

ชีวจิต



ดูวีดิโอแลสุขภาพ
ของน้ำตาล - ชลิตา
ได้ที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

HOT ISSUE

เปิด 16 คำรับยาจากกัญชา
สาธารณสุขอนุญาตใช้
ปลอดภัยจริง

DID YOU KNOW?

วิธีกินหญ้าหวาน
ช่วยลดน้ำตาล
คำรับแพทย์แผนจีน

INSULIN BALANCE PROGRAM

โปรแกรมปรับสมดุลอินซูลิน
ยังเบาหวาน ความดันโลหิต
ไขมันพอกตับ

#สมุนไพรช่วยได้ #ออกกำลังกายเห็นผล #ปลอดภัยและประหยัด

SUGARLESS TIPS
ชลิตา ส่วนเสน่ห์

HEALTHY SPICES

4 เมนูเครื่องเทศ เครื่องยา
ช่วยหลอดเลือดสะอาด
ล้างไขมันตัวร้าย

STORY SHARING

ปวดชาจนน้ำตาไหล
นึกว่าขาดวิตามินบี
ที่แก้ออฟฟิศซินโดรม
ทำเริบหนัก

8 Secrets Of Life *

8 ความลับ
เสริมทรัพย์ เสริมสุข
เสริมสุขภาพ โดย
พทิน
อินทรวงศ์

BUILD WELL,
LIVE WELL
เทคนิคแต่งบ้าน
เพิ่มความสุข สุขภาพดี



ชวนชิม ชีอป มหกรรมน้ำพริกและอาหารจากกัญชา
โชนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต เทศกาลงานกิน

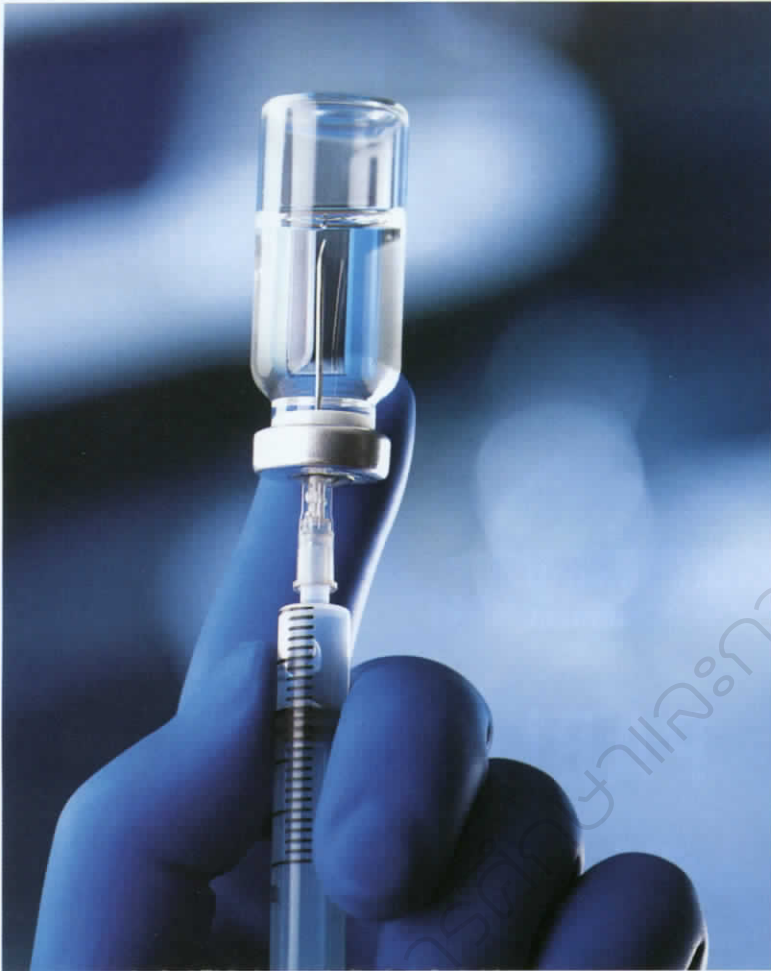
29 เม.ย. - 2 พ.ค. 64 ฮอลล์ 100-101 ไบเทค บางนา

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



ชีวิต Contents

1 เมษายน 2564



STORY SHARING

44 ประสบการณ์สุขภาพ :

ปวดจนท้อใจจากออฟฟิศซินโดรม

48 ON THE COVER :

SUGARLESS น้ำตาล-ชลิตา ส่วนเสน่ห์

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

HOW TO DIET 5 เคล็ดลับการกินลดน้ำหนักวัย 40+

12 เรื่องพิเศษ :

THE SECRET OF INSULIN ปรับสมดุลอินซูลิน
ยังเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันพอกตับ

24 หมอจีนประจำบ้าน :

หญ้าหวาน กินอย่างไรให้ดี ตามวิถีแพทย์แผนจีน

28 DR. TALK :

NEW YEAR TALK & TIPS (PART 3)

2021 ใจพร้อม ร่างกายพร้อม

30 เปิดห้องหมอสุด :

คำให้การของสาวสลิท...เมื่อหนูติดเซ็กซ์ ตอน 1

34 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

กินเครื่องเทศ เครื่องยา สยบโรคหัวใจ ไขมัน
ความดันโลหิต สโตรก

ACTIVE & IN-TREND

38 HOT ISSUE :

รวมตำรับยาและเมนูอร่อยจากกัญชา

กินอย่างไรปลอดภัย ไม่เสพติด



HOW TO DIET

5 เคล็ดลับการกินลดน้ำหนักวัย 40+

ยิ่งอายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกายจะมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้เมื่อก้าวเข้าสู่วัย 40+ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งรู้สึกเหนื่อยง่าย หุ่นย้วยไม่กระชับ และน้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว **ซินเทีย เซสส์ (Cynthia Sass)** นักโภชนาการชื่อดังแห่งนิวยอร์ก กล่าวว่า การลดน้ำหนักในวัย 40 อาจเป็นเรื่องท้าทาย แต่ทุกคนสามารถลดน้ำหนักพร้อมเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพโดยรวมได้ในขณะเดียวกันด้วยกลยุทธ์ต่อไปนี้

เลือกกินคาร์โบไฮเดรตดี ทุกคนยังจำเป็นต้องกินคาร์โบไฮเดรตเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน นักโภชนาการพบว่า ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีควรกินคาร์โบไฮเดรต 175 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 40-45 กรัมในแต่ละมื้อ (กิน 4 มื้อ) โดยเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มาจากพืชไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชต่างๆ

กินผักเยอะขึ้น ทำให้ผักเป็นส่วนประกอบสำคัญในมื้ออาหาร ควรเลือกกินผักที่ไม่มีแป้ง 1 ถ้วยในมื้อเช้า และอย่างน้อย 2 ถ้วยในมื้อกลางวันและมื้อเย็น รวมให้ได้วันละ 5 ถ้วย แนะนำว่ามื้อเช้าให้ใส่ผักใบเขียวหนึ่งกำมือลงในสลัด ในมื้อกลางวันเลือกกินสลัดที่มีผักใบเขียวเป็นหลัก ส่วนมื้อเย็นแนะนำให้มีผักย่าง ผักลวก หรือผักต้มในมื้ออาหารด้วย

เลี่ยงแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นความอยากอาหาร ทำให้คุณกินมากขึ้น รวมทั้งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปอาจรบกวนการนอนหลับ ซึ่งวงจรการนอนหลับจะเชื่อมโยงกับระบบเผาผลาญ ส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักและการสะสมไขมันที่หน้าท้อง สำหรับใครที่ติดเครื่องดื่มชนิดนี้ ควรจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ให้เหลือเพียง 1 แก้วต่อวัน จนกว่าจะเลิกดื่มได้

งดผลิตภัณฑ์สำหรับลดน้ำหนัก การกินอาหารลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์แปรรูปที่ทำจากสารเคมีเทียมซึ่งออกแบบมาเพื่อลดแคลอรี คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล หรือไขมัน สารเคมีนั้นจะส่งผลต่อความอยากอาหาร กระตุ้นให้เกิดการอักเสบในร่างกาย และยังทำลายแบคทีเรียที่ดีต่อสุขภาพในลำไส้ หากกำลังเลือกอาหารแปรรูปที่มีแคลอรีต่ำ ให้เปลี่ยนเป็นสลัดอะโวคาโด หรือซูปถั่วแสนอร่อยแทน

ดูแลตัวเองด้วยดาร์กช็อกโกแลต การกินดาร์กช็อกโกแลตทุกวัน จะช่วยลดความอยากอาหารทั้งข้าวและหวาน และช่วยลดความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความอยากอาหาร มีการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตประมาณ 45 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จะช่วยลดระดับคอร์ติซอลในความเครียดได้

เห็นแบบนี้แล้ว หนุ่มสาววัย 40+ ที่กำลังลดน้ำหนักก็อย่าลืมนำกลยุทธ์ข้างต้นไปเป็นแนวทางในการลดหุ่นนะคะ

LET'S WALK!

เดินเสริมกระดูกแกร่ง

รู้ไหมคะว่า เราสามารถเสริมความหนาแน่นของมวลกระดูกได้ด้วยการออกกำลังกายง่ายๆ อย่างการเดิน โดยงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด อังกฤษ พบว่า คนที่เดินเป็นประจำมีมวลกระดูกมากกว่าคนที่เดินน้อย พร้อมแนะเทคนิคการเดินให้ได้คุณภาพที่ทำตามได้ง่ายๆ ดังนี้

- ควรเดินให้ได้ในระยะทางวันละ 2.5-3.5 กิโลเมตร หรือ 10,000 ก้าว ฟังดูอาจจะเหมือนไกล แต่ถ้าเริ่มฝึกไปเรื่อยๆ ก็สามารถเดินได้ไกลกว่านี้อีกหลายเท่า

- ถ้ารู้สึกว่าการนับก้าวยุ่งยากไป ลองใช้วิธีง่ายๆ คือเดินให้ได้อย่างน้อย 30 นาที หรือรวมแล้วสัปดาห์ละ 150 นาที โดยจะทำครั้งเดียวให้ครบ หรือแบ่งทำ 2-3 ครั้งในหนึ่งอาทิตย์ก็ได้

- เมื่อรู้สึกเหนื่อยหอบในระดับที่พูดเป็นคำๆ แล้วขาดช่วง ให้ชะลอฝีเท้าลง แต่ถ้าเป็นมาก ให้หาที่นั่งพัก

- ควรเริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน และค่อยๆ เพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 5-6 วันจึงจะเห็นผล

หากคุณเดินตามเทคนิคที่ออกซฟอร์ดแนะนำแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่กระดูกของคุณที่จะได้ประโยชน์ แต่สุขภาพดีแบบองค์รวมก็จะเป็นของคุณเช่นกันคะ

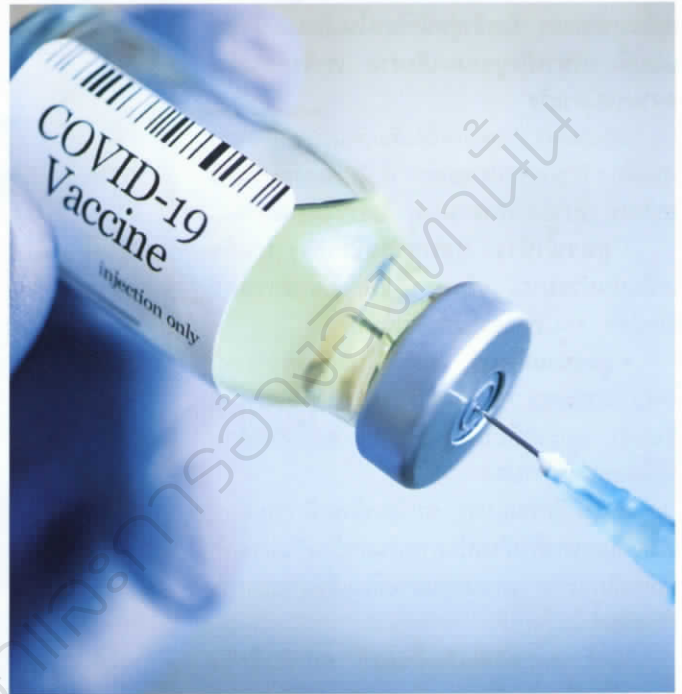


COVID-19 VACCINE

ผู้มีโรคประจำตัวกับการเตรียมตัวฉีดวัคซีน

เมื่อไม่กี่เดือนที่ผ่านมา วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้เดินทางมาถึงประเทศไทยแล้วเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ก็ยังคงมีความกังวลในการเข้ารับการจัดวัคซีน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม ผู้อำนวยการบริหารโครงการพัฒนาวัคซีนโควิด-19 ศูนย์วิจัยวัคซีน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความรู้ในการเตรียมตัวฉีดวัคซีนโควิด-19 ในกรณีที่มีโรคประจำตัวดังนี้

- ผู้ที่มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ปวดเมื่อยมาก อ่อนเพลียมาก ควรรับประทานยาพาราเซตามอลอย่างน้อย 1 เม็ด แต่ให้หลีกเลี่ยงยาแก้ปวดชนิดแรง เช่น ยาแอสไพริน ซึ่งอาจไปกดระบบตอบสนองของร่างกาย ทำให้วัคซีนตอบสนองได้น้อยลง
 - ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว หากรับประทานยา ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนได้รับวัคซีน
 - ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ อัมพฤกษ์ และอัมพาต ไม่ควรหยุดยาเพื่อฉีดวัคซีน ยกเว้นกรณีที่แพทย์แนะนำให้หยุดยาชั่วคราว เพื่อให้ผลลัพธ์ของวัคซีนมีความแม่นยำ
 - ผู้ที่เป็นโรคเลือดออกได้ง่าย ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนเข้ารับการจัดวัคซีน เพราะอาจต้องใช้เวลากดแผลบริเวณที่ฉีดให้นานขึ้น เช่น จาก 5 นาทีเป็น 15 นาที หรือนานกว่านั้น และหากหลังฉีดวัคซีนมีอาการห้อเลือดหรือจ้ำเลือดขึ้น ควรรีบพบแพทย์
 - ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากมีอาการของโรคกำเริบ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการฉีดวัคซีนหรือไม่ก็ตาม ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที
- ทั้งนี้การให้วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ยังมีไม่ถึงปี ซึ่งข้อมูลผลข้างเคียงร้ายแรงของวัคซีนยังพบน้อย อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยามีการเฝ้าระวังและติดตามความปลอดภัยอย่างใกล้ชิดอยู่เสมอ



NATURAL REMEDIES

3 โรคหายเองได้

โดยไม่ต้องพึ่งยาปฏิชีวนะ

คนไทยมักเรียกยาปฏิชีวนะว่า “ยาแก้อักเสบ” จึงเกิดความเชื่อผิด ๆ ว่าทุกครั้งที่มีอาการอักเสบ ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ก็ต้องใช้ยาปฏิชีวนะรักษาทั้งหมด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดและอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา ดร. นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อยากให้คนไทยได้ตระหนักถึงการใช้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับ 3 โรคพบบ่อยที่สามารถหายเองได้ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ จะมีโรคอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

- **โรคหวัด** ไอ ไข้ไม่สูง ไม่เจ็บคอ ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ เพราะหวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ไม่ใช่เชื้อแบคทีเรีย วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือต้องทำร่างกายให้แข็งแรง โดยดื่มน้ำอุ่นและพักผ่อนมากๆ เพื่อให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัสและหายได้เร็ว
- **ท้องเสีย** ไม่มีไข้ ไม่มีมูกเลือด ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ เพราะอาการท้องเสียส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย วิธีรักษาที่ดีที่สุดคือดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป เลือกทานอาหารอ่อนๆ งดอาหารรสจัดหรือย่อยยาก และไม่ควรดื่มมะ



- **แผลสด** แผลไม่ลึก ไม่สกปรกมาก ไม่ใช่แผลถูกกัด มีลักษณะเป็นบาดแผลเปิดที่มีขอบเรียบ ไม่มีเนื้อตาย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ หากแผลสกปรกสามารถล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ หรือใช้น้ำสะอาดชะล้างบาดแผลให้ทั่วถึง และดูแลบาดแผลอย่าให้โดนน้ำเป็นเวลา 3-7 วัน ก็สามารถปล่อยให้หายเองได้

ยาปฏิชีวนะใช้เฉพาะเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ แผลพุพองเป็นหนอง เป็นต้น ที่สำคัญการใช้ยาปฏิชีวนะต้องตรงกับเชื้อที่เป็นสาเหตุ ไม่ใช่ใช้ยาชนิดใดก็ได้

ฉะนั้นหากต้องการซื้อยามารักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตัวเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งนะคะ

RECHARGE ENERGY DRINK

เมนูชวนดื่มชาร์จพลังในวันท้อเสีย

หลายคนที่เคยมีอาการหมดเรี่ยวแรงเพราะ ท้องเสียยอมทราบตีว่าทรามามาก แถมยังเสี่ยงต่อ การที่ร่างกายเกิดสภาวะขาดน้ำ ทำให้รู้สึกอ่อน- เพลียเพลี้ยแรง ยิ่งเข้าสู่หน้าร้อนในเดือนเมษายน แบบนี้ อาหารยิ่งบูดและเสี้ง่าย เราจึงต้องเพิ่ม ความระมัดระวัง

ขอแนะนำ 2 สูตรเครื่องดื่มเพิ่มเรี่ยวแรงจาก หนังสือ “รักษาก่อนหาหมอ” สำนักพิมพ์อมรินทร์ สุขภาพ รับรองว่าทำตามง่าย ไม่ยากเลยละ

- **สูตรน้ำข้าว** ผสมน้ำแช่ข้าวสาร 1 แก้ว เกลือป่นประมาณ 1 ช้อนชา และน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลายแล้วดื่มทันที

- **สูตรน้ำเกลือแร่** ผสมน้ำต้มสุก 1 ขวดกลม ใหญ่ (ประมาณ 750 มิลลิลิตร) น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา และเกลือป่น 1/2 ช้อนชา คนให้ละลาย ใช้ดื่มแทนน้ำธรรมดา

แนะนำอีกหน่อยว่า หากใครมีพฤติกรรมชอบ ผลอกกินอาหารค้างคืนหรืออาหารนอกบ้านที่ไม่สะอาด ก็เลิกเสียนะคะ เพราะคุณอาจต้องเสี่ยงกับอาการ ท้องเสียซ้ำไม่รู้จบได้

แต่ถ้าเหตุสุดวิสัยเกิดขึ้นละก็ อย่าลืมนึกถึง สูตรเครื่องดื่มเพิ่มเรี่ยวแรงที่เรานำมาฝากกันนะคะ



DIET TIPS

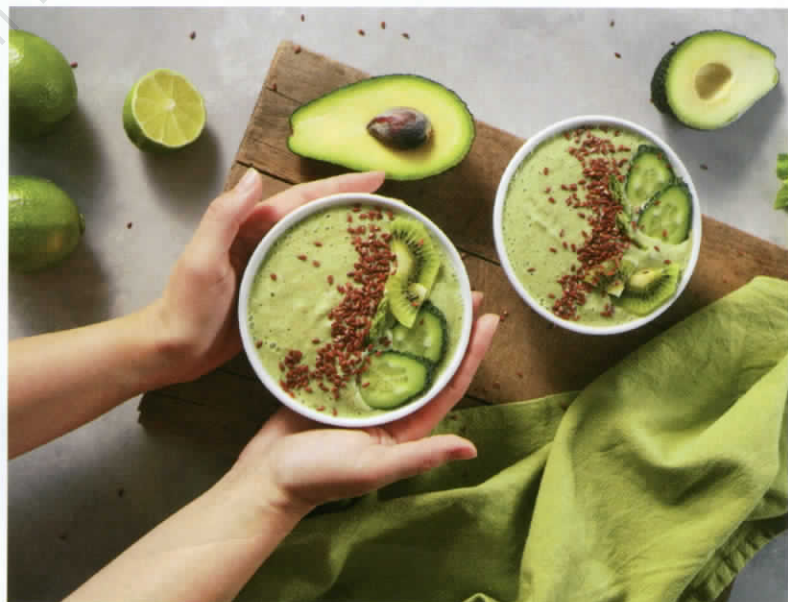
อาหารลดความดันโลหิต

สิ่งสำคัญอันดับต้น ๆ ในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และลดโรคภัยต่าง ๆ คือการเลือกกินอาหาร วันนี้เรามี ข้อแนะนำจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับอาหารที่ช่วยลดความดันโลหิต โดยเน้นอาหารที่มีแร่ธาตุจำเป็น 3 ชนิด ได้แก่ โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม เราไปดู กันคะว่า 4 อาหารที่ควรมีติดครัวไว้จะมีอะไรบ้าง

- **อะโวคาโด** สายเฮลตี้คงรู้ดีว่าอะโวคาโดมีประโยชน์ นานัปการจริง ๆ นอกจากจะบำรุงผิวและผมได้แล้ว อะโวคาโดยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แถมยังสามารถ ป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย

- **กีวี** ผลไม้รสหวานอมเปรี้ยวที่ประกอบด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม แถมมีวิตามินซีสูงมาก ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิว ของคุณ

- **มันเทศ** อุดมไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียมไม่แพ้อาหารชนิดอื่นเลยละ นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย เรียกว่า หัวเดียวแต่สารพัดประโยชน์จริง ๆ



- **โยเกิร์ตธรรมชาติ** นอกจากจะมีประโยชน์ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายแล้ว ยังช่วยรักษาระดับความดันโลหิต เพราะในโยเกิร์ตประกอบไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม

แต่ละอย่างหากินง่าย แถมราคาเป็นมิตรกับกระเป๋าตังค์ทั้งนั้น ว่าแล้วก็อย่าลืม ไปจับจ่ายหาติดบ้านกันไว้นะคะทุกคน ☺

รวมตำรับยาและเมนูร่อยจากกัญชา กินอย่างไรปลอดภัย ไม่เสพติด

สะพานสู่ความอรร้อย ปศางสีเขียว หรือสมุนไพรในคราบยาเสพติด ล้วนเป็นคำนิยามของกัญชา (Cannabis) ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งหลังจากมีประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ปลดล็อกกัญชา พ้นจากยาเสพติดเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2563 แต่ยังคงเว้นช่อดอก ใบตัดดอก และเมล็ดกัญชา

กระแสรักษาสุขภาพจากพืชเสพติดชนิดนี้ก็ยิ่งมาแรง และน่าจับตาทั้งในกลุ่มผู้ปลูกและผู้ผลิตสินค้าสุขภาพเทรนด์ใหม่ที่ส่งผลิตภัณฑ์ออกมาเขย่าตลาดสุขภาพมากมาย กัญชา...พืชมีฤทธิ์ทำให้ติดและเมาก็มีเรื่องราวชวนติดตาม





4 สายพันธุ์กัญชาไทย

แล้วคุณผู้อ่านทราบไหมคะ กัญชาไทยนั้นก็มีกัญชาพันธุ์เรามีคำตอบมาฝากกัน

กัญชาไทยทางกระรอกอีสาน เป็นกัญชาสายพันธุ์ชาตีวา (Sativa) ที่มีสาร THC (Tetrahydrocannabinol) สูงมากจนได้รับการยกย่องให้ติดอันดับ 1 ใน 5 ของสายพันธุ์ที่ดีที่สุดในโลก

ด้วยอุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความชื้นสัมพัทธ์ ปริมาณแสงแดดในประเทศไทย ล้วนเป็นองค์ประกอบที่เหมาะสมทำให้สายพันธุ์“ทางกระรอกอีสาน”พบสาร THC ปริมาณสูงที่สุดมากกว่าสายพันธุ์อื่นๆ การมีปริมาณสาร THC สูงของกัญชาไทยพันธุ์ทางกระรอกอีสานย่อมหมายถึงการมีคุณสมบัติและคุณประโยชน์ในการรักษาทางการแพทย์สูงด้วย ลักษณะลำต้นสูงใหญ่ ใบมีหลายแฉกเรียวยาว ช่อดอกพุ่มยาวปลูกง่าย เหมาะกับสภาพอากาศของประเทศไทย

กัญชาไทยทางกระรอกก้านแดง เป็นกัญชาสายพันธุ์ชาตีวาที่มีสาร THC ปริมาณสูงมากเช่นเดียวกับพันธุ์ทางกระรอกอีสาน ลักษณะ ลำต้นสูงใหญ่ กิ่ง ก้าน ใบมีหลายแฉกเรียวยาว ช่อดอกพุ่มยาวคล้ายกัญชาทางกระรอกอีสาน ต่างที่สีของลำต้น กิ่ง ก้าน และได้ใบจะมีสีแดง

กัญชาไทยตะนาวศรี เป็นกัญชาสายพันธุ์ชาตีวาที่มีสาร THC ปริมาณสูงอีกสายพันธุ์หนึ่ง ลักษณะ ลำต้นพุ่มใหญ่ขยายออกข้าง ใบสีเขียวเข้มอวบน้ำ มีแฉกน้อยกว่าสายพันธุ์ทางกระรอกอีสาน ช่อดอกพุ่มใหญ่ยาว บางต้นลำต้น กิ่ง ก้านมีสีแดง จึงเรียกว่า “ตะนาวศรี-ก้านแดง” มีกลิ่นที่หอมกว่าพันธุ์ตะนาวศรีก้านเขียว และสามารถให้สารสกัดในปริมาณที่มากกว่าเกือบเท่าตัว

กัญชาไทยเพชรบุรี เป็นกัญชาสายพันธุ์ชาตีวาที่มีสาร THC ปริมาณสูงเช่นกัน ลักษณะ คล้ายกับสายพันธุ์ตะนาวศรี ลำต้นเป็นพุ่มใหญ่ขยายออกข้าง รูปทรงคล้ายตะนาวศรี ใบมีสีเขียวเข้มอวบน้ำ มีแฉกน้อยและต้นเล็กกว่าสายพันธุ์ตะนาวศรี ช่อดอกพุ่มใหญ่ยาว

16 คำรับยาจากกัญชาที่ควรรู้

กัญชามีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cannabis sativa* เป็นพืชล้มลุก ใบเป็นแฉก 5-8 แฉก ลำต้นสูง 3-5 เมตร กัญชามีสารออกฤทธิ์มากกว่า 500 ชนิด แต่สารสำคัญที่ทำการศึกษากันมากมี 2 ชนิด คือ THC และ CBD

สาร CBD (Cannabidiol) ไม่มีผลต่อจิตและประสาท ช่วยลดผลข้างเคียงทางจิตและระบบประสาทจากสาร THC ด้านการชัก อาการวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า

สาร THC (Tetrahydrocannabinol) ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง อาจกระตุ้น กัด และหลอนประสาทร่วมกัน สารนี้ทำให้เมา โดยทั่วไปจึงเรียกว่า “สารเมา” ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและต้านอาการซึมเศร้า

สารทั้ง 2 ชนิดคือ CBD และ THC ยังช่วยต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ต้านการปวด และต้านอาเจียน ภูมิปัญญาด้านสุขภาพพื้นบ้านของไทยมีการใช้กัญชาทั้งในมิติทางการแพทย์และโภชนาการ โดยมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมายยืนยัน ในมิติทางการแพทย์มีตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสมจำนวน 16 ตำรับ ที่ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศอนุญาตให้ใช้เพื่อรักษาโรคหรือศึกษาวิจัยได้แล้ว ประกอบด้วย

ชื่อตำรับยา	ที่มาของตำรับยา	สรรพคุณ
ยาอัคคินิวคณะ	คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์	แก้คลื่นเหียนอาเจียน
ยาสุขไสยาสน์	คัมภีร์ธาตุพระนารายณ์	ช่วยให้นอนหลับ เจริญอาหาร ฟื้นฟูกำลังของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
ยาแก้ลมเนาวนาริวโย	ตำรายาคิลจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม	แก้อาการทางลม คลายอาการเจ็บปวดตึง บริเวณปลายมือและปลายเท้า
ยาน้ำมันสนันไตรภพ	ตำรายาคิลจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม	ช่วยลดอาการแทรกซ้อนในผู้ป่วย มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก มะเร็งตับในระยะเริ่มต้น
ยาแก้ลมชั้นเบื้องสูง	ตำรายาคิลจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม	แก้ลม
ยาไฟอาวุธ	แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1 พระยาพิศมุตประสาทเวช	แก้ลมจุกเสียด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
ยาแก่นอนไม่หลับ	แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1 พระยาพิศมุตประสาทเวช	แก้ใช้ผอมเหลือง
ยาแก้สั่นตะเข้	แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1 พระยาพิศมุตประสาทเวช	บรรเทาอาการท้องผูก ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย
ยาอัมฤตโอสถ	แพทย์ศาสตร์สังเคราะห์ เล่ม 1 พระยาพิศมุตประสาทเวช	บรรเทาอาการกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นรัดข้อ มือและเท้าชา
ยาโกลยาสาลี	เวชศาสตร์ศึกษา พระยาพิศมุตประสาทเวช	บำบัดโรคทางลม
ยาแก้ลมแก้เส้น	เวชศาสตร์วิวัฒนา	บรรเทาอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ตามร่างกาย
ยาแก้โรคจิต	อายุรเวทศึกษา (ขุนนิเทศสุขกิจ) เล่ม 2	ลดความกังวล ความเครียด ช่วยให้นอนหลับ
ยาไฟสลี	อายุรเวทศึกษา (ขุนนิเทศสุขกิจ) เล่ม 2	บำบัดโรคคลม นอนไม่หลับ
ยาทวาริตลีตวงทวารหนัก และโรคผิวหนัง	อายุรเวทศึกษา (ขุนนิเทศสุขกิจ) เล่ม 2	ทวารักษาริตลีตวงทวารหนัก และทวารักษาโรคผิวหนัง
ยาทำลายพระสุเมรุ	คัมภีร์แพทย์แผนโบราณ เล่ม 2 ขุนโสภิตบรรณลักษณะ	บรรเทาอาการเกร็งกล้ามเนื้อ แขนและขาอ่อนแรง ชาในผู้ป่วยอัมพฤกษ์-อัมพาต
ยาทัพยาคิคุณ	คัมภีร์แพทย์แผนโบราณ เล่ม 2 ขุนโสภิตบรรณลักษณะ	ลดอาการมือและเท้าชาในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และใช้รักษาอาการมือและเท้าบวมในผู้ป่วยมะเร็งตับ

ตำรับน้ำมันสนับไตรภพ ตำรายาศิลาจารึก ในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)

ส่วนประกอบ สมุนไพร 18 ชนิด ใบกะเพรา ใบ
แมงลัก ใบผักเสี้ยนผี กระชาย กัญชา พริกไทย
หอมแดง หูฉ่าย เกลือ ลูกคัตเค้า ลูกจันทน์
ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เทียนดำ เทียนขาว
การบูร น้ำมันงา

วิธีทำ

- นำตัวยา ประกอบด้วยใบกะเพรา ใบแมงลัก ใบ
ผักเสี้ยนผี กระชาย กัญชา พริกไทย หอมแดง
หูฉ่าย เกลือ ลูกคัตเค้า มาคั้นน้ำให้ได้อย่างละ 1
ทะนาน (1 ลิตร)

- นำมาหุงกับน้ำมันงาในปริมาณ 1 ทะนานจนได้ที่

- นำลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เทียนดำ
เทียนขาว การบูร หนักสิ่งละ 1 สลึง บดละเอียด
แล้วปรุงลงในน้ำมันที่หุงจนได้ที่

สรรพคุณ

ช่วยลดอาการแทรกซ้อนในผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ มะเร็ง
มดลูก มะเร็งตับในระยะเริ่มต้น



ชวนชิมกัญ (ชา) อย่างปลอดภัย

กัญชาในมิติด้านโภชนาการ หลายคนอาจ
สงสัยว่าการกินกัญชาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือ
ใช้ชูรสชาติความอร่อยอย่างไร และปลอดภัย
แค่ไหน เพราะอย่างที่รู้กันว่ากัญชามีสารออกฤทธิ์
ต่อจิตประสาทหรือสาร THC มีฤทธิ์ทำให้ติด
และเมา หรือโดยทั่วไปเรียกว่าสารเมา ดังนั้น
จึงมีคำถามว่าการนำกัญชามาปรุงเป็นอาหาร
เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ ใดๆ
จึงจะปลอดภัย ซึ่งเรื่องนี้ 2 นักวิชาการผู้คร่ำหวอด
ในการศึกษาเรื่องราวของกัญชามายาวนานจะมา
ตอบข้อสงสัยดังกล่าว

อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์ คณบดี
สถาบันแพทย์แผนบูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอ
วัย มหาวิทยาลัยรังสิต ได้หยิบยกเรื่องราวการ
กินกัญชาที่บันทึกอยู่ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ โดย
ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ซึ่งเป็นตำรับ
อาหารดั้งเดิมตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 จากบันทึก
ทางประวัติศาสตร์เล่มนี้ทำให้รู้และสามารถ
อ้างอิงได้ว่า กัญชาเป็นเครื่องปรุงอาหารอีกชนิด
หนึ่งที่อยู่ในวิถีไทยมายาวนาน



ตำรับแกงปลาไหลใส่กัญชาสมัยรัชกาลที่ 5 เขียนไว้ดังนี้
เครื่องปรุง พริกแห้งหนัก 10 สลึง ตะไคร้หนัก 2 สลึง ข่าหนัก 1 เฟื้อง เกลือหนัก 1 เฟื้อง กระเทียมหนัก 1 บาท หอมหนัก 6 สลึง ผิวมะกรูดหนัก 1 เฟื้อง รากผักชีหนัก 1 สลึง เยื่อเคยแกง (กะปิที่ทำจากเคย) หนัก 1 บาท กระชายหนัก 1 สลึง ลูกยี่หว่าหนัก 1 สลึง พริกไทยหนัก 1 เฟื้อง ลูกผักชีหนัก 1 เฟื้อง น้ำกะทิหนัก 12 บาท
 เนื้อปลาไหลทำแล้วหนัก 20 บาท น้ำเคยตีหนัก 8 สลึง น้ำพริกหนัก 34 บาท (น้ำพริกคือน้ำคอง ในอดีตกินได้) พริกอ่อนหนัก 6 สลึง กระชายหนัก 1 บาท ใบมะกรูดหนัก 1 เฟื้อง น้ำตาลหม้อหนัก 1 สลึง ใบโหระพาหนัก 6 สลึง
 ใบไม้ที่ปรุงนั้นใช้ใบกะเพรา ใบกัญชาอ่อน ใบเปราะ มะพร้าวที่ยังอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ กลัวยี่หว่าหั่นเช่นกัน ดอกกระดังงาฉีกก็ได้ของเหล่านี้สุดแต่ผู้รับประทานจะปรุง

วิธีทำ

- เอาปลาไหลถูกกับเกลือหรือใบไม้ที่คม ๆ จนตัวปลาไหลขาวสะอาด หั่นขวางเป็นชิ้นบาง ๆ คลุกกับเมือกปลานั้นด้วย
- ปอกมะพร้าว คั้นแต่กะทิหัวชั้น ๆ เทลงหม้อไฟ เคี่ยวบนไฟจนกะทิแตกมัน
- ตำเครื่องพริกขิงเหล่านั้นให้ละเอียด แล้วผัดลงในกะทิจนหอม นำน้ำเคยดีและเนื้อปลาไหลที่หั่นไว้เทลงในพริกขิงที่ผัด คนให้เข้ากัน เอน้ำท่าผสมแล้วตักลงหม้อ ตั้งบนไฟ พอเดือดแล้วเอน้ำตาล เตะลงนิดหนึ่งให้กลมกล่อม ชิมดูจืดเค็มตามชอบ จึงเอาพริกอ่อน กระชาย ใบมะกรูดผสมลง แล้วจึงเอาใบโหระพาหรือใบที่กล่าวไว้ข้างต้น ผสมลงไป ชิมดูอีกจนตามใจชอบ ตักลงชามมาตั้งให้รับประทาน
- แกงปลาไหลใส่กัญชาจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ขานี้ อาจารย์ปานเทพให้ข้อสังเกตว่าจะใส่ใบกัญชาเพียงชนิดเดียว และใส่ปิดท้ายก่อนยกลงจากเตา โดยจะไม่นำกัญชาไปต้มจนเดือด นั่นหมายความว่ากัญชาเป็นเครื่องปรุงอาหารชนิดหนึ่งซึ่งไม่ใช่วัตถุดิบหลักของอาหาร และที่สำคัญคือ

“โบราณจะไม่ใส่ใบกัญชาในแกงขณะเคี่ยวบนไฟจนกะทิแตกมัน เหตุผลก็คือเมื่อใบกัญชาโดนความร้อนหรือน้ำมันสาร THCA ในใบกัญชาสดจะเปลี่ยนสภาพเป็น THC หรือสารเมา อาจทำให้มีอาการมึนหรือเมาได้ถ้ากินในปริมาณมาก”

นี่คือเคล็ดลับในการปรุงอาหารจากกัญชาให้อร่อย ได้ทั้งสุขภาพและปลอดภัย ซึ่งอยู่ในวิถีชีวิตคนไทย โดยใช้กัญชาเป็นเครื่องปรุงแต่งรสชาติอาหารให้อร่อย แต่ไม่ใช่วัตถุดิบหลักของอาหาร ซึ่งบางเมนูใช้ใบ บางเมนูใช้ราก หรือใช้ครบทุกส่วนก็มี แต่กัญชาซึ่งมีฤทธิ์เมายิ่ง แม้จะมีประโยชน์เพราะมีสารช่วยลดความเครียด ช่วยให้ผ่อนคลาย แต่ก็ต้องใช้อย่างระวัง

การใช้กัญชาที่เกินความพอดี ใช้ไม่ถูกหลักในการปรุงอาหาร หรือการปรุงยาจึงอาจเกิดโทษกับร่างกายได้ เช่น อาจส่งผลต่อลมกองหยาบ ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ผิดปกติ

“ภูมิปัญญาโบราณจึงฉลาดมาก โดยตำรายาไทยหรือเมนูอาหารไทยให้ใช้กัญชาเข้ากับสมุนไพรสรุร้อนเท่านั้นจำได้เลย โดยเฉพาะพริกไทย เพราะพริกไทยมีสารพิเพอริน (Piperine) ซึ่งออกฤทธิ์ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ และใช้ฤทธิ์ร้อนของพริกไทยเพิ่มฤทธิ์ทางยาของสารในกัญชาด้วย” อาจารย์ปานเทพกล่าว

นอกจากใบกัญชาจะเป็นเครื่องปรุงในอาหารหลายประเภท ทั้งผัด แกง ต้ม และตุ๋นแล้ว พิษชนิดนี้ยังกินใบสดได้อีกด้วย โดยนำมาจิ้มน้ำพริก ซอยใส่ข้าวยา ขยี้กับน้ำบูดู หรือกินเป็นผักสลัดก็อร่อย อาจารย์ปานเทพยืนยันว่า

“กัญชากินสดไม่เมาเลย เพราะสารสำคัญในใบสดที่เรียกว่า THCA ไม่ทำให้เมาครับ แต่จะเมาเมื่อเมื่อกลายเป็นสภาพจาก THCA เป็น THC ที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท และจะกลายเป็น THC ได้เมื่อโดนความร้อน นั่นหมายความว่ากัญชาสดไม่ต้องกลัว กินได้เต็มที่ คือผักชนิดหนึ่ง รสขมฝาดนิดๆ หวานหน่อยๆ และหอมเย็น”



เคล็ดลับกินใบกัญชาสด “สารเมา”

ในใบกัญชามีสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่หลายชนิด ทั้ง THC, CBD และ THCA โดยงานวิจัยชิ้นหนึ่งเปิดเผยว่า สาร THCA ที่อยู่ในใบกัญชาสดช่วยลดเนื้อเยื่อไขมัน จึงทำให้ผอมได้ และยังช่วยปรับระบบเผาผลาญ (Metabolism) ให้สมดุล อีกทั้งช่วยลดความเครียด ช่วยลดการอักเสบ และทำให้ปริมาณลิ้มเลือดน้อยลง ช่วยทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เพราะในใบกัญชามีไขมันโอเมก้า-3 สารพัดประโยชน์อย่างนี้ จึงไม่แปลกใจว่าทำไมกระแสการกินกัญชาจึงมาแรง

สำหรับคนที่อยากลองลิ้มชิมรสกัญชาก็สามารถทำได้ แต่อาจารย์ปานเทพฝากเตือนมาว่าให้ใช้กัญชาอย่างระมัดระวัง ใช้อย่างถูกวิธี และไม่ใช้เกินความพอดีจึงเกิดผลดีต่อร่างกายพร้อมกับได้เล่าประสบการณ์ให้ฟังว่า มีคนไข้คนหนึ่งเป็นผู้ชายสูงอายุที่เสพติดกัญชาเป็นประจำ ผลปรากฏว่าทำให้ฮอร์โมนเพศชายลดลง การผลิตต่อสูจี่แยลง และสมรรถภาพทางเพศเสื่อมลงที่ 2 เป็นผู้ชายอายุเพียง 20 ปี แต่มีปัญหาคออักเสบหนักมากโต เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ อ้วนเตี้ยผอม หลังจากการซักประวัติพบว่าชายวัยรุ่นเคสดังกล่าวเสพติดกัญชาอย่างต่อเนื่องมาหลายปีและเสพรทุกวัน “ใครที่มีอาการอย่างนี้อยู่ ให้รู้ว่ากัญชาที่คุณใช้เกินความพอดีไปแล้ว การใช้เกินพอดีจากการเสพเป็นประจำนั้นส่งผลร้ายต่อร่างกาย ซึ่งต่างกับการนำกัญชามาปรุงเป็นอาหารไทยหรือใช้ในตำรับยาไทยที่รู้จักวงดูลรยา”

ภูมิปัญญาอาหารไทยที่ใช้กัญชาจึงเป็นอาหารที่เป็นยาโดยธรรมชาติ และหากใครต้องการนำใบกัญชามากินสด ผู้เชี่ยวชาญการปรุงอาหารจากกัญชาได้แนะนำวิธีการกินที่ปลอดภัยจาก “สารเมา” โดยให้เด็ดส่วนก้านใบออก เด็ดจนชิดโคนใบก็สามารถกินใบกัญชาสดได้เหมือนผักทั่วไป เพราะในก้านใบจะมีสารเมาหรือ THC ในปริมาณที่เข้มข้น แต่ก้านใบนำมาชงชาจะให้กลิ่นหอมมากและรสชาติดี

“ใบกัญชาสดรสชาติคล้ายผักใบโวลตรีอกเกิด ขม ผาด หอมเย็น และคล้ายใบโอบะในอาหารญี่ปุ่นที่วางบนจาน ผักพวกนี้แฉงมากครับ รสนำของใบกัญชาสดคือหอมเย็น แพทย์แผนไทยพื้นบ้านบอกว่ารสหอมเย็นมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ”

อาจารย์ปานเทพกล่าวพร้อมกับเคี้ยวใบกัญชาสดอย่างเอร็ดอร่อย

กัญชา สะพานสู่ความอรร้อย เป็นคำนิยามสั้นๆ ที่อาจารย์นายแพทย์ประเสริฐ มงคลศิริ ที่ปรึกษาประธานสภาเกษตรกรแห่งชาติ ผู้รู้เรื่องกัญชาอีกท่านหนึ่งกล่าวไว้พร้อมขยายความว่า ในสังคมบ้านเราถูกปลูกฝังมาว่ากัญชาถูกจัดเป็นยาเสพติดแบบเต็มๆ ห้ามเสพ ห้ามปลูก ห้ามไปยุ่งเกี่ยวกับพืชชนิดนี้มาตั้งแต่ปี 2522

“ใครยุ่งเกี่ยวกับกัญชาเหมือนมาตรฐาน”

เราถูกปลูกฝังกันมาอย่างนี้ ทำให้วิถีชุมชน วิถีพื้นบ้านที่เคยใช้กัญชามาปรุงอาหารหายไป แต่การนำส่วนของกัญชา โดยยกเว้นช่อดอก ใบที่อยู่ใต้ดอก เมล็ด โดยใช้แต่ส่วนใบ ลำต้น กิ่ง ก้าน ราก ซึ่งเป็นส่วนที่ปลอดภัยแล้ว มาทำเป็นอาหาร ช่าง หรือผลิตภัณฑ์เสริมความงาม มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง เพราะมีสารเมาอยู่ในปริมาณน้อย โดยพบว่าลำต้นและก้าน มีปริมาณสาร THC หรือสารเมา 0.05 เปอร์เซ็นต์ มี CBD ที่มีประโยชน์ในลำต้น และก้านปริมาณ 1.8 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใบ มีปริมาณสาร THC 0.2 เปอร์เซ็นต์ และมี CBD 2 เปอร์เซ็นต์ ในเมล็ดมี THC 0.003 เปอร์เซ็นต์ CBD 0.02 เปอร์เซ็นต์ จะเห็นว่า THC หรือสารเมาในใบ ลำต้น กิ่ง ก้าน รากที่ปลอดภัยมีปริมาณน้อยมาก ทำให้อาจารย์นายแพทย์ประเสริฐยืนยันอย่างมั่นใจว่ากัญชาในมิติของอาหารและโภชนาการกินได้ปลอดภัย

นอกจากนี้ความชาญฉลาดของคนโบราณเวลานำกัญชามาปรุงอาหาร ไม่ว่าจะ เป็นสูตรกัญชาใส่ในแกงเขียวหวานหรือต้มช่าก็ใส่เพียงเล็กน้อยเป็นเครื่องปรุง เช่น ทำแกงเขียวหวาน 1 หม้อ อาจใส่ใบกัญชาเพียงหนึ่งช่อข่มมือ ไม่ถึง 10 ใบ ทำให้เจริญอาหาร ไม่ต้องไปพึ่งยา และไม่ใช่อันตราย

“ผมคิดว่าอย่าตกใจ คนที่อยู่ในชนบทหรือคนป่วยไข้ ในแกงโภชนาการ สาร THC สาร CBD สำหรับโรคบางโรครักษาได้ ใครที่เป็นไขมันสูง เบาหวาน ไมเกรน ซึมเศร้า กินอาหารที่ผสมใบ กิ่ง ก้าน รากกัญชา อาการเหล่านี้ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ ผมจึงอยากให้คุณไทยเข้าถึงกัญชาได้ในทุกครัวเรือน”

อย่างไรก็ตาม อาจารย์นายแพทย์ประเสริฐย้ำว่า ต้องควบคุมการใช้กัญชา ส่วนที่ปลอดภัยให้มาจากต้นที่ได้รับการขออนุญาตปลูกอย่างถูกต้องเท่านั้น จึงจะช่วยควบคุมการใช้กัญชาให้เป็นไปตามแนวทางที่ต้องการ เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและเศรษฐกิจ

วันนี้ไม่ว่าคุณจะให้คำนิยามกัญชาว่าอย่างไร แต่เราเห็นด้วยว่ากัญชาเป็นสมุนไพรทางเลือกที่ให้ทั้งสุขภาพ ความอรร้อย และสร้างธุรกิจใหม่อีกชนิดหนึ่ง ☺

CONTENTS

72

ACTIV STORY
BUILD WELL, LIVE WELL

เทคนิคแต่งบ้านช่วยเพิ่มความสุข
สุขภาพดี

76

ACTIV BEAUTY
SHORTCUT

รวมสารพัดวิธี
แก้งอมตาดำคล้ำด้วยตัวเอง

78

ACTIV HOPPING
LET'S SURF THE CITY

6 สานสเกตบอร์ดทั่วกรุง
ที่เด็กบอร์ดต้องไปโดน!

69

ACTIV TIP
DID YOU KNOW?

ว่ายนํ้าท่าไหนเบิร์นเยอะที่สุด

70

ACTIV IDOL

เคล็ดลับฟิตหุ่นฉบับ

MIRANDA KERR

เตรียมอวดหุ่นปังรับซัมเมอร์



DID YOU KNOW? ว่ายน้ำท่าไหนเบิร์นเยอะที่สุด

สารพัดวิธีการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ อาจทำให้หลายคนเกิดอาการสับสนว่าเราควรออกกำลังกายแบบไหนดี จะคาร์ดิโอหรือเวทเทรนนิ่งดี หากใครยังคิดไม่ตกเกี่ยวกับชนิดของกีฬาที่จะเล่น เราอยากให้คุณลองว่ายน้ำดูค่ะ เพราะนอกจากจะได้รูปร่างที่สวยงามแล้ว ยังเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมายอีกด้วย

ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

- เป็นการออกกำลังกายที่เกิดแรงกระแทกน้อย จึงเหมาะสำหรับคนน้ำหนักตัวเยอะ
- ได้ประโยชน์แบบพูนินวัน ว่ายน้ำอย่างเดียวได้ทั้ง “คาร์ดิโอ” (ช่วยเผาผลาญไขมัน) และ “เวทเทรนนิ่ง” (ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ) ไปพร้อมๆ กัน
- ช่วยบริหารปอด การว่ายน้ำจะช่วยเสริมประสิทธิภาพของปอดให้แข็งแรงมากขึ้น เมื่อปอดของคุณแข็งแรงแล้ว จะทำให้ร่างกายสามารถรับและระบายออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย
- ช่วยผ่อนคลายจากอาการเมื่อยล้าได้ดี จะเห็นได้ว่าการรักษาหลาย ๆ อย่างมักมีน้ำเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากน้ำมีอิทธิพลต่อสมองของเรา ช่วยให้สมองได้พักผ่อน แดมเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวค่ะ

ว่ายน้ำท่าไหนเผาผลาญแคลอรีได้มากที่สุด

- **ท่าผีเสื้อ** สามารถเผาผลาญได้ถึง 404 แคลอรี และช่วยกระชับกล้ามเนื้อท้อง หลัง ออก หัวไหล่ ต้นขา และแขน
 - **ท่ากบ** สามารถเผาผลาญได้ถึง 367 แคลอรี ทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา แขน หน้าอก และหัวไหล่
 - **ท่าฟรีสไตล์** สามารถเผาผลาญได้ถึง 257 แคลอรี ช่วยกระชับกล้ามเนื้อสะโพก ท้อง และไหล่
 - **ท่ากรรเชียง** สามารถเผาผลาญได้ถึง 257 แคลอรี ช่วยกระชับกล้ามเนื้อท้อง ต้นขา และหัวไหล่
- ถ้าอยากลดน้ำหนักให้ได้ผลมากที่สุด การว่ายน้ำเป็นกีฬาที่น่าสนใจมากนะค่ะ แต่การว่ายน้ำเพียงอย่างเดียวอาจไม่เห็นผลมากนัก หากคุณยังตามใจปาก ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมปริมาณอาหารค่ะ
- รู้แบบนี้แล้ว รีบไปว่ายน้ำกันเถอะ รับรองว่าคุณจะติดใจ ☺**

BUILD WELL, LIVE WELL

เทคนิคแต่งบ้านช่วยเพิ่มความสูง สุขภาพดี

STORY - พงษ์กร อินชุตศ
PHOTO - iStock

“บ้าน” ควรเป็นสถานที่ที่จะทำให้คุณมีความสุขมากที่สุด เพราะฉะนั้นการออกแบบตกแต่งบ้านจึงมีอิทธิพลต่อจิตใจและสุขภาพกายของคนในครอบครัว

มีการศึกษามากมายแสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบบางอย่างในการออกแบบบ้านสามารถกระตุ้นอารมณ์เชิงบวกหรือเชิงลบได้ เช่น งานวิจัยชิ้นหนึ่งของมหาวิทยาลัยมินนิโซตาระบุว่า ความสูงของเพดานอาจส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล เพดานที่สูงจะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ และอารมณ์ ทำให้อุตสาหกรรมการออกแบบคำนึงถึงสุขภาพของผู้อยู่อาศัยมากขึ้น

แพทย์หญิงนีชา เบอร์รี่ (Neesha Berry, MD) แพทย์อายุรศาสตร์จาก St. Mary Mercy Livonia และผู้อำนวยการด้านการแพทย์ของ St. Joe's Medical Group ในรัฐมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ได้แนะนำวิธีการออกแบบบ้าน 8 วิธีง่ายๆ ที่ไม่เพียงจะช่วยให้คุณตกแต่งบ้านได้อย่างสวยงาม แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพและอารมณ์ของคนในครอบครัวให้เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกอีกด้วย มาติดตามกันค่ะ





1. ตกแต่งด้วยวัสดุธรรมชาติ

คนทั่วไปใช้เวลาอยู่บ้านเฉลี่ยร้อยละ 80-90 การใช้ธรรมชาติเข้ามาช่วยในการตกแต่งที่อยู่อาศัยจึงมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากธรรมชาติทำให้มนุษย์ไม่รู้สึกรถึงการถูกกักขัง รู้สึกเป็นอิสระและผ่อนคลายได้ในเวลาเดียวกัน จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดในผู้คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่สีเขียว 350,000 คน พบว่า ผู้ที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติจะมีอัตราการเป็นโรคร้ายแรง รวมถึงภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง

HOW TO DECORATE

- เลือกใช้สีทรายหรือสีท้องฟ้า ไม่ว่าจะเป็นสีเทา สีงาช้าง สีขาว เป็นสีของเฟอร์นิเจอร์ชิ้นหลัก เช่น โซฟา พรม
- ตกแต่งด้วยสิ่งของที่แสดงถึงธรรมชาติ เช่น หมอนลายดอกไม้ หรือภาพถ่ายธรรมชาติที่มีความละเอียดสูง
- เน้นเฟอร์นิเจอร์ไม้ของจริง เพราะให้สัมผัสที่รู้สึกได้ถึงความเป็นธรรมชาติ



2. มีพื้นที่สำหรับแสงธรรมชาติ

ดวงอาทิตย์เป็นแหล่งกำเนิดแสงที่สามารถมอบความรู้สึกสดชื่นแจ่มใสให้คุณ ยกตัวอย่างเช่น ในการศึกษาหนึ่งพบว่า แสงในเวลากลางวันช่วยส่งเสริมความตื่นตัว นอกจากนี้แสงแดดยังช่วยบรรเทาอาการปวดให้ลดลง ซึ่งเห็นได้จากการศึกษาผู้ป่วยที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล พบว่า ผู้ป่วยที่นอนใกล้กับหน้าต่างต้องการยาแก้ปวดน้อยกว่าและร่างกายจะฟื้นตัวได้เร็วกว่าผู้ป่วยที่นอนหันหน้าเข้าหากำแพง

HOW TO DECORATE

- อย่าวางเฟอร์นิเจอร์รับตบหน้าต่าง เลือกประตูและหน้าต่างที่แสงจะลอดผ่านเข้ามาได้ และวัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้ตกแต่งภายในควรมีสีและพื้นผิวที่ทนทานต่อแสงแดด
- ติดฟิล์มที่กระจกใสเพื่อลดการสะท้อนและช่วยปรับอุณหภูมิในห้อง
- หากเป็นไปได้ควรมีบ้าน 2 ชั้น โดยบ้านชั้นในจะต้องโปร่งพอให้มีแสงสว่างเล็ดลอดผ่านเข้ามาในห้อง พร้อมทั้งช่วยกรองความร้อนบางส่วน ส่วนบ้านชั้นนอกควรเป็นม่านทึบ เพื่อไม่ให้คนภายนอกมองเห็นภายในห้องได้

3. ปลุกต้นไม้ภายในบ้าน

แพทย์หญิงนิชาแนะนำว่า การปลูกต้นไม้เล็กๆ น้อยๆ ไม่ว่าจะเป็นไม้ใบหรือพืชผักสวนครัว คุณจะได้รับประโยชน์ทางอารมณ์จากการดูแลต้นไม้ และประโยชน์ทางร่างกายจากการรับประทานพืชผักปลอดสารพิษ การปลูกต้นไม้ที่มีสีสดใสน่าดูและดูแลง่ายยังช่วยดึงดูดธรรมชาติมาอยู่รอบตัวเรายิ่งขึ้น วิธีเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้บ้านของคุณมีดังนี้

HOW TO DECORATE

- ปลูกสมุนไพรและเครื่องเทศในครัวของคุณ โดยวางไว้ตามขอบหน้าต่างหรือแขวนไว้ในภาชนะตกแต่งบนผนัง สำหรับใครที่เป็นมือใหม่หัดปลูก แนะนำให้เลือกปลูกสละและโหระพา เพราะสามารถดูแลได้ง่ายเป็นพิเศษ
- เลือกปลูกต้นไม้เล็กๆ เช่น พืชอวบน้ำหรือกระบองเพชรไว้บนโต๊ะทำงาน แต่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่ากระถางไม่รั่ว
- วางต้นไม้ประดับที่ส่งผลดีต่อสุขภาพไว้ที่มุมห้องนั่งเล่น เช่น พืชตระกูลปาล์มเดหลี ต้นไทรใบสัก ซึ่งมีคุณสมบัติเรื่องการดูดสารพิษและฟอกอากาศให้สะอาดสดชื่น



5. เลือกผ้าที่ให้ความรู้สึกดี

หากเลือกใช้พรม ผ้าห่ม และผ้าปูที่นอนในการเพิ่มสีสันให้บ้านของคุณ อย่าลืมคำนึงถึงเนื้อสัมผัสของผ้าที่ใช้ เพราะนอกจากจะทำให้บ้านของคุณดูสวยงามแล้ว ในด้านประสาทสัมผัสยังทำให้คุณรู้สึกได้ว่าพื้นที่แห่งนี้เป็นสถานที่พักผ่อนอย่างแท้จริง

HOW TO DECORATE

- สำหรับผ้าห่ม เหมาะอย่างยิ่งที่จะเลือกใช้ผ้าฝ้าย เพราะให้ความอบอุ่น แต่ระบายอากาศได้ดี รับรองว่าจะไม่ทำให้คุณตื่นขึ้นมากลางดึกเพราะความร้อนอย่างแน่นอน
- หากคุณมีอาการแพ้ ให้หลีกเลี่ยงหมอนนุ่ม เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจได้ ควรเลือกหมอนที่เป็นพอลิเอสเตอร์หรือใยสังเคราะห์แทน
- ใช้พรมที่เป็นผ้าไนลอน ซึ่งผ้าสังเคราะห์ชนิดนี้มีหลายพื้นผิวและหลายสีให้เลือก ให้ความรู้สึกเหมือนผ้าระดับไฮเอนด์ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง นอกจากนี้ยังป้องกันคราบสกปรกและมีอายุการใช้งานนาน
- ผ้าปูที่นอนควรใช้เป็นผ้าสังเคราะห์แทนการใช้ผ้าฝ้าย เพราะเนื้อผ้าจากเส้นใยสังเคราะห์จะไม่ค่อยกักเก็บฝุ่น ลดเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้

4. เลือกใช้สีที่ติดต่อสภาพจิตใจ

สีมีผลต่อปฏิกิริยาของผู้คน เช่น สีแดง บ่งบอกถึงความฉับไวและความตื่นตัว ส่งผลต่อการเพิ่มความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ จึงมักนิยมถูกใช้เป็นสีของรถสปอร์ต นอกจากนี้ยังมีการวิจัยทางจิตวิทยาที่แสดงให้เห็นว่าสีบางสีช่วยให้รู้สึกสงบเหมาะแก่การนำมาตกแต่งที่อยู่อาศัย ยกตัวอย่างเช่น

HOW TO DECORATE

- สีน้ำเงิน มีส่วนช่วยลดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และความถี่ของการกะพริบตา ให้ความรู้สึกที่เย็นสงบ จึงสามารถนำมาใช้เป็นโทนสีหลักในการตกแต่งห้องนอน
- สีเขียวและสีเหลือง กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และพลังงานในด้านบวก เหมาะกับการนำมาใช้ในห้องทำงาน
- สีกลาง (Neutral Colors) คือสีที่ไม่ได้อยู่ในโทนเย็นหรือโทนร้อน นิยมใช้ในห้องนั่งเล่น เช่น สีขาว เทา ดำ น้ำตาล เบจ ครีมนำ ให้ความรู้สึกเรียบง่าย สะอาดตา แต่ไม่ควรใช้สีเดียวทั้งห้อง ควรใช้ร่วมกับสีอื่น ๆ
- ใช้สีทาบ้านที่ไม่มีสาร VOC เพราะการสัมผัสกับสาร VOC อาจทำให้เกิดอาการหอบหืด การระคายเคืองดวงตา ปัญหาทางเดินหายใจ คลื่นไส้ และเวียนศีรษะ การได้รับสารนี้เป็นเวลานานยังส่งผลให้เกิดโรคไต โรคตับ และโรคกระดูกอีกด้วย

6. เสียงธรรมชาติ

มลพิษทางเสียงไม่ได้เป็นเพียงแค่ความรำคาญเท่านั้น แต่ยังสามารถกระตุ้นความเครียด ขัดขวางการนอนหลับ และอาจเพิ่มความเสียงต่อโรคหัวใจ แม้ว่ามลพิษทางเสียงจะไม่ใช่วิทยาสำหรับทุกคน แต่ชาวกรุงเทพฯ หรือผู้ที่อาศัยอยู่ใกล้ทางหลวง สนามบิน รางรถไฟ ควรให้ความสำคัญกับการออกแบบบ้านเพื่อจัดการกับปัญหาของเสียงที่มารบกวน

HOW TO DECORATE

- ลงทุนกับอุปกรณ์กำจัดเสียงรบกวน เช่น ประตูหน้าต่างกันเสียง เพื่อกันเสียงจากถนน สำหรับบ้านไหนที่มีความโปร่งโล่งเป็นพิเศษ หรือเป็นบ้านที่เพิ่งสร้างเสร็จใหม่ ๆ อาจเกิดเสียงก้องที่สะท้อนไปมาตามผนังจนทำให้รู้สึกรำคาญ สามารถแก้ไขได้ด้วยการนำวัสดุประเภทงานผ้าอย่างผ้าปูที่นอนหรือวัสดุที่ดูดซับเสียงมาตกแต่งพื้นที่ภายในบ้าน ก็จะช่วยให้ปัญหาเสียงเหล่านั้นหมดไป
- จัดสวนน้ำตกบริเวณที่มีปัญหามลพิษทางเสียง เช่น สวนหน้าบ้านติดกับถนน
- วางน้ำพุประดับขนาดเล็กไว้ในห้องนอนของคุณ เสียงน้ำไหลจะช่วยให้คุณรู้สึกสงบมากขึ้น
- ไม่ควรใช้พัดลมในห้องนอน เพราะเสียงพัดลมขณะเปิดใช้งานอาจรบกวนการนอนของคุณ



7. ออกแบบให้สอดคล้องกับการใช้งาน

ผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมการออกแบบ J. Fisher Interiors ให้ข้อมูลว่า เจ้าของบ้านส่วนใหญ่สามารถบอกเล่าเรื่องราวหรือสไตล์ของตนเองผ่านการออกแบบที่פקอศัยที่ทำให้คุณสัมผัสถึงอารมณ์บางอย่างได้ทันทีที่เดินเข้าไป แต่ผู้เชี่ยวชาญยืนยันว่า นอกจากอารมณ์และความสวยงามของห้องแล้ว ต้องไม่ลืมว่าห้องนั้นมีฟังก์ชันอะไร เพื่อการออกแบบที่ตรงกับจุดประสงค์ในการใช้งาน

HOW TO DECORATE

- ห้องนอนควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน จึงไม่เหมาะที่จะวางโทรทัศน์ไว้ในห้องนอน
- เลือกใช้วัสดุจากธรรมชาติและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ห้องครัวควรมีเครื่องกาจัดเศษอาหารที่ช่วยลดการใช้ถุงขยะ ภาชนะใส่อาหารลดโลกร้อน ฯลฯ
- ติดตั้งไฟในจุดที่เสี่ยงอันตราย เช่น บันได เคาน์เตอร์ทำอาหาร จุดดับในที่มืด ที่สำคัญควรใช้หลอดไฟ LED เพราะมีอายุการใช้งานนาน กินไฟน้อย ช่วยประหยัดพลังงาน ไม่มีแสงยูวีที่ส่งผลต่อผิวและดวงตา



8. จัดการกับความรก

แพทย์หญิงนิชากล่าวว่ายิ่งคุณมีสิ่งของที่ไม่จำเป็นน้อยเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น การกำจัดของใช้ที่ไม่จำเป็นหรือจัดระเบียบสิ่งของให้เข้าที่เข้าทางจะช่วยลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน พร้อมทั้งช่วยลดฝุ่นละอองที่เป็นปัญหาต่อระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้การอยู่ในพื้นที่ที่ไม่รกจะช่วยให้คุณจิตใจแจ่มใสขึ้นอีกด้วยค่ะ

HOW TO DECORATE

- จัดมุมห้องให้ผ่อนคลาย ไม่เมื่อยสายตา ในส่วนของพื้นที่ที่ต้องใช้สายตาในการจ้องมองเป็นพิเศษ เช่น มุมห้องนั่งเล่นที่ต้องนั่งดูโทรทัศน์นานๆ พื้นที่ห้องทำงาน หรือมุมพักผ่อนส่วนตัว ควรออกแบบให้ผนังด้านหลังที่วางโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์เป็นผนังแบบที่ปราศจากแสงส่องผ่านเข้าสู่ดวงตา แต่หากจำเป็นต้องจัดวางในมุมนั้น ก็ควรติดผ้า幔เพื่อบดบังแสงสว่างไม่ให้จ้าจนเกินไป
- จัดระเบียบตู้เสื้อผ้า เช่น แยกเสื้อ กางเกง กระโปรง หรือแยกเสื้อผ้าตามโทนสี พร้อมทั้งทำความสะอาดตู้เสื้อผ้าของคุณ โดยนำเสื้อผ้าที่ไม่ใส่แล้วไปบริจาคให้องค์กรการกุศล
- กลิ่นหอมภายในบ้านที่ให้ความรู้สึกสบายมีผลต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างไม่น่าเชื่อ พยายามทำให้บ้านของคุณไม่มีมุมอับชื้น เปิดหน้าต่างเพื่อให้มีอากาศถ่ายเทและหมั่นทำความสะอาดบ้านเป็นประจำทุกวัน ก็ช่วยลดการเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้คุณยังสามารถเพิ่มความหอมให้กับบรรยากาศภายในบ้านได้ง่ายๆ เช่น ห้องนอนอาจมีเทียนหอมกลิ่นลาเวนเดอร์ ห้องทำงานใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นยูคาลิปตัสหรือโรสแมรี่ เป็นต้น
- หากต้องอยู่ท่ามกลางบ้านที่เต็มไปด้วยฝุ่นนานๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ตามมา ทางที่ดีจึงควรเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุไม้หรือหนังเป็นส่วนใหญ่ ที่สำคัญควรหมั่นทำความสะอาดบ้านด้วยการปิดกวาดฝุ่นเป็นประจำ ก็จะช่วยลดการสะสมฝุ่นลงได้

รู้แบบนี้แล้วก็อย่าลืมใช้พลังของการออกแบบตกแต่งภายในตามที่เราได้กล่าวไว้ข้างต้นมาเป็นแรงบันดาลใจในการแต่งบ้านที่จะทำให้คุณและคนที่คุณรักเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขทั้งกายและใจกันนะค่ะ ☺

SHORTCUT

รวมสารพัดวิธีแก้งอบตาดำคล้ำด้วยตัวเอง

STORY - ชวลิตา เขียงภา
PHOTO - iStock

รอยดำคล้ำใต้ตา (Dark Circles) เป็นภาวะที่พบได้บ่อยกับคนทุกเพศทุกวัย และมักจะเป็นมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ถึงแม้ว่ารอยดำใต้ตาจะไม่ใช่วิธีที่จำเป็นต้องรักษาหรือเป็นปัญหาสำคัญต่อสุขภาพ แต่ก็ทำให้เกิดปัญหาด้านความงามได้ เพราะการมีรอยคล้ำใต้ตาอาจทำให้ผู้ที่เป็คนดูเศร้าหมอง เหงื่อ หน้าตาดูไม่สดใส และดูมีอายุมากกว่าความเป็นจริง

สาเหตุของตาดำคล้ำ

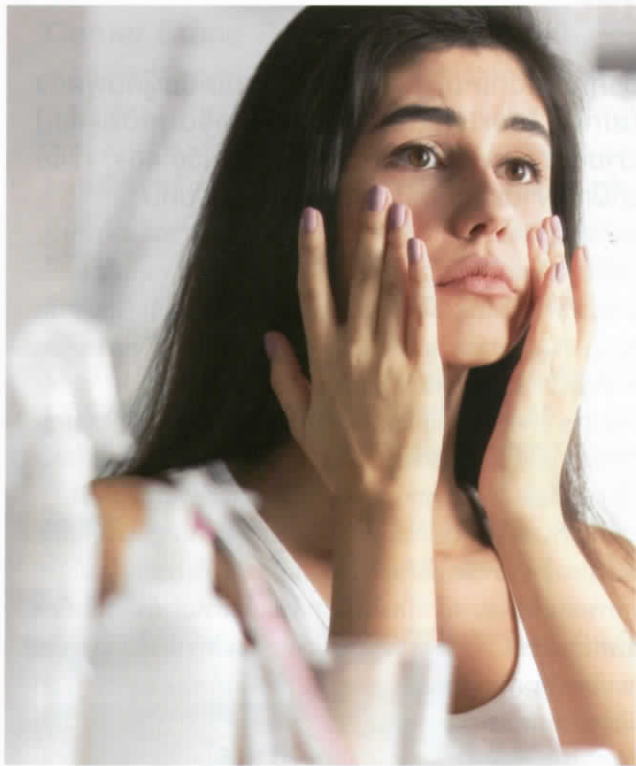
ปัญหาของตาดำคล้ำเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์ อายุมากขึ้น การอดนอน พักผ่อนน้อย ถูกกระทบกระแทกมา มีโรคภัยซ่อนอยู่ หรือเป็นผลมาจากหลอดเลือดดำบริเวณตาขยายใหญ่ ทำให้เม็ดสีเมลานินมากขึ้น จึงทำให้ใต้ตาดำคล้ำ ใบหน้าดูหมอง ไม่สดใส ความสวยงามก็ลดลง

HOW TO แก้งอบตาดำคล้ำ

วิธีแก้งอบตาดำที่ดีที่สุดควรเริ่มต้นจากการดูแลตัวเอง โดยลดการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แล้วหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์แทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ รวมไปถึงการดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เลิกสูบบุหรี่ เพราะทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ ดูแก่ก่อนวัย และทำให้เกิดรอยคล้ำใต้ตา หลีกเลี้ยงแสงแดด เพราะผิวใต้ตาจะอ่อนบางกว่าบริเวณอื่นๆ หากถูกแสงแดดมากๆ ผิวส่วนนั้นก็จะบางลงจนมองเห็นเส้นเลือดดำใต้ผิวได้

ที่สำคัญต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะช่วงเวลากลางคืนที่เราหลับจะเป็นช่วงเวลาแห่งการซ่อมแซมร่างกาย ดวงตาเองก็จะได้รับการซ่อมแซมเช่นกัน โดยควรนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมงจะดีที่สุด

นอกจากวิธีการดูแลตัวเองที่เหมาะสมแล้ว เรายังรวบรวมหลากหลายสูตรเด็ดเทคนิคดีดั่งที่จะช่วยให้ขอบตาคงกลับมาใสปิ๊งหันใจมาฝากกันด้วย มาติดตามกันเลยละ



TAMARIND THERAPY สูตรมะขามเปียก + นม + น้ำผึ้ง

• ใช้มะขามเปียก 1 กำมือ นำมาผสมกับนมสด 2 ช้อนโต๊ะ ขยำให้เข้ากัน ถ้าข้นมากให้เติมน้ำลงไปหน่อย จากนั้นนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน แล้วนำครีมมะขามที่ได้มาทาให้ทั่วใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณใต้ตาและหางตา ทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาทีจึงล้างออก กรด AHA ในมะขามและกรดแล็กติกในนมจะช่วยให้ผิวบริเวณใต้ตาดูขาวขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

20 MINUTES TO HEAL

สูตรมาสก์ตาที่ใช้เวลาสั้นๆ เพียง 20 นาที
ก็มีอยู่มากมายหลายสูตร

- นำแตงกวาและน้ำที่สกัดจากมันฝรั่งมาผสมกัน จากนั้นใช้สำลีชุบส่วนผสมมาส์กทิ้งไว้บนเปลือกตา แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น
 - ผานลูกแพรบางๆ แล้วนำมาวางใต้ดวงตา โดยทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีในลูกแพรจะช่วยฟื้นฟูผิวรอบดวงตาได้อย่างน่าอัศจรรย์
 - นำเปลือกกล้วย (ใช้เฉพาะด้านใน) มาตัดเป็นแผ่นแล้วพอกบริเวณใต้ตาที่ดำคล้ำ
 - นำมะเขือเทศมาฝานเป็นแผ่นแล้วแบ่งครึ่ง ใช้พอกใต้ตาที่มีปัญหาดำคล้ำ
 - ใช้ไข่ขาว 1 ช้อนชาผสมกับน้ำแร่อุ่นๆ ในปริมาณเท่ากัน จากนั้นใช้สำลีชุบให้พอชุ่มแล้วนำมามาสก์รอบดวงตา โดยทำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - ผสมผงขมิ้นและน้ำสับปะรดเข้าด้วยกันแล้วนำมาพอกใต้ตา
 - ใช้สำลีชุบน้ำแตงกวาผสมกับน้ำมะนาวแล้วนำมาวางไว้บนเปลือกตา
 - ใช้สำลีแผ่นชุบนมสดแช่เย็นแล้วนำมาวางรอบดวงตา เพื่อช่วยทำให้รอยคล้ำจางไป
- โดยสูตรเหล่านี้ให้มาสก์ทิ้งไว้บนเปลือกตาประมาณ 20 นาทีแล้วจึงล้างออก

3 OVERNIGHT TIPS

สูตรบำรุงรอบดวงตาให้สวยได้ในข้ามคืน

- ใช้วันว่างทางจรเข้สดๆ ทาใต้ตา แล้วนวดเป็นวงกลม ทิ้งไว้แบบนั้นแล้วเข้านอน จะช่วยแก้ปัญหาผิวรอบดวงตาดำคล้ำได้
- ใช้น้ำสะอาดแทนทาขอบดวงตาก่อนเข้านอน จะช่วยให้รอบดวงตาที่ดำคล้ำค่อยๆ จางลง
- ใช้ผงจันทน์เทศผสมกับนมสด แล้วนำมาทาใต้ตา พอกทิ้งไว้ข้ามคืน พอตื่นเช้ามา รอบดวงตาจะสดใสและไม่ดำคล้ำ

EASY TREATMENTS TO APPLY

รวมกริถิมนต์ง่าย ๆ แต่ได้ผล

- นำสำลีจุ่มลงในน้ำเย็นหรือน้ำกุหลาบ ปิดเปลือกตาทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก
- ใช้เกลือ 1 ช้อนชาผสมกับน้ำร้อนครึ่งถ้วย แล้วใช้ผ้านุ่มๆ หรือสำลีชุบน้ำเกลือ บีบน้ำออกเล็กน้อย แล้วมาสก์เปลือกตาทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที
- นำช้อนที่แช่ไว้จนเย็นจัดมาวางไว้บนเปลือกตาสักพัก เพื่อช่วยลดอาการตาบวม
- ใช้ช้อนเหล็กตักวาสลินออกมาแล้วนำไปแช่ให้เย็นจัด แล้วจึงนำวาสลินนั้นมาทาขอบดวงตา
- ทำน้ำแข็งก้อนโดยใส่ผักชีฝรั่งลงในภาชนะทำน้ำแข็ง แล้วนำไปแช่เย็น นำก้อนน้ำแข็งที่ได้มาลูบวนรอบดวงตาที่ดำคล้ำ สารคลอโรฟิลล์ที่อยู่ในผักชีฝรั่งจะช่วยขจัดรอยคล้ำใต้ตา รวมทั้งน้ำแข็งยังช่วยลดอาการตาบวมได้อีกด้วย

TEA BAG TIPS

สูตรถุงชาแก้ปัญหาตาดำคล้ำ

- ใช้ถุงชาฝรั่งที่ชงแล้วและยังอุ่นหมาดๆ วางทับไว้บนเปลือกตาทั้งสองข้าง ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วจึงนำถุงชาออก วิธีนี้เหมาะกับผู้ที่ผิวรอบดวงตาแพ้งหรือบวมง่าย
- ใช้ถุงชาแช่เย็นวางทิ้งไว้บนเปลือกตาประมาณ 10-15 นาที
- นำถุงชาคาโมมายล์จุ่มลงไปใ้น้ำร้อน แล้วล้างด้วยน้ำเย็น จากนั้นวางทิ้งไว้บนเปลือกตาประมาณ 20 นาที แล้วรอยหมองคล้ำต่างๆ ใต้ตาจะค่อยๆ จางลงไปเอง

ลองทำตามสูตรที่เราแนะนำฝากกันดูนะคะ แล้วปัญหารอยคล้ำใต้ตาจะไม่มากวนใจคุณอีกแน่นอน ☺

LET'S SURF THE CITY

6 ลานสเกตบอร์ดทั่วกรุง ที่เด็กบอร์ดต้องไปโดน!

STORY - พงศธร อินชุเดช
PHOTO - WEB OFFICIAL



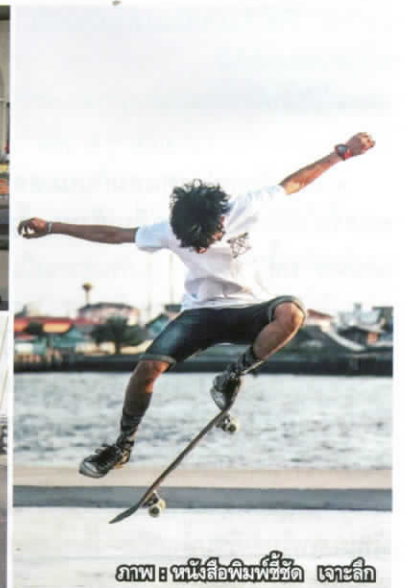
ภาพ : เพจเอิร์ธ พงศธร ชวัญเมือง



ภาพ : Tibbodee K.



ภาพ : www.sunny-burns.com



ภาพ : หนังสือพิมพ์ซีซีดี เจาะลึก

สวนวชิรเบญจทัศ

เมื่อไม่นานมานี้ทางสวนวชิรเบญจทัศ หรือที่เราเรียกกันติดปากว่า สวนรถไฟ ได้เปิดโอกาสให้เหล่าเด็กบอร์ดสามารถเข้ามาเล่นได้ทั้งสเกตบอร์ด ลองบอร์ด และเซิร์ฟสเกต โดยจัดสรรพื้นที่ให้เป็นสัดส่วน อีกทั้งยังติดตั้งระบบไฟฟ้าให้มีแสงไฟสว่างในตอนกลางคืน เพื่อให้ทุกคนที่มาฝึกซ้อมสามารถเล่นได้อย่างปลอดภัยไร้กังวล สำหรับมือใหม่ที่เพิ่งหัดเล่น ในเวลา 18.00 น. จะมีรุ่นพี่จากชมรม SRC คอยช่วยสอน พร้อมบอกเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณเก่งขึ้น

COST : สำหรับผู้ที่ไม่ถืออุปกรณ์ สามารถยืมบอร์ดได้ เพียงแค่สมัครสมาชิกศูนย์กีฬาวชิรเบญจทัศ ค่าสมัครเด็ก 10 บาท ผู้ใหญ่ 40 บาท เล่นได้ฟรีตลอดทั้งปี

LOCATION : ลานสเกตบอร์ดตั้งอยู่ในสวนรถไฟ ใกล้กับศูนย์กีฬาวชิรเบญจทัศ

OPEN : เปิดทุกวัน 6.00 น. - 20.30 น.

ไม่ว่าคุณจะไปที่ไหน คงจะเห็นหรือเคยได้ยินผู้คนพูดถึง “เซิร์ฟสเกต” (Surfskate) กีฬาเอ็กซ์ตรีมสุดฮิตแห่งปี ได้รับความนิยมนับตั้งแต่คนวัยเด็กไปจนถึงผู้ใหญ่วัย 40+ ทำให้มีสถานที่ฝึกกีฬาประเภทนี้เปิดใหม่หลายแห่งด้วยกัน

แม้สเกตบอร์ดจะเป็นกีฬาที่มีชื่อเสียงมาตั้งแต่ยุค 70 แต่สำหรับเซิร์ฟสเกตที่อาจเพิ่งมาฮิตในบ้านเราได้ไม่นาน มีข้อมูลหลายแห่งเผยถึงแหล่งที่มาของกีฬาชนิดนี้ว่า นีล สตราตัน (Neil Stratton) และเกร็ก ฟอล์ก (Greg Falk) สองผู้ก่อตั้ง Carver Skateboards เกิดความรู้สึกหงุดหงิดและขัดใจกับคำโฆษณาของแบรนด์สเกตบอร์ดต่างๆ ว่า สเกตบอร์ดของพวกเขาให้ความรู้สึกเหมือนได้เล่นกระดานโต้คลื่น แต่ทั้งสองคนรู้สึกว่าการขี่เล่นไม่ได้ใกล้เคียงกันเลย ด้วยเหตุนี้จึงเกิดไอเดียในการพัฒนาสเกตบอร์ดแบบดั้งเดิมให้สามารถนำเทคนิคจากการเล่นเซิร์ฟมาใช้ได้จริง

รูปแบบการเล่นจึงคล้ายกับเซิร์ฟ คือผู้เล่นจะยืนอยู่บนไม้ที่มีล้อแล้วโยกตัวไปมาช่วยขาเพื่อให้เกิดการเคลื่อนที่ จากวิธีการเล่นข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเล่นเซิร์ฟสเกตจำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนลำตัว หน้าท้อง หลัง สะโพก และขา จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นมีความแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญ โดยเพจของสำนักพิมพ์พลีเสลลัทธิระบุว่า การเล่นเซิร์ฟสเกตสามารถเผาผลาญพลังงานไปได้ 300 กิโลแคลอรีต่อการเล่น 1 ชั่วโมง ซึ่งคำนวณจากผู้ที่น้ำหนัก 56 กิโลกรัม นอกจากนี้ยังช่วยฝึกการทรงตัวและทำให้ผู้เล่นเกิดสมาธิ

เห็นแบบนี้ก็อยากลองเล่นเซิร์ฟสเกตกันแล้วใช่ไหมเอ่ย ฉะนั้นเรามาดู 6 สถานที่เล่นเซิร์ฟสเกตสำหรับมือใหม่กันดีกว่าค่ะ

สะพานพระราม 8

สำหรับเด็กฝั่งระยองจะหนีไม่พ้นลานสเกตบอร์ดบริเวณสะพานพระราม 8 ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่ฮิต โดยเฉพาะในวันหยุด เด็กสเกตจะมากันเยอะเป็นพิเศษ จุดเด่นของสนามนี้อยู่ที่คุณสามารถฝึกเซิร์ฟสเกตไปพร้อมกับรับลมเย็นๆ ชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยา โดยเฉพาะในช่วงพระอาทิตย์ใกล้ตกดิน ท้องฟ้าเปลี่ยนเป็นสีวานิลลา แนะนำว่าคนที่อยากแชะภาพสวยๆ ระหว่างฝึกเซิร์ฟสเกตห้ามพลาดช่วงเวลานี้

COST : ฟรี

LOCATION : ใต้สะพานพระรามแปด

OPEN : เปิดทุกวัน 6.00 น. - 21.00 น.

Corner Stone Pump Track Bangna

สนามเซิร์ฟสเกตสุดฮิปแนวสตรีท โดดเด่นด้วยตู้คอนเทนเนอร์ที่พันลวดลายกราฟฟิตี้ ซึ่งถือเป็นจุดเช็กอินถ่ายภาพชิคๆ ของผู้ใช้บริการ ตัวสนามมีหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ทั้งแบบสนามหัดเล่นสำหรับมือใหม่ และแบบจับความเร็วที่เหมาะสมกับสายมือโปร ส่วนใครที่อยากได้ความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการเล่นสเกตบอร์ดหรือเซิร์ฟสเกต ที่นี่ยังจัดกิจกรรมเวิร์คช็อปให้ความรู้ อยู่บ่อยๆ เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจเลยทีเดียว

COST : 100 บาท เล่นได้ไม่จำกัดชั่วโมง (อาจปรับราคาในอนาคต)

LOCATION : May Market 115/15 หมู่ 12 ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ (ใกล้กับ Market Village สาขาบางนา)

OPEN : เปิดวันจันทร์ - วันศุกร์ 16.00 น. - 22.00 น. และ วันเสาร์ - วันอาทิตย์ 8.00 น. - 22.00 น.



ภาพ :เพจ Corner Stone Pump Track Bangna



ภาพ :เพจ DIY SkateShop & SkatePark



Dreg Skate Park

สมัยก่อนคนในสังคมมักมีมุมมองในแง่ลบต่อกลุ่มคนที่เล่นสเกตบอร์ด ทำให้ไม่มีพื้นที่ให้คนกลุ่มนี้ได้โชว์ความสามารถ จึงเกิดเป็นไอเดียในการสร้างลานกีฬาชนิดนี้ขึ้นมา ซึ่งตอบใจให้คนรักการเล่นสเกตบอร์ดอย่างมาก เพราะนอกจากคุณจะมีพื้นที่ในการเล่นแล้ว ยังมีบริการสอนสเกตบอร์ดเบื้องต้นให้มือใหม่ และสามารถเลือกซื้อหรือตกแต่งสเกตบอร์ดของตนเองแบบไม่ซ้ำใครได้ที่ร้าน DIY Skate Shop

COST : โคน Skate Park ไม่เสียค่าใช้จ่าย

LOCATION : อำเภอบางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี (ใกล้วัดเฉลิมพระเกียรติ)

OPEN : เปิดทุกวัน 12.00 น. - 02.00 น.



ภาพ : www.mgronline.com

Thammasat X-treme Plaza

สนามกีฬาเอกซ์ตรีมแห่งนี้มีลักษณะเป็นลานกลางแจ้งแบบคอนกรีต สามารถใช้เป็นพื้นที่เล่นกีฬาผาดโผนได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นสเกตบอร์ด เซิร์ฟสเกต โรลเลอร์เบลด สกู๊ตเตอร์ รวมไปถึงจักรยาน BMX โดยผู้เล่นต้องเตรียมอุปกรณ์มาเอง ไม่มีค่าใช้จ่าย พร้อมมีบริการห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ร้านอาหาร และร้านสะดวกซื้อในพื้นที่ใกล้เคียงคอยให้บริการ

COST : ฟรี

LOCATION : อยู่ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยสนามจะตั้งอยู่ห่างจากยิมเนเซียม 7 เพียง 100 เมตร

OPEN : เปิดวันจันทร์ - วันศุกร์ 18.00 น. - 21.00 น.



ภาพ : www.psm.tu.ac.th



เซ็นทรัล ศาลายา

ไม่นานมานี้ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ศาลายา ตอกย้ำความเป็น Center of Life จับกระแสสปอร์ตเทรนด์มาแรง เปิดพื้นที่ลานด้านหน้าศูนย์การค้าให้เป็นลานสำหรับนักเซิร์ฟสเกตและสเกตบอร์ด รวมทั้งผู้ที่สนใจอยากฝึกเล่นกีฬาเอกซ์ตรีมอื่นๆ สามารถรวมกลุ่มทำกิจกรรมบริเวณด้านหน้าห้างสรรพสินค้าได้อย่างอิสระและปลอดภัย เพื่อสนับสนุนให้คนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น และเปิดโอกาสให้ผู้คนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

COST : ฟรี

LOCATION : ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ศาลายา ถนนบรมราชชนนี ตำบลบางเตย อำเภอสองพานะ จังหวัดนครปฐม

OPEN : เปิดทุกวัน 16.00 น. - 21.00 น.

เหล่าเด็กบอร์ดโดยเฉพาะมือใหม่ป้ายแดง อย่าลืมเล่นด้วยความระมัดระวัง เตรียมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บให้พร้อม และควรฝึกซ้อมโดยมีผู้ดูแลด้วยนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

คู่มือดูแลสุขภาพ
ของน้ำตาล - ชลิตา
ได้ที่นี่

HOT ISSUE
เปิด 16 คำรับยาจากกัญชา
สาธารณสุขอนุญาตใช้
ปลอดภัยจริง

HEALTHY SPICES
4 เมฆเครื่องเทศ เครื่องยา
ช่วยหลอดเลือดสะอาด
ล้างไขมันตัวร้าย

DID YOU KNOW?
วิธีกินหญ้าหวาน
ช่วยลดน้ำตาล
คำรับแพทย์แผนจีน

STORY SHARING
ปวดชาจนน้ำตาไหล
นึกว่าจากวิตามินบี
ที่แก้ออฟฟิศซินโดรม
ถ้ารีบหนัก

INSULIN BALANCE PROGRAM
โปรแกรมปรับสมดุลอินซูลิน
ยังเบาหวาน ความดันโลหิต
ไขมันพอกตับ
#สมุนไพรช่วยได้ #ออกกำลังกายเห็นผล #ปลอดภัยและประหยัด

8 Secrets of Life
8 ความลับ
เสริมกริพย์ เสริมสุข
เสริมสุขภาพ โดย
พศิน
อินทรวงศ์

BUILD WELL, LIVE WELL
เทคนิคแต่งบ้าน
เพื่อความสุข สุขภาพดี

SUGARLESS TIPS
ชลิตา ส่วนเสน่ห์

Activ
BUILD WELL, LIVE WELL

ชมชิม ชีอป มหกรรมน้ำพริกและอาหารจากกัญชา
โซนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต เทศกาลงานกิน

29 เม.ย. - 2 พ.ค. 64 ฮอลล์ 100-101 ไบเทค นางนา

AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com