้การนอนหลับของคุณเป็นเรื่องง่ายในทันที ด้วยเสียงธรรมชาติกว่า 50 เสียง พาคุณเข้าสู่โลกของธรรมชาติ ทำให้เรารู้สึกสงบ ใจเย็น และผ่อนคลาย จึงส่งผลให้สามารถนอนหลับได้เร็วขึ้น ที่สำคัญไม่ต้องกลัวแบตเตอรี่จะหมด เพราะสามารถตั้งเวลาเล่น-จบการเล่นอัตโนมัติ และยังสามารถใช้เป็นนาฬิกาปลุกได้อีกด้วย



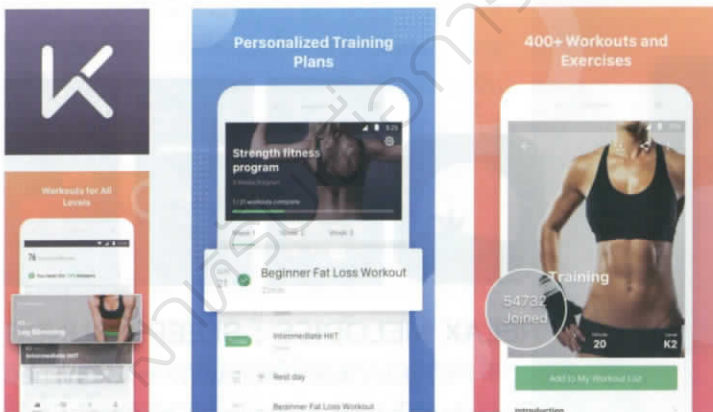
PRIVATE TRAINER FOR FREE

ผู้นำการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

จะดีแค่ไหนถ้าคุณมีเทรนเนอร์ส่วนตัวโดยไม่ต้องจ่ายเงินสักบาท เพียงแค่กดดาวน์โหลดแอปพลิเคชันออกกำลังกายในมือถือ คุณก็สามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพเสมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัวคอยให้คำแนะนำ แถมสามารถทำเองได้ที่บ้าน เรียกได้ว่าส่วนตัวสุดๆ

7 MINUTE WORKOUT APP

ใครที่อยากมีร่างกายแข็งแรงแต่ชอบบ่นว่าไม่มีเวลา แอปนี้เหมาะกับคุณยิ่งนัก -เพราะคุณแค่ใช้เวลาเพียง 7 นาทีในการออกกำลังกายรูปแบบ HIIT หรือการออกกำลังกายที่เน้นเบิร์นริตไขมันภายในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลและปลอดภัย โดยในแอปนี้จะประกอบด้วยท่าออกกำลังกาย 12 ท่า ทำละ 30 วินาที และระหว่างออกกำลังกายแต่ละท่าจะมีเวลาพักแค่ 10 วินาทีเท่านั้น ถือว่าตอบโจทย์คนที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกายเลย จริงไหมคะ



KEEP : FITNESS & WORKOUT TRAINER

หากคุณมีแอปพลิเคชันนี้ติดมือถือ จะให้ความรู้สึกเหมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัวไปด้วยในทุกๆ วัน ในแอปมีผู้เชี่ยวชาญคอยช่วยกระตุ้นให้คุณมุ่งมั่นกับการออกกำลังกาย พร้อมคู่มือคำแนะนำสำหรับกิจวัตรการออกกำลังกายมากกว่า 400 แบบผ่านคลิปวิดีโอที่ให้คุณทำตามได้อย่างถูกต้อง โดยแบ่งเป็นระดับตั้งแต่ระดับเริ่มต้นไปจนถึงระดับมืออาชีพ มีการออกกำลังกายที่หลากหลายให้เลือก ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย HIIT Core แพลงก์ สลิม คาร์ดิโอ หรือการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักก็ตาม



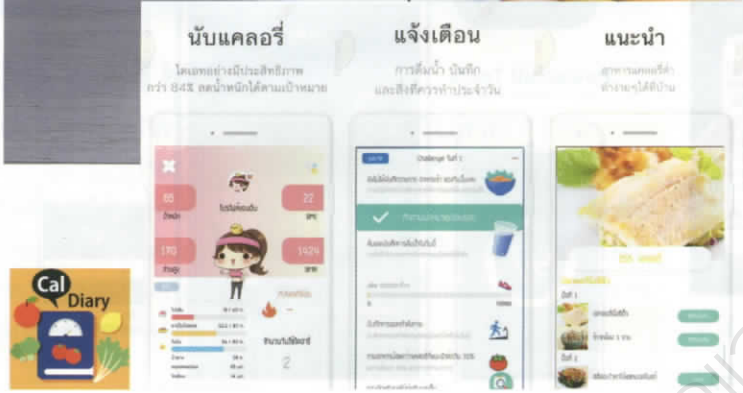
NIKE RUN CLUB

แอปยอดฮิตสำหรับคนชอบวิ่ง ส่งตรงจากไนกี้ บริษัทผลิตเครื่องกีฬาที่ทุกคนรู้จักกันดี ความพิเศษของแอปพลิเคชันนี้อยู่ที่สามารบอกพิกัดตำแหน่งขณะออกกำลังกาย ระยะทางการวิ่ง จับเวลาแล้วเก็บบันทึกการวิ่ง และสถิติทั้งหมดของคุณ ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ยังมีเสียงโค้ชคอยแนะนำการวิ่งแบบเข้าใจง่าย เลือกได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ในขณะที่วิ่งคุณสามารถเลือกเพลงจากเพลย์ลิสต์เพิ่มสีสันให้การวิ่งสนุกมากยิ่งขึ้น



FAT LOSS GUIDE

ฟิตหุ่น สดอ้วน คุณแคลอรี นอกจากแอฟออกกำลังกายเพื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถเจาะจงเป้าหมายได้มากกว่านั้น อย่างเช่น บางคนที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก อยากมีหุ่นปิ๊ะ แค่ออกกำลังกายทั่วไปคงไม่เพียงพอ คุณยังจำเป็นต้องใช้ตัวช่วยอื่น ๆ ให้การลดน้ำหนักเห็นผลได้อย่างรวดเร็ว



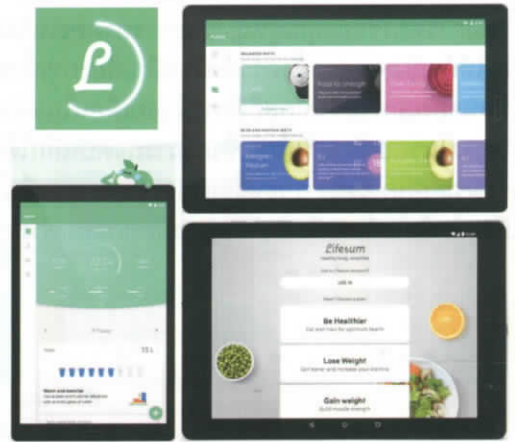
CALORIES DIARY+

ความฉลาดของเจ้าแอปพลิเคชันตัวนี้คือ สามารถคำนวณแคลอรีจากปริมาณอาหารที่กินในแต่ละมื้อ ร่วมกับกิจกรรมที่คุณทำในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเดินหรือออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ แล้วจดบันทึกไว้ คุณสามารถใส่ข้อมูลกิจกรรมเหล่านั้น แล้วระบบจะคำนวณปริมาณอาหารกับการทำกิจกรรม เพื่อให้รู้ว่าต้องเอาแคลอรีพวกนั้นออกอีกเท่าไร จะได้ควบคุมอาหารหรือขยับร่างกายสลายไขมันมากขึ้น



30 DAY FITNESS CHALLENGES

ใครที่อยากลดน้ำหนัก มีรูปร่างดีภายใน 30 วัน ควรมีแอปพลิเคชันนี้ติดเครื่องและเปิดใช้งานทุกวัน โดยทำตามแบบฝึกหัดในแต่ละวันที่มาในรูปแบบวิดีโอสอนออกกำลังกายภายใน 20 นาที แต่กลับทำให้คุณเหงื่อท่วมได้อย่างน่าเหลือเชื่อ ผู้ใช้สามารถส่งออกข้อมูลการออกกำลังกายจากแอป 30 Day Fitness Challenges ไปยังแอป Health ได้โดยอัตโนมัติ เป็นแอปที่ใช้กันสะดวก ซึ่งหลายรีวิวยืนยันแล้วว่าเห็นผลจริง ขอแค่ต้องมีวินัยตลอด 30 วัน



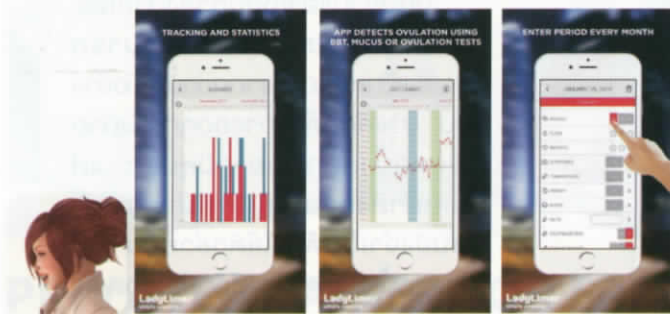
LIFESUM-DIET PLAN, & MACRO CALCULATOR & FOOD DIARY

แม้หน้าตาแอฟอาจดูเรียบง่าย แต่ก็ได้รับความนิยมอย่างมากในยุโรป ด้วยฟังก์ชันที่ใช้งานง่าย เน้นการโชว์รูปสร้างแรงบันดาลใจในการทำอาหารจากเมนูสุขภาพ ทำให้คุณสามารถกินได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยอันดับแรกคุณต้องเลือกเป้าหมายจาก 3 โปรแกรม ได้แก่ กินให้น้ำหนักลด กินเพิ่มน้ำหนัก และกินเพื่อการมีสุขภาพดี จากนั้นโปรแกรมจะคำนวณแคลอรีต่อวันควบคู่กับข้อมูลอายุ ส่วนสูง น้ำหนักปัจจุบัน และน้ำหนักที่ต้องการ เพื่อให้คุณไปถึงจุดหมายได้สำเร็จ

WOMEN & MEN LOVE IT

ตัวช่วยสุขภาพดีที่หนุ่มสาวนิยม

ต่อมาเป็นแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยมในบรรดาคุณผู้หญิง และคุณผู้ชายที่ใส่ใจกับสุขภาพเป็นพิเศษ โดยแอปที่เรานำเสนอ นี้ จะทำให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ระดับฮอร์โมนไปจนถึงกล้ามเนื้อเลยทีเดียว



LADYTIMER

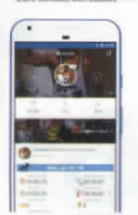
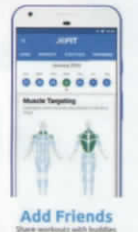
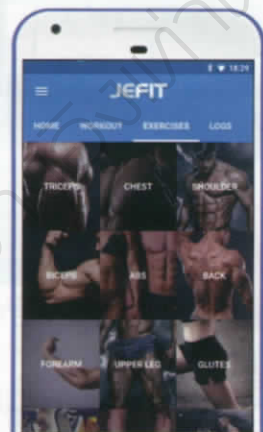
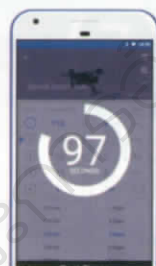
เป็นแอปสำหรับสุขภาพสตรีโดยเฉพาะ เปรียบเสมือนปฏิทิน ตารางการตกไข่ของคุณผู้หญิงและการคาดคะเนวันที่มีรอบเดือน ช่วยให้ผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์หรือหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ได้ การทำงานของแอปจะบันทึกสถิติการมีรอบเดือนในแต่ละเดือน แล้วคำนวณในรอบเดือนถัดไป ซึ่งสามารถจดบันทึกได้อย่างละเอียด พร้อมระบุอาการต่าง ๆ ระหว่างมีประจำเดือน เพื่อให้สาว ๆ ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์และต้นตอเกี่ยวกับอาการผิดปกติของร่างกาย



1300 Exercises
HD Videos, Full Instructions + More!

Make Progress
Track goals, earn points, see results

Powerful Tools
Timers, PR Calculators, Intervals



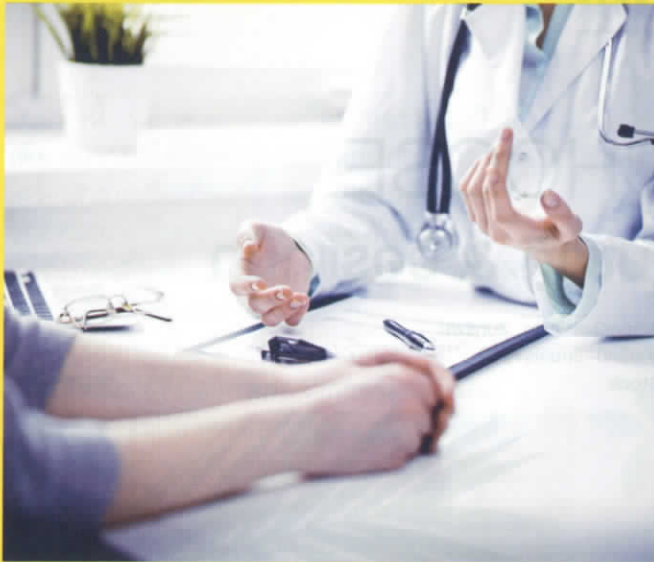
JEFIT WORKOUT TRACKER, WEIGHT LIFTING, GYM LOG

หนุ่ม ๆ ผู้หลงใหลอยากสร้างกล้ามเนื้อหรือซิกซ์แพ็ค กัด ตาวันไหลดแอพนีตัดเครื่องไว้เลยล่ะ เพราะมีท่าออกกำลังกายที่สร้างกล้ามเนื้อส่วนบนของคุณให้ดูดี ปลอดภัย แถมได้ผล เหมือนมีเทรนเนอร์มาคอยสอนอยู่ข้าง ๆ เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ค่อนข้างละเอียด มีรายละเอียดคำแนะนำในการใช้ชีวิตโอแบบ HD สอนตั้งแต่พื้นฐานการยก ดัมเบลให้ถูกวิธี ตลอดจนวิธีการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีเครื่องมือในการบันทึกและติดตามการออกกำลังกายทุกครั้ง



TOUCH ME

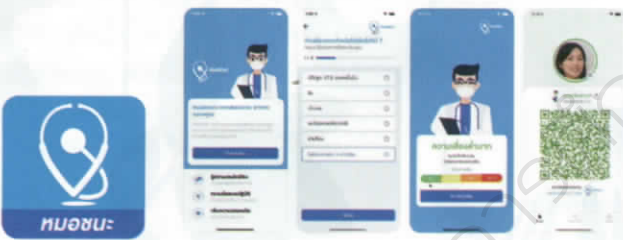
คงดีไม่น้อยถ้ามีแอปพลิเคชันสำหรับคนช่างเมื่อยแต่ไม่มีเวลาไปนวดที่ร้าน เดียวนี้คุณสามารถนวดด้วยตนเองอย่างถูกวิธีได้ในทุกที่ โดยทำตามพีเจอรวิดีโอแนะนำการนวดแก้อาการต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญ สามารถตั้งค่าการนวดที่ต้องการได้ โดยเฉพาะการนวดบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมที่เป็นปัญหาสุขภาพของชาวออฟฟิศ ในแอปนี้มีทั้งสาระความรู้ของอาการออฟฟิศซินโดรม และวิธีนวดที่ถูกต้อง ได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์



HEALTH CARE

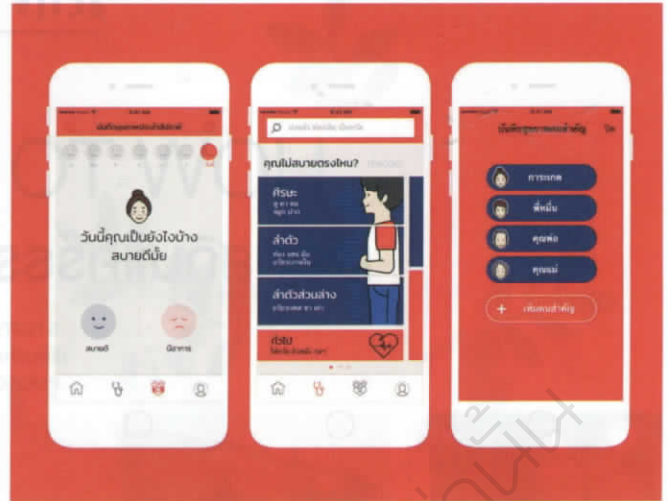
ปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

เพื่อเป็นการเฝ้าระวังให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีแอปสุขภาพที่บ่งบอกพื้นที่เสี่ยงโรคหรือบริเวณที่ทำให้ตัวคุณได้รับสารพิษ นับเป็นตัวช่วยที่ดีไม่น้อย เพราะการป้องกันในยามที่มีสุขภาพแข็งแรงย่อมดีกว่าการรักษาตอนที่เจ็บป่วย จริงไหมคะ



MORCHANA - ทมอชนะ

เกิดขึ้นจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ทำให้สาธารณสุขของประเทศไทยต้องเก็บข้อมูลการเดินทางของประชาชนเพื่อประเมินความเสี่ยงว่าในบริเวณนั้นมีผู้ป่วยโควิด-19 หรือไม่ โดยจะมีการแจ้งเตือนผู้ใช้หากเข้าใกล้พื้นที่เสี่ยง แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ สีเขียว มีความเสี่ยงต่ำมาก สีเหลือง มีความเสี่ยงน้อย อาจจะมีบุคคลที่มีอาการใช้หวัด แต่ไม่เคยเดินทางไปต่างประเทศ สีส้ม มีความเสี่ยง เพราะมีประวัติคนที่ไปต่างประเทศ ใกล้ชิดผู้มีความเสี่ยงแต่ยังไม่แสดงอาการ และสีแดง พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงมาก นอกจากนี้ยังมีแบบประเมินอาการของตัวเองให้ได้ทราบว่าคุณอยู่ในเกณฑ์ไหน



DOCTOR ME

เป็นแอปพลิเคชันสำหรับดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง โดยมีข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพที่น่าเชื่อถือจากองค์กรชั้นนำของประเทศไทย แอปนี้จะบันทึกข้อมูลสุขภาพของคุณ และแนะนำวิธีการดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย ประกอบด้วยความรู้ทางด้านอาการเจ็บป่วย วิธีการรักษา การช้ยา สมุนไพร การกดจุด การปฐมพยาบาลตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงช่องทางติดต่อโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เรียกได้ว่าตอบโจทย์ทุกเพศทุกวัย จึงทำให้เป็นแอปที่ได้รับความนิยมขึ้นเป็นอันดับ 1 ในหมวดสุขภาพ (Health and Fitness) ภายใน 4 ชั่วโมงแรกหลังเปิดให้ดาวน์โหลด



AIR VISUAL

คาดว่าเราจะต้องเจอฝุ่นจิ๋วไปอีกหลายปี ดังนั้นการติดตั้งแอปสำหรับตรวจเช็คค่าฝุ่นไว้บนมือถือคงเป็นสิ่งที่ไม่แพ้โซเซียลมีเดียต่างๆ แอปนี้จะฟ้องถึงคุณภาพอากาศวันนั้นๆ ว่ามีค่าฝุ่นจิ๋วเท่าไร และเป็นอันตรายมากน้อยแค่ไหน แบ่งเป็น 6 ระดับตามมาตรฐาน US AQI ให้คุณสามารถเตรียมตัวป้องกันก่อนออกจากบ้าน เพียงแค่เปิดเช็คพื้นที่ที่ต้องการจะไปในแอปพลิเคชันนี้

เห็นไหมคะ เทคโนโลยีสมัยนี้ช่วยให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่าย ไม่จำเป็นต้องเสียเงินหรือหาเวลาพบผู้เชี่ยวชาญเสมอไป เพราะฉะนั้นเราก็คงหวังว่าแอปพลิเคชันทั้งหมดที่คัดมานี้จะเป็นก้าวแรกที่จะช่วยให้ทุกคนเริ่มหันมาดูแลเอาใจใส่สุขภาพกันมากขึ้นนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
 - ห้องสมุดโชติเวช
 - ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด ฟูน้ำดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิดีโอแสงภาพ สไลด์แบบโต้ตอบ

LET'S DRINK
ชาสมุนไพรจีนไล่ตัว คลายปวดหลัง บำ ไหล่

“โหลมยา”
อโรมาเทอราปีหอมกลิ่นนา แก้อโรมาเทอราปี หืดจากฝุ่นจิ๋ว

HEALTH UPDATE
พาราควอต
เคมีสุดเสี่ยง
เร่งมะเร็ง
พิการในเด็ก

SKINCARE TIPS
วิธีเลือกสกินแคร์ออร์แกนิก
ไร้สารพิษ ลดเสี่ยงผิวแพ้ง

HEALTHY BALANCE
แบบ
อินทรีย์

EASY HOMEMADE
กิมจิโสมเบด
โพรไบโอติกส์ขึ้นพว
ทำกินง่าย
ทำขายคล่อง

NATURAL HEALING

คู่มือหยุดปวดตั้งแต่หัวจรดเท้า
พึ่งตัวเองได้ หายเร็วขึ้น
#ปวดศีรษะ โบนรู
#ปวด คอ บำ ไหล่ #ปวดเข่า

15 APP
สุขภาพ

AMARIN 34 HD
 guruสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com