

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความ



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของ มิน ใต้ถุน

NATURAL REMEDIES

สูตรยาหาราก

ลดไขมัน บำรุงไต
ตำรับหมอพื้นบ้าน
จังหวัดเลย

PM2.5 HEALTHY GUIDE

เคล็ดลับฝ่าวิกฤติฝุ่นจิว
ป้องกันหืด มะเร็งปอด

Amazing Goji Berry

เทคนิคกินเท่าที่
ตามแพทย์จีน
แก้โรคตา เพิ่มเลือดฝาด

THE BEST YEAR EVER!

ปักหมุด 4 สถานที่แก้ชง
จัดโรคภัยรับปีลู

WORK BALANCE

มิน - พิษญา
วัฒนามนตรี

Gut Booster Program

โปรแกรมแผนไทย
รักษา เยี่ยวยาลำไส้รับปีใหม่

#แก้ลำไส้แปรปรวน #หยุดปวดท้อง
#ลดท้องอืดเฟ้อ #เพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน

0.1 >



34
HD

นุสรุสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

NEW YEAR ★ NEW YOU

5 ท่าโยคะเร่งระบบเผาผลาญ ลดอ้วน ช่วยฟิตเฟิร์มรับปี 2021

ชีวิต Contents

1 มกราคม 2564



STORY SHARING

- 54 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
SLIMMER & FITTER สูตรลับช่วยหุ่นเพรียว แข็งแรง
- 56 **ON THE COVER :**
WORK HARD, EXERCISE HARDER
มิน - พิชญ์ วัฒนามนตรี

INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
10 วิธีกินอย่างพอเพียง ได้โภชนาการ แถมช่วยลดพุง
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
GUT BOOSTER รวมวิธิตดูแลป้องกันโรคลำไส้
ฉบับแพทย์แผนไทย
- 30 **ชีวิตพิชิตโรค :**
“ลำไส้แปรปรวน” ระยะสั้นเรื่องเล็ก
แต่ระยะยาวถึงตายได้
- 40 **หมอจีนประจำบ้าน :**
ไขความลับ “เก๋ากี้” ยาอายุวัฒนะในตำราจีน
- 42 **เปิดห้องหมอสูติ :**
มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต ตอนที่ 9
เคมีบำบัดกับมะเร็งรังไข่ระยะสุดท้าย
- 50 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
เปิดสูตรยาห้าราก ถอนพิษไข้ บำรุงไต
ตำรับหมอยาเมืองเลย

ACTIVE & IN-TREND

- 36 **FIT FOR HEALTH :**
ชุดทำโยคะช่วยกระตุ้นระบบย่อย
DIGESTIVE SYSTEM
- 58 **HOT ISSUE :**
THE HIDDEN TRUTH OF PM2.5
เปิดปัญหาสุขภาพจากฝุ่นจิ๋ว PM2.5 และวิธีรับมือ



10 วิธีกินอย่างพอเพียง ได้โภชนาการ เกมช่วยลดพุง



การกินอาหารในปริมาณมากเกินไป ไม่ถูกหลักโภชนาการ ย่อมทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนลงพุงตามมา **แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร** อธิบดีกรมสุขภาพจิต แนะนำการสร้างสุขภาพดีให้ตนเองด้วยการนำหลักพอเพียงมาใช้ในการกินอาหารแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้สารอาหารและพลังงานที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และสามารถลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน มีหลักการง่ายๆ ดังนี้

- **กินพอร์ชี่ในแต่ละมื้อ** ตักอาหารแต่พอกิน ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
 - **ดัดแปลงอาหารที่เหลือเป็นอาหารจานใหม่** เช่น นำผักคะน้ามาต้มจับฉ่ายผสมกับผักอื่นๆ หรือผลไม้ที่เหลือหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นสลัดผลไม้ สร้างสีสันให้กับการกินยิ่งขึ้น
 - **เรียนรู้วิธีการเก็บรักษาอาหารแต่ละประเภท** เพื่อยืดอายุการใช้งานของวัตถุดิบต่างๆ และยังคงคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ให้เน่าเสียไปก่อนที่จะนำมาประกอบอาหาร
 - **หุงข้าวผสมข้าวโพด ถั่ว ผัก ถั่ว** เพื่อเพิ่มวิตามินและยังได้สารอาหารอื่นๆ เพิ่มเติม
 - **เลือกวัตถุดิบคุณภาพดีราคาถูก** เช่น ลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเลือกใช้ไข่เต่าหู และถั่วเมล็ดแห้งมาสับหมนเวียน กินผักพื้นบ้าน กินผลไม้ตามฤดูกาลที่หาได้ง่าย และราคาไม่แพง
 - **ลดการกินจุบจิบ** กินอาหารให้เป็นเวลา โดยกินอาหารหลัก 3 มื้อ หรือถ้าอยากกินอาหารว่าง ควรเลือกกินผลไม้ ถั่ว นม แทนขนมขบเคี้ยวหรือของหวาน
 - **งดการกินอาหารมื้อดึก** เพราะขณะนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญน้อย และเกิดการสะสมเป็นไขมันในร่างกายได้ง่าย
 - **เคี้ยวอาหารช้าๆ** เพราะร่างกายคนเราจะเริ่มรู้สึกอิ่มเมื่อกินอาหารเข้าไปประมาณ 20 นาที
 - **ไม่กินทิ้งขว้าง** มีวินัยในการซื้อและการกินที่ดี ต้องมีการคำนวณปริมาณและราคาในการซื้ออาหารหรือวัตถุดิบในแต่ละครั้ง
 - **เน้นกินเมนูที่หลากหลาย** มีโภชนาการครบ 5 หมู่ และควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทุกวัน
- การกินอย่างพอเพียงยังสามารถนำไปใช้ในการลดน้ำหนัก ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันได้อีกด้วย

EXERCISE FOR IMMUNITY

ออกกำลังกายอย่างไรช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

การออกกำลังกายเรียกเหงื่อให้ประโยชน์มากกว่าสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหลอดเลือดหัวใจ โดย **เจมส์ เทอร์เนอร์ (James Turner)** ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยบราวน์ในสหราชอาณาจักร กล่าวว่า การออกกำลังกายทั่วไปในระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายอย่างหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ จะช่วยให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ซึ่งมีวิธีออกกำลังกายที่น่าสนใจคือ

การปั่นจักรยาน จากการศึกษาล่าสุดของ Oxidative Medicine and Cellular Longevity พบว่า การเปลี่ยนจากการนอนเป็นเวลานานไปออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานสม่ำเสมอ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ จะช่วยเพิ่มจำนวนทีเซลล์ (T-cells) เพื่อไปต่อสู้กับเซลล์ที่ติดเชื้อหรือเชื้อโรคต่างๆ ได้

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยความเข้มข้นอยู่ในระดับปานกลาง เป็นเวลา 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเข้าคลาสปั่นจักรยาน โดยมีช่วงความเร็ว 15-60 วินาที เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง



การออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาโดยใช้เวลา 10-30 นาที เริ่มจากออกกำลังกายแบบหนักให้อัตราการเต้นของหัวใจขึ้นไปถึง 85-90 เปอร์เซ็นต์ แล้วสลับไปออกกำลังกายแบบเบา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังกายแบบทรมานตัวซ้ำวนไปจนครบ แม้จะให้ประโยชน์เทียบเท่ากับคาร์ดิโอ แต่ไม่ควรทำบ่อยจนเกินไป เนื่องจากอาจทำให้ระบบร่างกายทำงานหนักมากเกินไป แนะนำให้ทำเพียง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

การยกน้ำหนัก เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อระบบหัวใจและหลอดเลือด และการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานเป็นปกติ แนะนำให้ฝึกยกน้ำหนัก 2-3 วันต่อสัปดาห์ โดยทำทั้งหมด 8-12 ชุด ยกน้ำหนักให้ได้อย่างน้อย 60-70 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนสูงสุดที่คุณสามารถยกได้ในการทำซ้ำหนึ่งครั้ง

นอกจากการออกกำลังกายข้างต้นแล้ว เทอร์เนอร์ยังเน้นย้ำถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับให้เพียงพอ เลือกกินอาหารที่มีโภชนาการดี และที่สำคัญ ควรรักษาสุขอนามัยอยู่เสมอ

FAT FIGHTER

4 กลยุทธ์ควบคุมน้ำหนัก ในช่วงวันหยุด



จากงานศึกษาที่ได้ตีพิมพ์ใน *The BMJ* เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นในช่วงวันหยุดยาว ระบุว่า ในแต่ละปีเราควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หรือเฉลี่ยประมาณ 0.45 กิโลกรัมต่อปี แต่น้ำหนักของคนส่วนใหญ่กลับเพิ่มขึ้นเกินมาตรฐานในช่วงเทศกาลที่มีวันหยุดยาว จึงได้แนะนำวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยควบคุมน้ำหนักต้อนรับปีใหม่ ดังนี้

ลิสต์กิจกรรมทั้งหมดที่จะเข้าร่วมลงในปฏิทิน เพื่อวางแผนการกินล่วงหน้า หากวันไหนมีงานเลี้ยงฉลอง ในช่วงเช้าของวันนั้นให้กินอาหารเช้าและอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ พร้อมกับอาหารว่างเบาๆ อย่างผลไม้หรือโยเกิร์ตแคลอรีต่ำ เพื่อปรับสมดุลแคลอรีส่วนเกินที่คุณอาจบริโภคในงานปาร์ตี้ และช่วยให้หลีกเลี่ยงการกินมากเกินไปในภายหลังได้

หากคุณเป็นเจ้าของภาพในการจัดงานเลี้ยงฉลอง เน้นนอนว่าต้องมีปัญหาเกี่ยวกับการชิมอาหารเกือบตลอดทั้งวัน ดังนั้นให้ลองเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาลในขณะเตรียมอาหาร หรือกินของว่างเล็กน้อยก่อนเริ่มทำอาหาร หลังปาร์ตี้จบลงถ้ามีอาหารเหลือแล้วคุณรู้สึกเสียดาย ควรแจกจ่ายให้กับผู้มาร่วมงานทั้งหมด

ปาร์ตี้ที่ทำงานอาจเป็นอันตรายกับน้ำหนัก เพราะด้วยจำนวนคนที่เยอะทำให้มีปริมาณอาหารมากเป็นพิเศษ ฉะนั้นต้องตัดสินใจเลือกกินอย่างชาญฉลาด เช่น ถ้ามีโอกาสในการเลือกเมนู ให้เลือกรายการอาหารที่มีแคลอรีต่ำ เน้นผักหรือผลไม้ และกินอาหารแค่พออยู่ท้อง

วันหยุดยาวไม่จำเป็นต้องหมกมุ่นอยู่กับอาหารเสมอไป เปลี่ยนจากการไปงานปาร์ตี้เป็นเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกเดินทางท่องเที่ยว ชมคอนเสิร์ตหรือการแสดง เดินเล่นชมแสงสีในช่วงเทศกาล เข้าคลาสโยคะพบปะผู้คนใหม่ๆ เป็นต้น

การป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นในช่วงวันหยุดอาจเป็นเรื่องที่ทำหาย แต่ทุกคนสามารถทำได้ เพียงแค่ต้องมีสติกับการกินนะคะ

EXERCISE FOR DIABETES

ผู้ป่วยเบาหวานกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย รักษาราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากข้อมูลสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ปี 2562 พบว่าปัจจุบันประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวานถึง 4.8 ล้านคน มีอัตราการเสียชีวิตในประเทศไทยมากถึง 200 รายต่อวัน สาเหตุมาจากวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง

ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ดังนี้

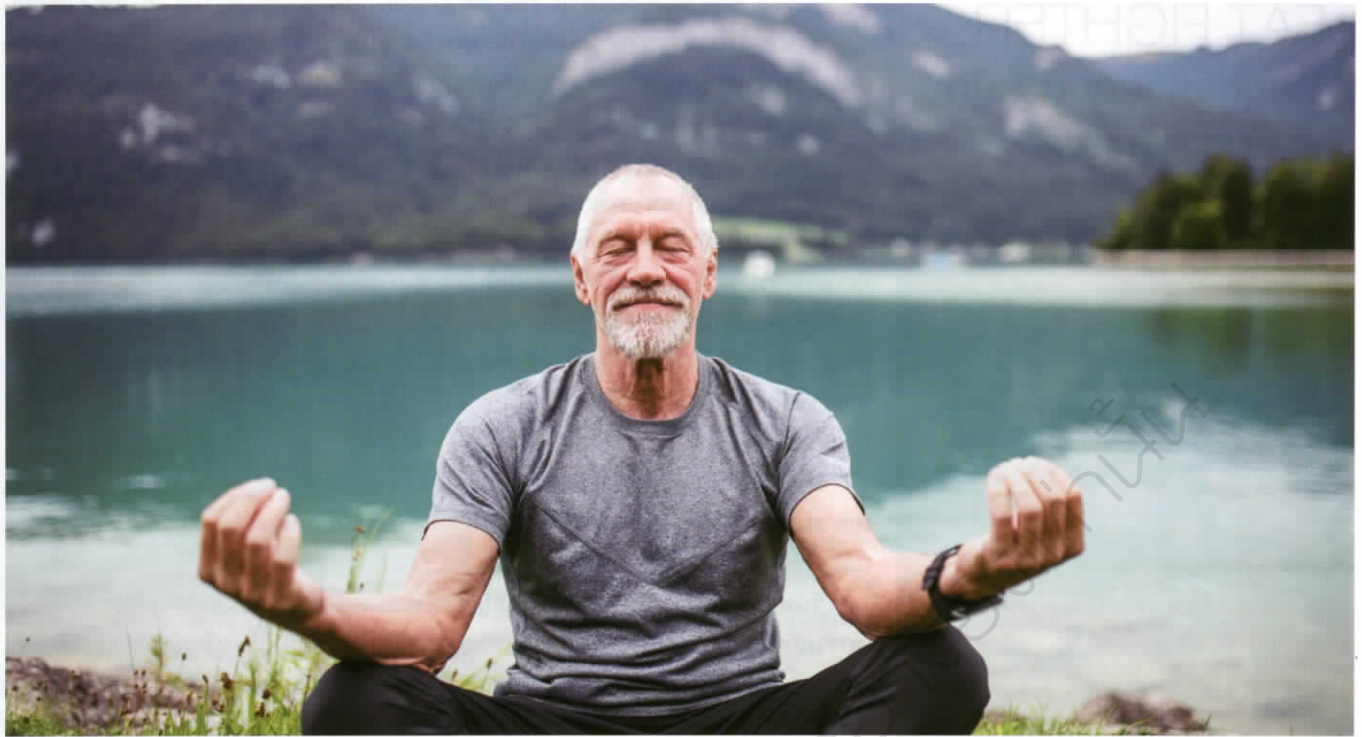
ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้การออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลานาน 3 เดือน จะช่วยให้การควบคุมน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในระยะยาว ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันที่เกาะตามร่างกาย ลดความดันโลหิต ป้องกันระบบหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความไวของเนื้อเยื่อในการตอบสนองต่ออินซูลิน ลดความเครียด ช่วยทำให้สดชื่นแจ่มใสและร่างกายแข็งแรงกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

เลือกออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงอันตราย อาทิ การเดินเร็ว วิ่งเบาๆ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก เช่น วิดพื้นหรือซิตอัพ รวมถึงเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความตึงของกล้ามเนื้อ สำหรับเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 20-45 นาที โดยผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง



วัย 18-64 ปี ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายง่ายๆ เช่น ทำงานบ้าน เล่นกีฬา หรือวางแผนในการออกกำลังกายทั้งในที่ทำงานและในชุมชน ทุกๆ วัน สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวันหรือเกือบทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดลงได้

เมื่อออกกำลังกายได้ตามคำแนะนำข้างต้นแล้ว ก็อย่าลืมเลือกบริโภคอาหารให้ถูกตามหลักโภชนาการด้วยนะคะ



BRAIN CARING TIPS

วิธีดูแลสมอง 10 ประการ

อย่างที่ทราบกันดีว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือ 65 ปีขึ้นไป สมองจะเริ่มเสื่อมถอยตามวัย โรคอัลไซเมอร์ ก็จะมาในช่วงนี้ อาการหลงลืมเลือนจะเริ่มตื้นขึ้น นายแพทย์ประมวล จารุตระกูลชัย ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวชวิทยา และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวทางชีวิต ได้แนะนำเทคนิคการดูแลสมองเพื่อยืดอายุการใช้งานที่สามารถทำตามได้ง่ายๆ ไว้ดังนี้

- **จิบน้ำบ่อยๆ** เพราะสมองประกอบด้วยน้ำ 85 เปอร์เซ็นต์ เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว
- **กินไขมันดี** คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่างปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรส เป็นน้ำมันดีที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น
- **นั่งสมาธิวันละ 12 นาที** หลังจากตื่นนอนแล้วให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ 12 นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ และเกิด Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์
- **ใส่ความตั้งใจ** การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิดระหว่างวัน สมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น
- **หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ** ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะจะมีสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา
- **เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน** สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
- **ให้อภัยตัวเองทุกวัน** ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง
- **เขียนบันทึกถึงสิ่งดี ๆ** ผูกเขียนขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เพราะการเขียนเรื่องดี ๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี
- **ฝึกหายใจลึกๆ** สมองใช้ออกซิเจน 20-25 เปอร์เซ็นต์ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง
- **อย่าลืมแบ่งปันข้อมูลดี ๆ ให้คนอื่นเสมอ** เพราะสมองของเราจะจดจำข้อมูลที่เรแบ่งปันให้คนอื่น เป็น 10 ข้อดูแลสมองที่ไม่ต้องรอแก๊งก็ได้เลยตั้งแต่วันนี้ เพื่อยืดอายุเวลาให้สมองทำงานได้อย่างใจเรา ☺



หมอนัก ดิ อโรคา ผู้เขียน
หนังสือ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น*
แนะนำการดูแลสุขภาพ
โดยใช้การแพทย์ทางเลือก
เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดูแล
ตนเองได้อย่างยั่งยืน

GUT BOOSTER

รวมวิธีดูแลป้องกันโรคลำไส้ ฉบับแพทย์แผนไทย

ก่อนที่จะเข้าสู่การดูแลลำไส้ ป้องกันโรคลำไส้แปรปรวนด้วยแพทย์แผนไทย เราต้องทราบ
ภาพรวมของโรคลำไส้แปรปรวนกันก่อนครับ

ภาพรวมของโรคลำไส้แปรปรวน

โรคลำไส้แปรปรวนเป็นโรคที่พบได้ง่ายในยุคปัจจุบัน น่าจะเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมโลกที่ต้องการความรวดเร็วในการใช้ชีวิตประจำวัน รีบหา รีบกิน รีบใช้ รีบไป ปัญหาจึงเกิดขึ้นกับระบบท้องหรือสถานที่ตั้งของอาหารในร่างกายที่เขาจำเป็นต้องรีบตามเราไปด้วย วันไหนท้องไส้อารมณ์ดีก็ปรับตัวตามเราทันไม่สร้างปัญหาใด วันไหนท้องไส้อารมณ์ไม่ดีเราก็ต้องทุกข์ทรมานกับอาการปวดมวนท้อง ปวดถ่าย ถ่ายไม่หมด ลมมาก แถมอาการข้างเคียงด้านอารมณ์ วิตกกังวล หวาดหวั่น ไม่มีความมั่นใจ หลับไม่ได้ ที่หนักไม่แพ้อาการทางร่างกายเลย คนใช้บางท่านเป็น 10-20 ปีจนเมื่อเหลือทนจะไปเที่ยว เดินทางขึ้นรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ที่ไหนดูยากเย็นไปเสียหมด

การแก้ไขโรคลำไส้แปรปรวนในยุคปัจจุบันจึงไม่ใช่เพียงดูเข้าไปภายในลำไส้ว่ามีอาการอักเสบภายในหรือไม่ เป็นแผลตรงจุดใด ติดเชื้อจากเชื้อโรคชนิดใด เราควรเข้าใจถึงสาเหตุของโรคลำไส้แปรปรวนซึ่งมันค่อยๆ ก่อกำเนิดมาวันละน้อย โดยที่เราไม่ได้ใส่ใจมากนัก เช่น อาหารตกค้างที่มากขึ้นทุกวัน ลักษณะของจุลินทรีย์ที่เปลี่ยนแปลงไป ลักษณะของอุจจาระที่เปลี่ยนแปลง ผื่นคันตามผิวหนัง แม้กระทั่งกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ทางลมหายใจและกลิ่นช่วงล่างของสุภาพสตรี ส่วนหนึ่งก็มาจากปัญหาภายในลำไส้ของเรานั่นเอง

ลำไส้ของเราแบ่งออกเป็นลำไส้เล็กยาว 7.50 เมตร ลำไส้ใหญ่ยาว 1.50 เมตร รวมความยาวทั้งหมดแล้วยาวถึง 9 เมตร ประมาณตึกสามชั้นเท่านั้นเอง สิ่งที่น่าสนใจคือ ขนาดยาวกว่าลำตัวเกือบ 5 เท่า ผังงด้านในของลำไส้เล็กมีตุ่มเล็กๆ มากมายเรียกว่า “วิลไล” ช่วยเพิ่มพื้นที่ผิวในการสัมผัสดูดซึมสารอาหารมาหล่อเลี้ยงชีวิต และมีช่องว่างขนาดพอเหมาะระหว่างวิลไลให้จุลินทรีย์ที่ดีแอบซ่อนเติบโตเพิ่มปริมาณ

เมื่อมีข้อติดขัดขาดข้อเสียไปไม่ได้ ลำไส้สามารถดูดซึมสารพิษเข้าสู่ระบบน้ำเหลืองและกระแสเลือด เกิดอาการอาหารเป็นพิษ อาการไม่สบายเนื้อตัว อาการคัน โรคผิวหนังต่างๆ ส่วนลำไส้ใหญ่ของเราที่ช่างน่าอัศจรรย์ เป็นที่หมักหมมของสิ่งปฏิภูกูลน่ารังเกียจแต่มันคือบ้านต้นกำเนิดของจุลินทรีย์ที่ดี ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันอันตรายฉลาด มีระบบเรียนรู้ปรับตัวไปตามอาหารที่เราชอบกิน สร้างสารอาหารที่ดี รวมถึงทำให้เราอารมณ์ดี นึกไปถึงสัญลักษณ์หยิน-หยาง ที่กล่าวกันว่า

เมื่อถึงวันที่มืดมืดหาหนทางออกไม่ได้ จะเกิดแสงสว่างขึ้นมา ขณะนั้น ในดีมีร้าย ในร้ายมีดี ฟังแล้วเหมือนดูหนังกำลังภายใน ใครทำดีที่ออกซ์แบบสวนลำไส้ทุกวันจึงทำให้บ้านใหญ่ของจุลินทรีย์ที่ดีทั้งหลายลง ควรปล่อยให้เขาเติบโตบ้าง ปรับเป็น 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ลองมาดูวิธีบำบัดโรคลำไส้แปรปรวนในมิติต่างๆ กันดีกว่า



STORY LINE

ภาพรวมของโรคลำไส้แปรปรวน
อาการของลำไส้แปรปรวน

- อาการทางกาย
- อาการทางใจ

เหตุแห่งลำไส้แปรปรวน

- จุลินทรีย์เปลี่ยนแปลง
- อารมณ์กระทบลำไส้
- อาหารที่ทำให้เกิดลำไส้แปรปรวน
- ชาติภูมิกับอาการในช่องท้อง

ลงมือปฏิบัติ

- การเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์)
- สมุนไพรและยาที่แนะนำ
- การนวดและกดจุด

11 ข้อสรุป ปรับพฤติกรรมและอารมณ์
เพื่อบำบัดลำไส้แปรปรวน

คำถามที่พบบ่อย

- กรดไหลย้อนกับลำไส้แปรปรวน
เหมือนกันหรือไม่
- ทำไมเป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้
แล้วปวดตึงคอบ่าไหล่

แนวทางการบำบัด
เพื่อให้หายจากโรคลำไส้แปรปรวน
ได้อย่างยั่งยืน

- อาหาร อารมณ์ ความมั่นใจ
และสมุนไพร



เพิ่มเติม

การหายใจของมนุษย์เราไม่ใช่เพียงเอาออกซิเจนเข้าไปฟอกโลหิตให้เลือดมีสภาพที่ดีขึ้นเพียงเท่านั้น การหายใจที่ดียังช่วยให้ร่างกายภายในขยับไปด้วย ท่านลองหายใจยาวๆดู จะเห็นว่าไม่ใช่เพียงจมูกและปอดของเราที่ทำงาน ช่องอก กะบังลม ช่องท้องช่วงล่างก็ขยายหดตามไปพร้อมกับจังหวะหายใจ ดังนั้นการหายใจที่ลึกและมีคุณภาพจะทำให้ซี (พลังชีวิต) หรือจะเรียกว่าพลังปราณเดินได้ดีเช่นกัน

อาการทางกาย

1. ปวดมวนท้อง มีแก๊สมาก

ผู้ที่เป็โรคลำไส้แปรปรวนจะมีอาการปวดมวนท้องอยู่เป็นประจำ ไม่ระบุเวลาว่าเป็นตอนใด เข้าห้องน้ำบ่อยๆ บางครั้งถ่ายได้ตามปกติ หลายครั้งเข้าไปแล้วนั่งอยู่เฉยๆ แม้แค่ผายลมออกมายังไม่เกิดลม (แก๊ส) ในช่องท้องได้ง่ายกว่าปกติ เมื่อได้เรอหรือผายลมจะรู้สึกสบายท้อง โล่งขึ้นมาสักหน่อย

2. อึดอัดของท้อง หายใจยากขึ้น

เมื่อลมมากจึงรู้สึกอึดอัด ลำไส้ไม่ค่อยขยับตัว ถ่ายได้ไม่หมด บางท่านจุกแน่นมาถึงท้องด้านบน หายใจได้ลำบาก เพราะลำไส้พองตัวดันกับกะบังลม ทำให้ปอดขยายได้ยาก ต้องหายใจแรงขึ้น รู้สึกอ่อนเพลีย หมดแรง น้อยกับการหายใจ

ในมุมมองของการแพทย์แผนไทยโบราณ เรียกโรคลำไส้แปรปรวนว่าโรคกษัย ซึ่งมีทั้งหมด 26 จำพวก เป็นอาการเกี่ยวกับช่องอก การหายใจ ปัญหาช่องท้อง พยาธิ ไปจนถึงท้องช่วงล่าง เช่น ไล่เลื่อน แ่งละเอียดไปถึงอาการทางกายและทางใจ หมายความว่า โรคลำไส้แปรปรวนเป็นภาพใหญ่สามารถแบ่งย่อยอาการออกเป็นชนิดต่างๆ ของโรคกษัยได้ เช่น กษัยจุก กษัยล้น กษัยบุ กษัยเสียด กษัยเชือก กษัยลม และอื่นๆ วิธีรักษารวมถึงตัวยาจึงแยกย่อยกันออกไป

“โรคกษัย” หมายถึงโรคที่เกิดจากความเสื่อม จากความรัดตึง เช่น โรคชรา โรคที่เกิดจากอนุมูลอิสระ โรคจากความเคร่งเครียดจนป่วย โรคปวดตึงตามร่างกายและเส้นเอ็นภายใน ชื่อโรคลำไส้แปรปรวนในยุคปัจจุบันจึงเรียกว่าเป็นโรคกษัยได้เช่นกัน

3. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

เมื่อหายใจได้ยาก สภาวะแบบนี้เรียกว่าพลังซี (พลังชีวิต) ไม่ไหลเวียน เนื่องจากการหายใจติดขัด ส่งผลให้รู้สึกไม่มีแรง หมดแรง อ่อนเพลียบ่อย ตื่นเข้ามาไม่สดชื่น หน้าตาเหมือนคนอดนอน กินข้าวเสร็จเมื่อไรก็ง่วงนอน ปวดหัวตื้อๆ จะไปออกกำลังกาย ตีหมกแพ่แก๊งงว่ ตีหมาเขี้ยวให้สดชื่น ก็ยังไม่รู้สึกดีขึ้นสักเท่าไร

4. ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง

ในการแพทย์แผนทางเลือกโดยเฉพาะการแพทย์แผนจีน กล่าวไว้ว่า เมื่อลำไส้ใหญ่ (อวัยวะหยาง) และปอด (อวัยวะหยิน) ซึ่งเป็นอวัยวะธาตุโลหะ ทั้งสองมีหน้าที่ทำให้ร่างกายสะอาด ขับสิ่งสกปรกที่ตกค้างออกไป ทำงานได้ไม่ดี เปรียบเสมือนกำแพงเมืองฝูพัง ตำรวจ ทหารป้องกันชายแดนด้อยกำลัง คั้ตรูภายนอกก็จะเข้ามาเล่นงานภายในเมืองได้ ดังนั้นเมื่อเรามีปัญหาเกี่ยวกับโรคลำไส้แปรปรวน ปอด - ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงแยกลงตามกันไปด้วย เกิดอาการคัน การอักเสบ ติดเชื้อได้ง่ายตามมา ลักษณะหนึ่ง ที่เห็นได้ชัด เช่น อาการตกขาวของผู้หญิงจะเพิ่มขึ้น มากหากมีปัญหภายในลำไส้

5. ร่างกายซูบผอม ทบคราซี

เมื่อการย่อยอาหารของเราทำได้ไม่ดีพอในช่วงแรก ร่างกายจะชวนให้เราหิวบ่อยขึ้น เริ่มสะสมไขมันสำรองไว้ที่ตับ ต้นแขน พุง และต้นขา แต่เพราะโรคลำไส้แปรปรวนเป็นลักษณะโรคเรื้อรัง คือเป็นติดต่อกันนานๆ ทำให้สารอาหารที่จำเป็นในกระแสเลือดลดลงมาก ร่างกายจำเป็นต้องย่อยสลายกล้ามเนื้อและไขมันส่วนเกินมาเป็นสารอาหารและพลังงานเพื่อใช้ในชีวิิตประจำวัน จึงทำให้กล้ามเนื้อลดลง แขนพุงดูห้อยย้อยไม่มีกำลัง กล้ามเนื้อไบหน้าไม่เต่งตึง ดูหมดแรง อาการแบบนี้ทำให้หลายคนจิตตก เขียนเข้ามาถามผมอยู่ทุกวันว่า “ทำไมผม / ดิฉันถึงผอมลงทุกวัน น้ำหนักไม่ขึ้นสักที เริ่มท้อแล้วนะหมอ”

อาการทางใจ

เมื่อเกิดความไม่สมดุลที่อวัยวะจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเราได้
แบ่งตามธาตุทั้ง 5 ดังนี้

ธาตุ	อวัยวะหยิน	อวัยวะหยาง	อารมณ์ด้านบวก	อารมณ์ด้านลบ
ไฟ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	รัก เมตตา	ใจร้อน เกียติขัง
ดิน	ม้าม	กระเพาะอาหาร	การรับฟัง เชื่อใจ	กังวล ไม่เชื่อใจใคร
โลหะ	ปอด	ลำไส้ใหญ่	ความกล้าหาญ	เศร้าใจ กัดดัน
น้ำ	ไต	กระเพาะปัสสาวะ	สุขภาพ นุ่มนวล	ความกลัว วิตก
ไม้	ตับ	ถุงน้ำดี	เอื้อเฟื้อ ใจกว้าง	โกรธ อิจฉาริษยา

อวัยวะที่จะเป็นปัญหาได้มากเมื่อเกิดอาการลำไส้แปรปรวนคือ ม้าม-กระเพาะอาหาร (ดิน) ปอด - ลำไส้ใหญ่ (โลหะ) ไต - กระเพาะปัสสาวะ (น้ำ) จึงส่งผลกระทบต่ออารมณ์ด้านลบของเรา เช่น กังวลไปหมดทุกเรื่อง จะทำอะไรด้วยตัวเองไปเสียหมดเพราะไม่ไว้วางใจผู้อื่น กัดดันตัวเองหนักขึ้นทั้งความคิดและการกระทำ ทำให้หาความสุขได้ยาก ไม่สามารถปรับตัวเข้าหาสิ่งใหม่ มองในทางกลับกัน อารมณ์ด้านลบที่เราสร้างขึ้นหรือเป็นตัวตนแท้จริงจากจิตใต้สำนึกสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ จนทำให้เราป่วยเรื้อรังโดยไม่รู้ตัวได้ ดังเช่น

- อันตัวจ้านันเก่งเหนือใคร ไม่ใคร่ฟังเสียงผู้ใด - ใสกระเพาะ ใสคตับ

ธาตุไฟ (หัวใจ ลำไส้เล็ก) ธาตุดิน (ม้าม กระเพาะอาหาร) ธาตุไม้ (ตับ ถุงน้ำดี)

ระบบย่อยอาหารจะมีปัญหา เกิดแผลในกระเพาะได้ง่าย เป็นโรคกระเพาะเรื้อรัง ทิวบอย น้าย่อยออก ผิดเวลา ตับอักเสบ ตับแข็งได้ง่ายหากไม่ปรับพฤติกรรมและความคิด

การแก้ไข ฝึกการฟังผู้อื่น พูดให้น้อยลง ปรับลมหายใจให้ช้าลง กินอาหารรสจืดรสขมมากขึ้น

- คิดตามสอดส่องผู้อื่น ไม่ชอบใจเมื่อเห็นใครดีกว่า - ใสคตับ ใสค้วน นอนไม้หลับ

ธาตุไม้ (ตับ ถุงน้ำดี) ธาตุไฟ (หัวใจ ลำไส้เล็ก)

ตับสร้างสารอาหารได้น้อยลง เอนไซม์จากตับไม่มีประสิทธิภาพ ร่างกายเริ่มสะสมไขมันมากขึ้น โหยหาของหวาน เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม ภายในร่างกายร้อนอกรสขม เกิดกลิ่นลมหายใจ ร่างกายเสื่อมไวกว่าปกติ ผมร่วงกลางศีรษะ นอนหลับได้ยากเพราะตับและหัวใจร้อนผ่าว แบบนี้กินยาอย่างไรก็ทุเลาได้ยาก

การแก้ไข - สังเกตตัวเรามากกว่าฟังโทษผู้อื่น หางานอดิเรกที่ทำแล้วมีความสุข ลดการใช้อุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิต

- ไม่บังคับตัวเอง กังวลไปเสียทุกเรื่อง ก้อกัด้ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม - ใสคิมเคร้า ใสคโต ใสคลำไส้

ธาตุโลหะ (ปอด ลำไส้ใหญ่) ธาตุน้ำ (ไต กระเพาะปัสสาวะ)

หายใจไม่มีกำลัง ทำให้พลังชีวิต (ชี) ไม่เดิน หมดแรง อ่อนเพลียทั้งวัน ออกกำลังกายไม่ไหว ปัสสาวะบ่อย ผิวหน้าผิวตัวหมองคล้ำคล้ายคนเป็นโรคไต กลัวกลางคืน สะดุ้งตื่นได้ง่าย ร่างกายค่อนข้างเย็น ชีหนาว ผมเส้นเล็กลง กระตุกไม่แข็งแรง

การแก้ไข - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากิจกรรมกลางแจ้งทำ ฝึกการหายใจให้ลึกและมีกำลัง (ชิ่ง) กินอาหารเผ็ดร้อนบ้าง เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย

- ใช้ชีวิตด้วยแรงกดดัน จะต้องเก่ง ต้องชนะให้ได้ - ใสคภูมิแพ้ว ใสคคืบ กาวะติดกม

ธาตุโลหะ (ปอด ลำไส้ใหญ่) ธาตุไม้ (ตับ ถุงน้ำดี)

ใจร้อน หายใจได้เพียงสั้นๆ ทำให้การเคลื่อนไหวของเลือดและน้ำเหลืองภายในร่างกายมีปัญหา ง่วงเหงาหาวนอนเพราะขาดออกซิเจน ระบายพิษออกได้น้อย ทำให้เกิดอาการแพ้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย ทั้งอาหาร อากาศ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

การแก้ไข - ซอยเป้าหมายใหญ่ให้เล็กลง มีความสุขในปัจจุบันขณะ ลดการเล่นเกม หากิจกรรมทำ



เหตุแห่งลำไส้แปรปรวน

1. จุลินทรีย์เปลี่ยนแปลง

ในยุคปัจจุบันหัวข้อสุขภาพที่กำลังเป็นที่พูดถึงอันดับต้น ๆ ของโลกยุคนี้คือ “จุลินทรีย์” มีงานวิจัยออกมามากมายพูดถึงมนุษย์ขณะแรกคลอดต้องการจุลินทรีย์บริเวณช่องคลอดของมารดาเพื่อเป็นจุลินทรีย์ที่ดีตั้งต้นของลูก สมดุลของจุลินทรีย์ (ประเภทของจุลินทรีย์ต่าง ๆ ทั้งจุลินทรีย์ที่ดีและไม่ดี) ของมนุษย์คนหนึ่งสามารถเปลี่ยนไปตามวาระโอกาส อาหารที่กิน ภูมิประเทศ อารมณ์ สตรีโมน ช่วงที่คุณแม่ให้นมบุตร จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์กับลูกจะรวมกันอยู่ที่ฐานหัวนม รวมถึงผิวหนังของแม่ การสัมผัสสัตว์ระหว่างแม่และลูกน้อยจึงมีความสำคัญด้วยเหตุนี้

นักวิทยาศาสตร์ลองนำเอาจุลินทรีย์ของหนูอ้วนไปให้กับหนูที่เลี้ยงมาแบบปลอดเชื้อ ไม่นานหนูปลอดเชื้อตัวนั้นกินอาหารแบบเดิมก็อ้วนเหมือนกับหนูอ้วนผู้เป็นเจ้าของจุลินทรีย์ พูดแบบนี้หลายคนคิดตามว่า อยากรู้จุลินทรีย์ของคนแข็งแรง หนูดี น่าจะดี ทั้งนี้เรื่องทั้งหมดไม่ใช่หนิทาน แต่กำลังอยู่ในงานทดลองวิจัยอย่างยิ่งยวด เพราะจะสร้างรายได้มหาศาลให้กับองค์กรที่ทำได้สำเร็จเป็นกลุ่มแรก

ในมุมมองของการแพทย์กระแสหลักมีความเห็นว่า จุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่จะช่วยย่อยสลายอาหารที่เรา กินให้กลายเป็นสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ กำจัดสิ่งที่ไม่ดีในลำไส้ ปกป้องลำไส้จากการรุกรานของเชื้อโรค รวมถึงกำจัด พิษต่าง ๆ ในอาหาร เมื่อกระเพาะอาหารและลำไส้เกิดความไม่สมดุล จุลินทรีย์ในลำไส้จะเปลี่ยนไป จากเดิมมีหน้าที่ย่อย อาหาร กลายเป็นทำลายอาหารที่เข้ามา สร้างแก๊สภายในลำไส้ ดันลำไส้ให้พองแน่นขยับได้ลำบาก ส่งผลให้เกิดความอึดอัด ที่ช่วงบนของร่างกาย

ลำไส้ที่มีแก๊สอยู่มากจะขยับได้ยากขึ้น ทำให้อุจจาระเคลื่อนที่ได้ช้า กลายเป็นโรคท้องผูกตามมา เมื่อลำไส้ขยับได้ยาก เกิดเป็นสารพิษภายในและถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดมากจนเกินไป ร่างกายจึงเปลี่ยนกลวิธีใหม่ด้วยการปล่อยเอนไซม์และน้ำดี ออกมาย่อยสลาย หล่อลื่น ขับอุจจาระออกไปให้ได้ คล้ายกับที่หลายคนพยายามดื่มกาแฟเพื่อให้ขยับถ่าย อาการท้องผูก - ท้องเสีย สลับกันไปของผู้ที่เป็นโรคลำไส้แปรปรวนก็ด้วยเหตุนี้

2. อารมณ์กระทบลำไส้

นอกจากเรื่องของจุลินทรีย์ที่เป็นที่สนใจของทั่วโลกแล้ว ยังมีอีกเรื่องที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือ ลำไส้รับรู้ความรู้สึกได้ ประมวลผลได้ อีกทั้งสั่งการไปที่อวัยวะส่วนอื่นๆ ได้อีกต่างหาก ซึ่งก่อนหน้านี้เราเข้าใจกันว่ากระบวนการนี้มีแต่สมองเท่านั้นที่จะทำได้ มีการพิสูจน์มากมายจากนักวิจัยว่า อาการทางสมองและระบบประสาท เช่น ออทิสติก สมาธิสั้น โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล (แพนิค) หากเริ่มต้นรักษาที่ลำไส้จะทำให้อาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หลังจากที่เรากลอดออกมาจากห้องมารดา ระบบของร่างกายที่พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วควบคู่ไปกับสมองคือระบบย่อยและดูดซึมอาหารของเราเอง กระเพาะอาหารและลำไส้สามารถรับรู้ได้ว่าอาหารที่ผ่านเข้ามาในทางเดินอาหารนั้นต้องจัดการอย่างไร มีพิษหรือไม่ ปรับทัพของจุลินทรีย์ในลำไส้อย่างไรให้เหมาะสม

นี่เป็นงานที่ซับซ้อนแต่ไม่ต้องฟังสมอง กระเพาะอาหาร ลำไส้ จุลินทรีย์ พัฒนาความสามารถด้วยตัวเอง ลำไส้มีคุณสมบัติอีกอย่างคือ รับรู้ความรู้สึกอย่างรวดเร็ว เช่น ความรู้สึกตื่นเต้นที่ต้องไปพูดหน้าห้อง รู้สึกรักใคร่รักคนจนเหมือนมีผีเสื้อบินอยู่ในท้อง รู้สึกวิตกกังวลในท้องเมื่อต้องไปสาย ความรู้สึกวิตกกังวลไม่มั่นใจในตัวเองเหล่านี้จะส่งผลต่อลำไส้โดยตรงโดยไม่ต้องไปกลั่นกรองที่สมอง

หลายท่านมีลักษณะชอบคิดวิตกกังวลในเรื่องรอบตัวสมาธิสมาธิสมาธิสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร กลายเป็นโรคปวดท้องปวดถ่ายจนนำรำคาญใจ ผมขอเล่าตัวอย่างหนึ่งที่ผมประสบด้วยตัวเอง หลังจากผมเป็นหมอมา 8 ปีกว่าๆ แล้วต้องหยุดทำคลินิกเพื่อหาสถานที่ตั้งใหม่ เกิดอาการฮอริโมนเปลี่ยนแปลงเพราะหยุดทำงานแบบทันทีไม่ได้ปรับตัว อาการที่เป็นคือ ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย วันละ 4-5 เทียว ถ่ายเป็นน้ำเกือบทุกครั้ง มือสั่น ขาดความมั่นใจในตนเองทั้งๆ ที่มีคนชื่นชมสรรเสริญอยู่มากในโลกออนไลน์ พานไปถึงกลัวตาย กลัวการนอน นอนหลับแล้วสะดุ้งตื่น

แม้กระทั่งกลัวการหลับตา ท้องไส้ปั่นป่วนไปหมด เป็นแพนิค ขับรถไม่ได้ เห็นถนนเป็นคลื่นสั้นไหวสุดท้ายต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการแพนิกรุนแรง นอนโรงพยาบาลอยู่สามคืน หมอต้องให้ยานอนหลับและยาปรับฮอริโมนมากิน กินแล้วหลับดี ผมดีใจมาก แต่ตื่นมาแล้วเหมือนคนอดนอน สมองคิดอะไรไม่ออก จำชื่อคนไม่ได้ คิดจะทำอะไรไม่โปร่งใส ผมกินยาอยู่ 6 คืน คิดไปว่าสภาพนี้กลับไปเป็นหมอคงไม่ได้ สมองทำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย ผมไม่ได้หมายถึงยาที่หมอให้ไม่ดี แต่ผมต้องออกจากสภาพนี้ให้ได้ ไม่อย่างนั้นครอบครัว องค์กรที่พ่อแม่ฝากไว้ รวมถึงเงินในบัญชีคงไม่มีเหลือเป็นแน่

จึงตัดสินใจเด็ดขาดจะเลิกการกินยานอนหลับและยาปรับฮอริโมนให้จงได้ในคืนนี้

ภาพที่อยากให้ท่านจินตนาการตาม เหมือนในหนังสือคนติดยาเบิ่เลยครับ

ฉาก : ในห้องนอน ตอนประมาณหัวค่ำ (ต้องกินยาก่อนจะนอนประมาณ 2-3 ชั่วโมง)

ตัวผม : ถือยาด้วยมือซ้ายสั่นๆ มือขวาพิงกำแพง ก้มหน้าดูของยาจากโรงพยาบาล

...นี่คือฉากสำคัญ การสู้กันของลำไส้และสมองของผม ประมาณ 1 นาที (ขออนุญาตใช้คำไม่สุภาพ)

ลำไส้พูด : กินยาเลย ไม่กินแล้วมันทรมาณ คืนนี้นอนไม่หลับนะโว้ย เอาเข้าปากบัดเดี๋ยวนี้

สมองพูด : ห้ามกินนะโว้ย ต้องเลิกให้ได้ ไม่งั้นต้องกินไปเรื่อยไม่สิ้นสุด วางลงไป!!!

ผมว่าใครไม่ได้ เพราะอวัยวะทั้งคู่เป็นห่วงผมเหมือนกัน ลำไส้จะมีอารมณ์แนวสัญชาตญาณ สมองจะเป็นแนวคิดตรรกะตรองหาเหตุผล ทั้งคู่ใช้ในสถานการณ์ต่างกัน แต่คราวนี้สมองชนะ ผมหยุดการกินยาทั้งหมดได้ในคืนที่ 7 และใช้เวลาประมาณ 1 ปีเพื่อฟื้นคืนสภาพเดิม ที่ผมเล่าเรื่องนี้เพราะอยากให้ท่านเข้าใจว่าอารมณ์มีความสำคัญมากกับร่างกายเรา ลำไส้กับสมองแยกกันทำงาน แต่มีการติดต่อสื่อสารกันผ่านระบบประสาทไซส์นหลัง หากลำไส้สุขภาพดีจะส่งเสริมให้สมองดี แจ่มใส คิดในแง่บวกได้ง่ายขึ้น เมื่อสมองดีมีทัศนคติเชิงบวกจะส่งผลให้ลำไส้และระบบย่อยอาหารดีตามไปด้วย ดังนั้นวิธีการบำบัดโรคลำไส้แปรปรวนจึงควรมองในมิติอื่นด้วย เช่น ด้านอารมณ์ ด้านความคิด และทัศนคติ จะช่วยให้ท่านหายจากโรคได้โดยไม่กลับมาเป็นง่ายอีก



3. อาหารที่ทำให้เกิดโรคลำไส้แปรปรวน

1. อาหารแปรรูป

อาหารที่แปรรูปมากทำให้เอนไซม์และจุลินทรีย์ในอาหารน้อยลง สามารถตั้งขายอยู่ในร้านค้าได้นาน จะทำให้ร่างกายต้องใช้กำลังในการย่อยสลายสูงมาก เป็นผลให้ลำไส้อ่อนแอลง ทำงานอย่างหนัก สมดุลของจุลินทรีย์เปลี่ยนไปจากการย่อยเป็นสารอาหารกลายเป็นทำลายอาหารอย่างรวดเร็ว ลักษณะนี้จะกินจุลินทรีย์กลับสู่ลำไส้อย่างไรก็ไม่น่าจะหายได้ทันัก ดังนั้นผู้ที่รักลำไส้หรือผู้ป่วยโรคลำไส้ควรลดความถี่ในการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด นานๆ จึงจะลองกินทีเพื่อฝึกลำไส้ก็ไม่เสียหาย

2. อาหารฤทธิ์เย็นและความเย็น

กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กต้องการธาตุไฟในการย่อยค่อนข้างมาก การกินอาหารที่มีฤทธิ์เย็นจะทำให้การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ ธาตุไฟในการย่อยอาหารเรียกว่า “ไฟปรีณามัคคี” ถ้าธาตุไฟนี้หย่อนลงจะทำให้ลมในท้องไม่ถูกดันลงไปตามลำ แต่จะพัดขึ้นมาด้านบนทำให้จุกแน่นหรือแสบท้องได้ หลายท่านเห็นว่าแสบท้องต้องเร่งกินสมุนไพรฤทธิ์เย็น ก็จะต้องสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น ช่วงที่เป็นโรคลำไส้แปรปรวนควรลดการกินน้ำเย็น น้ำแข็ง น้ำมะพร้าว น้ำเต้าหู้ ชาเย็น น้ำผักปั่น ขอแนะนำอีกครั้งว่า ลดลง ไม่ใช้การงด กินได้แต่นานๆ ครั้ง ธาตุไฟอีกตัวที่สำคัญไม่แพ้กันคือ “ไฟสันตปัคคี” - ไฟอุ่นกาย ผู้ที่เป็นโรคลำไส้แปรปรวนจะมีความหนาวภายในกาย หากไฟอุ่นกายหย่อนกำลังลงจะทำให้รู้สึกกังวลใจ ไม่มั่นใจ วิธีแก้เบื้องต้นคือ เอาถุงร้อนมากอด ประคบอกหรือหน้าท้องก็จะช่วยได้

3. อาหารมือเด็ก

ยิ่งกินมือเด็กมากเท่าไร ร่างกายก็จะยิ่งหมดแรง เพราะต้องผลิตเอนไซม์ในการย่อยสลายและทำลายอาหาร การนอนจะช่วยซ่อมแซมร่างกาย เพิ่มสารอาหารที่จำเป็น หากเราเอาเวลานอนไปเป็นเวลาทำลายอาหาร จะทำให้ระบบย่อยอาหารหมดกำลังในการย่อยอาหารในวันต่อมา กินดีวันหนึ่งคงไม่เป็นไร แต่ถ้าทำเป็นประจำจะส่งผลให้จุลินทรีย์ที่ไม่ดีเพิ่มปริมาณขึ้นมา สร้างแก๊สได้รวดเร็ว มีกลิ่นตัวและกลิ่นลมหายใจแบบที่เราไม่ต้องการ

4. อาหารที่เฟ็ดได้ง่าย

เมื่อเรากินอาหารที่ร่างกายแพ้จะทำให้เกิดความร้อนและการอักเสบในลำไส้ได้ง่าย อาหารที่คนไทยไม่ควรกินบ่อยเกินไป เช่น นมวัว แป้งสาลี ถั่วเหลือง อาหารทะเลปริมาณมาก น้ำตาลปริมาณมาก หากเรายังไม่มั่นใจในลำไส้ตัวเองให้เลี่ยงการกินไปก่อน การกินอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดอาการภูมิแพ้อากาศ ภูมิแพ้ผิวหนังเรื้อรังเนื่องจากลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome)

5. อาหารเผ็ดเกินไป

รสเผ็ดจะทำให้ทวารของร่างกายเปิดออก เช่น อาการเหื่อไหล ต้องอ้าปากหลังจากกินอาหารเผ็ดจัด จึงส่งผลให้ผู้ที่เป็โรคลำไส้ถ่ายบ่อย รวมถึงอาจเกิดแผลในกระเพาะอาหารขึ้นได้ รส “เผ็ดเล็กน้อย” เป็นเรื่องที่ดีสำหรับลำไส้ เพราะมีคุณสมบัติขับลม เพิ่มลมเบ่ง แต่อาหารที่เผ็ดมากๆ ควรหลีกเลี่ยงไปก่อน





4. ราตุลุมกับอาการในช่องท้อง

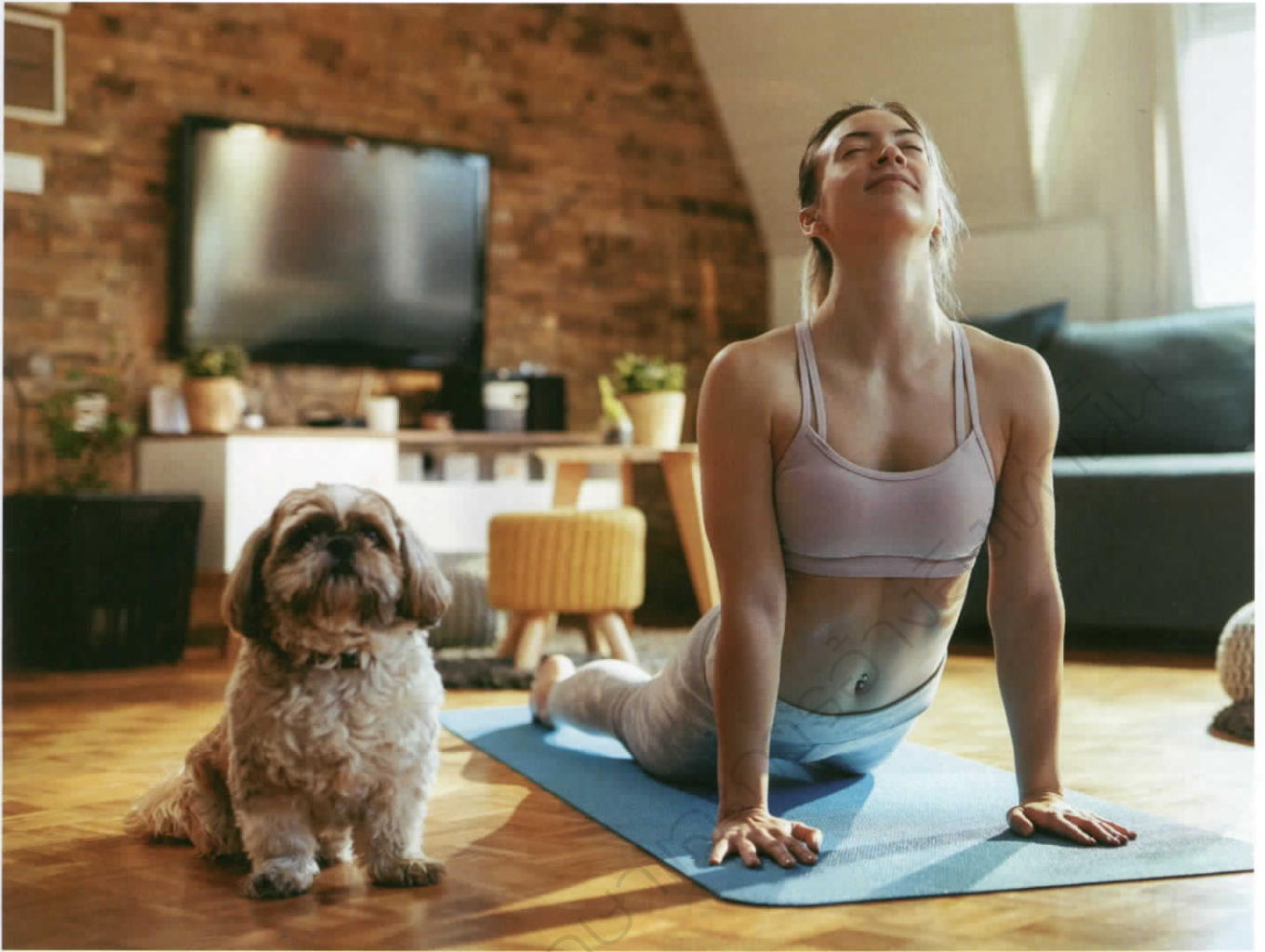
คำว่าราตุลุมในการแพทย์แผนไทยนั้น มิได้หมายถึงลมที่พัดไปพัดมา ลมที่ทำให้ลำไส้พองขึ้นเท่านั้น ยังหมายถึง “ความรู้สึก” ทางร่างกายของเรา จึงขอนำเอาธาตุลม (วาโยธาตุ) ทั้ง 6 ประการมาอธิบายโรคท้องไส้ในปัจจุบัน ดังนี้

1. อุรุณคมาวาคา - ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน

เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้ส่งข้อมูลขึ้นไปที่สมอง มีนักวิจัยลองใส่ลูกโป่งเข้าไปในลำไส้ และค่อยๆ ทำให้ใหญ่ขึ้น พร้อมกับเอาเครื่องมือมาตรวจสอบที่สมองว่ามีผลตอบรับอย่างไร ได้รับความว่าสัญญาณประสาทที่ลำไส้ส่งไปนั้นปรากฏอยู่บริเวณของสมองที่มีความรู้สึกกังวล พูดให้ง่ายขึ้น เมื่อลำไส้รู้สึกไม่ดี สมองก็รู้สึกไม่ดีเช่นกัน เมื่อลำไส้ดี กระบวนการย่อยอาหารสมบูรณ์ ระบบย่อยอาหารจะหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) ช่วยให้เราร่างกายรู้สึกสงบ มีความสุข พึงพอใจ และง่วงนอน คลินิกของผมในช่วงสามปีหลังรักษาคนเป็นโรคเกี่ยวกับท้องไส้ เช่น กรดไหลย้อน ลำไส้แปรปรวน ท้องผูก จุกแน่นเป็นหลัก จนที่มงานที่มีหน้าที่สัมภาษณ์ผู้ป่วยมาถามผมว่า ทำไมช่วงหลังนี้มีแต่คนไข้ที่มีปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเยอะผิดปกติ ทั้งๆที่เรารักษาโรคเกี่ยวกับท้องไส้เป็นหลัก

2. อโรคมาวาคา - ลมที่พัดลงเบื้องล่าง

ในทางกลับกัน สมองของเราสามารถส่งสัญญาณประสาทมาที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้เช่นกัน เมื่อเรารู้สึกกังวลใจ ขาดความมั่นใจ เช่น นั่งอยู่บนรถที่ขับด้วยความเร็ว หรือตกลงจากที่สูง ภาพจากจอประสาทตาวิ่งเข้าไปประมวลผลที่สมองว่ามีความกลัว หลังจากนั้นส่งสัญญาณประสาทไปที่ท้อง ทำให้ท้องช่วงล่างเหินวาบ ภายในท้องปั่นป่วนขึ้นมาทันที ดังนั้นการควบคุมความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านเกินไปจะช่วยบำบัดอาการลำไส้แปรปรวนได้ การควบคุมความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านเพื่อดูแลระบบประสาท เริ่มต้นจากการลดความถี่ของสมองลง (Reduce Brainwaves) เช่น ลดการใช้อุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ฝึกการฟังมากกว่าพูด กินอาหารมื้อเย็นแต่น้อย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่นอนไม่ตึกเกินไป และฝึกการทำสมาธิ



3. กุจฉิยวาทา - ลมพัดในท้องนอกลำไส้

เมื่อเรารู้สึกไม่ค่อยสบายกายสบายใจ ร่างกายจะรัดตึง (กษัย) ทำให้ลมในร่างกายไม่เคลื่อนที่ เกิดการรวมตัวกันไว้ที่ช่องท้อง ช่องว่างเพื่อให้ลมเคลื่อนที่ไปตามร่างกายก็น้อยลงมาก เกิดเป็นอาการท้องแข็ง แขนขาแน่นแข็งตึงกันไปหมด บริเวณช่องท้องแข็งเป็นดาน อาการแบบนี้ควรเริ่มรักษาจากการนวดร่างกายให้ลมคลายตัว และค่อยๆ มาเวลาที่ท้องร่วมกับการกินยาสมุนไพรช่วยคลายกล้ามเนื้อ เอยาหม่องสมุนไพรมานวดตามตัวให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย นวดรอบสะดือให้ลมเคลื่อนตัว

4. โกฎฐาสยวาทา - ลมพัดในลำไส้ในกระเพาะ

ทำให้อาหารที่เรากินเคลื่อนที่ไปภายในกระเพาะอาหาร ลำไส้ กลายเป็นลมเบ่งช่วยย่อยอาหาร ผู้ที่เป็นโรคลำไส้แปรปรวน ลมนี้มักจะกำเริบคือมีมากจนเกินไป อุดจากรเคลื่อนที่เร็ว ลำไส้ดูดซึมสารอาหารไม่ทัน ร่างกายผ่ายผอมลง กินอาหารครั้งใดก็รู้สึกไม่สบายท้อง แนะนำว่าช่วงที่ทานมีอาการมากยังไม่ควรกินอาหารรสจัดเกินไป เลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ปริมาณมากเป็นอีกวิธีที่ช่วยได้ อีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรกินคือ ไฟเบอร์ที่ไปพองในท้องมากๆ จะทำให้ท้องอืดในท้องได้ เช่น เม็ดแมงลัก เทียนเกล็ดหอย ปริมาณมาก

5. อังคมังคานุสารีวาทา - ลมที่พัดทั่วร่างกาย

ผู้ที่เป็นโรคลำไส้เรื้อรังระบบประสาทของร่างกายจะอ่อนไหว รับความรู้สึกได้เร็วผิดปกติ เรียกว่าธาตุลมอังคังคานุสารีวาทากำเริบเจ็บตามเนื้อตามตัว เจ็บนิ้วมือนิ้วเท้า เจ็บหนังศีรษะ วิตกกังวล ฟุ้งซ่านง่าย อาการนี้ไม่สามารถนวดไล่ลมได้เพราะเจ็บไปหมด ให้เริ่มจากการนวดประคบ นวดสปา เพื่อผ่อนคลายธาตุลม (ความรู้สึก) กินสมุนไพรที่ช่วยลดอาการเจ็บปวด เช่น เถาวัลย์เปรียง เถาโคคลาน เถาเอ็นอ่อน น้ำมะตูม ใช้น้ำมันจากไพล ว่านหางจระเข้ และขมิ้นอ้อย ทารอบสะดือ หน้าอก คอ ข้อพับต่างๆ ช่วยคลายระบบประสาทที่อ่อนไหวลงได้

6. อัสนาสะ-ปัสสาสะวาทา - ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

ลมหายใจของเราช่วยให้ลมในกายเคลื่อนที่ได้ถูกทิศทาง เมื่อมีความเครียดเรื้อรังมักจะกลั่นลมหายใจ เมื่อวิตกกังวลเราจะหายใจเบา อืดอืด เมื่อเราใจร้อนจะหายใจสั้นและรวดเร็ว ลมหายใจที่ผิดปกติเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความคิดที่สมอง รวมถึงกระทบต่อความรู้สึกที่ลำไส้เช่นกัน ดังนั้นการดูแลลมหายใจให้เป็นปกติ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป เพียงแค่เราสังเกตดูลมหายใจเฉยๆ ลมหายใจก็จะกลับมาเป็นปกติ เรียกว่าสติจับลมหายใจบิ๊ป จิตไม่คิดฟุ้งซ่านไปภายนอก ปัญญาภายในก็เกิดขึ้นที่ การหายใจผ่อนคลายขึ้น ส่งผลให้สมองปลอดโปร่ง ไม่เคร่งเครียด ลำไส้เคลื่อนที่ได้ดี จุลินทรีย์ในลำไส้กลับอยู่ในสภาพสมดุล



ลงมือปฏิบัติ

การเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์)

1. กินอาหารที่ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดี (โพรไบโอติกส์)

โดยกินได้ต่อเนื่องสลับกันไป

กะปิ ได้จากการหมักเคยหรือตัวกุ้งเคยกับเกลือให้เกิดการย่อยสลายเป็นจุลินทรีย์ที่ช่วยย่อยสลายเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้ดี เหมาะสำหรับคนชอบกินเนื้อสัตว์ ลดการเกิดแก๊สในลำไส้ ประโยชน์อื่นๆ ที่ได้จากกะปิ เช่น ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีจุลินทรีย์ที่ช่วยให้ฟันไม่ผุ ป้องกันการเป็นโลหิตจาง มีโอเมก้า-3 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง และมีแอสตาแซนทิน (สารต้านอนุมูลอิสระระดับสูง)

เมนูแนะนำ น้ำพริกกะปิ ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ มะม่วงกะปิหวาน ผัดกะปิสะตอกุ้ง ข้าวคลุกกะปิ

กิมจิ ได้จากการหมักผักกาดขาว หัวไชเท้า แครอท ต้นหอม พริก ขิง และกระเทียมจนได้จุลินทรีย์กลุ่มแลคโตบาซิลลัสที่ให้การดแลคติก ช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ที่ไม่ดีในลำไส้ของเราได้ อีกทั้งช่วยลดอาการท้องผูก ลดโอกาสการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร ลำไส้ มีไฟเบอร์มากช่วยเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่ดี

เมนูแนะนำ แกงกิมจิ หมูผัดกิมจิ กิมจิผัดไข่ ข้าวผัดกิมจิ หม้อไฟเกาหลี

น้ำส้มสายชูหมัก เกิดจากการหมักผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น แอปเปิ้ล สับปะรด มะพร้าว ลิ้นจี่ องุ่น กับน้ำตาลสองชั้นตอนจนได้เป็นน้ำส้มสายชูหมัก (Cider Vinegar) มีจุลินทรีย์ที่สร้างกรดแอซิดิก ใช้ฆ่าเชื้อได้ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ความเป็นกรดช่วยส่งเสริมการเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่ดี ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ลดไตรกลีเซอไรด์ และช่วยบำรุงผิวบำรุงเส้นผมได้

เมนูแนะนำ ใส่ในน้ำสลัด พริกน้ำส้ม ใช้แทนน้ำส้มสายชูเวลาทำอาหาร

วิธีกินสด 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำเปล่าครึ่งแก้ว พร้อมอาหารวันละ 2 มื้อ ช่วยย่อยอาหารและปรับสมดุลลำไส้

ผักเสี้ยนดอง ได้จากการคลุกผักเสี้ยนกับเกลือเพื่อดองน้ำในผักอออก และไปหมักกับน้ำข้าวข้าว 2-3 วัน ช่วยให้มีจุลินทรีย์พื้นถิ่นที่หลากหลาย เหมาะสำหรับท้องไส้ของชาวไทย สรรพคุณของผักเสี้ยนมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในตัวอยู่แล้ว ทำให้ลำไส้ไม่อักเสบติดเชื้อง่ายๆ รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง จึงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันการเกิดมะเร็งภายในระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดเสมหะได้ดี เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ได้ง่าย

เมนูแนะนำ ผักเสี้ยนผัดไข่ ผักเสี้ยนดองหมูสามชั้น ปลาหูต้มผักเสี้ยนดอง



2. กินอาหารที่เป็นพรีไบโอติกส์ (อาหารหรือที่อยู่ของจุลินทรีย์ที่ดี)

แก่นตะวัน ฝรั่งเศสเรียกว่า เยรูซาเลมอาร์ติโช้ก รสชาติคล้ายมันฝรั่ง มีสารสำคัญที่เรียกว่า “อินนูลิน” ซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงซ้อน มีเส้นใยสูง ไม่ถูกย่อยในกระเพาะ จึงเป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริมการแบ่งตัวของ จุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ ควบคุมน้ำหนัก และช่วยลดอาการท้องผูกได้ จะกินสดหรือกินเป็นอาหารเสริมก็ได้ ผักที่มีอินนูลินนอกจากแก่นตะวัน แล้วยังมีกระเทียม หัวหอม หน่อไม้ฝรั่ง กัลลวย โกโบ ต้นหอมญี่ปุ่น

เมล็ดแฟลกซ์ (Flax Seeds) เมล็ดของต้นปอปานที่นำมาบดเป็นผงกิน จะมีทั้งไฟเบอร์ละลายน้ำและไฟเบอร์ไม่ละลายน้ำ ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้ ปรับการขับถ่าย ซ่อมแซมสมอง ซ่อมแซมลำไส้ที่อักเสบเพราะมีโอเมก้า-3 โอเมก้า-6 และช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้



“ลำไส้แปรปรวน”

ระยะสั้นเรื่องเล็ก แต่ระยะยาวถึงตายได้

หากพูดถึงเรื่องระบบท้องไส้ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บัณฑิตการผู้ก่อตั้งนิตยสาร *ชีวจิต* ได้เคยอธิบายถึงสาเหตุและวิธีแก้ไว้อย่างละเอียด ซึ่งเรารวบรวมข้อมูลนำมาแนะนำผู้อ่านกันอีกครั้ง ดังนี้:

รู้จักลำไส้แปรปรวน

อันที่จริง “ลำไส้แปรปรวน” หรือ IBS นี้ เคยเขียนมาแล้ว แต่ที่ไม่ได้เขียนโดยละเอียดเพราะนึกว่าไม่ใช่โรคประเภท “ยอดนิยม” ของคนไทย เลยคิดว่าเขียนพอให้เป็นเครื่องประดับความรู้ทั่วๆ ไปก็พอแล้ว

แต่ที่ไหนได้ ที่คิดว่าไม่ใช่โรคประเภท “ยอดนิยม” บัดนี้ IBS ทำท่าจะเป็นโรคยอดนิยมไปเสียแล้ว เพราะระยะหลังๆ นี้คนไข้ที่มาหาโดยเฉพาะรุ่นผู้หญิงหนุ่มยังสาวอยู่แถมๆ ก็ทำหน้าตาตื่นเข้ามาบอกว่า “คุณอาครึบ หมอบอกว่าผมเป็นโรค IBS รักษาตั้งนานแล้วก็ไม่หาย ทำไงดี” ก็เลยต้องขอยกยี่ห้อจะต้องฉายหนังซ้ำ แต่คราวนี้จะว่ากันละเอียดถี่ถ้วนไปเลย



IBS ย่อมาจาก Irritable Bowel Syndrome คำว่า Irritable แปลว่า ระบาย ทำให้ระคายเคือง ทำให้ไทรอ Bowel ก็แปลว่า ลำไส้ หรือภาษาชาวบ้านก็ว่า ท้องไส้ ส่วน Syndrome นั้น หมายถึงอาการของโรคหลายๆโรคมารวมกัน ที่ผมเรียกว่า “ลำไส้แปรปรวน” นั้น ว่ากันที่จริงก็ไม่ตรงตัวนัก แต่ผมตั้งใจจะพูดถึงอาการของคนที่เป็นโรค IBS กันมากกว่า เพราะคำว่า Syndrome นั้น จะระบุไปสั้นๆหรือตรงๆว่าเป็นโรคนั้นโรคนี้นั้นก็ไม่ใช่ เพราะมันเป็นอาการของโรคหลายๆโรคมารวมกัน

อาการของ IBS ก็คือ อาการของท้องไส้ไม่ปกติ เดี่ยวท้องเสีย ท้องเดินสลับกัน ท้องผูกก็ยังมี อาการที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการปวดท้องตอนล่าง

เรื่องปวดท้องตอนไหนของท้องนี้ค่อนข้างจะสำคัญนะครับ คุณต้องสังเกตให้ดี อย่างเป็นต้นว่าปวดตอนบนของท้อง แถวบริเวณสะดือหรือเหนือสะดือ อาจจะเกี่ยวกับกระเพาะ ปวดบริเวณบนเอวข้างขวา อาจจะเกี่ยวกับไส้ติ่งอักเสบ หรือปวดบริเวณหน้าท้องด้านล่างตอนกำลังจะถ่าย ถ่ายไม่ค่อยออก หรือออกมานิดเดียวแล้วก็หยุดถ่าย ก็เบ่งกันใหญ่ ตอนนั้นปวดแทบขาดใจ นั่นปวดท้องเพราะเป็นบิดครับ ส่วนปวดท้องตอนล่าง ปวดเสียวข้างปวดหน่วงถ่ายไม่ค่อยหมดท้อง อย่างนี้ปวด IBS แล้วครับ

โรค IBS นี้ที่อเมริกาเป็นกันมากๆเลยเมื่อสมัย 18 - 19 ปีมาแล้ว แต่ที่เมืองไทยสมัยที่ผมกลับมาอยู่ใหม่ๆนั้นไม่มีเลย แต่เมืองไทยสมัย 4 - 5 ปีหลังมานี้มีมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มหนุ่มสาวที่ผมเอ่ยถึงตอนข้างต้น โดยเหตุที่เป็นโรคใหม่และเป็นโรคที่มีอาการหลายอาการมารวมกัน คุณหมอท่านก็เลยให้ยาตามอาการ คือ ยาแก้ท้องเดินบ้าง ยาลดกรดบ้าง และเมื่อไปหาคุณหมอท่านบ่อยๆ บางครั้งท่านก็เลยให้ยาบรรเทาประสาทผสมมาด้วย คนหนุ่มสาวเหล่านี้ท่านก็เลยไม่ค่อยจะหายขาด เมื่อบางคนมาปรึกษากับผม ผมนึกถึงระยะเวลาที่โรคนี้น่าเกิดในเมืองไทย นึกย้อนไปว่าโรคนี้นั้นอเมริกาเป็นกันมากเหลือเกิน แต่เมืองไทยยังไม่เป็น และเมื่อสมัยก่อนนั้นยังไม่มีใครรู้จัก

แล้วเมืองไทยทำไมจึงมาเป็นกันเยอะสมัยนี้ นี่แหละคือจุดสำคัญที่ทำให้ผมเริ่มสืบสาวราวเรื่องของ IBS จนได้คำตอบว่าทำไมคนไทยจึงเริ่มเป็นโรคนี้นักมาก ผมนึกไปถึงคำพูดของอาจารย์แพทย์คนหนึ่ง คือ ศาสตราจารย์ดักลาส ดรอสส์แมน หัวหน้าแพทย์ฝ่ายโรคช่องท้องและเป็นจิตแพทย์ด้วย ท่านเป็นอาจารย์แพทย์อยู่ที่วิทยาลัยแพทย์แซเปิลฮิลล์ มหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา อาจารย์ดรอสส์แมนกล่าวไว้ว่า “มีความเกี่ยวข้องติดต่อกันอย่างมากระหว่างความเครียดกับโรค IBS”



นี่แหละมาถึงจุดที่ทำให้ผมตาสว่างขึ้นมาทันทีว่าเมื่อครั้งก่อนๆที่ผมพูดถึง IBS นั้น ผมไม่ได้พูดถึงสาเหตุของความเครียดกับ IBS โดยละเอียดเลย

ในการบรรยายตามคอร์สสุขภาพหรือตามมหาวิทยาลัยที่ผมไปสอน ผมจะย้ำแล้วย้ำอีกว่า “ห้องของเรานั้นละเอียดอ่อนมาก อะไรที่เข้าหัวเราก็มักจะลงท้องทันที”

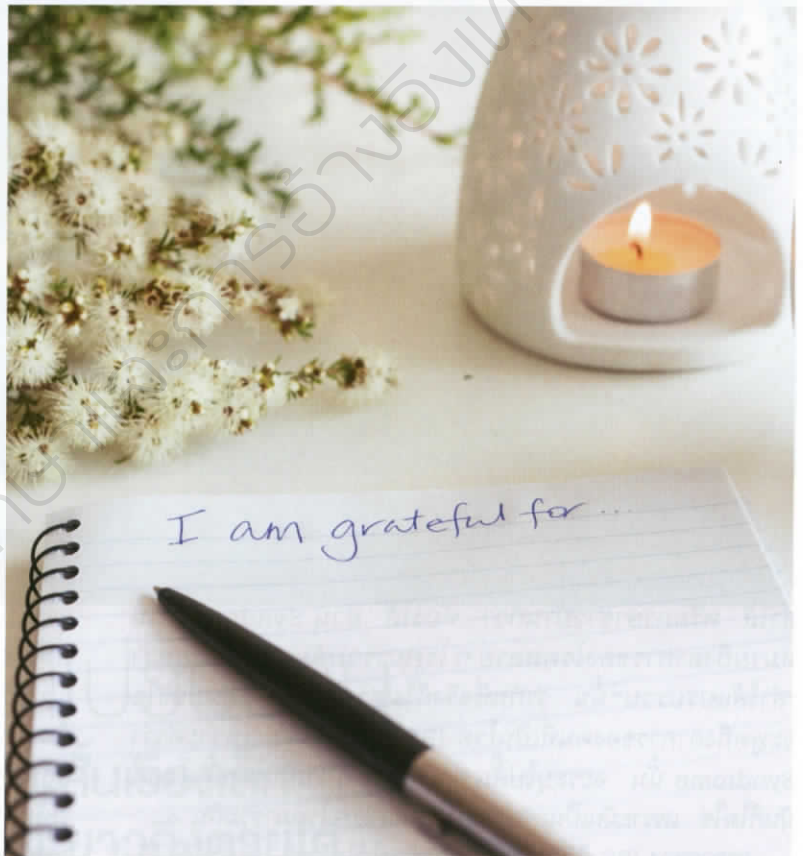
นั่นก็หมายความว่าเมื่อเกิดอารมณ์รุนแรงใดๆขึ้นมา มันก็มักจะลงท้องเราก่อน ผมเคยพบคนไข้หลายคนที่ไม่เครียดมากจนท้องผูก และก็เคยพบที่อาการตรงข้าม คือ ไม่ว่าจะเครียดมากเครียดน้อย แกะจะท้องเดินเป็นประจำ

อาจารย์ดรอสส์แมนกล่าวต่อไปว่า ถ้าความเครียดทำให้เกิดโรค IBS ก็ต้องพยายามตัดวงจรให้ขาด นั่นก็คือ อย่าให้ IBS ทำให้เรากลับเครียดยิ่งขึ้น เครียดทำให้เกิด IBS IBS ก็ยิ่งทำให้เครียดยิ่งขึ้น นี่คือวัฏจักรแห่งความชั่วร้าย หมุนเป็นวงกลมอยู่เช่นนั้นไม่มีวันจบ

คำแนะนำอีกอย่างหนึ่งของอาจารย์ดรอสส์แมนซึ่งผมเห็นว่าเป็นคำแนะนำที่ดีมากและเป็นคำแนะนำซึ่งปฏิบัติได้ง่ายๆก็คือ ให้ทำบันทึกของตัวเองไว้ว่าเครียดเมื่อไรและเพราะอะไร เช่น เวลาที่ถูกเรียกเข้าไปในห้องทำงานของเจ้านายเมื่อไรก็จะเกิดอาการท้องแข็งและปวดท้องทันทีทุกครั้งไป

นั่นแสดงว่า IBS เกิดขึ้นเพราะความเครียดระหว่างเข้าไปหาเจ้านาย และแสดงว่าตนเองคงจะทำอะไรผิดพลาดบ่อยๆ จึงถูกเจ้านายเรียกเข้าไปพบ และถูกตำหนิจึงปวดท้องแบบ IBS เมื่อรู้อย่างนี้วิธีการแก้ไขก็ไม่น่าจะยาก เพราะรู้ต้นเหตุและสาเหตุอยู่แล้ว เอาละครับ ตอนนี้จะขอพูดถึงวิธีแก้ไข IBS ด้วยการทำตัวเองไม่ให้เครียดเสียก่อน

คนไทยเรานั้นโชคดียิ่งเหลือเกินนะครับที่เมืองไทยเป็นเมืองของคนใจบุญ เรารักใคร่



สมัครสมานสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมานาน วิธีปฏิบัติเพื่อแก้เครียดก็น่าจะเอาแนวทางในการปฏิบัติตัวตามวิถีชีวิตของคนไทยมาใช้ ในคอร์สสุขภาพต่างๆของชีวิต มีอยู่ตอนหนึ่งซึ่งเราจะแนะนำและฝึกปฏิบัติตัวกันในด้านท่ากายและใจให้หย่อนคลาย เราเรียกการปฏิบัติตัวในคอร์สนี้ว่า รีแล็กซ์ชั่น

หลักง่ายๆมีอยู่ว่า เมื่อเราเครียด ร่างกายเราจะเกร็ง เกร็งทั้งภายนอกและภายในร่างกายของเรา ตัวอย่างของการเกร็งภายนอกก็เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดขา ปวดเอว ฯลฯ วิธีแก้ง่ายๆคือ ำการระบอบแบบชีวิตที่กรุณาอย่าหาว่าเป็นการอวดอ้างนะครับ แต่ผู้ที่มีอาการเครียดทางกายนั้นแก้ไขง่ายด้วยการรำกระบองหายมาแล้วมากมาย...



6 วิธีแก้ลำไส้แปรปรวนด้วยตัวเอง

ต่อไปขอสรุปการแก้ IBS ตามแบบของคุณหมอ ดรอสส์แมนร่วมกับคำแนะนำและวิธีแก้ไขแบบชีวิตจิตของผม ดังนี้

คุณหมอ ดรอสส์แมนและอาจารย์หญิงอีกคนหนึ่งชื่อ ดอนนา โคปแลนด์ แนะนำให้ไปหาสถานที่เงียบๆ วิวดสวยๆ เช่น ภูเขาหรือทะเล เพื่อพักผ่อนคลาย ผมเห็นด้วยแต่รู้สึกถ้าไปเที่ยวภูเขา ทะเลเมืองไทย ก็ต้องไปพักโรงแรมหรือรีสอร์ทซึ่งมันแพงเกินไป คิดว่าลองไปหาอาจารย์ดีๆ หรือวัดป่าดีๆ ให้อาจารย์ท่านสอนเรื่องสมาธิจะดีกว่า

อาจารย์ ดรอสส์แมนยังแนะนำอีกว่า ให้บันทึกประจำวัน ทุกครั้งที่ปวดท้องและมีอาการเครียด นั่นเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักตัวเองดีขึ้น ผมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับวิธีนี้ เพราะเคยพูดอยู่เสมอว่า ตนเองนั่นแหละคือหมอที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง

เรื่องของอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มแป้ง ผัก และโปรตีน ขอให้ใช้อาหารที่มีกากมากๆ เช่น ข้าว ขอให้กินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง หรือข้าวแดง ผักขอให้ใช้ผักประเภทกากเยอะๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า บรอกโคลี เซเลอรี (ขึ้นฉ่ายฝรั่ง) รวมทั้งผักไทยๆ เช่น ตำลึง ผักหวานหน่อไม้ หัวปลี ผักกระเฉด ขึ้นหลิขันธ์ สะเดา ฯลฯ นอกไปจากนั้นเมื่อมีกลุ่มพวกผักที่มีกากแล้ว ก็น่าจะหาผักและพืชที่มีเมือกซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะมีลักษณะเป็นตัวหล่อลื่น เช่น กระจับปี่เขียว ฟัก น้ำเต้า บวบ ฟักทอง มันเทศ มันฝรั่ง เป็นต้น เมื่อมีผักเป็นกากก็จะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาด กวาดของสกปรกออกจากลำไส้ ผสมกับประเภทเมือกและหล่อลื่น การถ่ายก็จะทำได้สะดวก ท้องไส้ถ่ายคล่องโล่งโล่งดีนักแล

ส่วนอาจารย์ด้านคลินิกนวัตริชั้นอีกคนหนึ่งคือ นายแพทย์ไมเคิล คลาเปอร์ นั้นแนะนำตรงๆ เลยว่า ให้งดพวกโปรตีน โดยเฉพาะที่ต้ม บึง หอดมากๆ ข้าวคั่วว งดน้ำมันประเภทอิมิตัว และงดอาหารหวานๆ เด็ดขาด คำแนะนำนี้ผมเห็นด้วย 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม และได้แนะนำผู้ป่วยมาตลอดเวลา และไม่ต้องสงสัยว่าทำไมคำแนะนำนี้จึงเหมือนกันกับชีวิตจิต เพราะเราเรียนมาจากแหล่งเดียวกัน และโดยเฉพาะชีวิตจิตนั้นเอาชุดอาหารสูตรชีวิตจิตนั้นไปปรับปรุงให้เข้ากับสภาพและนิสัยการกินของคนไทย จึงเป็นสูตรอาหารที่ช่วยรักษาโรคและยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงเป็นพิเศษ

มีอาจารย์แพทย์อีกท่านหนึ่งมาแปลกกว่าคำแนะนำแบบอื่นๆ คือ อาจารย์เจมส์ โรดส์ ซึ่งมีคำแนะนำโดยเฉพาะสำหรับผู้ป่วยที่มีแก๊สในท้องมาก การมีแก๊สมากนอกจากทำให้เรอมากแล้ว ยังทำให้ผายลมมากด้วย อาจารย์โรดส์แนะนำให้ผู้ป่วย IBS เหล่านี้ถ้าแก๊สมากจะทำให้อาการป่วยเป็นมากขึ้นตามไปด้วย อาจารย์จึงแนะนำให้งดผักพวกถั่ว (เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา ถั่วพู) กะหล่ำปลี บรอกโคลี กะหล่ำดอก และหัวหอมเสี้ยวข้าวคั่ว (เฮะ! คำแนะนำนี้ดีมากนะครับ โดยเฉพาะผู้ป่วย IBS ที่ต้องเข้านานสังคมบ่อยๆ ไทจนจะปวดท้องหน้านิ้วตัวขมวด แล้วจะต้องกลืนเสียงปุดปาดไม่ให้ส่งเสียงออกมา แต่งตัวเสียวสวยซัง ไปทำเสียงรุ่มร่ามอย่างนั้น เสียวฟอร์มหมดนะครับ)

คุณหมอกลุ่มเดียวกับที่กล่าวข้างบนนี้แนะนำยาอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสมุนไพรและยาชุดปัจจุบัน คือ เปปเปอร์มินต์ ของฝรั่งเขาทำเป็นเม็ดขายโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ของไทยเราผมยังไม่ทราบนะครับ แต่ขอแนะนำง่าย ๆ ว่า กลุ่มพวกสมุนไพรที่มีมินต์ก็คือ สะระแหน่ ใบกะเพรา และใบโหระพา แต่จะเอาใบมินต์พวกนี้มากินเป็นก้าๆ ก็ น่ากลัวไม่ไหวนะครับ ขอแนะนำยาประจำบ้านซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ท่านรับรองแล้วคือยาธาตุน้ำร้อนกับขมิ้นชันจะดีกว่า ☺

CONTENTS



72

ACTIV STORY
TOP FITNESS
TRENDS OF 2021

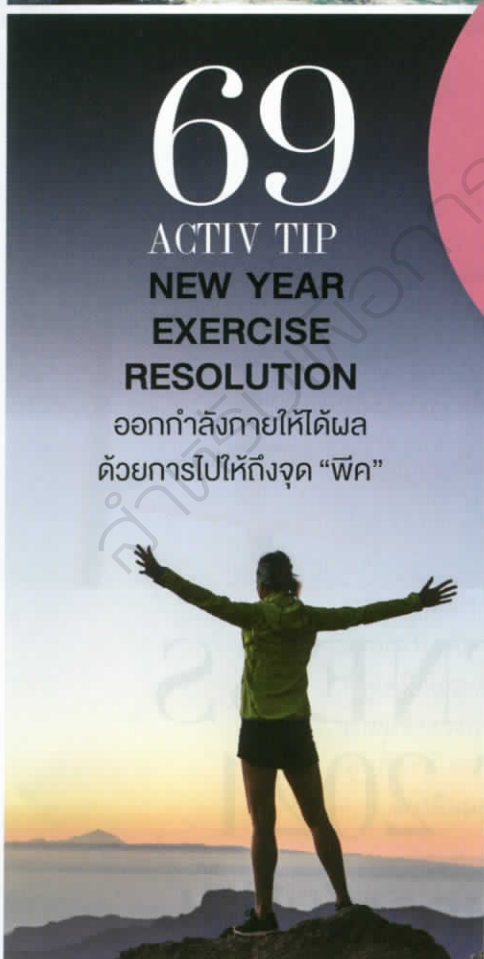
อัปเดต 8 เทรนด์ออกกำลังกายในปี!



76

ACTIV BEAUTY

4 สาเหตุที่คิดสิ่ว
แม้ไม่ออกจากบ้าน



69

ACTIV TIP
NEW YEAR
EXERCISE
RESOLUTION

ออกกำลังกายให้ได้ผล
ด้วยการไปให้ถึงจุด "พีค"



78

ACTIV HOPPING
THE BEST YEAR EVER!

ปักหมุด 4 สถานที่แก๊ง
จัดโรดทริปรับปีฉลู



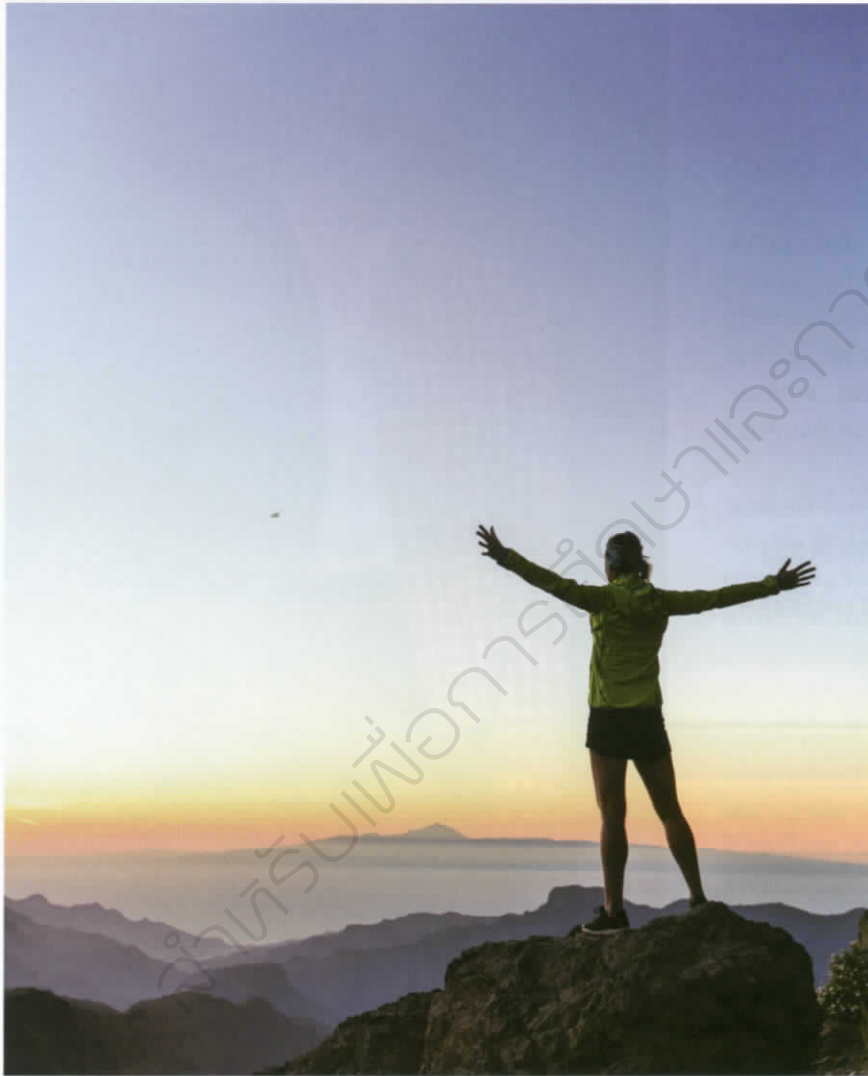
70

ACTIV IDOL
THE GREAT
PERFORMER

NEW YEAR EXERCISE RESOLUTION

ออกกำลังกายให้ได้ผลด้วยการไปให้ถึงจุด “พีค”

ต้อนรับปีใหม่ด้วยเทคนิคการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพ นั่นคือ การออกกำลังกายให้ถึงจุดพีค ซึ่งจะกระตุ้นการหลั่งของโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ก่อให้เกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยคงความเป็นหนุ่มสาว อีกทั้งอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากๆ วันนี้เรามีวิธีการออกกำลังกายให้ได้ผลมาฝากกันค่ะ



แบบไหนเรียกว่า “พีค”

การออกกำลังกายจนถึงจุดพีคสังเกตได้จาก

- มีเหงื่อโชกกาย
- หัวใจเต้นแรง
- ซึ่พจรเต้นเร็วตั้งแต่ 100 - 120 ครั้งต่อนาที

Growth Hormone

คือ ฮอร์โมนที่หลั่งจากต่อมพิทูอิทารีในสมอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของร่างกายตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวัยเจริญเต็มที่ พออายุเลยวัยเจริญไปแล้วจะค่อยๆ หลั่งน้อยลงจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ และการที่ฮอร์โมนหลั่งน้อยลงนี้เองที่ทำให้เกิดความแก่ เช่น ผมหงอก ผมร่วง ผิวย่น ฯลฯ

ออกกำลังกายอย่างไรให้ถึง “พีค”

หลังจากเริ่มต้นออกกำลังกายไปแล้ว ระดับโกรทฮอร์โมนจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 - 20 ทั้งยังสามารถหลังขณะออกกำลังกายได้นานมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป

แต่สิ่งสำคัญเพื่อให้ได้โกรทฮอร์โมนมาครอบครอง อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง เสริมว่า “มีข้อแม้อยู่ว่า ต้องออกกำลังกายหรือทำกายบริหารให้ถึงจุดพีค (peak) ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง และแต่ละครั้งควรใช้เวลาต่อเนื่องอย่างต่ำ 20 - 30 นาที โดยเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นการรำกระบอง ว่ายน้ำ หรือโยคะ ยิ่งออกกำลังกายมาก ก็ยิ่งสดใส ไม่รู้สึกเหนื่อย”

งานวิจัยโดยแผนกสรีรวิทยาการออกกำลังกาย สถาบันวิจัยเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมแห่งกองทัพสหรัฐอเมริกา แนะนำวิธีการออกกำลังกายประเภทใช้กล้ามเนื้อต้นขาและมือปกรณณ์ เช่น พายเรือ ยกน้ำหนัก ย่อ นั่งเก้าอี้ลิ่ม วิดพื้น เหล่านี้จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงจนถึงจุดพีค่างาย ซึ่งผ่านการพิสูจน์แล้วว่าทำให้ปริมาณโกรทฮอร์โมนหลังเพิ่มขึ้นหลายเท่า

เป็นที่น่าสังเกตอีกว่า อุณหภูมิขณะออกกำลังกายก็มีอิทธิพลด้วย โดยกลุ่มนักวิจัยจากคิงส์คอลเลจ ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในที่อากาศเย็นทำให้โกรทฮอร์โมนหลังปริมาณน้อยกว่าและช้ากว่าในอุณหภูมิห้อง เนื่องจากอุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย (อุณหภูมิที่วัดเมื่ออวัยวะภายในและระบบร่างกายทำงานในระดับที่เหมาะสม) ที่เอื้อต่อการหลั่งโกรทฮอร์โมนลดลง 🌟



THE TOP FITNESS TRENDS OF 2021

อัปเดต 8 เทรนด์ออกกำลังกายในปีนี้!

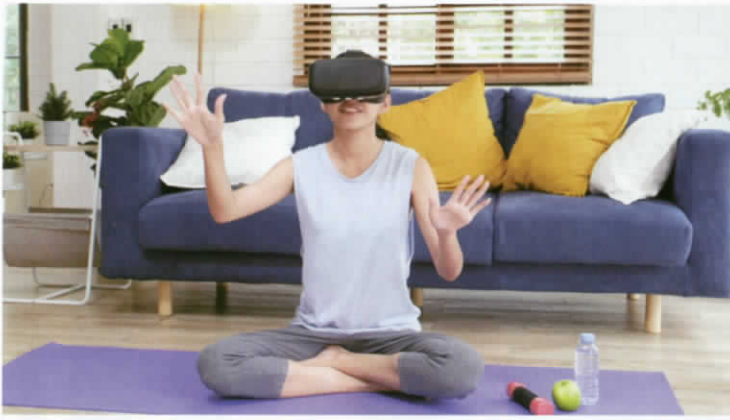
STORY - วสุธร อินชุตช

PHOTO - iStock

ปีที่ผ่านมาแนวทางในการออกกำลังกายถูกเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อโรงยิมและฟิตเนสสตูดิโอต้องปิดบริการชั่วคราวเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโควิด-19 บางคนจึงเปลี่ยนวิธีออกกำลังกายเป็นการฝึกฝนที่บ้านโดยไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์หรือคำแนะนำจากเหล่าเทรนเนอร์

ราล์ฟ ชูลซ์ (Ralph Scholz) ประธานสมาคมอุตสาหกรรมเพื่อการออกกำลังกายและสุขภาพแห่งประเทศไทย เปรียบเทียบว่า สถานการณ์โรคโควิด-19 ในปี ค.ศ. 2020 ส่งผลให้ยอดขายของอุตสาหกรรมฟิตเนสลดลง 20 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า และคาดว่าในปีต่อไปการใช้บริการฟิตเนสจะมีข้อจำกัดมากขึ้น ทำให้เทรนด์การออกกำลังกายทั่วโลกอาจมีการเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตาม กระแสสุขภาพก็ยังคงมาแรง ธุรกิจรายใหญ่บางแห่งที่ประสบปัญหาในช่วงโควิด-19 ได้ปรับขนาดธุรกิจมาเป็นสตูดิโอออกกำลังกายขนาดย่อมที่เจาะจงแบบเฉพาะด้าน เช่น การบินซ์จักรยานในร่ม มวยไทย การฝึกโยคะ เพราะข้อมูลจากทางกรมธุรกิจการค้า (DBD) พบว่า กระแสกลุ่มลูกค้าแบบเฉพาะทางกำลังจะได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นเทรนด์การออกกำลังกายที่น่าจับตามองในปี 2021 จะมีอะไรบ้าง ไปติดตามพร้อมๆ กันเลยดีกว่า

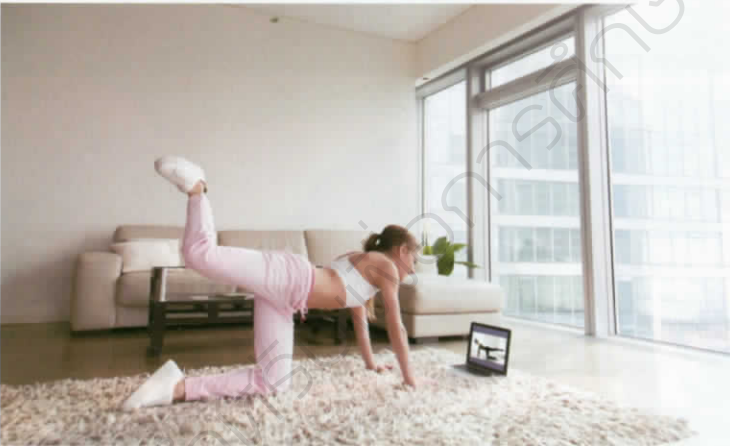


1. เทคโนโลยีที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย

เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายได้รับความนิยมในการใช้งานเป็นอันดับต้นๆ เกือบทุกปี เช่นเดียวกับในปีนี้ ซึ่งจากการสำรวจแนวโน้มการออกกำลังกายทั่วโลกโดยวารสารสุขภาพและการออกกำลังกายของ ASCM คาดว่า เทคโนโลยีประเภทนี้จะเป็นหนึ่งในเทรนด์การออกกำลังกายชั้นนำ

ปัจจุบันอุปกรณ์สวมใส่สำหรับออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ติดตามการออกกำลังกาย สมาร์ทวอตช์ เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องติดตาม GPS เช่น อุปกรณ์ที่ใช้สำรวจเส้นทางการปั่นจักรยาน โดยแต่ละชิ้นได้รับการพัฒนาขีดความสามารถและความแม่นยำอย่างต่อเนื่อง

และที่คาดว่าจะได้รับความนิยมมากขึ้นในปีนี้ต้องหนีไม่พ้นเทคโนโลยี AI สำหรับการออกกำลังกาย หรือเกม Virtual Reality (VR) ให้ผู้เล่นได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมเสมือนจริงในการเล่นกีฬา แต่สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ที่บ้าน



2. ฝึกสอนออนไลน์

ในยุคที่สตูดิโอฟิตเนสทยอยปิดตัวลงทำให้แพลนกีฬาฟิตเนสหันมาใช้บริการทางออนไลน์มากขึ้น ทั้งแอปพลิเคชันสำหรับออกกำลังกายที่บ้าน การฝึกคาร์ดิโอผ่านสมาร์ตโฟน หรือแม้แต่คลาสปั่นจักรยาน Peloton ออนไลน์ ที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับนักปั่นทั่วโลกผ่านอินเทอร์เน็ต

“อุตสาหกรรมฟิตเนสส่วนใหญ่อันหันมาไปรโมตแอปพลิเคชันของตนเองกันมากขึ้น โดยผู้ที่เป็นสมาชิกของฟิตเนสจะได้รับข้อมูลในการออกกำลังกายที่บ้าน มีการนำเสนอคอร์สออกกำลังกายรูปแบบออนไลน์แทนการมาใช้บริการที่ฟิตเนส” **เบรนท์ ดาร์เดน (Brent Darden)** ผู้บริหารในอุตสาหกรรมเฮลท์คลับ REX กล่าว

WORKOUT AT HOME

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย คุณอาจเคยมีข้ออ้างมากมายที่จะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นความขี้เกียจ ไม่มีเวลา ไม่มีอุปกรณ์ หรือแม้แต่การไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่เอื้ออำนวยให้กับคุณ

ข้ออ้างเหล่านี้จะหมดไปเมื่อคุณสามารถเลือกวิธีออกกำลังกายง่ายๆ ได้ที่บ้านของตนเอง แถมวิธีต่อไปนี้จะยังทำให้ร่างกายทุกส่วนได้รับประโยชน์จากการฝึกอีกด้วย จะมีท่าออกกำลังกายอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

• **Superman Hold** เริ่มด้วยการนอนคว่ำให้หน้าท้องแนบกับเสื่อออกกำลังกาย ยกแขนและขาทั้งสองข้างลอยเหนือพื้น หน้ามองตรง เมื่อแน่ใจว่าไม่มีส่วนไหนของร่างกายสัมผัสพื้นนอกจากท้องแล้ว ให้ค้างท่านี้ไว้ประมาณ 1 นาที เหมือนกับท่าของซูเปอร์แมนตอนบิน ท่านี้ช่วยเสริมความแข็งแรงและยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อทุกส่วน ลดอาการปวดหลัง ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

• **Mountain Climber** ถือเป็นท่าเรียกเหงื่อที่ทำได้ไม่ยาก เริ่มต้นจากท่าวิดพื้น ยืดเข่าและสะโพกให้ตรง แล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าสลับซ้ายขวาคล้ายกับการปีนเขาอยู่กับที่ ทำจนกว่าจะครบ 1 นาที พัก 30-60 วินาที แล้วทำต่อให้ครบ 3 เซต ท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ดีเช่นกัน

ใครที่ไม่ชอบการออกกำลังกาย ลองเริ่มจากการฝึกท่าออกกำลังกายง่ายๆ ที่บ้านวันละ 20-30 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา เพียงไม่กี่สัปดาห์ การออกกำลังกายอาจกลายเป็นกิจวัตรประจำวันไปโดยไม่รู้ตัว

3. ฝึกร่างกายและจิตใจควบคู่กัน

การฝึกโยคะและพิลาทีสได้รับความนิยมมานานหลายปี โดยเฉพาะเมื่อมีการแพร่ระบาดของเจ้าโรคร้าย ผู้คนก็หันมาฝึกโยคะกันมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งจากการทำงาน เศรษฐกิจ ปัญหาการเงิน สุขภาพ รวมไปถึงการกักตัวที่ต้องอยู่บ้านเป็นเวลานานาย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจของทุกคน

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตหลายท่านลงความเห็นว่า ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้เราจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายของตนเอง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นการออกกำลังกายด้วยวิธีฝึกโยคะและพิลาทีสซึ่งเป็นการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ช่วยให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีสมาธิ และลดความเครียดได้ จึงได้รับความนิยม



4. ออกกำลังกายพิชิตหุ่นเฟิร์ม

งานวิจัยในเว็บไซต์ CB INSIGHTS พบว่า คนกลุ่มมิลเลนเนียล (Millennials) หรือคนที่เกิดในช่วงปี ค.ศ. 1980 - 2000 มีแรงจูงใจในการรักษารูปร่างมากกว่าคนรุ่นก่อนๆ ร้อยละ 76 โดยชาวมิลเลนเนียลจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เมื่อเทียบกับคน Gen-X ร้อยละ 70 และกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ ร้อยละ 64 ซึ่งจะเห็นได้ว่ากระแสการออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่างยังคงมีมาอย่างต่อเนื่องโดยคนกลุ่มนี้ แม้จะอยู่ในช่วงโรคระบาดก็ตาม

อย่างไรก็ตามรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ยากมีหุ่นเป๊ะอาจเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยจากปีก่อนหน้า โดยเน้นไปที่การฝึกอบรมส่วนบุคคลหรือกลุ่มขนาดเล็ก ตั้งแต่การใช้บริการเทรนเนอร์ให้เป็นผู้ดูแลการกินและการออกกำลังกายที่บ้านหรือสถานที่ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานทางด้านสุขภาพ



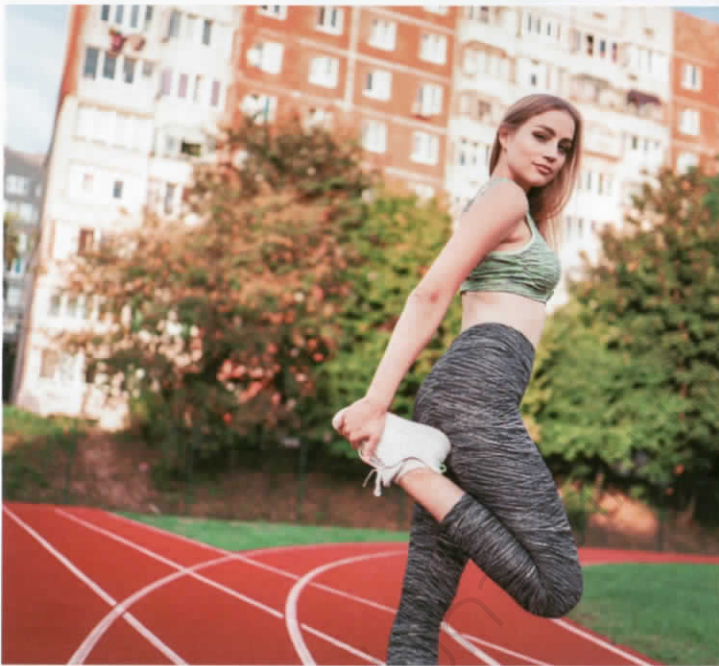
5. เพิ่มความสนใจใน HIIT

การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง (HIIT) ได้รับการจัดอันดับให้เป็นเทรนด์อันดับสองในปี ค.ศ. 2020 จากวารสารสุขภาพและการออกกำลังกายของ ASCM และดูเหมือนว่าจะยังคงเป็นหนึ่งในเทรนด์การออกกำลังกายยอดนิยมในปี ค.ศ. 2021 ด้วยเช่นเดียวกัน

เนื่องจากการออกกำลังกายแบบ HIIT สามารถเผาผลาญแคลอรีได้เร็ว และใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่าการออกกำลังกายแบบความเข้มข้นต่ำ ทำให้ดึงดูดผู้คนที่มีงานยุ่ง ไม่ชอบความยุ่งยาก และประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์พิเศษในการออกกำลังกาย โดยในปีนี้อาจคาดการณ์ว่า การฝึก HIIT ผสมผสานกับบอดี้เวตที่สามารถฝึกได้ในพื้นที่ที่มีขนาดเล็กจะได้รับความนิยมมากขึ้น

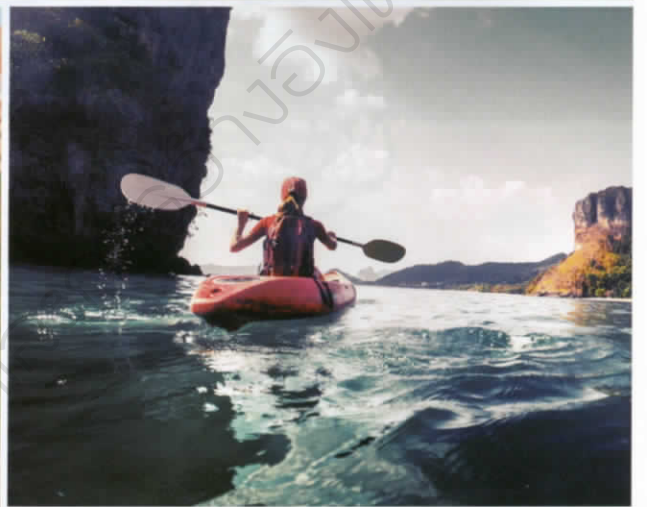
6. ยกแก๊งออกกำลังกายกลางแจ้ง

การออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Group Exercise) คือ คลาสออกกำลังกายที่เทรนเนอร์ออกแบบและจัดทำให้ใช้การเคลื่อนไหวได้หลากหลาย ทั้งคาร์ดิโอหรือการใช้ทักษะร่างกายในด้านต่างๆ ซึ่งคลาสออกกำลังกายแบบกลุ่มได้รับการคาดการณ์ว่าจะกลับมาเป็นหนึ่งในเทรนด์ยอดนิยมอีกครั้งในปี ค.ศ. 2021 แต่อาจถูกย้ายจากการฝึกในร่มเป็นบริเวณกลางแจ้งสำหรับในบ้านเรา การออกกำลังกายแบบกลุ่มที่น่าจับตามองและเหมาะกับการใช้พื้นที่กลางแจ้งคือ การเดินแอโรบิก ที่เคยได้รับความนิยมในอดีตนั่นเอง



7. การฟื้นฟูสภาพร่างกาย

ปีที่ผ่านมาเรียกได้ว่าเป็นปีที่หนักหนาสาหัสทั้งทางด้านสภาพร่างกายและจิตใจสำหรับใครหลายคน ฉะนั้นในปีนี้ก็เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเป็นช่วงเวลาแห่งการกู้คืนสุขภาพให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง แม้การฟื้นฟูสภาพร่างกายส่วนใหญ่จะถูกมองว่าควรทำหลังออกกำลังกาย แต่รู้หรือไม่ การฟื้นฟูสภาพร่างกายสามารถบูรณาการเข้ากับการออกกำลังกายได้ตลอดทั้งกิจกรรม นิตยสาร *Club Solutions* คาดการณ์ว่า หลังจากการระบาดของโรคภัย โรงยิมและศูนย์ออกกำลังกายจะมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีหน้าที่สนับสนุนให้ผู้คนที่หันมาใส่ใจกับการฟื้นตัวและการบำบัดด้วยวิธีออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องไปที่ศูนย์ออกกำลังกายเสมอไป การฟื้นฟูสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกายทำได้โดยวิธีวอร์มอัพร่างกายประมาณ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละส่วน หากคุณห่างหายจากการออกกำลังกายไปนาน ให้เลือกออกกำลังกายด้วยการฝึกทรงตัว การสร้างกล้ามเนื้อแขนขา หรือใช้วิธีเดินเร็ว ก่อนเปิดท้ายการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง



8. กีฬาและการออกกำลังกายแบบผสมผสาน

ในหมู่วัยรุ่นเริ่มเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายจากวิ่ง คาร์ดิโอ บอดี้เวต มาเป็นการเล่นกีฬากลางแจ้งกันมากขึ้น โดยเฉพาะกีฬาทางน้ำ ไม่ว่าจะเป็นเซิร์ฟ แพดเดิลบอร์ด เวคบอร์ด รวมไปถึงกิจกรรมดำน้ำ เพราะนอกจากจะได้เพิ่มความแข็งแรงของร่างกายแล้ว ยังทำให้พวกเขาได้เดินทางท่องเที่ยว พบปะผู้คน เกิดความรู้สึกที่อยากจะทำออกกำลังกาย

และนอกจากการเล่นกีฬา เทรนด์การออกกำลังกายแบบผสมผสานก็มาแรงไม่แพ้กัน ซึ่งจะเน้นการออกกำลังกายที่ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนเลือด และเพิ่มความฟิตของร่างกาย จึงมักเลือกใช้วิธีการวิ่งควบคู่กับการฝึก Strength Training ในการพัฒนากล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เรียกได้ว่าผู้ฝึกจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในทุกๆ ด้าน

ทั้ง 8 เทรนด์ข้างต้นเป็นการคาดการณ์จากไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้นการเริ่มต้นปีใหม่นับเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างแรงบันดาลใจหรือตั้งเป้าหมายใหม่ โดยระบุสิ่งที่คุณต้องการได้รับบนเส้นทางการออกกำลังกายในปีนี้ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีควา

NATURAL REMEDIES
สูตรยาต้านรา
ลดไขมัน บำรุงไต
ตำรับหอมพืชนบ้าน
จังหวัดเลย

PM2.5 HEALTHY GUIDE
เคล็ดลับฝ่าวิกฤติฝุ่นจิว
ป้องกันหืด มะเร็งปอด

Amazing Goji Berry
เทคนิคกินแก้ก้ำกึ
ตามแพทย์จีน
แก้โรคตา เพิ่มเลือดฝาด

THE BEST YEAR EVER!
ปกหมุด 4 สถานที่แก่ง
จัดโรคภัยรับปีฉลู

WORK BALANCE
มิน - พิษญา
วัฒนามนตรี

Gut Booster Program
โปรแกรมแผนไทย
รักษา เยียวยาลำไส้รับปีใหม่
#แก้ลำไส้แปรปรวน #หยุดปวดท้อง
#ลดท้องอืดเฟ้อ #เพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน

NEW YEAR ★ NEW YOU
5 ท่าโยคะเร่งระบบเผาผลาญ ลดอ้วน ช่วยฟิตเฟิร์มรับปี 2021

คู่มือดูแลสุขภาพ
ของ มิน ใต้ที่นี่

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com