ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

Happy Trip
เที่ยวฟาร์มเลมอน
ชมดงเห็ดโคน
@พสุธารา ราชบุรี

YOGA HEALING
โยคะแก้ท้องผูก เพื่อมือใหม่

RECOMMENDED HERB
หญ้าเอ็นยืด
ตำรับบ้านบ่อสวก
หยุดปวดคอ บ่า ไหล่

5 HEALTHY FOOD IDEALS
เปลี่ยนอาหารไทย
เป็นอาหารสุขภาพพร้อมขาย
โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

NATURAL DETOX PROGRAM
50 วิธีธรรมชาติ ล้างพิษตับ ปอด ไต ลำไส้
หยุดเซลล์อักเสบ ลดเสี่ยงมะเร็ง เบาหวาน อ้วน ความดัน

Powerful
ลูกเกด
เมทินี กิ่งโพยม

สำเนาเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

ISSN 1513-0464X
9 771513 086997 23

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

SPECIAL SCOOP รำลึกถึง "พ่อ"

ฟื้นฟูดินตามรอยในหลวงรัชกาลที่ 9

ชีวจิต

Contents

1 ธันวาคม 2563

INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ :**
SENIOR CARE ดูแลผู้สูงวัยเมื่ออากาศหนาว

12 **เรื่องพิเศษ :**
DETOX PROGRAM FOR 2021
โปรแกรมกำจัดสารพิษทั่วร่างกายรับปีใหม่

34 **WELLNESS CLASS :**
HEALTHY THAI FOOD สร้างสุขภาพดีสู่เวทีโลก

36 **WORLDWIDE WELLNESS :**
10 ไอเดียสุขภาพ ช่วยคนฝรั่งเศส
ไม่ป่วยโรคไต หัวใจ เบาหวาน

38 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณีต
ตอนที่ 8 รอดชีวิตจากการผ่าตัดใหญ่

44 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
ส่งต่อความรักให้ผู้รักสุขภาพด้วยผลิตภัณฑ์ฮักตั๋ว

62 **HEALTHY WALLET :**
น้ำส้มสายชูดอกอัญชัน ช่วยบำรุงหัวใจ ชะลอวัย แถมได้เงิน

STORY SHARING

30 **ชีวจิตพิชิตโรค :**
DID YOU KNOW? ดีท็อกซ์ด้วยน้ำกาแฟแบบชีวจิต

58 **ON THE COVER :**
TALK WITH METINEE
28 ปีในวงการบันเทิง หล่อหลอมเธอให้แกร่งเช่นวันนี้

ORGANIC & GREEN

60 **SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE :**
นิยามชีวิตที่หรูหรากลางสวนเลมอนและดงเห็ดโคน
@พสุธารา ราชบุรี

ACTIV & IN-TREND

56 **FIT FOR HEALTH :**
ผูกได้ก็แก้ได้ ชุดท่าโยคะแก้อาการท้องผูก

Contents

1 ธันวาคม 2563

HEALTHY MIND

40 **MIND UPDATE :**
10 ข้อคิด ให้โอกาสตนเองได้มอบความรักให้ตนเอง

LIFESTYLE

6 **จากบรรณาธิการ**

48 **SPECIAL REPORT :**
เรื่องเล่าจากเกษตรกรฝึกหัด
ถึงศาสตร์แห่งการพัฒนาดินของพระราชา

64 **ครัวชีวจิต :**
2 เมนูจากน้ำพริกกะปิกุ้งย่าง เติมแคลเซียม เพิ่มธาตุเหล็ก

66 **สารจากกูรู :**
คุณค่าของน้ำดี

67 **ใบสมัครสมาชิก**

เรื่อง กองบรรณาธิการ ภาพ iStock

SENIOR CARE
ดูแลผู้สูงวัยเมื่ออากาศหนาว

เมื่อฤดูหนาวมาเยือน ร่างกายของผู้สูงอายุมักมีปฏิกิริยาที่ไวต่อสภาพอากาศ บางคนอาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล รวมไปถึงการแสดงอาการทางผิวหนังที่ไม่ควรปล่อยปละละเลย โดย *วีรวุฒิ อิ่มสำราญ* รองอธิบดีกรมการแพทย์ แนะนำการดูแลตัวเองของผู้สูงอายุในช่วงฤดูหนาว เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนที่อาจตามมา มีวิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นดังนี้

• สวมใส่เสื้อผ้าที่มีความหนาหรือห่มผ้าตอนนอน เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

• หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเย็นและผู้คนหนาแน่น หากออกจากที่พักอาศัยควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

• หมั่นล้างมือบ่อย ๆ โดยเลี่ยงการใช้น้ำอุ่น และหลังล้างมือควรทาแฮนด์ครีม เพื่อป้องกันผิวหนังแห้งแตก

• เคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การยืดเหยียด หรือออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 5 วัน

• กินอาหารร้อน ๆ ปรุงสุกใหม่ ควรเลือกกินอาหารที่หลากหลายและครบ 5 หมู่ เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย

• ดื่มน้ำอุ่นวันละ 6 - 8 แก้ว ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นไข้หวัด

• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยผู้สูงวัยที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรนอน 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน

นอกจากตัวของผู้สูงอายุเอง ลูกหลานก็มีบทบาทอย่างมากในการดูแลพวกท่านให้มีสุขภาพแข็งแรง ยิ่งไปกว่านั้นการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลานยังเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุปราศจากภาวะซึมเศร้าจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลได้อีกด้วย

LET'S FIGHT
4 เคล็ดลับการมีลำไส้แข็งแรง

รู้หรือไม่ ภายในร่างกายของคนเรามีจุลินทรีย์เกือบ 40 ล้านตัวที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี รวมไปถึงการมีลำไส้แข็งแรง *แจ็ค กิลเบิร์ต (Jack Gilbert)* นักวิทยาศาสตร์และผู้ก่อตั้ง American Gut Project เปิดเผยว่า การมีจุลินทรีย์หลายชนิดในร่างกายส่งผลต่อสุขภาพหลายด้านด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ สุขภาพหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ตลอดจนการฟื้นตัวของสภาพร่างกายหลังการออกกำลังกาย

นอกจากนี้เขายังแนะนำวิธีเสริมสร้างไมโครไบโอม (Microbiome) ทั้งภายในและภายนอกของลำไส้ให้มีความแข็งแรง ต้องทำอย่างไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

• กินพืชให้ได้ 20 ชนิดต่อสัปดาห์ ทีมวิจัยของกิลเบิร์ตสอบถามผู้คนมากกว่า 15,000 คนเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขากินในหนึ่งสัปดาห์ พบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารจากพืชมากกว่า 20 ชนิด มีความหลากหลายของจุลินทรีย์ซึ่งช่วยในเรื่องการทำงานของไมโครไบโอม ทำให้มีแบคทีเรียที่ไม่ดีในลำไส้น้อยลง

• ไม่จำเป็นต้องกินอาหารหมักดองเสมอไป เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะกินผักดองหรือผลิตภัณฑ์ที่มาจากนมอย่างโยเกิร์ตได้ อาหารหมักดองเหล่านี้มักมีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณมาก ซึ่งน้ำตาลเป็นตัวดูดซับแบคทีเรียที่ไม่ดี อาจทำให้เกิดการอักเสบภายในลำไส้ได้

• รักษาสุขอนามัย กิลเบิร์ตไม่แนะนำให้ใช้สบู่ที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียโดยตรง เพราะผิวของเรามีแบคทีเรียดีที่อาจถูกชะล้างออกด้วยสบู่ชนิดนี้ ควรล้างมือด้วยน้ำอุ่นและสบู่ธรรมดา หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์แทน การมีแบคทีเรียที่ดีต่อร่างกายจะช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้แข็งแรง

• กินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์ เช่น กล้วย ฝรั่ง กะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ เป็นต้น มีงานวิจัยกล่าวว่า อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ช่วยรักษาผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าและโรคลำไส้แปรปรวน เพราะโพรไบโอติกส์เป็นเส้นใยอาหารที่ไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารส่วนบนและกระเพาะอาหาร แต่จะผ่านไปถึงลำไส้ใหญ่ จากนั้นจะถูกย่อยเป็นอาหารของแบคทีเรียชนิดดี ทำให้ไมโครไบโอมแข็งแรง

เมื่อเกิดความผิดปกติของระบบลำไส้และทางเดินอาหาร อาจส่งผลให้เกิดโรคหรือความผิดปกติในระบบอื่น ๆ ตามมา ฉะนั้นควรหมั่นสังเกตการขับถ่าย และเลือกกินอาหารที่เป็นมิตรต่อลำไส้ เพื่อสุขภาพภายในที่แข็งแรงนะคะ

SUPER FOODS TO DETOX

5 อาหารช่วยร่างกายขับของเสีย

หากคุณรู้สึกเหนื่อย มีอาการเหมือนจะป่วยหรือเฉื่อยชา ลองมาดีท็อกซ์ร่างกายด้วยอาหารและเครื่องดื่มที่จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น ตามเคล็ดลับจากหนังสือ *KINTSUGI WELLNESS* โดย *แคนดิซ คุไม (Candice Kumai)* เชฟสายสุขภาพสัญชาติอเมริกัน ถ่ายทอดวิธีการปรับเปลี่ยนอาหารสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมจะทำดีท็อกซ์อย่างเต็มรูปแบบ

อันดับแรกเธอแนะนำให้งดการกินคาร์โบไฮเดรต แอลกอฮอล์ กาเฟอีน และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล แล้วเพิ่ม 5 อาหารต่อไปนี้ในแต่ละมื้อ เพื่อฟื้นฟูร่างกาย

ชา พอลิฟีนในใบชาช่วยล้างสารพิษในร่างกายตามธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรสำหรับดีท็อกซ์จึงนิยมใส่ส่วนผสมของชา ซึ่งใบชาที่ใช้ในการขับล้างพิษจะต้องไม่มีสารกาเฟอีนเจือปน

กะหล่ำปลี เป็นยาขับปัสสาวะตามธรรมชาติ มีคุณสมบัติช่วยขับของเหลวส่วนเกินในร่างกาย กะหล่ำปลีประกอบด้วยน้ำประมาณ 92 เปอร์เซ็นต์ จึงเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการกินพืชชนิดอื่น และเป็นที่ทราบกันดีว่า กะหล่ำปลีเป็นแหล่งของเส้นใยอาหาร แร่ธาตุ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี วิตามินเค และกรดโฟลิก

กระเทียม สุดยอดอาหารเพื่อการดีท็อกซ์ที่ยอดเยี่ยม เพราะกระเทียมช่วยกระตุ้นตับให้ผลิตเอนไซม์ที่จะมาช่วยดีท็อกซ์ร่างกาย โดยเอนไซม์ตัวนี้จะตรงเข้าช่วยกำจัดสารพิษต่าง ๆ ออกจากระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และช่วยลดความเครียด เมื่อไม่เกิดความเครียด การขับถ่ายก็ดีขึ้นตามมา

ผักและผลไม้สีเขียว คลอโรฟิลล์ในอาหารจากพืชเหล่านี้จะกำจัดสารพิษที่ปนเปื้อนมากับสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นอันตรายแก่ร่างกาย รวมทั้งช่วยล้างสารพิษในตับ ทำความสะอาดเลือด และยังช่วยลดไขมันในเลือดและลดความดันโลหิต

น้ำเปล่า ในตอนเช้าและก่อนมื้ออาหารควรดื่มน้ำสะอาด 2-3 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยล้างไตและตับ ทำให้ร่างกายชุ่มชื้นและรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

การเริ่มต้นดีท็อกซ์ไม่ใช่เรื่องยาก และไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายเสมอไป เพียงแค่คุณดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอก็ถือเป็นการดีท็อกซ์ร่างกายแล้วค่ะ

FOOD FOR BETTER BLOOD

อาหารทำความสะอาดเลือด

หลอดเลือดทำหน้าที่คล้ายท่อขนส่งสายยาวโยงใยไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทั้งลำเลียงออกซิเจน ขนส่งฮอร์โมนเพื่อไปต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ และอีกร้อยแปดหน้าที่ ฉะนั้นหากเราไม่รักษาหลอดเลือดให้ดี กินแต่อาหารไม่มีประโยชน์ที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง ก็อาจเกิดการฝังตัวของไขมันตามผนังหลอดเลือด จนไม่สามารถขนส่งสารอาหารตามปกติได้

ทั้งนี้โครงการศึกษาคอเลสเตอรอลแห่งชาติ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำให้กินอาหารล้างไขมันในหลอดเลือดตามแนวทางทีแอลซี [Therapeutic Lifestyle Changes (TLC) Diet Recommendations] ดังนี้

- ไม่ควรกินไขมันอิ่มตัวมากกว่าวันละ 7 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด โดยการหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดหนังติดมัน ไขมันจากนม เนย อาหารทอดน้ำมันท่วม
- ไม่ควรกินคอเลสเตอรอลเกินวันละ 200 มิลลิกรัม โดยหลีกเลี่ยงการกินไข่แดง เครื่องในสัตว์ เช่น ปอด ไส้ ตับ หัวใจ กระเพาะอาหาร และเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น เบคอน กุนเชียง ไส้กรอก
- ไม่ควรกินไขมันทรานส์ ซึ่งพบในอาหารจำพวกเบเกอรี่ ขนมอบที่ทำจากเนยขาว เนยเทียม มาร์การีน
- ควรกินไขมันอิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated Fat) และไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated Fat) ซึ่งเป็นไขมันดี วันละไม่เกิน 20 และ 10 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด ตามลำดับ โดยไขมันดีพบในน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
- กินเนื้อปลาไม่เกินวันละ 140 กรัม โดยสามารถทดแทนด้วยถั่วเมล็ดแห้งได้ ซึ่งเนื้อปลา 28 กรัมเท่ากับถั่วเมล็ดแห้ง 1 ถ้วยตวง
- กินโยเกิร์ตไขมันต่ำวันละ 2-3 ถ้วย
- กินผลไม้วันละ 2-4 ผล เช่น แอ๊ปเปิ้ลหรือส้ม
- กินผักดิบวันละ 3-5 ถ้วยตวง เน้นผักใบเขียว จะเลือกกินผักสุกก็ได้ โดยเทียบอัตราผักดิบ 1 ถ้วยตวงเท่ากับผักสุกครึ่งถ้วยตวง
- กินธัญพืชไม่ขัดสีวันละ 6 ส่วน โดย 1 ส่วนเท่ากับขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น หรือข้าวกล้อง 1 ทัพพี

การกินอาหารทีแอลซีได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยล้างไขมันในหลอดเลือดและลดระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยให้ผลใกล้เคียงกับการรักษาด้วยยา แถมสุขภาพแข็งแรงและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ อีกด้วย

สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพ

เรื่อง กองบรรณาธิการ ภาพ iStock

FOOD FIGHTER

กินรับมือ PM2.5

เข้าช่วงปลายปีปัญหาฝุ่นละอองจิ๋ว PM2.5 ก็เริ่มกลับมาอีกแล้ว โดยเฉพาะในกรุงเทพฯที่ทำอย่างไรก็ยังมีมลพิษอยู่ทุกวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงก็เป็นอีกวิธีที่จะดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีได้ โดย *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพืชน์* ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย ได้แนะนำอาหาร 4 กลุ่มที่ช่วยสู้มลพิษและซื้อหาได้ง่ายไว้ดังนี้

• **ปลาและอาหารทะเล** มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง ช่วยเสริมสร้างผนังเซลล์ในร่างกายให้แข็งแรงและลดโอกาสการเล็ดลอดผ่านเข้ามาของฝุ่น PM2.5 โดยจะพบได้ในปลาทะเลและปลาน้ำจืดบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทู ปลากะพงขาว เป็นต้น

• **ผักตระกูลกะหล่ำ** ได้แก่ บรอกโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาว ล้วนอุดมด้วยสารอาหารและวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะสารซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ที่ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย จึงลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปอด และยังช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วย

• **ผักผลไม้สีส้ม - เหลือง - แดง** เต็มไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่งเบต้าแคโรทีนคือสารตั้งต้นของวิตามินเอ ช่วยเสริมระบบทางเดินหายใจและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะเสริมประสิทธิภาพการทำงานของปอดให้ดีขึ้น เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอต มันเทศ มันหวาน มะละกอ ข้าวโพด รวมถึงผักใบเขียวเข้มอย่างผักบุ้งและตำลึงก็มีวิตามินเอสูงเช่นกัน

• **ผลไม้มากวิตามินซี** เพราะวิตามินซีคือสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ เสริมภูมิร่างกายให้แข็งแรง บรรเทาอาการภูมิแพ้และทำให้ปอดแข็งแรงขึ้น พบมากในผลไม้จำพวกฝรั่ง กีวี มะขามป้อม ส้มโอ มะละกอสุก มะนาว และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เป็นต้น

นอกจากนี้ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สวมแว่นและใส่หน้ากากเมื่อออกนอกอาคารบ้านเรือนไปในที่กลางแจ้ง ก็จะเป็นเกราะกำบังช่วยป้องกันหรือลดผลกระทบจากพิษร้ายของเจ้าฝุ่นละอองจิ๋ว PM2.5 นี้ได้

DRY NOSE CARE

การดูแลภาวะจมูกแห้งเมื่อฤดูหนาวมาเยือน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ **คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำวิธีป้องกันและบรรเทาอาการจมูกแห้งอันเนื่องมาจากอากาศเปลี่ยน ทำให้เป็นหวัดหรือเป็นภูมิแพ้ ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยตัวเองดังนี้**

• ใช้ยาหยอดหรือสเปรย์จมูกเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นตามคำแนะนำของแพทย์ หรือปรึกษาเภสัชกรหากซื้อใช้เอง

• เมื่อใช้ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ทั้งยาบริโภค ยาหยอด ยาพ่นจมูกเอง นานเกิน 5-7 วันและอาการไม่ดีขึ้น ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์

• เมื่อทำงานหรือนอนในห้องที่มีความชื้นต่ำ เช่น ในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศทั้งวัน อาจใช้เครื่องเพิ่มความชื้นหรือตั้งแก้วน้ำหลาย ๆ ใบ

• ดื่มน้ำสะอาดเพิ่มความชุ่มชื้นของเนื้อเยื่อจมูกอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม

• งดเครื่องดื่มกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า หรือเครื่องดื่มชูกำลังบางชนิด เพราะจะไปเพิ่มการขับน้ำทางปัสสาวะ เพิ่มภาวะจมูกแห้งได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณมีภาวะจมูกแห้งนานกว่า 10 วัน หรือมีอาการของการติดเชื้อ เช่น มีไข้ มีสารคัดหลั่ง มีเลือดไหลออกจากจมูกไม่หยุด และไม่มีแรง แนะนำว่าควรไปพบแพทย์นะคะ

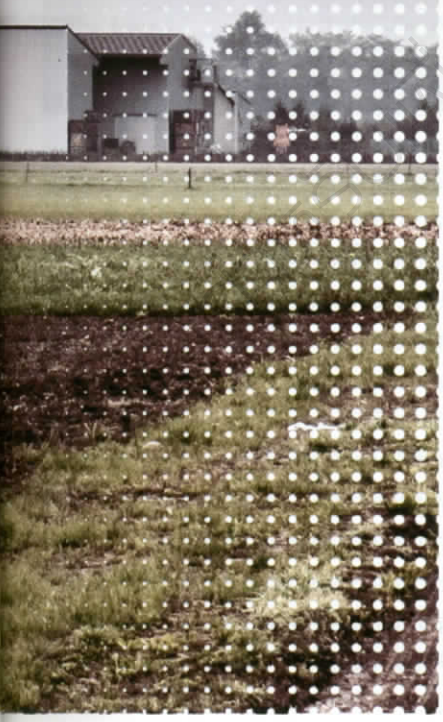
เรื่องพิเศษ

เรื่อง **ศิริกร โพธิจักร** ภาพ **iStock**

ห้ามนำไปใช้ในการค้าหรือการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

DETOX PROGRAM FOR 2021

โปรแกรมกำจัดสารพิษทั่วร่างกาย รับปีใหม่



ปัจจุบันปัญหาสารพิษตกค้างทั้งในสิ่งแวดล้อมและอาหารที่เรากินยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญในประเทศไทย โดยปัญหาเหล่านี้ยังคงรอการแก้ไขอย่างจริงจัง ยกตัวอย่าง เช่น ปัญหา PM2.5 การนำเข้าขยะสารพิษ การใช้สารเคมีร้ายแรงในการทำเกษตร เช่น พาราควอต คนไทยจึงรับเอาสารพิษเข้าสู่ร่างกายไปทีละน้อยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงสารพิษแฝงที่มีอยู่ในสินค้าอุปโภคบริโภค ขณะที่ในประเทศซึ่งพัฒนาแล้วต่างมีมาตรฐานในการดูแลปัญหาสารพิษตกค้างทั้งในสิ่งแวดล้อมและอาหารอย่างเป็นระบบ

ชีวจิต จึงขอนำเสนอโปรแกรมกำจัดสารพิษทั่วร่างกาย เพื่อให้คุณผู้อ่านได้นำไปใช้ฟื้นฟูสุขภาพรับปีใหม่ ขอเชิญติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ

FROM TOXICITY TO NDCs
เมื่อสารพิษคืออีกหนึ่งสาเหตุก่อโรคไม่ติดต่อ

ในประเทศไทยตลอด 10 ปีที่ผ่านมา ประชาชนมีความรู้เบื้องต้นว่า โรคไม่ติดต่อสำคัญ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง มีสาเหตุจากการกินอยู่ และเสนอทางแก้ปัญหาว่าให้ปรับพฤติกรรมการกิน ลดหวาน เค็ม มัน และออกกำลังกายเป็นประจำ แต่หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า "สารพิษ" เป็นอีกหนึ่งปัจจัยก่อโรคไม่ติดต่ออีกด้วย

ดอกเตอร์แคลร์ เฮอร์ริค ผู้เชี่ยวชาญด้านนโยบายสาธารณะ โดยเฉพาะนโยบายด้านสาธารณสุข มหาวิทยาลัยคิงส์คอลเลจ ลอนดอน สหราชอาณาจักร อธิบายว่า คำว่า "สารพิษ" นั้น คนทั่วไปมักจะนึกถึงมลพิษในสิ่งแวดล้อม และสารเคมีที่ตกค้างในอาหารเป็นหลัก เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ในการรับรู้จากข่าวสารอยู่เสมอ

เธออธิบายว่า แท้จริงแล้วยังมีสารพิษที่แฝงอยู่ในของกินของใช้รอบตัวเราอีกมากมาย

ตัวอย่างแรกที่ดอกเตอร์แคลร์ระบุไว้ในบทความ "The Optics of NCDs: From Lifestyle to Environmental Toxicity" ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Sociology of Health & Illness* ปี 2020 กล่าวถึงอาหารที่เรียกว่า Ultra-Processed Foods ซึ่งหมายถึงอาหารในฐานะของสารเสริมที่เติมลงไปเพื่อให้อาหารมีคุณสมบัติพร้อมอยู่บนชั้นวางขายได้นาน ๆ อันเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไปในกระบวนการผลิตอาหารเชิงอุตสาหกรรมว่าเป็นอาหารที่มี "สารพิษ" ก่อโรคไม่ติดต่อได้เช่นกัน

ดอกเตอร์แคลร์ยกตัวอย่างงานวิจัยแบบ Cohort Study ซึ่งศึกษาในกลุ่มประชากรที่ได้รับปัจจัยก่อโรคและไม่ได้รับปัจจัย เปรียบเทียบกันว่าระหว่าง 2 กลุ่มนี้จะมีโอกาสเกิดโรคมากน้อยเพียงใด โดยงานวิจัยฉบับนี้ตีพิมพ์ในวารสาร *British Medical Journal* ในปี 2018 และ 2019 ระบุว่า การกินอาหาร Ultra-Processed Foods เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม โรคลำไส้แปรปรวน และโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้เธอได้ชี้ว่ายังมีสารเคมีที่แฝงอยู่ในเครื่องสำอาง เครื่องใช้ในบ้าน เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาดเครื่องเรือน แม้กระทั่งวัสดุสร้างบ้าน นั่นหมายความว่าการใช้ชีวิตตามปกติของคนในยุคนี้ล้วนมีโอกาสทำให้ร่างกายได้รับสารพิษเข้าไปสะสมทีละน้อย ๆ อยู่แล้ว

ดังนั้นผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพจึงควรทำความเข้าใจว่า "สารพิษที่ก่อโรคไม่ติดต่อ" เป็นประเด็นที่ต้องมองให้ลึกซึ้งและครอบคลุมถึงสินค้าอุปโภคบริโภคที่กล่าวไปข้างต้นด้วย

LOOK AT THE STATISTIC
สถิติผู้ป่วยและผู้ได้รับผลกระทบจากสารพิษ

เมื่อมีสารพิษที่อยู่ใกล้เราเกือบตลอดเวลาเช่นนี้ จึงมีโอกาสที่จะค่อย ๆ เกิดการสะสมในร่างกายและก่อโรคตามมาได้ในที่สุด

ข้อมูลองค์การอนามัยโลกระบุไว้ในรายงานเรื่อง "Preventing NCDs by Reducing Environmental Risk Factors" ปี 2017 ว่า มีคน 8.2 ล้านคนทั่วโลกที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อสำคัญ ๆ อันมีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดหัวใจ หัวใจตีบ โรคมะเร็ง โรคหรือความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรัง

ส่วนตัวเลขในประเทศไทยนั้นมีข้อมูลจากรายงานเรื่อง "แผนงานวิจัยด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ พ.ศ. 2562 - 2564" โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า มีประชาชนกลุ่มเสี่ยงซึ่งอาศัยในพื้นที่เสี่ยงมลพิษสิ่งแวดล้อม 4.5 ล้านคน ตามนิยามของกรมควบคุมโรคเน้นหนักไปที่สารพิษในพื้นที่ที่มีการปนเปื้อนโลหะหนัก กลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ที่มีปัญหามลพิษทางอากาศ และกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ที่มีปัญหาขยะอิเล็กทรอนิกส์และกากของเสียอุตสาหกรรม

อย่างไรก็ตาม ถ้าเรากลับไปพิจารณาถึงความหมายของ "สารพิษก่อโรคไม่ติดต่อที่ดอกเตอร์แคลร์กล่าวไว้ข้างต้น ก็จะมองเห็นว่าเพราะเรายังพึ่งพาสินค้าอุปโภคบริโภคตามกระบวนการผลิตแบบอุตสาหกรรมที่มีสารพิษแฝงอยู่นั่นเอง

2 EASY STEPS
ปรับวิถีชีวิต ลดสารพิษสะสม

ในเมื่อเราทุกคนคือผู้ได้รับผลกระทบจากสารพิษ หรือที่ **อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง** เรียกว่าท็อกซิน ซึ่งควรกำจัดออกเป็นระยะ ๆ

ขั้นตอนที่ 1 หลีกเลี่ยงการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย โดยต้องระลึกอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งที่ต้องพยายามทำให้เป็นกิจวัตร เช่น ใส่หน้ากาก N95 เมื่อเข้าไปในเขตที่มีฝุ่น PM2.5 และมลพิษในอากาศสูง หลีกเลี่ยงเครื่องสำอาง การย้อมหรือกัดสีผม สบู่ แชมพูที่มีสารเคมี

ขั้นตอนที่ 2 กินอาหารต้านสารอนุมูลอิสระ เพื่อฟื้นฟูและชะลอความเสื่อม ทำให้อวัยวะที่ทำหน้าที่ขับสารพิษออกจากร่างกายทำงานได้ตามปกติ

FOOD & HERB FOR 4 ORGANS
รวมอาหารและสมุนไพรขับสารพิษในอวัยวะสำคัญ

ชีวจิต ได้รวบรวมแนวทางการเลือกกินอาหารและสมุนไพรทั้งฝั่งตะวันตก ไทย และจีน ที่มีสารสำคัญหรือสรรพคุณในการบำรุงตับ ไต ลำไส้ และปอด 4 อวัยวะสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการขับสารพิษออกจากร่างกายตามธรรมชาติ

เมื่ออวัยวะทั้ง 4 ส่วนทำหน้าที่ได้เต็มประสิทธิภาพแล้ว อย่าลืมดื่มน้ำให้ครบตามเกณฑ์อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เพราะน้ำเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียรวมถึงสารพิษต่าง ๆ ออกไปได้ตามกลไกธรรมชาติ ทำให้สุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ ผิวพรรณเปล่งปลั่งและดูสดใสอ่อนกว่าวัยอีกด้วย

THE BEST FOOD FOR LIVER

สุดยอดอาหารคัดสรรเพื่อสุขภาพตับ

นายแพทย์มาร์ค ไฮแมน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ฟื้นสภาพ (Functional Medicine) ซึ่งมีแนวทางดูแลสุขภาพโดยมองหาต้นตอปัญหาสุขภาพในระดับเซลล์หรือระดับชีวเคมีเพื่อค้นหาสาเหตุ แล้วแก้ไขภาวะพร่องทางโภชนาการของฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการทำงานปกติ อธิบายว่า

ขณะที่มีสุขภาพดี ระบบขับสารพิษในร่างกายจะทำงานตามปกติ แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอหรือมีสารพิษมากเกินไป ระบบขับสารพิษในตับจะทำงานช้าลง ทำให้สารพิษยิ่งตกค้างในร่างกายนานขึ้น รบกวนการทำงานของระบบเมแทบอลิก เกิดการคั่งของของเหลวและมีอาการแน่นท้อง

เขาอธิบายว่า ตับมีหน้าที่สำคัญในการทำให้คาร์โบไฮเดรตแตกตัว ผลิตกลูโคส ผลิตโปรตีนและคอเลสเตอรอล เป็นที่สะสมแร่ธาตุ เช่น เหล็ก และวิตามินสำคัญ เช่น วิตามินเอ ทำลายเม็ดเลือดเก่า รวมถึงทำให้ยาที่กินเข้าไปแตกตัวและดูดซึมได้ง่ายขึ้น หากตับทำงานได้ไม่เต็มที่จะทำให้เกิดโรคตับ เช่น ไขมันพอกตับ โรคเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ และโรคเบาหวานประเภท 2

7 FOODS FOR LIVER
อาหารคัดสรรเพื่อสุขภาพตับ

ทั้งนี้อาหารที่มีงานวิจัยรับรองและได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร *International Journal of Molecular Sciences* และ *World Journal of Gastroenterology* โดยพบว่ากินแล้วช่วยลดการสะสมสารพิษที่ตับ รวมถึงอาการและความผิดปกติต่างๆ ช่วยให้ตับทำงานได้มีประสิทธิภาพดี ดังนี้

- **ข้าวโอ๊ต** สารเบต้ากลูแคนในข้าวโอ๊ตช่วยลดไขมันที่สะสมในตับของหนูทดลอง นอกจากนี้ยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น ลดการอักเสบ และลดโอกาสเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคอ้วนได้อีกด้วย

- **ชาเขียว** ช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ภาวะความไม่สมดุลของการเกิดอนุมูลอิสระ และลดความเสี่ยงไขมันพอกตับได้ ทั้งนี้คณะผู้วิจัยระบุว่า ควรดื่มชาวันละ 1 - 2 แก้วแทนการกินแบบสารสกัดแคปซูล เพราะวิธีหลังอาจเกิดผลลบต่อตับมากกว่า

- **ผลไม้สีเข้ม** โดยเฉพาะผลไม้สีม่วงหรือแดงเข้ม มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น บลูเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ องุ่น ช่วยลดความเสียหายของตับจากอนุมูลอิสระที่เกิดจากการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ถ้าเป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ แนะนำให้กินทั้งเปลือก เพราะที่เปลือกมีสารสีซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนองุ่นให้กินเมล็ดไปด้วย เพราะในเมล็ดองุ่นก็มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง หรือดื่มไวน์วันละ 1 แก้ว หรือใช้น้ำส้มบาลซามิกที่หมักจากน้ำองุ่นในการทำน้ำสลัดก็ได้

- **เกรปฟรุต** มีสารสำคัญคือ นารินจิน (Naringin) และนารินเจนิน (Naringenin) ช่วยลดการอักเสบและป้องกันเซลล์ตับถูกทำลาย ลดการสะสมไขมันที่ตับ และช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเอนไซม์ที่มาเผาผลาญไขมัน ลดความเสี่ยงไขมันพอกตับได้

- **น้ำมันพืชที่มีไขมันดี** และต้องเลือกชนิดที่ไม่ผ่านการแปรรูปและเติมสารเสริม ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะพร้าว

- **ถั่ว ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ และเมล็ดพืช** มีวิตามินอีสูง เช่น ถั่วลิสง อัลมอนด์ วอลนัท พิสตาชิโอ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน จมูกข้าวสาลี

- **ปลาที่มีไขมันโอเมก้า-3** นอกจากปลาแซลมอลแล้ว *ชีวจิต* ขอแนะนำปลาที่หาได้ง่ายในประเทศไทย ได้แก่ ปลากะพงแดง ปลากะพงขาว ปลาจะละเม็ดขาว ปลาช่อน ปลาดาบเงิน ปลาดุกอุย ปลาทู ปลาน้ำดอกไม้ ปลาเนื้ออ่อน ปลาสวาย ปลาอินทรี ล้วนมีส่วนช่วยลดการสะสมไขมันเลวและสารอนุมูลอิสระที่ตับ ลดความเสี่ยงโรคไขมันพอกตับได้

3 MORNING TIPS
เคล็ดลับดูแลสุขภาพตับยามเช้า

อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหาร ผู้เขียนหนังสือ *กินป้องกันโรค* แนะนำวิธีเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการดูแลสุขภาพตับ โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในครัว ดังนี้

- **ดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาวสด** ใช้น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำอุ่น 1 แก้ว ดื่มในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนก่อนกินอาหารเช้าเป็นประจำ เพื่อช่วยฟอกตับ ส่งเสริมให้ตับทำงานได้ดีขึ้น กระตุ้นการผลิตน้ำดี ฟอกกระเพาะและลำไส้ อีกทั้งช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายของเสียเป็นไปตามปกติ
- **กินผักสลัดเขียวที่มีรสขม** เช่น ร็อกเก็ตสลัด เพราะรสขมของผักจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำดีภายในตับ
- **ใส่กระเทียมและหอมแดงในน้ำสลัด** เพราะสมุนไพรทั้ง 2 ชนิดช่วยให้เกิดกระบวนการขับสารพิษในตับ โดยในหอมแดงมีสารอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งมีกำมะถันเป็นส่วนประกอบและตับต้องใช้ในการขจัดพิษ ส่วนกระเทียมช่วยตับขับสารปรอท วัตถุเจือปนอาหาร และฮอร์โมนเอสโทรเจนได้

4 THAI HERBS FOR LIVER
กินสมุนไพรฟื้นฟูตับ สูตรอภัยภูเบศร

ฐานข้อมูลเรื่อง "สมุนไพรทางเลือก" โดยโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ระบุว่า มีสมุนไพรที่หาได้ง่าย มีสรรพคุณบำรุงตับ และสามารถใช้กับผู้ที่มีภาวะไขมันพอกตับ ฟื้นฟูการทำงานของตับให้กลับมาเป็นปกติ โดยแนะนำไว้ 4 ชนิด ดังนี้

- ขมิ้นชัน กินครั้งละ 2 แคปซูล หลังอาหาร 3 มื้อ
- น้ำตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม) ดื่มครั้งละ 1 แก้ว หลังอาหาร 3 มื้อ โดยดื่มต่อเนื่องอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป
- ลูกใต้ใบ ใช้ต้นและใบของลูกใต้ใบ 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ดื่มตอนที่ยังอุ่นครั้งละ 1 แก้ว ก่อนอาหารเช้า - เย็น
- รางจืด กินวันละ 2 แคปซูล ก่อนอาหาร 3 มื้อ โดยกิน 7 วัน เว้น 4 วัน และหากกินร่วมกับยาแผนปัจจุบัน โดยเว้นระยะเวลาห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

THAI HERBAL TEA FOR LIVER

ชารางจืด ขับสารพิษแบบแพทย์แผนไทย

ฐานข้อมูลคณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และศูนย์ข้อมูลยาแผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า รางจืดมีฤทธิ์แก้ท้องร่วง แก้ผื่นคัน แก้พิษยาฆ่าแมลงในสัตว์ แก้พิษจากสารในยากำจัดศัตรูพืช แก้พิษเคมี และแก้พิษสุราเรื้อรังได้

ล่าสุดมีผลการทดสอบในสัตว์ทดลองพบว่า สารสกัดน้ำจากต้นรางจืดช่วยป้องกันการตายของเซลล์ตับที่เกิดจากพิษของแอลกอฮอล์ และยังช่วยให้อาการซึมเศร้า รวมทั้งพฤติกรรมการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติอันเนื่องมาจากภาวะขาดสุราในสัตว์ทดลองดีขึ้น

สุดท้ายมีงานวิจัยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลทรงธรรม อำเภอเมืองฯ จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า เมื่อให้เกษตรกรที่ใช้สารเคมีเป็นประจำ 722 ราย ดื่มชาชงรางจืดวันละ 200 ซีซี ทุกเช้า - เย็น ติดต่อกัน 5 วัน แล้วตรวจระดับสารเคมีในเลือด พบว่ามีเกษตรกรที่มีระดับสารเคมีในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญสูงถึงร้อยละ 90.97

2 EASY RECIPE

สูตรชารางจืดแบบต้มสดและตากแห้ง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ระบุถึงสูตรชารางจืดต้มสดกับชาแบบตากแห้งไว้ดังนี้

- **ชาต้มสด** นำใบรางจืดไม่อ่อนหรือแก่เกินไป 5 - 7 ใบล้างให้สะอาด นำมาต้มกับน้ำ 1.5 ลิตรจนเดือด ปรับเป็นไฟอ่อน เติมใบเตยหอมแก่จัดลงไป 2 - 3 ใบแล้วต้มต่ออีก 10 นาที เทใส่แก้วดื่มขณะอุ่น หรือจะดื่มแบบแช่เย็นก็ได้ แนะนำให้ดื่มวันละ 1 - 2 ครั้ง
- **ชาตากแห้ง** นำใบรางจืดมาล้างให้สะอาด หั่นฝอย นำไปตากหรืออบจนแห้งสนิท ใส่ภาชนะปิดฝาให้ดี ถ้าอยากให้มีกลิ่นหอมให้ผสมกับใบเตยตากแห้งหั่นฝอย เวลานำมาชงให้ใช้รางจืดแห้ง 1 - 2 ช้อนชา เติมน้ำเดือด 250 มิลลิลิตร ทิ้งไว้ 10 นาที แล้วนำมาดื่มขณะอุ่นๆ วันละ 1 - 2 ครั้ง

คำแนะนำและข้อควรระวัง : ตามข้อมูลในบัญชีรายการสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติระบุว่า ไม่ควรดื่มติดต่อกันนานเกิน 30 วัน ทั้งนี้มีข้อควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน เพราะรางจืดมีฤทธิ์ลดน้ำตาล อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้

ที่สำคัญ ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่กินยาอื่นอย่างต่อเนื่อง เพราะรางจืดอาจขับตัวยาออกไปด้วย ทำให้ประสิทธิผลของยาลดลง

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

BEST FOOD FOR KIDNEY
สุดยอดอาหารคัดสรรเพื่อสุขภาพไต

แคเทอรีน มาเรนโก นักโภชนาการวิชาชีพ คอลัมนิสต์ประจำเว็บไซต์ Medical News Today และ Greatist อธิบายว่า ไตมีหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำกับแร่ธาตุในร่างกาย และขับของเสียในร่างกายออกทางปัสสาวะหลังจากของเสียเหล่านั้นถูกกรองผ่านตับมาแล้ว โดยควบคุมปัสสาวะให้มีปริมาณของส่วนประกอบและปริมาตรที่เหมาะสม

อาหารที่ช่วยให้ไตทำงานเต็มประสิทธิภาพและขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีนั้น **ดอกเตอร์ มิเลนเนีย รูท ลิเทิล** แพทย์ธรรมชาติบำบัด (Naturopathic Medicine) คอลัมนิสต์เว็บไซต์ Mind Body Green และผู้เขียนหนังสือ *Eating for Meaning Guide to Detox* แนะนำไว้ดังนี้

• **ผักชี** งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Acupuncture & Electro-Therapeutics Research* และ *Biological Trace Element Research* ระบุว่า สารสำคัญในผักชีสดช่วยลดอันตรายจากอนุมูลอิสระ โดยออกฤทธิ์ต้านการออกซิเดชั่นของโลหะหนัก เช่น ตะกั่วได้ ขณะที่เมล็ดผักชีช่วยฆ่าเชื้อ ลดการอักเสบในทางเดินปัสสาวะได้อีกด้วย ทำชาเมล็ดผักชีโดยใส่เมล็ดผักชีตากแห้ง 1.5 ช้อนชาลงในน้ำอุ่น 2 ถ้วย แช่ทิ้งไว้ข้ามคืน นำมากรองน้ำแล้วดื่ม จะช่วยให้การขับถ่ายปัสสาวะดีขึ้น การติดเชื้อหรืออักเสบของทางเดินปัสสาวะลดลง

• **อัลฟาฟา** พืชตระกูลถั่ว เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันตกและในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เป็นพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง นิยมนำเมล็ดมาเพาะเป็นต้นอ่อน มีวิตามินซีซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูง ลดความเสียหายของเซลล์ที่เกิดจากอนุมูลอิสระ อีกทั้งช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้หลอดเลือดไม่ตีบหรือแตกง่าย ช่วยให้การขับสารพิษออกจากร่างกายเป็นไปได้ด้วยดี

• **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** เพราะน้ำเป็นส่วนสำคัญที่ใช้ในการขับสารพิษเช่นเดียวกับการดูดซึมสารอาหาร อีกทั้งป้องกันปัญหาสุขภาพไตที่พบบ่อย เช่น นิ่วในไต ปริมาณน้ำดื่มที่แนะนำคือวันละ 6-8 แก้ว แต่ถ้าอยู่ในสภาพอากาศร้อน เป็นไข้ ให้เพิ่มปริมาณได้ตามความเหมาะสม

• **งดอาหารทำร้ายไต** ได้แก่ อาหารผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรม แป้งขาว น้ำตาลและสารให้ความหวานจากสารเคมี ไขมันจากสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเครื่องในสัตว์ อาหารที่มีโซเดียมสูง ทั้งโซเดียมคลอไรด์หรือเกลือแกง และโซเดียมประเภทอื่นๆ เช่น เบกกิ้งโซดา ผงชูรส รวมถึงแอลกอฮอล์และกาเฟอีน

3 THAI HERBS
สมุนไพรไทยบำรุงไตสไตล์อภัยภูเบศร

ศาสตร์การแพทย์แผนไทยนั้นก็มีวิธีช่วยสนับสนุนการทำงานของไตให้ขับสารพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน **เภสัชกรหญิงสุภาภรณ์ ปิติพร** ประธานยุทธศาสตร์การพัฒนาการแพทย์แผนไทยและหัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อธิบายว่า ต้องใช้สมุนไพรที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงไต ปกป้องไตจากอนุมูลอิสระ เพิ่มการขับถ่ายของเสีย และสุดท้ายต้องบำรุงและฟื้นฟูไตด้วย ซึ่งมีสมุนไพรแนะนำ 3 ชนิด

• **เกล็ดปลา** เป็นพรรณไม้เลื้อยปกคลุมดิน แตกกิ่งก้านสาขา ลำต้นมีความยาวประมาณ 15 - 90 เซนติเมตร ตามลำต้นมีขนนุ่มสั้น ข้อที่แตะดินจะงอกรากออกมาเพื่อยึดเกาะดินเอาไว้ มีสรรพคุณขับนิ่วในไต ลดการอักเสบ

• **เจ็ดกำลังช้างสาร** เป็นพืชล้มลุก ลำต้นมีสันตามยาวคล้ายเหลี่ยม มีใบเดี่ยวเรียงสลับแบบคู่ตรงข้าม ดอกเป็นกระจุกบริเวณยอด สีชมพูหรือม่วง มีสรรพคุณบำรุงไต ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย คลายเส้น บำรุงเลือดลมให้ไหลเวียนดี และช่วยขับปัสสาวะ

• **ผักขมหิน** ไม้ล้มลุก ลำต้นมีลักษณะทอดเลื้อยขนานไปตามพื้นดิน ชูยอดขึ้น ลำต้นแตกกิ่งก้านมาก ผิวเรียบหรือมีขนบริเวณปลายกิ่ง ลักษณะต้นกลมเป็นสีเขียวปนแดง ยอดอ่อนมีขน เป็นวัชพืชที่พบขึ้นทั่วไปในเขตร้อน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ลดการอักเสบ

SUGARCANE TEA
ชาอ้อยแดง ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง ฟื้นฟูไต

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรไทยน่าใช้ในการฟื้นฟูสุขภาพไตอีก 1 ชนิด นั่นคือ อ้อยแดง ซึ่งฐานข้อมูลโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระบุว่า อ้อยแดงจัดอยู่ในกลุ่มสมุนไพรขับปัสสาวะ น้ำคั้นจากอ้อยสดมีสรรพคุณใช้รักษาโรคนิ่ว บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้นในลำคอ แก้เสมหะ แก้หืด ไอ ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เจริญอาหาร เจริญธาตุ แก้อาการขัดเบา อีกทั้งยังสามารถนำอ้อยแดงมาทำเป็นชาสมุนไพรได้อีกด้วย โดยมีขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

วิธีทำ นำลำต้นสด 70 - 90 กรัม หรือลำต้นแห้งของอ้อยแดง 30 - 40 กรัม (ประมาณ 1 กำมือ) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา ดื่มวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า - เย็น

ภาพประกอบการสัมภาษณ์ 150 ฟองน้ำนม

DETOX PROGRAM FOR GUT
โปรแกรมดีท็อกซ์เพื่อสุขภาพลำไส้

แพทย์หญิง ดอกเตอร์เอมี ชาห์ แพทย์และผู้เชี่ยวชาญระบบภูมิคุ้มกันและสารก่อภูมิแพ้ คอลัมนิสต์ด้านสุขภาพนิตยสาร *Vogue* และ *Elle* รวมถึงสำนักข่าว The Huffington Post สหรัฐอเมริกา แนะนำโปรแกรมล้างสารพิษที่ลำไส้ โดยแนะนำให้ทำอย่างน้อย 3 วันและทำต่อเนื่องไม่เกิน 7 วัน โดยทุกๆ วันประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

• **ทำ IF (Intermittent Fasting)** เพื่อให้เวลาลำไส้ได้พักและซ่อมแซมบริเวณที่มีความผิดปกติ ลดการอักเสบ ช่วยขับน้ำออกจากร่างกายและลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง โดยงดกินอาหารตั้งแต่เวลา 19.00 น. แล้วกลับไปกินอาหารตามปกติ โดยเริ่มจากมื้อเช้า เวลา 7.00 น.

• **ดื่มน้ำอุ่น** หลังตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่น 1 - 2 แก้ว เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้การขับสารพิษในลำไส้เป็นไปด้วยดี หลังจากนั้นเดินช้าๆ อย่างต่อเนื่องประมาณ 3 - 5 นาที ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้รู้สึกอยากขับถ่ายโดยอัตโนมัติ หลังขับถ่ายแนะนำให้ไปออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินหรือวิ่งจ๊อกกิ้งอีก 15 - 20 นาที พักเบรกอีก 10 นาที แล้วไปอาบน้ำ จากนั้นจึงกินอาหารมื้อเช้า

• **กินมื้อเช้าที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ** แพทย์หญิงเอมีอธิบายว่า มื้อเช้าที่ดีต้องไม่ทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง แต่ต้องเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ใยอาหารสูง หากมีคาร์โบไฮเดรตก็ต้องเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช คีนัว ข้าวโอ๊ต มันหวาน เมล็ดเจีย นอกจากนี้ควรเน้นผลไม้สดในมื้ออาหารปริมาณร้อยละ 50 ขึ้นไป และขอให้เลือกชนิดที่มีน้ำตาลต่ำ

• **เน้นการสร้างสมดุลแบคทีเรียดี** โดยในมื้ออื่นๆ ขอให้เลือกอาหารที่มีผักผลไม้เป็นหลัก เพราะเป็นอาหารของจุลินทรีย์ดีในลำไส้ ส่วนโปรตีนให้เลือกชนิดที่ย่อยง่าย เช่น ปลา ถั่วต่างๆ ไม่ให้เกิดการตกค้างหมักหมมในลำไส้นานเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ใหญ่ และมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืชต่างๆ อย่าลืมเพิ่มอาหารหมักดองที่มีจุลินทรีย์ดี เช่น โยเกิร์ต ผักดอง ถั่วเน่า นัตโตะ เท็มเป้ เข้าไปในอาหารแต่ละมื้อด้วย

3 THAI HERBS FOR GUT
สมุนไพรไทยบำรุงทางเดินอาหารและลำไส้

• **เปล้าน้อย** ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ระบุว่า เปล้าน้อยมีสาร Disterpene Alcohol หรือ Plaunotol ซึ่งมีฤทธิ์สมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้เป็นอย่างดี มีฤทธิ์กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อบุลำไส้ที่เสียไปทำให้แผลหายเร็วขึ้น ช่วยบำรุงธาตุ เพียงนำรากมาต้มน้ำดื่มตอนอุ่น แก้โรคกระเพาะอาหาร มีรสร้อนแก้ลมขึ้นเบื้องบนให้เป็นปกติ ส่วนใบก็มีรสร้อนใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้

• **มังคุด** ฐานข้อมูลโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระบุว่า เปลือกผลแห้งมีรสฝาด ช่วยสมานแผล รักษาโรคท้องเสียเรื้อรังและโรคลำไส้ได้ โดยใช้เปลือกมังคุดตากแห้งครึ่งผลประมาณ 4 - 5 กรัม ต้มกับน้ำ 2 แก้ว ดื่มขณะอุ่นวันละ 1 ครั้ง

• **ว่านหางจระเข้ เภสัชกรหญิง ดอกเตอร์สุภาภรณ์ ปิติพร** ประธานยุทธศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ระบุว่า วุ้นจากใบสดของว่านหางจระเข้ช่วยฟื้นฟูให้ลำไส้กลับมาเป็นปกติได้ โดยใช้ใบสดปอกเปลือกและล้างยางที่เป็นสีเหลืองออกให้เหลือแต่วุ้นใสๆ ตัดให้กว้างประมาณ 3 นิ้ว ยาว 4 เซนติเมตร แบ่งกินเป็นสองครั้ง ใช้รักษาโรคกระเพาะ อาหารไม่ย่อย ลำไส้อักเสบ โดยสารเมือกในวุ้นของใบว่านหางจระเข้ช่วยหล่อลื่นผนังลำไส้ได้ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่น มีภูมิต้านทานดีอีกด้วย

4 WAYS
วิธีแก้ท้องผูก ลำไส้ขับถ่ายดี สไตล์แพทย์แผนจีน

แพทย์แผนจีนโสรัจ นิโรธสมาบัติ รองคณบดี คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กล่าวว่า การขับถ่ายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายขับของเสียและสารพิษตกค้างออกไปได้ ดังนั้นถ้ามีอาการท้องผูกเป็นเวลานานย่อมทำให้ของเสียคั่งค้างในร่างกาย เกิดการสะสมสารพิษได้

ศาสตร์การแพทย์จีนแบ่งอาการท้องผูกเป็น 4 ประเภท และมีวิธีบรรเทาอาการที่แตกต่างกัน ดังนี้

• กินอาหารรสเผ็ดหรือหวานมัน หากกินปริมาณมากเกินไปจะทำให้ความร้อนเข้าสู่ลำไส้ น้ำในลำไส้แห้ง อุจจาระจึงเคลื่อนตัวออกมาไม่ได้ เกิดการตกค้างในลำไส้ ยิ่งทำให้อุจจาระมีลักษณะแห้งแข็ง มักมีอาการร่วมเกิดขึ้น ได้แก่ คอแห้ง กระหายน้ำ มีกลิ่นปาก และปัสสาวะอาจมีสีเข้ม

วิธีแก้ไข ใช้การขับความร้อนและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ลำไส้ เพื่อให้อุจจาระเดินทางได้สะดวก โดยแนะนำให้กินกล้วย ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด มันเทศ แตงกวา ถั่วงอก มะเขือเทศ ฟัก ผักบุ้ง

• กินอาหารที่ดิบหรือเย็นมากเกินไป เช่น น้ำแข็ง ไอศกรีม ผลไม้แช่เย็น ทำให้ความเย็นเข้าสู่ลำไส้ ชี่ที่ลำไส้ไหลเวียนไม่สะดวกจนเกิดอาการท้องผูกขึ้นได้ มีอาการถ่ายอุจจาระยาก แต่อุจจาระไม่แห้งแข็ง มักมีอาการปวดท้อง แน่นท้อง มือเท้าเย็นร่วมด้วย

วิธีแก้ไข ใช้วิธีเพิ่มความอุ่นให้ลำไส้ ขจัดความเย็นออก โดยกินหัวหอม ขิง ข่า ต้นหอม และเพิ่มปริมาณพริกในการปรุงอาหาร

• มีความเครียดสะสมหรือนั่งมาก ขาดการออกกำลังกาย ทำให้การไหลเวียนของชี่ที่ลำไส้ติดขัด ขับอุจจาระออกยาก นอกจากอุจจาระแห้งแล้ว ยังมีอาการปวดอยากถ่ายแต่ถ่ายไม่ออก หรือถ่ายออกแต่ไม่สุด ผายลมหรือเรอบ่อย

วิธีแก้ไข ต้องกระตุ้นการไหลเวียนของชี่ให้กลับมาเป็นปกติ แนะนำให้กินหัวไช้เท้า แครอต มะละกอ กล้วย ส้ม มะนาว แอ๊ปเปิ้ลเขียว

• เกิดการเจ็บป่วย เช่น สตรีหลังคลอด ร่างกายอ่อนแอ เป็นผู้สูงอายุหรือคนที่มีเลือดลมน้อย ทำให้ลำไส้ไม่มีแรงบีบตัวถ่ายอุจจาระลำบาก

วิธีแก้ไข หากเป็นกลุ่มชี่พร่อง ลักษณะอุจจาระจะไม่แห้งแข็ง แต่จะไม่มีแรงเบ่ง ต้องกินอาหารที่บำรุงชี่ช่วยขับถ่าย เช่น ซุปฟักทอง ซุปงาดำพุทราจีนใส่น้ำผึ้ง

หากเป็นกลุ่มเลือดพร่อง ลักษณะอุจจาระจะแห้งแข็ง และมีอาการหน้าซีด เวียนศีรษะ หน้ามืดร่วมด้วย แนะนำให้กินอาหารที่บำรุงเลือด ช่วยขับถ่าย เช่น ซุปงาดำใส่ตังกุย ลูกหม่อนหรือน้ำลูกหม่อน หากเป็นกลุ่มหยินพร่อง อุจจาระแห้งแข็งเป็นเม็ดๆ และมีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับหรือนอนดึกร่วมด้วย ต้องใช้อาหารบำรุงหยินช่วยขับถ่าย เช่น กล้วย เห็ดหูหนูขาว น้ำผึ้ง งาดำ

หากเป็นกลุ่มหยางพร่อง อุจจาระอาจแข็งหรือไม่ก็ได้ แต่จะถ่ายออกยาก ปัสสาวะจะมากและใส แขนขาเย็น ต้องกินอาหารที่บำรุงหยางและช่วยขับถ่าย เช่น ต้นหอม กุยช่าย ถั่วอลนัท หรือใช้ขิง ข่า พริกหอมเสฉวนในการปรุงอาหาร

7 FOODS FOR LUNG

สุดยอดอาหารคัดสรรเพื่อสุขภาพปอด

ดอกเตอร์ไบรอัน คริสแมน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด และอาจารย์ประจำ Vanderbilt University Medical Center สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า เมื่อหายใจเข้าปอดจะได้รับอากาศที่มีออกซิเจน แล้วควบรวมออกซิเจนเข้ากับเลือดเพื่อส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย นอกจากนี้ปอดยังมีหน้าที่กำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งถูกสร้างขึ้นในร่างกายในฐานะของเสีย การกำจัดก๊าซนี้ออกจากร่างกายช่วยให้ค่าความเป็นกรด - ด่างของร่างกายเกิดสมดุล

หากคนเราสูดควันพิษเข้าไปในปริมาณมาก จะส่งผลให้เนื้อเยื่อที่ยึดโยงหลอดลมและเยื่อบุผนังถุงลมเสื่อมลง ส่งผลให้หลอดลมแฟบได้ง่าย เมื่อถุงลมแฟบจะไปอุดกั้นอากาศที่จะออกจากถุงลม ทำให้สูญเสียประสิทธิภาพในการขับของเสียจากร่างกายไป นอกจากการหลีกเลี่ยงมลภาวะและออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยให้ปอดแข็งแรงแล้ว ยังมีอาหารที่บำรุงและฟื้นฟูสุขภาพปอดได้ ดังนี้

• **อาหารเมดิเตอร์เรเนียน** โดยภาพรวมแล้วการกินอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งมีไขมันอิ่มตัวสูงต่ำ มีโปรตีนจากปลา ธัญพืชไม่ขัดสี และมีปริมาณผักผลไม้สดมาก มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดการอักเสบของเซลล์ที่เกิดจากการได้รับสารพิษและอนุมูลอิสระได้อย่างดี

• **บรอกโคลี** งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Cancer Prevention Research* ระบุว่า การกินน้ำบรอกโคลีซึ่งมีสารซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) อันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีกำมะถันสูง ส่วนใหญ่พบในผักตระกูลกะหล่ำ โดยนำบรอกโคลีต้มสุกมาปั่นเป็นน้ำผักให้กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศหญิงและชายจำนวนเกือบ 300 คนที่อยู่อาศัยในเขตเจียงซูซึ่งมีโรงงานอุตสาหกรรมหนาแน่น ห่างจากเซี่ยงไฮ้ไป 15 กิโลเมตร ดื่มวันละครึ่งถ้วยติดต่อกัน 12 สัปดาห์ เมื่อเจาะเลือดตรวจเปรียบเทียบพบว่า สามารถช่วยลดปริมาณสารพิษจากไอเสียของน้ำมันเบนซินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและทำร้ายปอดที่ตรวจพบในเลือดได้อย่างมีนัยสำคัญ

• **แอ๊ปเปิ้ล** งานศึกษาของทีมวิจัยจาก John Hopkins Bloomberg School of Public Health สหรัฐอเมริกา พบว่า สารไฟโตนิวเทรียนต์ชื่อเควอร์ซิทีนที่พบในแอ๊ปเปิ้ลช่วยฟื้นฟูสุขภาพปอดของผู้ที่สูบบุหรี่ต่อเนื่องและมีปัญหาการทำงานของปอดลดลงให้ค่อยๆ มีอาการดีขึ้นได้ นอกจากนี้สารดังกล่าวยังพบได้ในน้ำชา ไวน์แดง และหอมใหญ่อีกด้วย

• **บีตรูต ดอกเตอร์นาเซอร์ โลน** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอดแห่งศูนย์การแพทย์ Peconic Bay Medical Center สหรัฐอเมริกา ระบุว่า บีตรูตมีไนเตรตสูง ช่วยทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่น จึงสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้มากขึ้น ลดการอักเสบของเซลล์ในปอดระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งมีแมกนีเซียมซึ่งช่วยบำรุงรักษายีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเอ

• **ถั่วต่างๆ เทเรซา แบคซ์โควสกี้** นักกำหนดอาหารวิชาชีพประจำสถาบันการแพทย์ Adventist Health White Memorial สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า โปรตีนจากถั่วต่างๆ จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงที่ช่วยให้ปอดมีสุขภาพดี การที่ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอ ทำให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์ อีกทั้งช่วยในการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ปอดใหม่ๆ ถ้าเสริมด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็ก สังกะสี และทองแดงให้ครบสัดส่วนจะยิ่งทำให้เม็ดเลือดแดงมีคุณภาพ ส่งผลให้ปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตามไปด้วย

• **ฟักทอง** ทีมวิจัยแห่งสถาบัน The Linus Pauling Institute สหรัฐอเมริกา ศึกษาพบว่า ฟักทองมีสารแคโรทีนอยด์ที่มีคุณสมบัติลดการอักเสบและช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ส่งผลให้ผู้ที่กินฟักทองเป็นประจำมีสุขภาพปอดดี ลดความเสี่ยงโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และมีอายุเฉลี่ยยืนยาวกว่ากลุ่มที่กินผักที่มีสารแคโรทีนอยด์ต่ำ นอกจากฟักทองแล้ว ในผักผลไม้ที่มีสีส้มเหลือง เช่น แครอต พริกระฆังสีเหลือง มะละกอสุก มะม่วงสุก ก็มีสารแคโรทีนอยด์สูงเช่นกัน

• **มะเขือเทศ นายแพทย์ไมเคิล บลาสส์** ผู้อำนวยการแห่ง The American College of Allergy, Asthma and Immunology สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า การกินมะเขือเทศทำให้ได้รับสารไลโคปีนซึ่งช่วยลดการอักเสบ ป้องกันโรคมะเร็งปอด และทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง นอกจากนี้ผักผลไม้ชนิดอื่นๆ ที่มีสีแดงหรือชมพูก็มีไลโคปีน เช่น แตงโม เกรปฟรุตสีแดง และฝรั่งไส้แดง

4 THAI HERBS FOR LUNG

สมุนไพรไทยขับสารพิษ ช่วยบำรุงปอด

เภสัชกรหญิง ดอกเตอร์สุภาภรณ์ ปิติพร ประธานยุทธศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อธิบายว่า สถานการณ์ฝุ่นละออง หมอกควัน PM2.5 ที่กลับมาทุกปีและสร้างปัญหาทางสุขภาพ เพิ่มภาวะเสี่ยงในโรคระบบทางเดินทางหายใจ และหากสะสมระยะยาวอาจก่อให้เกิดมะเร็งปอดได้ ดังนั้นจึงขอแนะนำสมุนไพรไทยที่ช่วยขับสารพิษจากปอด ดังนี้

• **หญ้าดอกขาว** ได้รับการบรรจุให้อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2554 มีงานวิจัยพบว่า สารสกัดหญ้าดอกขาวความเข้มข้นร้อยละ 10.09 มีฤทธิ์ลดการอักเสบในหนูที่ได้รับนิโคตินเป็นเวลายาวนานกว่า 6 เดือน ช่วยฟื้นฟูพยาธิสภาพของปอดให้กลับมาเป็นปกติได้ อีกทั้งยังมีการศึกษาพบว่าช่วยลดคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่ค้างในปอด และลดการกระจายตัวของเซลล์มะเร็งปอดได้

• **ขมิ้นชัน** มีงานวิจัยพบว่า ช่วยลดการอักเสบในเซลล์ ป้องกันปอด ระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินอีถึง 80 เท่า ส่งผลดีต่อการทำงานของปอด มีการศึกษาวิจัยทางระบาดวิทยาของประเทศสิงคโปร์ในกลุ่มตัวอย่าง 2,700 คน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สูบบุหรี่ เมื่อให้กินขมิ้นชันพบว่า สมรรถภาพปอดดีขึ้นจนใกล้เคียงกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในหนูทดลอง โดยขังไว้ในกล่องแล้วให้สูดดมควันจากการเผาไหม้ของน้ำมันดีเซล แต่หลังจากให้ขมิ้นชันก็พบว่าปอดของหนูค่อย ๆ ดีขึ้น

• **มะขามป้อม** มีวิตามินเอ วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร เชื่อหรือไม่ว่าวิตามินซีในน้ำคั้นจากผลของมะขามป้อมนั้นมีมากกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ 20 เท่า และเป็นวิตามินซีที่ทนความร้อน ที่สำคัญมีงานวิจัยในหนูทดลองพบว่า การกินมะขามป้อมช่วยลดผลกระทบจากก๊าซพิษซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่อยู่ในอากาศที่มี PM2.5 และช่วยปรับแร่ธาตุในร่างกายให้สมดุลได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรไทยที่ช่วยฟื้นฟูและบำรุงปอดอีก 1 ชนิด นั่นคือ หนุมานประสานกาย ซึ่ง ชีวจิต เห็นว่าเป็นสมุนไพรที่น่าสนใจ จึงขอนำเสนอเพิ่มเติม ดังนี้

• **หนุมานประสานกาย** ฐานข้อมูลโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ใช้รักษาโรคหืด โรคแพ้อากาศ ขับเสมหะ โรคหลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด นำมาทำยาต้มโดยใช้ใบสดเล็ก ๆ 9 ใบ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว กินวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า - เย็น

CHINESE MEDICINE TIPS

ดูแลสุขภาพปอดตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน ปอดนับเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก โดย **แพทย์แผนจีนโสรัจ นิโรธสมาบัติ** รองคณบดี คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อธิบายว่า หากชี่ปอดไหลเวียนติดขัดจะทำให้เกิดอาการคัดจมูก จาม ปอดเป็นธาตุทอง ม้ามและกระเพาะอาหารสังกัดธาตุดิน ดินเกิดทอง เมื่อม้ามพร่องหรือชี่กระเพาะอาหารไหลเวียนผิดปกติ จะส่งผลกระทบต่อความแข็งแรงของปอดได้

ในกรณีที่มีปัญหาด้านการหายใจ เช่น ภูมิแพ้อากาศ เพื่อให้ปอดได้รับออกซิเจนเพียงพอ ต้องทำให้ทางเดินหายใจโล่ง จึงขอแนะนำให้ลองกดจุดด้วยตนเองตามขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางกดด้านข้างปีกจมูกทั้งสองข้าง สองนิ้วมือชิดกันแล้วดันขึ้นบนจนถึงด้านข้างสันจมูก กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วทั้งสอง ค่อย ๆ ดันขึ้นบนต่อไปเรื่อย ๆ ผ่านหน้าผากจนถึงไรผม ทำเช่นนี้หลาย ๆ รอบจนรู้สึกว่าจมูกร้อน

ขั้นตอนที่ 2 ใช้นิ้วโป้งกดนวดบริเวณต้นคอจุดเฟิงฉือ นวดจนรู้สึกอุ่นร้อน ขณะนวดควรทำจิตใจให้สงบ หายใจเข้า - ออกช้า ๆ และลึก ๆ ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เลือดลมบริเวณจมูกไหลเวียนดี หายใจได้สะดวกขึ้น

สำหรับใช้ในการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปใช้อ้างอิงในการโฆษณา

MULBERRY LEAF TEA

ดื่มชาใบหม่อนบำรุงปอดสไตล์แพทย์จีน

แพทย์แผนจีนโสรัจชี้ว่า นอกจากกดจุดด้วยตนเองแล้ว การชงชาสมุนไพรดื่มก็ช่วยบำรุงปอดได้เช่นกัน โดยแนะนำชาใบหม่อน เพราะหาได้ตามท้องตลาดหรือจะหามาปลูกเองก็ได้

คุณหมอโสรัจอธิบายถึงประโยชน์ของใบหม่อนไว้ว่า ในการวิจัยทางเภสัชวิทยาพบว่า ใบหม่อนสามารถต้านเชื้อมัยโคแบคทีเรีย ต้านไวรัส ต้านเชื้อรา ยับยั้งเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ขณะที่กิ่งหม่อนมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน เปลือกกิ่งหม่อนช่วยลดความดันโลหิต เปลือกของรากหม่อนสามารถต้านเชื้อแบคทีเรีย แก้ไอ ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ต้านมะเร็งปากมดลูก (JTC28) มะเร็งปอด ต้านเชื้อ HIV ขณะที่ผลหม่อนช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้เป็นไปได้ด้วยดี

ทั้งนี้ส่วนที่นำมาใช้ง่ายที่สุดคือใบหม่อน โดยใช้แก้ไข้หวัดและไอ มีรสขมและหวาน มีฤทธิ์เย็น ออกฤทธิ์ที่ปอดและตับ สรรพคุณช่วยขับลมร้อน รักษาไข้หวัดร้อน ขับความร้อนที่ปอดและตับ แก้ไอ แก้อาการเวียนศีรษะที่เกิดจากตับหยางแกร่งเกินไป รักษาอาการตาแดง แสบตาที่เกิดจากไฟตับ หรือตาพร่าตามัวที่เกิดจากตับและไตพร่อง ช่วยให้เลือดเย็นลงและห้ามเลือด รักษาอาการเลือดกำเดาไหลที่เกิดจากเลือดร้อน

วิธีทำ ใช้ใบแห้ง 5 - 10 กรัม หรือใบสด 15 - 30 กรัม ต้มกับน้ำ 2 แก้ว ดื่มขณะที่อุ่น

CHINESE SOUP FOR LUNG

บำรุงปอดด้วยซุปแป๊ะฮะ

ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีการระบุถึงการใช้สมุนไพรชื่อ "แป๊ะฮะ" ไปปรุงอาหารเพื่อบำรุงปอด ซึ่งหนังสือ *ข้อมูลสมุนไพรจีน* โดยมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ระบุว่า แป๊ะฮะเป็นพืชตระกูลเดียวกับดอกลิลี่ มีหัวอยู่ใต้ดินซึ่งเป็นส่วนที่นำมาใช้ทำยาสมุนไพร มีรสหวานอมขม ฤทธิ์เย็นเล็กน้อย สรรพคุณบำรุงหยิน ทำให้ปอดชุ่มชื้น แก้ไอ ดับร้อนที่หัวใจ กล่อมประสาท

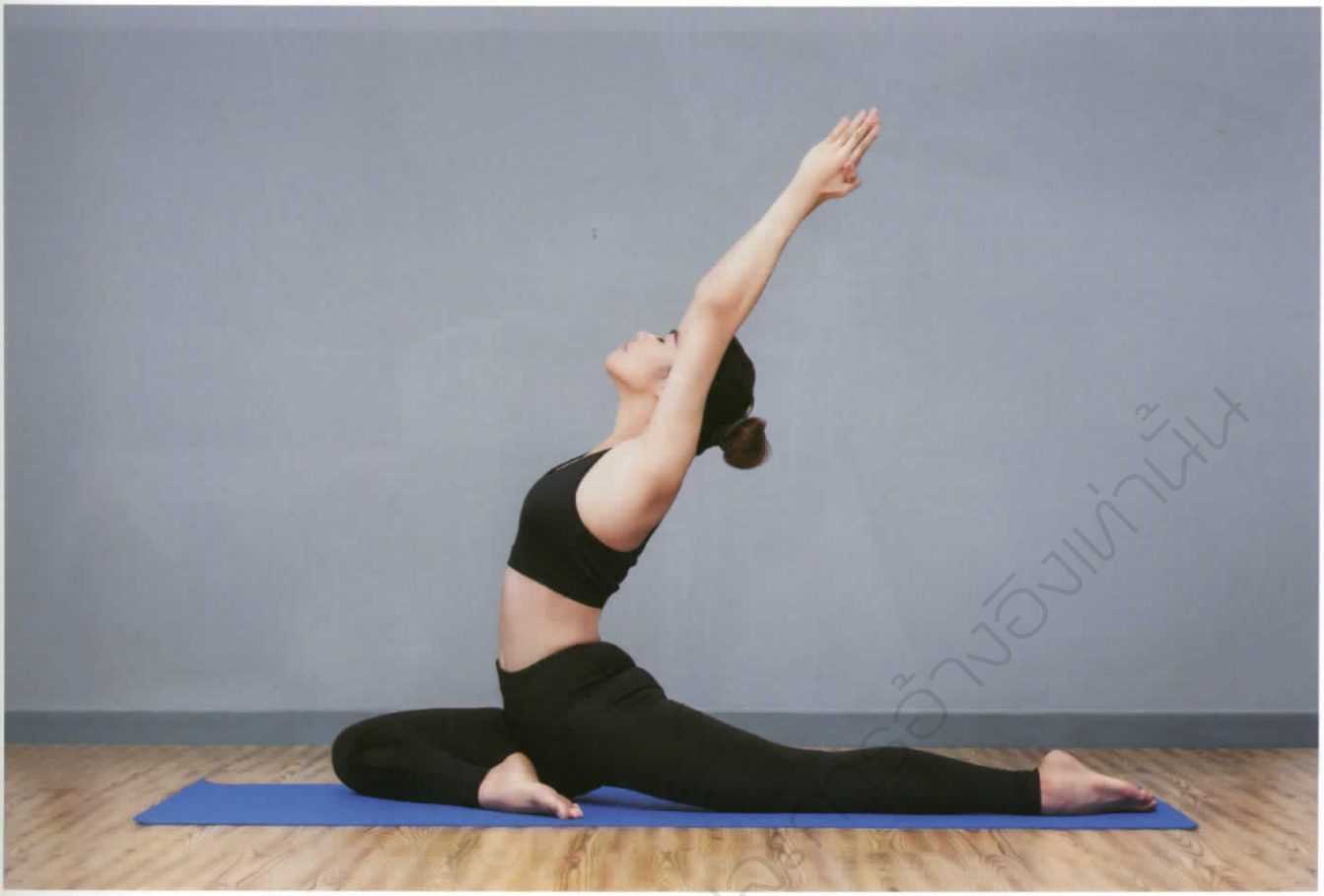
สมุนไพรชนิดนี้ออกฤทธิ์ตามเส้นลมปราณของหัวใจและปอด ช่วยบำรุงปอด ลำไส้และกระเพาะ ลดอาการร้อนของปอด แก้ไอ ลดไข้ และช่วยขับปัสสาวะ ขับลม ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แก้ร้อนใน บำรุงสมอง ผ่อนคลายประสาท นำมาทำเป็นอาหารได้ทั้งหวานและคาว ซึ่ง *ชีวจิต* คัดสูตรที่ทำได้ง่ายมาฝาก ดังนี้

ซุปแป๊ะฮะบำรุงปอด

ส่วนผสม แป๊ะฮะแห้ง 50 กรัม กล้วยหอม 2 ผล น้ำตาลกรวด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำ 3 ถ้วย เปลือกส้มจีน 3 ชิ้น

วิธีทำ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดในหม้อตุ๋น ตั้งไฟอ่อน 20 นาที เสร็จแล้วปิดเตาพักไว้ให้อุ่น จากนั้นตักมากินทั้งน้ำซุปและเนื้อสมุนไพรที่ตุ๋นจนนิ่มไปพร้อมกัน

หวังว่าคู่มือกินขับสารพิษทั้งศาสตร์การแพทย์ตะวันตก แผนไทย และแผนจีนในชีวจิต ปักษ์นี้ จะเป็นการสร้างสุขภาพให้คุณผู้อ่านเข้าสู่ปี 2564 นี้อย่างสดใส แข็งแรงไปด้วยกันนะคะ



6 RESULTS
ผลร้ายเมื่อร่างกายมีสารพิษสะสม

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข อธิบายผลกระทบด้านสุขภาพเมื่อร่างกายของเรามีสารพิษสะสมไว้ในหนังสือ *แนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก* ว่า จะส่งผลและเกิดอาการผิดปกติในระบบต่าง ๆ รวม 6 ข้อ ดังนี้

• การสร้างพลังและเผาผลาญพลังงาน การใช้สารอาหาร การสร้างฮอร์โมนผิดปกติ ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่สร้างฮอร์โมนลดประสิทธิภาพลง เกิดความผิดปกติของฮอร์โมนไทรอยด์

• ผนังเซลล์เสียหาย เกิดความผิดปกติในการแบ่งตัวของเซลล์ อีกทั้งก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ

• ร่างกายเกิดความเครียดสูง ระบบประสาทเสื่อมลง มีปัญหาเรื่องความคิด ความจำ และโรคซึมเศร้า

• หลอดเลือดอักเสบ ขาดความยืดหยุ่นตามปกติ และเกิดลิ่มเลือดอุดตันกลายเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองตามมาได้

• เมื่อหลอดเลือดมีปัญหา ย่อมทำให้ความสามารถในการนำสารอาหารไปเลี้ยงร่างกายลดลง เกิดความเสื่อมในอวัยวะต่าง ๆ ส่งผลให้โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะสำคัญ ๆ เกิดขึ้นก่อนวัยอันควร

• ตัวอย่างโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ ออทิสติก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไตเสื่อม ต่อมหมวกไตล้า โรคทางระบบประสาทและสมอง

สำนักงานคณะกรรมการอ้างอิงแห่งชาติ

ชีวจิตพิชิตโรค

เรื่อง **ชมนาด** ภาพ **iStock**

DID YOU KNOW?
ดีท็อกซ์ด้วยน้ำกาแฟแบบชีวจิต

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า ดีท็อกซ์ (Detox) ซึ่ง *อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง* ผู้ก่อตั้งองค์ความรู้ชีวจิตอธิบายเรื่องของการทำดีท็อกซ์ไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นการขับท็อกซินออกจากร่างกายวิธีหนึ่ง ซึ่งต้องทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

ปักษ์นี้เราจึงนำบทความที่อาจารย์สาทิสเคยเขียนไว้มาแนะนำผู้อ่านอีกครั้ง ดังนี้

การล้างท็อกซิน (Detox)

Detox ย่อมาจาก Detoxification คือการกำจัด Toxin ออกจากร่างกาย ท็อกซินคือพิษ แต่ไม่ใช่ยาพิษ

ท็อกซินคือพิษ (สารพิษ) ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายเรา โดยเกิดได้หลายวิธี ทั้งเกิดจากการกินที่ผิดและเกิดจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายของเราบกพร่อง หรือแม้แต่การเกิดความเครียดก็สร้างท็อกซินให้เกิดขึ้นได้ พูดง่าย ๆ ว่าการกินและการปฏิบัติตัวผิด ๆ ในชีวิตประจำวันทำให้เกิดท็อกซินในตัวเรา

การทำดีท็อกซ์มีจุดประสงค์สำคัญเพื่อกำจัดท็อกซินออกจากร่างกายโดยการล้างท็อกซินในลำไส้ใหญ่ ไม่ใช่ทำเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยของโรคต่าง ๆ หรือเพื่อแก้อาการท้องผูก การถ่ายอุจจาระออกมาด้วยถือเป็นเพียงผลพลอยได้

ส่วนวิธีการทำให้ท็อกซินออกจากร่างกายนั้นมี 5 วิธี คือ

1. การสวนท้อง (สวนทวาร)
2. การอบไอน้ำ อบซาวน่า
3. การออกกำลังกายบริหารและการนวด
4. การใช้ยาสมุนไพรและเอนไซม์
5. การถ่ายเลือด

ในที่นี้เราคงจะขออธิบายถึงวิธีการสวนท้อง ซึ่งน้ำที่จะใช้ทำดีท็อกซ์นั้นมีหลายสูตร คือ

1. สูตรน้ำกาแฟของนายแพทย์แมกซ์ เกอร์สัน สูตรการทำ ใช้กาแฟผงบริสุทธิ์ (ชนิดไม่ปรุงแต่ง) 2 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด แล้วกรองเอาผงออก ทิ้งให้น้ำอุ่น แล้วจึงนำมาสวนท้อง

กาแฟไม่ควรใช้กาแฟสำเร็จรูป เพราะจะมีส่วนผสมของเนยมากเกินไป สามารถหาซื้อกาแฟได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ ๆ

2. สูตรน้ำส้มมะขาม (มะขามเปียก) ใช้ส้มมะขาม 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด แล้วกรองเอาแต่น้ำ

3. สูตรน้ำมะนาว ใช้มะนาว 3-4 ลูก คั้นน้ำผสมน้ำอุ่น 1 ลิตร

4. สูตรน้ำอุ่นเปล่า ๆ

สูตร 2-3-4 นี้ใช้เพียงครั้งเดียว สลับกับน้ำกาแฟ 5 ครั้ง หมายความว่าใช้กาแฟสัก 5 ครั้ง แล้วจึงใช้สูตร 2 หรือ 3 หรือ 4 เพียงครั้งเดียว

วิธีการเตรียมน้ำกาแฟ (ใช้ครั้งเดียว)

ใช้กาแฟบริสุทธิ์ 100 เปอร์เซ็นต์ (ชนิดไม่ปรุงแต่ง) ที่คั่วและบดให้ละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ต้มในน้ำ 1 ลิตรให้เดือด 3 - 5 นาที

กรองเอาผงออกด้วยผ้าขาว แล้วผสมด้วยน้ำต้มสุกให้ได้ 1,500 ซีซี (สำหรับผู้ชาย) หรือ 1,200 ซีซี (สำหรับผู้หญิง) ทำให้อุ่นพอดีกับอุณหภูมิร่างกายของเรา

วิธีทำดีท็อกซ์

1. นำน้ำกาแฟ (ที่อุ่นพอดีกับอุณหภูมิร่างกายของเรา) ใส่ถุงหรือหม้อสำหรับสวน โดยปิดวาล์วที่ปลายท่อก่อนใส่น้ำกาแฟ
2. แขวนถุงดีท็อกซ์ไว้ด้านปลายเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 120 เซนติเมตร (ถ้าแขวนสูงเกินไป ความดันน้ำจะมาก ทำให้น้ำไหลเร็ว อาจกลั้นไม่อยู่ ถ้าแขวนต่ำเกินไป น้ำจะไหลช้า)
3. เปิดวาล์วเพื่อไล่อากาศออกจากสายยาง โดยให้น้ำกาแฟไหลผ่านท่อเล็กน้อยแล้วปิดวาล์ว หลังจากนั้นให้ทาวาสลีนที่ปลายท่อประมาณ 2 นิ้ว
4. นอนตะแคงขวา (สะโพกด้านขวาลงพื้น) เหยียดขาขวาตรง ขาซ้ายก่ายบนขาขวา เหมือนท่ากอดหมอนข้าง
5. สอดปลายท่อที่ทาวาสลีน (หรือน้ำสบู่เหลว) เรียบร้อยแล้วเข้าทางทวารหนักลึกประมาณ 2 นิ้ว เปิดวาล์วให้น้ำกาแฟไหลเข้าจนหมด แล้วดึงท่อออกจากทวารหนัก
6. ให้นอนหงาย เหยียดขาตรง ใช้มือนวดท้องวนจากขวาไปทางซ้าย (เหนือบริเวณสะดือ ใต้ชายโครง) อั้นให้ได้นานประมาณ 5 นาที แล้วลุกขึ้นถ่าย ขณะถ่ายไม่ต้องเบ่ง

ในครั้งแรกควรทำต่อเนื่องสัก 3 หรือ 5 วัน เพื่อล้างพิษออกให้หมด หลังจากนั้นอาจทำเมื่อมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดเมื่อยตามตัวตามข้อ ลิ้นเป็นฝ้า ก็สามารถล้างพิษได้อีก

เวลาที่เหมาะสมในการทำดีท็อกซ์คือตอนเช้าหลังจากเข้าห้องน้ำถ่ายเรียบร้อยแล้ว ก่อนอาหารเช้า จะทำให้กลั้นได้ดี และล้างลำไส้ได้สะอาด สบายตัว หากไม่สะดวกอาจทำช่วงสายหรือบ่าย หลังจากกินอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ไม่แนะนำให้ทำก่อนนอน เพราะจะทำให้ตื่นขึ้นมาหิวเวลากลางคืนและทำให้นอนไม่หลับ

ข้อควรระวัง ก่อนจะสวนทวารต้องปล่อยน้ำออกจากสายยางเพื่อไล่ลมก่อน มิเช่นนั้นจะเกิดลมในช่องท้อง ทำให้อึดอัด และในกรณีคนที่ไม่กินกาแฟ อาจเกิดอาการคลื่นไส้ เวียนหัวได้

คนที่ผ่าตัดไส้ติ่ง ให้ใช้น้ำสวนท้องแค่ 800 - 1,000 ซีซี

คนที่ผ่าตัดลำไส้ใหญ่จะมากหรือน้อย โดยเฉพาะผู้ตัดลำไส้ใหญ่และทำรูถ่ายหน้าท้อง (Colostomy) ไม่แนะนำให้ทำดีท็อกซ์

คนที่เป็นริดสีดวงทวาร ต้องใช้เจลทาที่ทวารหนักและปลายสายยางให้มากกว่าปกติ และหากมีบาดแผลที่ทวารหนักไม่ควรทำดีท็อกซ์

***หมายเหตุ ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต โรคปอด โรคลมบ้าหมู (ลมชัก) ตกเลือด และท้องเสียอย่างรุนแรง ไม่ควรอบสมุนไพร (ซาวน่า) ล้างพิษ**

เรื่อง ศิริโชค ศรีโช ภาพ iStock

เรื่องเล่าจากเกษตรกรฝึกหัด ถึงศาสตร์แห่งการพัฒนาดินของพระราชา

"อันที่จริงเธอก็ชื่อภูมิพล ที่แปลว่ากำลังของแผ่นดิน แม่อยากให้เธออยู่กับดิน"

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเคยมีรับสั่งกับพระบาทสมเด็จพระชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดช-มหาราช บรมนาถบพิตร ซึ่งพระองค์ทรงยึดถือปฏิบัติตลอดจนสิ้นรัชกาล

ฉันเป็นคนไทยคนหนึ่งที่เกิดในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ภาพที่ฉันเห็นมาตลอดชีวิตของฉันจนถึงวันที่พระองค์เสด็จสวรรคตคือ พระองค์เสด็จฯไปยังถิ่นทุรกันดารทั่วแผ่นดินไทย เพื่อบำบัดปัดเป่าทุกข์บำรุงสุขแก่ราษฎรชาวไทยอยู่ตลอดเวลา พระองค์จึงเป็นพระมหากษัตริย์ที่คนไทยเคารพรักเทิดทูน ทั้งยังเป็นปราชญ์ผู้วางรากฐานการพัฒนาประเทศในหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือการพัฒนาทรัพยากรดิน อนุรักษ์ดินและน้ำ ปรับปรุงแหล่งดินเสื่อมโทรมให้กลับมาใช้ประโยชน์ทางการเกษตรได้

ด้วยพระปรีชาสามารถของพระองค์ สหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติจึงทูลเกล้าฯถวายเหรียญนักวิทยาศาสตร์ทางดินเพื่อมนุษยธรรม เป็นการสดุดีพระเกียรติคุณของพระองค์ และกำหนดให้วันที่ 5 ธันวาคม ของทุกปีเป็น "วันดินโลก" โดยมีองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติหรือ FAO ร่วมสนับสนุน

โอกาสนี้ฉันจึงอยากส่งต่อความประทับใจของฉันสู่คุณผู้อ่าน ด้วยการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับศาสตร์พระราชาที่ฉันเคยได้เรียนรู้และสัมผัสสมัยที่เข้ารับการอบรมเกษตรทฤษฎีใหม่ที่พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดปทุมธานี โดยเฉพาะแนวทางพระราชดำริการฟื้นฟูพัฒนาปรับปรุงดิน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำการเกษตรทั้งปวง

วางปากกามาจับจอบเสียม เรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ ตามแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อสื่อออนไลน์กลายมาเป็นสื่อกระแสหลัก ธุรกิจสื่อสิ่งพิมพ์ก็ซบเซา งานนิตยสารอาหารที่ฉันรักและกำลังทำอยู่จึงปิดตัวลง อาจดูเหมือนว่าสิ่งที่ฉันฝันไว้จบลง ทว่าฉันยังมีอีกหนึ่งความฝันที่อยู่ในใจมาโดยตลอด คือ อยากกลับบ้านไปใช้ชีวิตแบบพอเพียง ไปดูแลพ่อซึ่งสูงวัยมากแล้ว

หลังออกจากงานฉันจึงตัดสินใจหาความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ตามแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการสมัครเข้าร่วมโครงการ "ชาวนาอัจฉริยะ 1 ไร่ 1 แสน" ณ ศูนย์ฝึกอบรมของพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ (ฉันขอเรียกชื่อย่อว่า พกฉ.) จังหวัดปทุมธานี หลักสูตรเข้าอบรมระยะยาว 5 เดือน

โดยทางโครงการจะมีพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดูแลคนละ 1 แปลง บนพื้นที่ 1 ไร่ที่ถูกแบ่งสัดส่วนตามวิธีของเกษตรทฤษฎีใหม่ - เศรษฐกิจพอเพียง ของในหลวงรัชกาลที่ 9 นั่นคือ แบ่งพื้นที่เป็น 4 ส่วน 30% แรกเป็นนาข้าว 30% ถัดมาเป็นการปลูกพืชผสมผสาน ทั้งผัก ไม้ยืนต้น ผลไม้ สมุนไพร ฯลฯ อีก 30% เป็นแหล่งน้ำที่กักเก็บไว้ใช้ตลอดปีเพื่อทำการเพาะปลูก และอีก 10% เป็นที่อยู่อาศัย โรงเรือน ปศุสัตว์

ทฤษฎีการแบ่งพื้นที่ที่ฉันกล่าวมานี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 มีพระราชดำริขึ้นหลังจากเสด็จฯไปทรงเยี่ยมชาวนาในภาคอีสาน และทรงเห็นสภาพปัญหาของเกษตรกรรายย่อยที่ถือครองพื้นที่น้อย ทั้งยังประสบกับปัญหาฝนทิ้งช่วง ความแปรปรวนของสภาพอากาศ ปลูกข้าวได้เพียงปีละครั้ง และบางรายปลูกพืชเพียงชนิดเดียว จึงมีพระราชดำริว่าหากเกษตรกรหันมาแบ่งพื้นที่ให้เป็นสัดส่วนและเอื้อต่อการทำการเกษตรแบบผสมผสาน ก็จะทำให้เลี้ยงตนเองได้ มีความพออยู่พอกินเป็นพื้นฐาน ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวได้นำไปทดลองปฏิบัติที่วัดมงคลชัยพัฒนา ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองฯ จังหวัดสระบุรี และอีกสถานที่คือเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ จนประสบความสำเร็จและกลายเป็นต้นแบบให้เกษตรกรนำไปใช้ได้

ดินเจ้าปัญหา กับศาสตร์การปรับปรุงดินแห่งพระราชา

เฉลิมพระเกียรตินั้น นอกจากการเรียนรู้วิธีทำปุ๋ยหมักและปรับปรุงคุณภาพน้ำและดินจากการใช้จุลินทรีย์สรรพสิ่งอะตอมมิกนาโนที่โครงการ 1 ไร่ 1 แสนสอนฉันแล้ว ฉันยังมีโอกาสศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับศาสตร์การปรับปรุงดินเพื่อการเกษตรตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 ผ่านห้องนิทรรศการในพิพิธภัณฑ์อีกด้วย ยิ่งได้เรียนรู้ก็ยิ่งทึ่งในพระอัจฉริยภาพของพระองค์ และเห็นว่าการปรับปรุงดินนั้นเป็นประโยชน์ขั้นพื้นฐานของผู้ที่ต้องการทำการเกษตรหรือผู้ที่ต้องการเพาะปลูกพืชพรรณในพื้นที่ของตนอย่างมาก เมื่อมีพื้นที่สื่อที่จะสามารถบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจในฐานะเกษตรกรฝึกหัดคนหนึ่ง ฉันจึงขอนำศาสตร์แห่งพระราชามาถ่ายทอดสู่คุณผู้อ่าน

ห่มดิน อย่าเปลือยดิน

ในหลวงรัชกาลที่ 9 รับสั่งว่า "ห่มดิน อย่าเปลือยดิน" เหตุผลที่รับสั่งเช่นนั้น เพราะการห่มดินจะช่วยคืนความชุ่มชื้นให้ดิน จุลินทรีย์ที่อยู่ในดินทำงานได้ดี ช่วยป้องกันวัชพืช อีกทั้งเวลาฝนตก การห่มดินจะช่วยป้องกันแรงกระแทกจากน้ำฝนที่กระทำต่อหน้าดิน อินทรีย์สารใต้ดินไม่ถูกชะล้างไป ส่งผลให้ดินบริเวณนั้นก่อเกิดชีวิต มีแมลงและสัตว์ตัวเล็ก ๆ มาอาศัย ตลอดจนจุลินทรีย์ในดินทำงานได้ดี พื้นที่ที่ได้รับการห่มดินก็จะมีความอุดมสมบูรณ์และทำการเกษตรได้ดียิ่งขึ้น การห่มดินมีด้วยกันหลายวิธี เช่น ใช้ฟางและเศษใบไม้มาห่มดิน หรือวัสดุธรรมชาติตามที่หาได้ในพื้นที่ หรือจะใช้พรมใยปาล์ม (Wee Drop) ซึ่งผลิตจากเส้นใยทะลายปาล์มก็ได้

ประสบการณ์ตรงเรื่องการห่มดินที่ฉันเคยใช้คือการเตรียมแปลงสำหรับปลูกผักตอนที่เข้าอบรมหลักสูตร ดินในพกน นั้นเป็นดินเหนียว เวลาไม่มีฝนตก ดินจะแห้งแข็งเป็นก้อน ๆ ส่วนเวลาเจอฝน ดินก็จะเปียกและเหนียวติดจอบ ขาดความร่วนซุย โครงการ 1 ไร่ 1 แสนสอนให้พวกเราเตรียมแปลงปลูก โดยเริ่มจากขุดพรวนแปลงผักให้ได้ขนาด 1 เมตร × 4 เมตร จากนั้นให้ผสมอินทรีย์วัตถุลงในดิน เช่น แกลบเก่า แกลบดำ ปุ๋ยคอกขี้วัว เพื่อเพิ่มความร่วนซุยให้ดิน นอกจากนี้จะใช้จุลินทรีย์ชนิดผงซึ่งหมักจากพืชสด รำข้าว ปุ๋ย และจุลินทรีย์สรรพสิ่งอะตอมมิกนาโนโรยลงในดิน ก่อนจะใช้น้ำผสมกับน้ำจุลินทรีย์สรรพสิ่งอะตอมมิกนาโนราดรดลงไป และขั้นตอนสุดท้ายคือ นำฟางข้าวมาห่มแปลงผักที่เตรียมไว้

จากนั้นพักแปลงเอาไว้ 1 - 2 สัปดาห์ ระหว่างรอแต่ละวันฉันจะไปแง้มฟางดู

พบว่าดินมีความชุ่มชื้นและเริ่มมีเยื่อขาว ๆ ใต้ฟางข้าว มีความอุ่น แสดงว่าจุลินทรีย์กำลังทำงานได้ดี อีกทั้งยังมีแมลงเล็ก ๆ อยู่ที่หน้าผิวดิน ซึ่งเป็นสัญญาณว่าแปลงผักนี้เริ่มก่อเกิดความอุดมสมบูรณ์ พอถึงระยะเวลาที่กำหนดดินจะเย็นลง นั่นหมายถึงกระบวนการหมักบ่มจากการทำงานของจุลินทรีย์เสร็จสิ้น ก็พร้อมที่จะเพาะปลูก ผักที่ปลูกก็จะเจริญเติบโตงอกงามดี แถมไม่ค่อยมีวัชพืชมารบกวน หลังเก็บเกี่ยวผลผลิตจากแปลงแล้ว เมื่อจะทำการเพาะปลูกใหม่ เราก็ต้องทำการปรุงดินและห่มดินเสมอ การทดลองห่มดินจนเห็นผลเชิงประจักษ์ ทำให้ฉันตระหนักถึงประโยชน์ของการห่มดินตามที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 รับสั่งไว้

ป้องกันดินทลาย รักษาความชุ่มชื้นของดินด้วยหญ้าแฝก

"...ดินแข็งอย่างนี้ใช้การไม่ได้ แต่ถ้าเราทำแนวหญ้าแฝกที่เหมาะสม มีฝนลงมา ความชื้นก็จะอยู่ในดิน รากแฝกมันลึกมาก ถึงให้เป็นเขื่อนกั้นแทนที่จะขุดพืช จะเป็นเขื่อนมีชีวิต แล้วในที่สุดเนื้อที่ตรงนั้นก็จะเกิดเป็นดินผิว เราจะปลูกอะไรก็ได้ ปลูกต้นไม้ก็ได้ ปลูกผักปลูกหญ้าอะไรก็ได้ทั้งนั้น..."

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2535

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 มีพระราชดำริให้ทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการชะล้างหน้าดิน ด้วยทรงเล็งเห็นว่าหญ้าแฝกเป็นพืชที่มีระบบรากลึก กระจายลงดินในแนวดิ่งตรงๆ เปรียบเสมือนกำแพงที่ช่วยกรองตะกอนดินและรักษาหน้าดินได้ดี โดยการปลูกหญ้าแฝกให้ได้ผลนั้นต้องพิจารณาไปตามสภาพพื้นที่ เช่น หากเป็นพื้นที่ภูเขา ให้ปลูกแฝกตามขวางของที่ลาดชันและในร่องน้ำของภูเขา เพื่อป้องกันการพังทลายของหน้าดินและยังช่วยกักเก็บความชื้นไว้ในดินได้

หากเป็นพื้นที่ราบ ให้ปลูกหญ้าแฝกในแปลง แปลงละ 1 - 2 แนว ส่วนแปลงพืชไร่ให้ปลูกตามร่องสลับกับพืชไร่ รากของหญ้าแฝกจะอุ้มน้ำไว้และทำให้เกิดความชุ่มชื้นในดิน อีกทั้งรากหญ้าแฝกยังช่วยกักเก็บไนโตรเจนและกำจัดสารพิษหรือสารเคมีไม่ให้ไหลลงสู่แม่น้ำลำคลอง แต่จะทำให้ไหลลงใต้ดินแทน

นอกจากนี้พระองค์ยังพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์จำนวน 10,000 เหรียญสหรัฐแก่ธนาคารโลก เพื่อใช้สนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับหญ้าแฝก ทางธนาคารโลกได้ตีพิมพ์เผยแพร่พระราชกรณียกิจเรื่องหญ้าแฝกลงในเอกสาร *Vetiver Newsletter No.11* เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2537 ให้สมาชิกทราบทั่วโลก และด้วยผลงานอันเป็นที่ประจักษ์แจ้ง จึงทำให้ทางสมาคมอนุรักษ์ดินและน้ำนานาชาติทูลเกล้าฯถวายรางวัลในฐานะทรงเป็นนักอนุรักษ์ดินและน้ำดีเด่นของโลก เมื่อ พ.ศ. 2537

ฉันเองพอกลับมาอยู่บ้านและปรับปรุงพัฒนาพื้นที่เพื่อทำการเกษตรตามที่ร่ำเรียนมา ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการขุดสระเพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ทำการเกษตร ปัญหาก็คือดินในพื้นที่ของฉันมีลักษณะเป็นดินทรายปนดินเหนียวเล็กน้อย ซึ่งเสี่ยงต่อการพังทลายอย่างมาก ฉันจึงน้อมนำแนวความคิดเรื่องหญ้าแฝกตามแนวพระราชดำริมาใช้

โดยไปขอคำปรึกษาจาก *คุณวุฒิศักดิ์ ศิริเกตุ* ปราชญ์เกษตรด้านหญ้าแฝกระดับประเทศ ซึ่งเปิดศูนย์เรียนรู้และอนุรักษ์สายพันธุ์หญ้าแฝกตามแนวพระราชดำริอยู่ในอำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น บ้านเกิดของฉัน ทำให้ฉันได้เรียนรู้เพิ่มเติมว่าหญ้าแฝกนั้นมีหลายสายพันธุ์ แบ่งง่ายๆ เป็นหญ้าแฝกที่เหมาะจะปลูกในที่ลุ่มและหญ้าแฝกที่เหมาะจะปลูกในที่ดอน ปราชญ์เกษตรท่านดังกล่าวได้แนะนำให้ฉันรู้จักกับหญ้าแฝกสายพันธุ์สงขลา 3 ซึ่งเป็นสายพันธุ์หญ้าแฝกที่ปลูกได้ในทุกพื้นที่ มีรากยาวกว่า 3 เมตร น้ำท่วมขังก็ไม่ตาย ฉันจึงนำหญ้าแฝกสายพันธุ์ดังกล่าวมาปลูกรอบแนวขอบตลิ่งและขอบเบิร์มส่วนล่างของสระ ซึ่งช่วยรักษาขอบสระของฉันเอาไว้ไม่ให้พัง อาจมีบางส่วนที่โดนน้ำเซาะไปบ้าง เพราะหญ้าแฝกยังโตไม่ทัน หยั่งรากไม่ลึกพอ แต่ก็นับว่าเป็นจำนวนน้อย นั่นทำให้ฉันได้เห็นกับตาว่าทฤษฎีการปลูกหญ้าแฝกตามแนวพระราชดำรินั้นแจ่มจริงๆ

ดินทรายต้องเพิ่มกันชนให้ดิน

ดินทรายเป็นดินที่มีโครงสร้างโปร่งน้ำ รากพืชกระจายได้ดี แต่ไม่เก็บน้ำและอินทรีย์สาร ในฤดูแล้งน้ำในดินจะไม่เพียงพอ อีกทั้งดินยังถูกแสงแดดทำร้ายจนแห้งจัด ทำให้พืชที่ปลูกใหม่มักตาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 จึงพระราชทานแนวพระราชดำริเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยมีศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นต้นแบบในการแก้ปัญหาดินทราย ด้วยการสร้างอ่างกักเก็บน้ำเพื่อนำไปใช้พัฒนาการเกษตร ชะลอการไหลของน้ำ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ดินและฟื้นฟูสภาพป่าไม้ และปลูกหญ้าแฝกเพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของหน้าดิน ลดการสูญเสียธาตุอาหารในดิน อีกทั้งต้องเพิ่มอินทรีย์วัตถุเพื่อทำหน้าที่คล้ายกันชนให้ดิน

ประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการแก้ปัญหาดินทรายของฉันเริ่มขึ้นเมื่อกลับมาทดลองเป็นเกษตรกรที่บ้านเกิด ณ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น หลังปรับพื้นที่ตามแนวพระราชดำริแล้ว ฉันพบว่าดินในส่วนนาข้าวของฉันเป็นดินทรายทั้งหมด ทดลองสูบน้ำใส่ลงไปจนเต็ม เวลาแค่ 3 วันน้ำก็แห้งสนิท และด้วยเหตุที่เคยเป็นป่าต้นยูคาลิปตัสมาก่อน ความสมบูรณ์ของดินจึงมีน้อยเต็มที ฉันจึงน้อมนำแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 พร้อมความรู้จากโครงการ 1 ไร่ 1 แสนมาใช้ควบคู่กัน ด้วยการทำกันชนให้ดิน โดยเพิ่มอินทรีย์วัตถุลงไป

สิ่งแรกที่ฉันทำคือการโปรยถั่วเขียวและปอเทืองลงในแปลงนา พองอกขึ้นมาและต้นสูงฉันก็ไถกลบ ระหว่างรอพืชบำรุงดินโต ฉันก็ใช้พืชอวบน้ำอย่างผักตบชวาที่หาได้จากอ่างเก็บน้ำใกล้ๆ มาทำปุ๋ยหมัก โดยนำมาสับหมักเคล้ากับรำข้าว ปุ๋ยคอก น้ำจุลินทรีย์ และกากน้ำตาล พอหมักได้ที่ก็นำมาเคล้าผสมกับปุ๋ยคอก รำ กากถั่วเหลือง กากน้ำตาล แล้วใส่ลงในแปลงนา น้ำจุลินทรีย์อีกส่วนก็นำมาทำปุ๋ยปั้นก้อนกลม เตรียมไว้ฝังตามระยะห่างของการปลูกข้าว ปรากฏว่าข้าวที่ฉันปลูกนั้นงาม ต้นข้าวสูงแข็งแรง ออกรวงสวย ได้ผลผลิตดี จนชาวบ้านแถวนั้นต้องออกปากชม ก็นับได้ว่าประสบความสำเร็จ เป็นที่น่าพอใจสำหรับการริเริ่มทำนาครั้งแรก และยังได้เรียนรู้อีกว่าการปรับปรุงดินทรายต้องทำเรื่อยๆ เพราะหลังจากนั้น 2 ปีฉันไม่ได้ทำการบำรุงดินเต็มที่เหมือนปีแรก ผลที่ได้ก็คือข้าวที่ปลูกงามไม่สู้ปีแรกอย่างเห็นได้ชัด

ดินเป็นหินกรวด ต้องยึดดินและเพิ่มความชุ่มชื้น

พื้นที่ดินหินกรวดจะมีปัญหาคล้ายพื้นที่ดินทราย แต่เพิ่มเติมคือรากพืชไม่สามารถเจริญเติบโตได้ ซึ่งปัญหาดินประเภทนี้มีโครงการต้นแบบในการแก้ปัญหาดินดังกล่าวอยู่ที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี โดยวิธีแก้ปัญหาคือ ให้สร้างอ่างเก็บน้ำตามลำน้ำหลัก และปรับปรุงดินด้วยการเติมปุ๋ยหมักและปุ๋ยพืชสดลงในดิน มีการปลูกพืชตระกูลถั่วแล้วไถกลบ ตลอดจนการปลูกหญ้าแฝกแนวลาดเทเพื่อป้องกันดินถูกชะล้างพังทลาย

จากการแก้ไขปัญหาดินดังกล่าวก็สามารถพลิกฟื้นพื้นที่เสื่อมโทรมของศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริให้กลับมาเป็นพื้นที่สีเขียวได้สำเร็จ สะท้อนถึงพระอัจฉริยภาพในฐานะจอมปราชญ์แห่งดินของพระองค์อย่างแจ่มชัด

ดินเค็มก็ต้องล้าง

ดินเค็มคือดินที่มีปริมาณเกลืออยู่ในดินเป็นจำนวนมาก โครงการแก้ไขปัญหาดินเค็มบริเวณห้วยบ่อแกง อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นพื้นที่ของการทำนาเกลือบริเวณลำห้วย คือต้นแบบโครงการแก้ปัญหาดินเค็มตามแนวพระราชดำริ

โดยใช้ระบบชลประทานในการล้างเกลือที่ผิวดิน เพื่อให้เกลือเจือจางลงและสามารถใช้สอยได้ และขุดสระน้ำขนาดใหญ่สำหรับรองรับน้ำที่ปล่อยลงมาจากนาเกลือทั้งหมด โดยขนาดและความลึกของสระจะมีความสัมพันธ์กับปริมาณน้ำทิ้งจากลานนาตากเกลือและความสามารถในการรับน้ำลงสู่ดิน มีการปรับปรุงดินและบำรุงดินด้วยปุ๋ยพืชสด ขุดบ่อเลี้ยงปลา ส่งเสริมการเลี้ยงเป็ดเทศ วางแผนใช้ดินอย่างเหมาะสม นอกจากนี้โครงการยังแนะนำให้ชาวบ้านผู้ผลิตเกลือขนย้ายเกลือของตนเองไปจัดเก็บในพื้นที่ที่เหมาะสมในฤดูฝน เพื่อป้องกันการชะล้างเกลือลงสู่พื้นที่การเกษตรของชาวบ้าน

หรือโครงการสาธิตการปลูกพืชในพื้นที่ดินเค็มอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลตาจั่น อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งพระองค์มีพระราชดำรัสว่า

"ให้แก้ปัญหาดินเสื่อมสภาพในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ทำการเกษตรไม่ได้ผล และให้ทำพื้นที่เพื่อทดสอบปลูกพืชในพื้นที่ดินเค็มให้ได้ผล เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่เกษตรกรบริเวณใกล้เคียง และผู้สนใจทั่วไปที่ทำการเกษตรไม่ได้ผลเนื่องจากประสบปัญหาดินเค็ม"

โดยในโครงการมีการแบ่งพื้นที่เป็นแปลงปลูกข้าว โรงปุ๋ยหมักพระราชทาน แปลงไม้ผลเพื่อปลูกพืชที่ทนดินเค็ม สระเก็บน้ำสำหรับใช้ทำการเกษตร แปลงทดสอบพืชทนเค็ม พืชไร่พืชผัก บ่อปลา เป็นต้น สะท้อนถึงความพยายามปรับปรุงดินในพื้นที่ให้สามารถทำการเพาะปลูกได้ หรือรู้จักคัดเลือกสายพันธุ์พืชที่เหมาะสมกับสภาพผืนดิน

ศาสตร์การแก้ไขดินเค็มนี้ฉันยังไม่ได้ใช้ แต่เคยเห็นวิสาหกิจชุมชนของตำบลบ้านหนองนางขวัญ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นพื้นที่ดินเค็ม เขาขุดสระน้ำซึ่งทำให้ได้น้ำกร่อย และปรับนำพันธุ์ปลาที่เติบโตในน้ำกร่อยได้อย่างปลากะพงขาวมาเลี้ยง ซึ่งก็ได้ผลดี สามารถจับขายและสร้างรายได้ให้วิสาหกิจนำมาหล่อเลี้ยงโครงการได้

ดินเปรี้ยวต้องแกล้งดิน

สืบเนื่องมาจากการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เสด็จฯไปทรงเยี่ยมราษฎรในเขตจังหวัดทางภาคใต้ จังหวัดนราธิวาส และทรงเห็นปัญหาของเกษตรกรที่ขาดแคลนพื้นที่ทำกิน ทั้งยังต้องเผชิญกับสภาวะดินเปรี้ยวอันเนื่องมาจากโครงสร้างดินเดิมเป็นดินพรุที่มีน้ำท่วมขังตลอดเวลา แม้จะทำให้น้ำแห้ง ดินก็ยังคงความเปรี้ยว (เป็นกรด) พระองค์จึงทรงเล็งเห็นว่าต้องพระราชทานความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ดังที่มีพระราชดำรัสว่า

"...ที่ที่น้ำท่วมนี่หาประโยชน์ไม่ได้ ถ้าเราจะทำให้มันโผล่พ้นน้ำขึ้นมา มีการระบายน้ำออกไป ก็จะเกิดประโยชน์กับประชาชนในเรื่องการทำมาหากินอย่างมหาศาล"

โครงการแกล้งดินจึงถือกำเนิดขึ้น โดยมีศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ จังหวัดนราธิวาส เป็นหน่วยงานสนองพระราชดำริ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความเป็นกรดของดิน โดยวิธีการคือ การแกล้งดินให้เปรี้ยวโดยการทำให้ดินแห้งและเปียกสลับกันไป ส่งผลให้ดินเป็นกรดจัด จนไม่สามารถเพาะปลูกพืชใดได้ จากนั้นจึงหาวิธีปรับปรุงดินดังกล่าวให้สามารถปลูกพืชเศรษฐกิจได้ โดยมีแนวพระราชดำริคือ

1. แก้ไขโดยควบคุมระดับน้ำใต้ดิน ให้อยู่เหนือชั้นดินเลนซึ่งมีสารประกอบไพไรต์ เพื่อป้องกันไม่ให้สารประกอบดังกล่าวทำปฏิกิริยากับออกซิเจน ขั้นตอนคือ วางระบบการระบายน้ำทั่วพื้นที่ จากนั้นระบายน้ำเฉพาะส่วนบนออกเพื่อชะล้างกรด แล้วรักษาระดับน้ำในคูระบายน้ำให้อยู่ในระดับไม่ต่ำกว่า 1 เมตรจากผิวดินตลอดปี

2. แก้ไขโดยปรับปรุงคุณภาพดิน ซึ่งแบ่งเป็น 3 วิธีตามสภาพของดิน โดยวิธีแรกคือ ใช้น้ำชะล้างความเป็นกรด วิธีที่สองคือ การผสมปูน (ปูนมาร์ล) คลุกเคล้ากับดินเพื่อปรับค่ากรดในดิน และวิธีที่สามคือ นำวิธีที่หนึ่งและสองมาผสานกัน

3. การปรับสภาพพื้นที่ เนื่องจากดินในป่าพรุมีลักษณะเป็นพื้นที่ราบ การระบายน้ำไม่ดี จึงต้องปรับพื้นที่หน้าดินให้มีความลาดเอียงให้น้ำไหลออก หรือทำการยกร่องปลูกพืช ซึ่งวิธีหลังนี้ต้องมีแหล่งน้ำชลประทาน เพื่อให้มีน้ำขังอยู่ในร่องน้ำ และสามารถระบายถ่ายเทได้เมื่อน้ำมีค่าความเป็นกรดสูง

การแกล้งดินนี้ต้องทำเรื่อย ๆ และทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นการหวังผลระยะยาว ฉันเองอยู่ในพื้นที่ภาคอีสาน จึงไม่ได้นำศาสตร์การแกล้งดินมาใช้ในพื้นที่เพาะปลูกของตนเอง แต่จากภาพความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณในศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ ซึ่งเป็นพื้นที่ศึกษาทดลองโครงการแกล้งดินในพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 ก็ได้สะท้อนให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพของพระองค์

เหล่านี้คือแนวทางการแก้ไขปัญหาเรื่องดินอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่งเมื่อเกษตรกรได้ทดลองนำไปปฏิบัติตามแล้ว ก็ล้วนเห็นผลเลิศเชิงประจักษ์ทั้งสิ้น สะท้อนให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพในความเป็นจอมปราชญ์แห่งดินของพระบาทสมเด็จพระชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผู้เป็นที่รักของปวงชนชาวไทยได้แจ่มชัด

ลมฤดูหนาวพัดโชย เสียงเพลงที่ฉันเคยฟังเป็นประจำตอนยังอบรมอยู่ใน พกฉ. เมื่อ 3 ปีก่อนก็สะท้อนก้องขึ้นในใจ

"อยู่อย่างพอเพียง ใกล้ตัวความสุขยังมี อยู่อย่างพอดี ไม่มีความทุกข์ร้อนในใจ สุขจริงแท้ในชีวิตคน จะค้นหาได้ไม่ไกล อยู่ในใจของคนรู้จักเพียงพอ"

เมื่อสิ้นเสียงเพลงในห้วงคำนึง ความรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและความคิดถึงที่มีต่อพระองค์ก็เอ่อล้นขึ้นจับหัวใจ ถึงวันนี้พระองค์จะไม่อยู่กับพวกเราแล้ว แต่คำสอนและน้ำพระราชหฤทัยของพระองค์ก็จะสถิตอยู่ในใจของฉันอย่างไม่มีวันเลือน และทุกครั้งที่ฉันได้ลงมือจับจอบขุดดินเพื่อเพาะปลูกยามใด ก็รู้สึกราวกับว่ากำลังได้รับพลังชีวิตและกำลังใจจากพระองค์

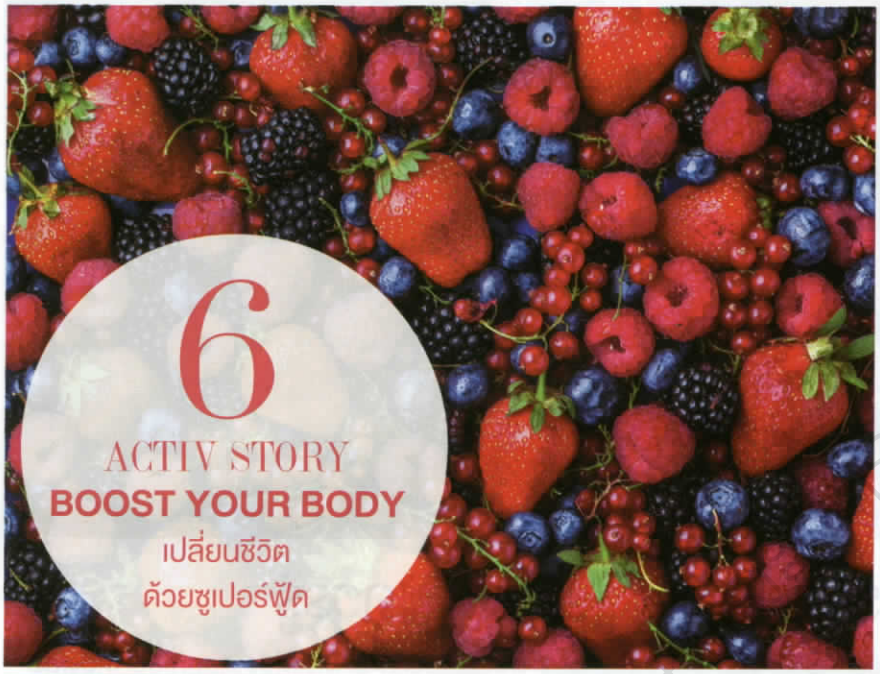
Activ

PRESENTED BY CHEEWAJIT

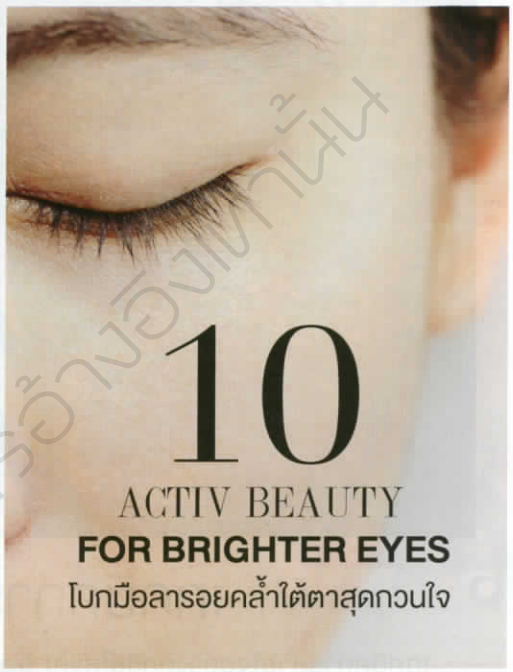
LIFE, WORK & DRIVING PASSION

Activ

CONTENTS

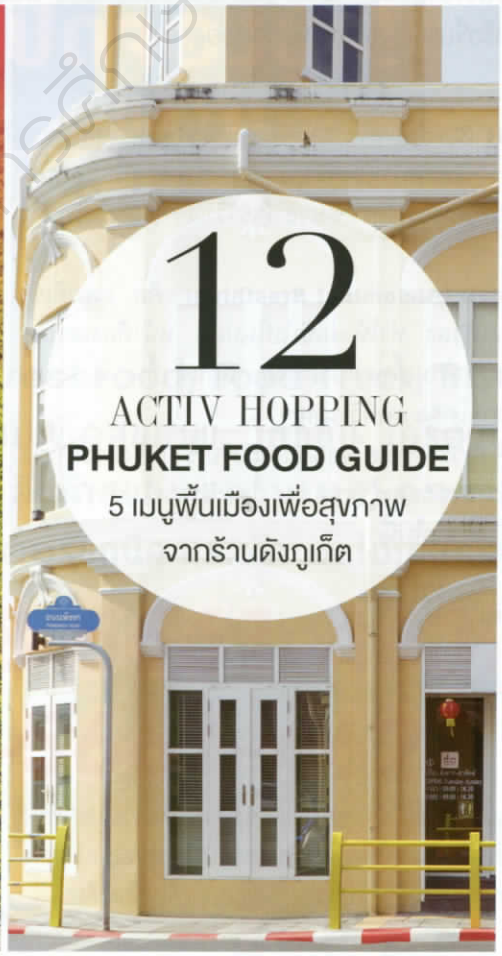


6
ACTIV STORY
BOOST YOUR BODY
เปลี่ยนชีวิต
ด้วยซูเปอร์ฟู้ด



10
ACTIV BEAUTY
FOR BRIGHTER EYES
โบกมือลารอยคล้ำใต้ตาสุดกวนใจ

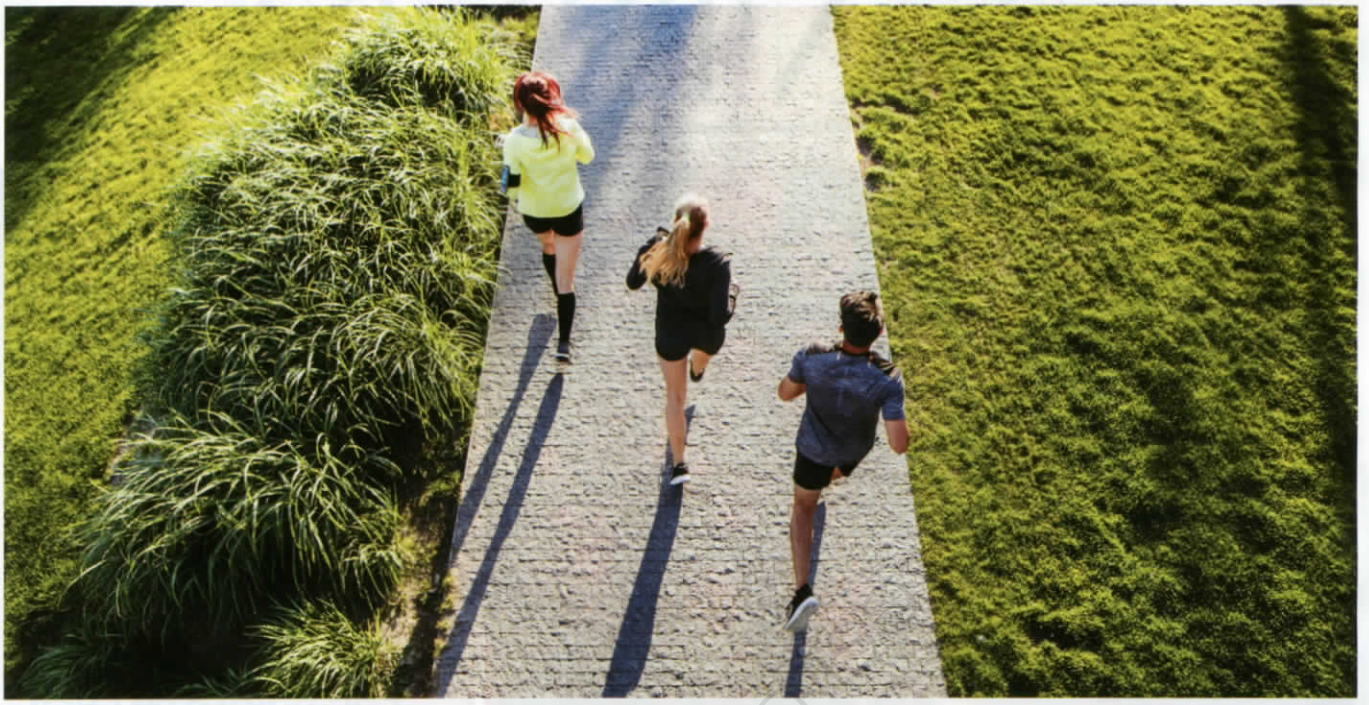
2
ACTIV TIP
เทคนิคการหายใจ
ที่มือใหม่หัดวิ่งควรรู้



12
ACTIV HOPPING
PHUKET FOOD GUIDE
5 เมนูพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ
จากร้านดังภูเก็ต

4
ACTIV IDOL
LIFE, WORK & DRIVING PASSION
สไตล์
ณพาภรณ์ โพธิรัตนังกูร

STORY - กองบรรณาธิการ
PHOTO - iStock



เทคนิคการหายใจที่มือใหม่หัดวิ่งควรรู้

เทคนิคการหายใจอย่างถูกวิธีในขณะวิ่งนั้น เป็นสิ่งที่นักวิ่งมือใหม่ควรจะต้องเรียนรู้และฝึกตั้งแต่ช่วงแรกที่เริ่มหัดวิ่งเลย เพราะจะช่วยทำให้เราสามารถวิ่งไปได้เร็วขึ้นและวิ่งได้นานขึ้นอีกด้วย

การหายใจมี 2 แบบ

1. การหายใจด้วยกล้ามเนื้อซี่โครง (Costal หรือ Chest Breathing) คือ เวลาที่เราหายใจเข้าไป หน้าอกจะขยายตัว และหน้าท้องจะยุบ ส่วนเวลาหายใจออกนั้น หน้าอกจะยุบ และหน้าท้องจะขยายตัวหรือพองออก ซึ่งเวลาที่เราวิ่งเร็ว ๆ และวิ่งนาน ๆ จะทำให้จุกเสียดชายโครงได้ง่าย

2. การหายใจด้วยกล้ามเนื้อกะบังลม (Abdominal Breathing) คือ เวลาที่เราหายใจเข้า กล้ามเนื้อกะบังลมจะเคลื่อนตัวลง ทำให้ลมเข้าไปในปอด หน้าท้องจะพอง หรือขยายตัว และเมื่อเราหายใจออก กล้ามเนื้อกะบังลมจะเคลื่อนตัวขึ้น พุงจะยุบ วิธีการหายใจแบบนี้จะไม่ทำให้จุกเสียดชายโครงเวลาที่วิ่งนาน ๆ

ตามปกติแล้วเมื่อวิ่งไปได้สักพัก จังหวะการหายใจของเราจะปรับเข้ากับจังหวะการวิ่งได้เอง ซึ่งจะเป็นช่วงจังหวะที่เรารู้สึกว่าลงตัวและรู้สึกสบาย โดยจังหวะในการวิ่งและการหายใจ 2 แบบที่นักวิ่งหน้าใหม่ควรรู้มีดังต่อไปนี้

จังหวะการวิ่ง 2 - 2

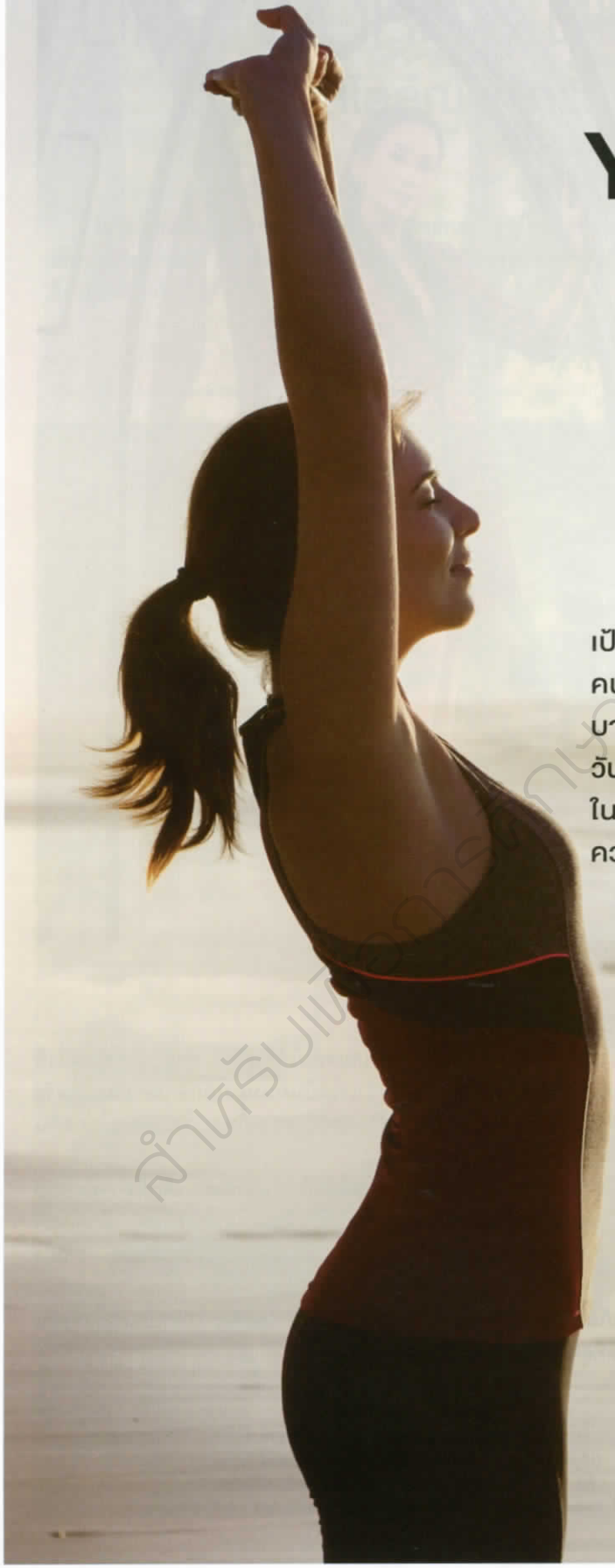
1. หายใจเข้าพร้อมกับก้าวเท้าขวานับ 1
2. เท้าซ้ายลงพื้นนับ 2
3. หายใจออกพร้อมกับเท้าขวาลงพื้นนับ 1
4. ซ้ายลงนับ 2
5. เท้าขวาลงอีกครั้งนับ 1 คือรอบจังหวะการหายใจต่อไป

จะเห็นได้ว่าการหายใจเข้า - ออกจะลงที่เท้าขวาทุกครั้ง จังหวะแรงกระแทกที่ส่งจากช่วงล่างจากเท้าที่กระทบพื้นสู่ช่วงลำตัวและกล้ามเนื้อกะบังลม (Diaphragm) ขณะยืดหดตัวนั้นก็มาจากเท้าขวา ทุกครั้งที่หายใจเราก็ได้รับแรงจากด้านขวาเพียงข้างเดียว

จังหวะการวิ่ง 3 - 2

1. จังหวะที่ก้าวเท้าขวาลงและหายใจเข้านับ 1
2. ขาซ้ายก้าวนับ 2
3. ขาขวาก้าวนับ 3
4. ขาซ้ายก้าวและหายใจออกนับ 1
5. ขาขวาก้าวนับ 2
6. ขาซ้ายลงและหายใจเข้านับ 1 คือรอบจังหวะการหายใจต่อไป

การสร้างจังหวะวิ่งแบบ 3 - 2 หรือช่วงจังหวะหายใจเข้าจะลงเท้า 3 ครั้ง และหายใจออก 2 ครั้ง จะช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บได้ดีขึ้น เพราะช่วงที่เราหายใจอยู่นั้น กล้ามเนื้อจะมีการยืดหด และจะเห็นได้ว่าจังหวะหายใจเข้าจะสลับกันระหว่างซ้ายและขวา ทำให้กะบังลมไม่ต้องรับแรงกระแทกอยู่ที่ข้างใดข้างหนึ่งนั่นเอง แต่ในการนำไปใช้ช่วงแรกควรลองฝึกหายใจโดยการเดินวอร์มอัพเบา ๆ ก่อน เพื่อปรับตัวให้คุ้นเคยกับการหายใจและจังหวะลงของเท้า



BOOST YOUR BODY

เปลี่ยนชีวิตด้วยซูเปอร์ฟู้ด

STORY - ชวลิดา เชียงกูล
PHOTO - iStock

ถ้าพูดถึงการบริโภคซูเปอร์ฟู้ดแล้วนั้น เป้าหมายของการบริโภคซูเปอร์ฟู้ดของหลาย ๆ คนอาจต่างกันออกไป บางคนใช้เพื่อลดน้ำหนัก บางคนใช้เพื่อชะลอวัย บางคนใช้เพื่อล้างพิษ ในวันนี้เราจะขอแบ่งกลุ่มซูเปอร์ฟู้ดจากวัตถุประสงค์ในการเลือกบริโภค เพื่อให้เราบริโภคได้ตรงกับความต้องการของร่างกายแต่ละคนให้มากที่สุดกัน

GET TO KNOW "SUPER FOOD"

"ซูเปอร์ฟู้ด" คือ อาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการระดับสูง ประกอบไปด้วยเกลือแร่ วิตามิน แร่ธาตุ โอเมก้า-3 ไขมันดี โพรไบโอติกส์ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย ซึ่งมีประโยชน์กับร่างกายอย่างมากมาย การบริโภคซูเปอร์ฟู้ดทั้งหลายก็ขึ้นอยู่กับว่าเรามีเป้าหมายอย่างไร ต้องการสุขภาพด้านไหนเป็นพิเศษ เช่น เราต้องการลดน้ำหนัก ต้องการดีท็อกซ์ หรือต้องการชะลอวัย ซึ่งแต่ละคนจะมีเป้าหมายและความต้องการด้านสุขภาพต่างกัน

สำหรับเจ้าของลิขสิทธิ์การอ้างอิงเท่านั้น

BE SLIM
ซูเปอร์ฟู้ดกลุ่มลดน้ำหนัก

ผักเคล

มีแคลอรีต่ำ แต่สารอาหารสูง ถูกขนานนามว่าเป็นราชินีแห่งผักสีเขียวทั้งมวล (Queen of Greens) และได้รับการยอมรับว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ดหรืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย เมื่อเทียบกับผักประเภทอื่นๆ ในปริมาณที่เท่ากัน

โดยผักเคลต้มสุก 1 ถ้วยหรือประมาณ 118 กรัม มีสารอาหารมากมาย เช่น โปรตีน แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินเค วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 ไฟเบอร์ และที่โดดเด่นสุดๆ คือมีสารลูทีนและซีแซนทีนในปริมาณมาก ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ช่วยดูแลดวงตาได้อย่างดี

ผักเคลมีคุณสมบัติหลายประการที่เป็นมิตรต่อการ "ลดน้ำหนัก" นั่นคือ แคลอรีต่ำมาก มีไฟเบอร์ และมีน้ำปริมาณมาก แม้จะกินเยอะชามใหญ่ก็ไม่ทำให้อ้วน แถมยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน การรับประทานผักที่มีพลังงานต่ำแบบนี้จึงช่วยลดน้ำหนักได้

และด้วยความที่เป็นผักที่มีสารอาหารหลากหลาย การกินผักเคลให้มากขึ้นจึงเป็นวิธีที่ดีในการเพิ่มปริมาณสารอาหารให้ร่างกายอีกทางนั่นเอง

น้ำมันมะพร้าว

มีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหารได้ดีกว่าไขมันชนิดอื่น ในน้ำมันมะพร้าวประกอบด้วยกรดไขมันความยาวขนาดกลาง หรือ MCTs (Medium Chain Triglycerides) ช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ และสร้างความร้อนได้เร็ว จึงไม่สะสมในร่างกาย

ทั้งนี้ทฤษฎีแอ็ตกินส์ (Atkins Diet) แนะนำให้กินน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ควบคู่กับอาหารแบบโลว์คาร์บ คืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ โดยอาจนำมาผสมกับสมู้ตที น้ำสลัด หรือซอส วันละ 2 - 3 ช้อนโต๊ะ

นอกจากนี้การรับประทานน้ำมันมะพร้าวแล้วดื่มน้ำอุ่นตามก่อนมื้ออาหารยังช่วยลดความหิว และทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

อบเชย

เป็นเครื่องเทศที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยให้ฮอร์โมนอินซูลินทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากเปลือกของอบเชยประกอบไปด้วยสารแทนนิน (Tannin) สารอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อย่างที่ทราบกันดีว่า แหล่งอาหารที่สำคัญของสารต้านอนุมูลอิสระคือผักและผลไม้ และในอบเชยก็มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้มีการศึกษาค้นคว้าที่แสดงให้เห็นว่าอบเชยมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระสูงเมื่อเปรียบเทียบกับกานพลู ออริกาโน และพืชสมุนไพรอื่นๆ

แม้ในขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลด้านปริมาณที่เหมาะสมในการรับประทานอบเชย แต่การรับประทานเปลือกอบเชยซึ่งเป็นส่วนผสมในอาหารหรือใช้เป็นยารักษาโรคตามคำแนะนำของแพทย์นั้น ค่อนข้างปลอดภัยสำหรับคนส่วนใหญ่

BE CLEAN
ซูเปอร์ฟู้ดกลุ่มดีท็อกซ์

น้ำดื่มสะอาด

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าน้ำเปล่าเป็นหนึ่งในสิ่งที่ช่วยล้างพิษให้เราได้อย่างดีเยี่ยม คงไม่มีอะไรที่ใช้ในการล้างพิษซึ่งหาง่ายและถูกไปกว่าน้ำเปล่าอีกแล้ว เพียงแค่เราดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ก็จะทำให้เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายได้รับความชุ่มชื้น และยังทำให้สมองปลอดโปร่งอีกด้วย

การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วจะช่วยเจือจางสารพิษและลดความเข้มข้นของปัสสาวะ หากดื่มน้ำน้อยเกินไปจนปัสสาวะมีความเข้มข้นสูง สารละลายในปัสสาวะอาจรวมตัวและตกผลึกกลายเป็นก้อนนิ่วได้

เราควรเตือนตัวเองให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ เริ่มต้นจากการพกกระติกน้ำติดตัว โดยตั้งเป้าหมายว่าจะดื่มน้ำให้หมดกระติกทุกวัน ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เช่น แกงจืด แกงเลียง หรือผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น แตงโม ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำให้แก่ร่างกาย

นมหมักคีเฟอร์

คีเฟอร์ ชื่อนี้อาจจะแปลกสำหรับบางคน แต่ถ้าเป็นคนรักสุขภาพน่าจะรู้จักดี คีเฟอร์เป็นนมหมักประเภทเดียวกับโยเกิร์ต แต่จุลินทรีย์ที่ใช้หมักแตกต่างกัน

คีเฟอร์มีต้นกำเนิดมาจากตะวันออกกลาง จากจุลินทรีย์ที่ใส่ลงไปหมักในนมซึ่งมียีสต์และแบคทีเรียแล็กติก (Lactic Acid Bacteria) ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่รวมกันแบบพึ่งพาอาศัยกันและร่วมมือกันสร้างสารอาหารมากมาย คีเฟอร์อุดมไปด้วยโปรตีน กรดแอมิโน แร่ธาตุ วิตามินบีที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่า และโพรไบโอติกส์ที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คีเฟอร์มีส่วนประกอบหลายอย่างจากเชื้อแบคทีเรียและยีสต์ที่มีประโยชน์ช่วยในการทำความสะอาดและปรับสมดุลลำไส้ โดยคีเฟอร์สามารถทำลายเชื้อโรคอย่างอีโคไลและปรสิต บรรเทาอาการโรคลำไส้อักเสบ และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

เมื่อระบบทางเดินอาหารมีความสมดุลทั้งจากแบคทีเรียชนิดดีและชนิดไม่ดี ภูมิต้านทานของเราก็จะดีไปด้วย ดีขนาดที่คนตะวันออกกลางจัดว่าคีเฟอร์เป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งเลยทีเดียว

เมล็ดแฟล็กซ์

เมล็ดธัญพืชเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน มีลักษณะคล้ายเมล็ดงา แต่มีขนาดใหญ่กว่า สีน้ำตาล มีไฟเบอร์สูง พร้อมทั้งโอเมก้า-3 วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินเค และแคลเซียม ซึ่งช่วยเรื่องการระบายและการทำงานของลำไส้ได้ดี

เมล็ดแฟล็กซ์เป็นอาหารทรงคุณค่าที่ช่วยทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ได้อย่างยอดเยี่ยม โดยเมล็ดแฟล็กซ์จะดูดซับน้ำและพองตัวขึ้นในขณะเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ใหญ่ การทำงานของเมล็ดแฟล็กซ์เรียกได้ว่าเป็นแปรงขจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกายที่ทรงประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยกรดอัลฟาไลโปอิกที่มาในรูปแบบของโอเมก้า-3 โดยกรดอัลฟาไลโปอิกมีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยบรรเทาอาการลำไส้แปรปรวน

ภาพประกอบเพื่อการศึกษาและการอ้างอิง

BE YOUNG

ซูเปอร์ฟู้ดกลุ่มชะลอวัย

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

สุดยอดอาหารชะลอวัยคือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นสตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ หรือแครนเบอร์รี่ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ทำให้เซลล์มีสุขภาพดี และช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

นอกจากนี้สารต้านอนุมูลอิสระอย่างสารแอนโทไซยานินและพอลิฟีนอลยังมีฤทธิ์ช่วยชะลอความชรา ลดการเกิดริ้วรอย ทำให้ผิวหมองคล้ำดูดีขึ้นได้

อะโวคาโด

อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินเค วิตามินอี และโอเมก้า-9 ซึ่งช่วยในการบำรุงผิว ลดการเกิดริ้วรอย ดูอ่อนวัย นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดโรคข้ออักเสบได้ด้วย

ด้วยความที่อะโวคาโดมีกรดไขมันชนิดดีและวิตามินอีสูงมาก จึงช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง และบรรเทาอาการผิวแห้งกร้านได้เป็นอย่างดี

กระเทียม

มีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งเป็นแหล่งรวมสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอวัย มีกรดนิวคลีอิกที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก เป็นอาหารผิวชั้นเลิศ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ผิวพรรณสดใสอมชมพู

กระเทียมช่วยให้ร่างกายอุ่นขึ้น เพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัว การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น ช่วยขับเหงื่อและปัสสาวะ ปรับสภาพลำไส้ ทำให้ระบบไหลเวียนของเหลวภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง ไม่ร่วงโรยเร็วกว่าเวลาอันควร

แซลมอน

อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นสารสำคัญต่อสุขภาพของผู้หญิง ทำหน้าที่เป็นอาหารชะลอวัย อาหารต้านแก่ โดยจะช่วยชะลอการเจริญของเซลล์มะเร็ง ลดการอักเสบ ช่วยเสริมสร้างและลดการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

นอกจากนั้นยังมีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ และช่วยลดปัญหาเรื่องสมองเสื่อมตามวัย

การทำงานของซูเปอร์ฟู้ดจะมีประสิทธิภาพ ต้องทำงานร่วมกันเป็นทีม เพราะฉะนั้นการจะได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด นอกจากการเลือกบริโภคซูเปอร์ฟู้ดที่ตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละบุคคลแล้ว เรายังต้องมีการดูแลสุขภาพในมิติอื่นร่วมด้วย ทั้งการนอน การพักผ่อน และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดสำหรับร่างกายที่คุณรัก

จำหน่ายเพื่อการศึกษาเท่านั้น

FOR BRIGHTER EYES
โบกมือลารอยคล้ำใต้ตาสุดกวนใจ

STORY - กองบรรณาธิการ
PHOTO - iStock

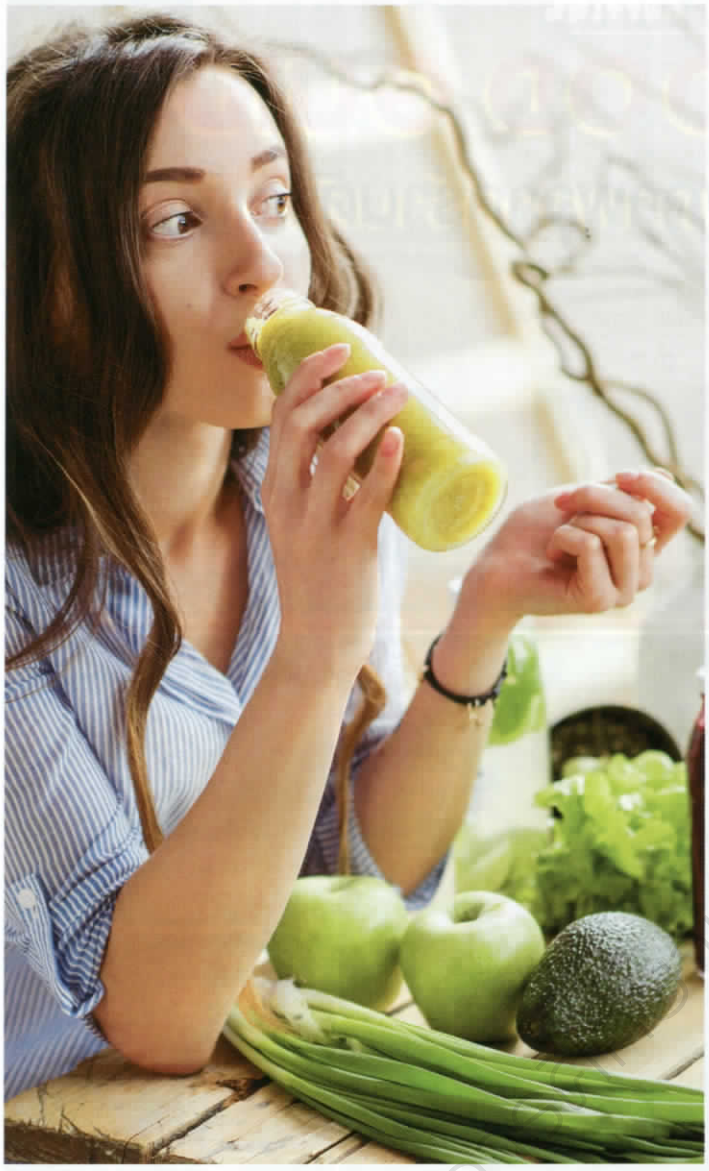
รอยคล้ำใต้ดวงตา ปัญหาที่คอยกวนใจหลายคนมาตั้งแต่ไหนแต่ไร ด้วยต้นเหตุที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นทางพันธุกรรมที่ถูกถ่ายทอดมาตามๆ กัน หรือจากการใช้ชีวิตสุดเหวี่ยงในหลายๆ ด้าน เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ อาหารการกิน หรือแม้แต่การจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์นานๆ แสงสีฟ้าจากอุปกรณ์เหล่านี้ก็มีผลต่อความไม่กระจ่างใสของผิวหนังใต้ดวงตาเช่นกัน แต่หมดห่วงไปได้เลย เพราะวันนี้เราได้รวบรวมทิปส์ดีๆ ที่จะช่วยแก้ปัญหารอยคล้ำใต้ตาเป็นหมีแพนด้าไม่ให้มากวนใจอีกต่อไป

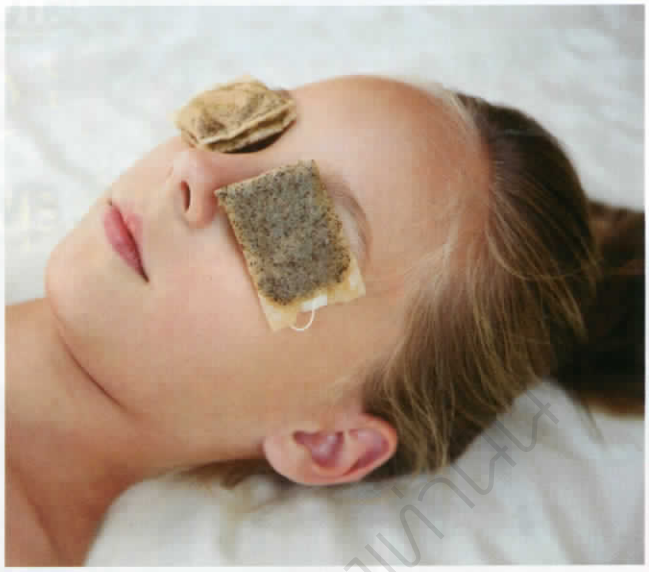
ดูแลสุขภาพ

สิ่งแรกที่ง่ายและใกล้ตัวที่สุด คือ การดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดีขึ้น เพราะปัจจัยจากภายในร่างกายมีส่วนสำคัญมากต่อการเกิดร่องรอยแห่งความเหนื่อยล้านี้ เพราะหากร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ หลอดเลือดดำใต้ผิวหนังจะขยายใหญ่ขึ้นและยิ่งทำให้รอยคล้ำชัดขึ้น การกินอาหารที่ดีต่อร่างกายและดื่มน้ำเยอะๆ ก็มีส่วนในการแก้ปัญหานี้ รวมถึงปัญหาอื่นๆ อีกเช่นกัน

Tip : ลองเพิ่มหมอนมาหนุนหัวอีกสักใบ เพื่อลดการที่มีเลือดขังอยู่ที่ผิวใต้ดวงตาเยอะเกินไป

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น





ประคบเย็น

การใช้ความเย็นประคบใต้ตานั้น เป็นอีกหนึ่งวิธีในการลดความคล้ำใต้ตา ยิ่งโดยเฉพาะวันที่ตื่นมาตาบวมและคล้ำกว่าปกติ เพราะความเย็นจะช่วยลดการขยายของหลอดเลือดใต้ดวงตา ความคล้ำและปริมาณเลือดที่ไหลเวียนจึงน้อยลงตามไปด้วย ส่งผลให้รอยคล้ำหมีแพนด้าจางลงเช่นกัน

Tip : นอกจากถุงเจลเย็นหรือการใช้ช้อนโลหะแช่เย็นที่หลายคนเคยลองกันมาบ้างแล้ว เราขอเสนออีกหนึ่งตัวเลือกอย่างถุงชา โดยการนำถุงชาที่เราชงกันเป็นปกติไปแช่ในน้ำร้อนจนชุ่ม หลังจากนั้นให้นำไปแช่ตู้เย็นไว้สักพัก ก่อนจะนำมาประคบที่ดวงตา เพราะชาที่ผสมกาเฟอีนมีส่วนประกอบของแทนนิน (Tannin) ซึ่งเป็นกรดอ่อนๆ จะช่วยลดอาการคล้ำและบวมของใต้ตาได้

ใช้คอนซีลเลอร์

ระหว่างที่ยังแก้ไม่ได้ก็ลงคอนซีลเลอร์ปิดไปก่อน โดยคอนซีลเลอร์เป็นตัวช่วยชั้นดีที่สาวๆ ที่รักการแต่งหน้าใช้ในการช่วยกลบรอยดำของถุงใต้ตา ซึ่งคอนซีลเลอร์สำหรับใต้ตานั้นควรเลือกให้สว่างกว่าผิวสักครึ่งหรือหนึ่งเฉด เพื่อผลลัพธ์ของความสว่างกระจ่างใส

Tip : ก่อนจะลงคอลซีลเลอร์ควรหาผลิตภัณฑ์เนื้อครีมที่มีส่วนผสมของเม็ดสีแดงหรือชมพูมาทาลงไปก่อน เป็นเทคนิคการ Color Correcting ด้วยการใช้สีแดงมาตัดกับสีเขียวหรือม่วง ซึ่งเป็นสีบริเวณรอยคล้ำใต้ดวงตา เพื่อให้สีนั้นจางลงไปในระดับหนึ่งก่อนที่คอนซีลเลอร์จะไปช่วยปกปิดอีกชั้น

แต่หากสาเหตุรอยคล้ำนั้นมาจากพันธุกรรม เราขอแนะนำให้คุณไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะปัจจุบันมีหลายเทคโนโลยีความงามทางการแพทย์ที่จะช่วยแก้ปัญหารอยคล้ำใต้ตาของคุณให้ดีขึ้นหรือหายไปได้เลย อย่างเช่น การเลเซอร์หรือฟิลเลอร์

ทั้งนี้ผิวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราจึงควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังอย่างใกล้ชิดและศึกษารายละเอียดก่อนที่จะทำ เพื่อไม่ให้ผิวสวยกลายเป็นผิวพังหรือเกิดผลข้างเคียง

PHUKET FOOD GUIDE

5 เมนูพื้นเมืองเพื่อสุขภาพจากร้านดังภูเก็ต

STORY - พรอรุณ อินชูเดช
PHOTO - อานันท์ นฤพันธาวาทย์

หากพูดถึงจังหวัดภูเก็ต ส่วนใหญ่คงจะนึกถึงหาดทรายเม็ดละเอียดกับน้ำทะเลสีครามจนเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกมุมโลก แต่เชื่อไหมคะว่าเกาะแห่งนี้ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกมากมาย ไม่เพียงแค่ท้องทะเลเท่านั้น

อย่างในย่านเมืองเก่าที่เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมอันสวยงามในรูปแบบชิโน-โปรตุกีส จีน และสตรีทอาร์ตเท่ ๆ ที่บอกเล่าเรื่องราวของภูเก็ตอยู่ตามตรอกซอกซอยต่าง ๆ ก็ถือเป็นเสน่ห์ไม่ใช่น้อย รวมทั้งการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมของชาวภูเก็ตดั้งเดิมและชาวจีน ทำให้หลาย ๆ อย่างของที่นี่มีเอกลักษณ์อย่างเช่น เมนูอาหารเพื่อสุขภาพรสชาติดีที่มีอัตลักษณ์ชัดเจน

ลูกชิ้นปลาภูเก็ต @ร้านบ้านคุณนาย

มี 2 สาขาด้วยกันคือ หน้าร้านที่อยู่ตรงเทศบาลนครภูเก็ต และที่สนามบินนานาชาติภูเก็ต สำหรับแบรนด์นี้มีชื่อเสียงมากจากน้ำพริกที่มีรสเผ็ดตามต้นตำรับของอาหารพื้นเมือง นอกจากนี้ยังมีลูกชิ้นปลาไซส์ใหญ่เนื้อแน่นไม่คาว ไร้แป้ง ไขมันต่ำ และไม่มีส่วนผสมของสารบอแรกซ์ จึงปลอดภัยต่อสุขภาพ กินคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสเด็ดที่มีส่วนผสมของสมุนไพรช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ เป็นเมนูที่เหมาะกับคนที่กำลังลดความอ้วน

PRICE : ลูกชิ้นปลาภูเก็ต กิโลกรัมละ 300 บาท
LOCATION : สาขา 1 ตั้งอยู่ที่ 9/27 - 28 หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมืองฯ จังหวัดภูเก็ต, สาขา 2 ตั้งอยู่ในอาคารผู้โดยสารขาออกในประเทศ ท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 7.00 น. - 18.00 น.

น้ำพริกกุ้งเสียบ @ระย้า

ร้านอาหารพื้นเมืองที่ขึ้นชื่อของภูเก็ต ดัดแปลงมาจากบ้านเก่า 2 ชั้นที่มีอายุราว 100 ปี ให้บรรยากาศอบอุ่นเสมือนนั่งกินข้าวอยู่ที่บ้าน เมนูขึ้นชื่อของร้านนี้ล้วนเป็นอาหารพื้นเมืองภูเก็ตรสชาติจัดจ้านตามแบบฉบับอาหารปักษ์ใต้ ไม่ว่าจะเป็นแกงส้มปลา น้ำพริกกุ้งสดและน้ำพริกกุ้งเสียบรสเข้มข้น เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงเป็นผักพื้นบ้าน ได้แก่ ถั่วงอกหัวโต ผักกูด บวบ ขมิ้นขาว และแตงกวา ให้วิตามินและใยอาหาร ส่วนกุ้งเสียบนั้นมีโปรตีน และเปลือกของมันก็มีแคลเซียมสูงอีกด้วย

PRICE : น้ำพริกกุ้งเสียบ ราคาเซตละ 200 บาท
LOCATION : สี่แยกถนนดีบุกตัดใหม่ ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดภูเก็ต (มีที่จอดรถ)
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 11.00 น. - 23.00 น.
MORE INFO : www.rayarestaurant.net

ผัดผักเหมียงไข่ @ตู้กับข้าว

การตกแต่งภายในร้านอาหารเป็นสไตล์ชิโน-โปรตุกีสที่แฝงความร่วมสมัย เช่นเดียวกับรสชาติอาหารซึ่งมีรสจัดจ้านระดับปานกลาง แต่ยังคงความอร่อยเหมือนเดิม เมนูสุขภาพที่อยากแนะนำคือ ผัดผักเหมียงไข่ หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อใบเหลียงผัดไข่ เพราะเพียงแค่กลิ่นหอมของกระเทียมก็ชวนน้ำลายสอ ที่นี่ใช้น้ำมันมะกอกคนเข้ากับไข่ แล้วผัดกับใบเหมียง รสชาติกลมกล่อม ไม่มัน ใบเหลียงอุดมไปด้วยวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงดวงตา มีวิตามินบีและวิตามินซีเสริมสร้างภูมิต้านทาน อีกทั้งยังเต็มไปด้วยเส้นใยอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง

PRICE : ผัดผักเหมียงไข่ ราคา 155 บาท
LOCATION : ร้านอยู่แถวถนนคนเดินหลาดใหญ่ ถนนพังงา อำเภอเมืองฯ จังหวัดภูเก็ต (ไม่มีที่จอดรถ)
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 11.30 น. - 21.45 น. (ควรโทรศัพท์จองล่วงหน้า)
TEL : 0-7660-8888

โอ้เอ๋ว @CAFE'IN PREMIUM THAIHUO MUSEAM

คาเฟ่เล็ก ๆ เน้นการตกแต่งที่ผสมผสานระหว่างความเป็นพื้นเมืองกับสไตล์จีนเข้าไว้ด้วยกัน สำหรับเมนูของทางร้านมีทั้งเครื่องดื่ม อาหารคาว - หวาน รวมไปถึงขนมขึ้นชื่อของภูเก็ตอย่างโอ้เอ๋ว โดยคาเฟ่แห่งนี้นำเข้าเมล็ดโอ้เอ๋วมาจากไต้หวัน ทำให้มีความนุ่มลื่นเป็นพิเศษ และได้ดัดแปลงเมนูให้มีความทันสมัย เลือกใช้น้ำผึ้งมะนาวแทนน้ำหวานสังเคราะห์ แล้วตกแต่งด้วยเลมอนและลิ้นจี่ ทำให้กินแล้วรู้สึกสดชื่น แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และไม่เสียสุขภาพอีกด้วย

PRICE : โอ้เอ๋วน้ำผึ้งเลมอน ราคา 99 บาท
LOCATION : อยู่ติดกับพิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว ถนนกระบี่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองฯ จังหวัดภูเก็ต
OPEN : เปิดวันอังคาร - อาทิตย์ เวลา 10.00 น. - 17.00 น.
TEL : 08-8766-0962

ไอศกรีมวีแกน @TORRY'S ICE CREAM

ตึกแถวสีชมพูโดดเด่น รักษารูปแบบของสถาปัตยกรรมชิโน-โปรตุกีสเอาไว้ทั้งภายนอกและภายในร้าน ไปจนถึงภาชนะที่เลือกใช้ล้วนมีกลิ่นอายวัฒนธรรมตะวันออก ไอศกรีมของที่นี่เป็นแบบโฮมเมด มีมากกว่า 60 รสชาติ ที่สำคัญไม่มีการแต่งสีและกลิ่น ไม่มีสารเคมีเจือปน ปลอดภัยต่อสุขภาพ สำหรับใครที่ลดความอ้วนหรือแพ้นมวัว แนะนำไอศกรีมวีแกน ซึ่งมีให้เลือกถึง 5 รสชาติด้วยกัน ได้แก่ โอ้เอ๋ว อัญชัน ลิ้นจี่กุหลาบ สตรอว์เบอร์รี่เลมอน และสับปะรดภูเก็ต ซึ่งไอศกรีมเนื้อนุ่มละมุน รสเปรี้ยวหวานกำลังดี

PRICE : Dragon Fruit Blow ประกอบด้วยไอศกรีมมินิสกู๊ป รสสับปะรดภูเก็ต ลิ้นจี่กุหลาบ สตรอว์เบอร์รี่เลมอน เสิร์ฟในแก้วมังกร ราคา 145 บาท
LOCATION : ซอยรมณีย์ ถนนถลาง อำเภอเมืองฯ จังหวัดภูเก็ต
OPEN : เปิดทุกวัน เวลา 11.00 น. - 18.00 น.
MORE INFO : www.torrysicecream.com

ใครอยากเปลี่ยนบรรยากาศในการท่องเที่ยวภูเก็ต ลองจัดทริปกินอาหารเพื่อสุขภาพ รับรองว่าคุณจะไม่เบื่อ เพราะยังมีเมนูรออยู่อีกเยอะเลยค่ะ

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ