

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของนิชชาติที่นี่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

FIT FOR HEALTH

3 ท่าโยคะ ทำง่าย
ลดปวด ป้องกันข้อเข่าเสื่อม

NEW SOLUTION

คู่มือรับมือไวรัส
โรคอุบัติใหม่ครบวงจร
โดย ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

REAL LIFE
แชร์วิถีสู้เส้นเลือดสมองแตก
ก่อนอัมพาตที่ว่าง
ของผู้บริหารหนุ่มไฟแรง
วัย 30+

GET HEALTHY, BE HAPPY

นิชชาติ - นิกขุณิชา คังวรนาวนิชย์

Amazing Tricks

เปลี่ยนสายเนื้อเป็นสายผัก
ลดเสี่ยงมะเร็ง
โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

VASCULAR DISEASE PREVENTION GUIDE

- คู่มือเพิ่มความยืดหยุ่น + ช่วยลดความเสี่ยงหลอดเลือดทั่วร่างกาย
- ป้องกันสโตรกก่อนวัย • หัวใจวัยอายุน้อย
- ความดันโลหิตสูงวัยรุ่น

THE HEALING POWER
OF GARDENS
เมรมิตสวนบำบัดในรั้วบ้าน
ด้วยมือคุณ

Activ

PRESENTED BY GOODLIFE

THE HEALING
POWER
OF GARDENS
เมรมิตสวนบำบัดในรั้วบ้าน
ด้วยมือคุณ



ชวนชิม ซุป มหกรรมน้ำพริกและอาหารจากัญชา
โซนกินดี อยู่ที่ by ชีวจิต เทศกาลงานกิน

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



34
HD

กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



ISSN 1533-046X

ชีวิต Contents

16 เมษายน 2564



STORY SHARING

- 34 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
THE FIGHT AGAINST STROKE
กายภาพบำบัดเปลี่ยนชีวิต พิษิตลโตรก
- 62 **ON THE COVER :**
GET HEALTHY, BE HAPPY
ณิชา-ณัฐณิชา ตังวณิชานิชย์

ACTIVE & IN-TREND

- 38 **FIT FOR HEALTH :**
โยคะฟื้นฟูเข้าเล่ม ลดปวด ช่วยข้อแข็งแรง
- 54 **HOT ISSUE :**
THE NEW SOLUTION FOR COVID-19
วิธีรับมือไวรัสและโรคอุบัติใหม่แบบครบวงจร

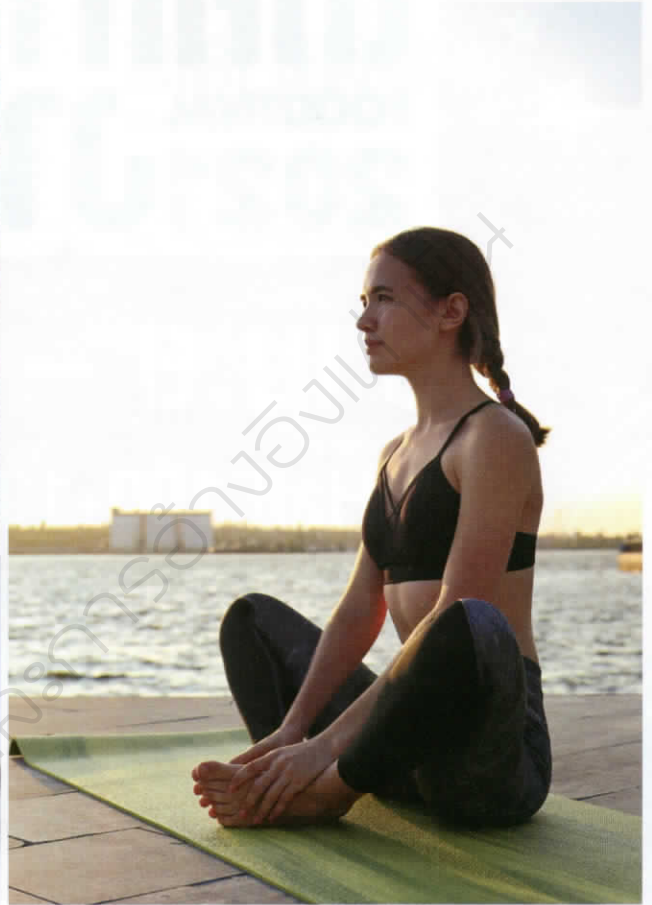


INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
4 HIDDEN FACTORS ปัจจัยทำร้ายหัวใจที่คุณอาจไม่ทราบ
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
เจาะลึกวิธีป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด จะวัยไหนก็ต้องระวัง
- 42 **WELLNESS CLASS :**
13 EASY TRICKS เปลี่ยนคนติดเนื้อเป็นคนติดผักผลไม้
- 44 **เปิดห้องหมอสูติ :**
คำให้การของสาวลิปทก เมื่อหนูติดเช็ทซ์ ตอน 2
- 48 **หมอจีนประจำบ้าน :**
AMAZING DAYLILY
ดอกไม้จีนหยุดซึมเศร้า ลดความดันโลหิต
- 50 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
เปิดตำรับยาสมุนไพร...
จากศิลาจารึกตำรายาวัดโพธิ์ แก้วแผลเบาหวาน แผลกดทับ

ชีวจิต Contents

16 เมษายน 2564



HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE :

8 ข้อคิด ความสุข ชีวิต และความลึกซึ้งงดงาม

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

58 SPECIAL REPORT :

แฉชิมน้ำพริก อาหารจากกัญชง กัญชา
และตรวจสุขภาพฟรี!

โซนกินดี อยู่ดี by ชีวจิต @เทศกาลงานกิน

64 ครีวชีวจิต :

2 เมนูคีโตส์สไตล์ชีวจิต เพิ่มไขมันดี พัฒนาชีวิต

66 สารจากกูรู :

แป้งขาว + น้ำตาล ตัวการสมดุร่างกายเพื่อน
เลี้ยงไขมันพอกตับ

71 ใบสมัครสมาชิก

4 HIDDEN FACTORS ปัจจัยทำร้ายหัวใจที่คุณอาจไม่ทราบ

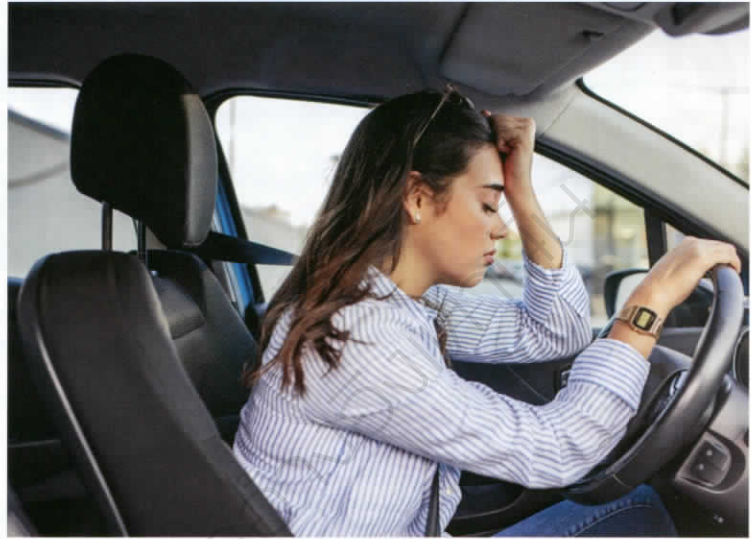
นอกจากการสูบบุหรี่ กินอาหารหวาน มัน เค็ม และขาดการออกกำลังกายแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจที่หลาย ๆ คนอาจมองข้ามไป

นายแพทย์เจมส์ เบคเคอร์ อายุรแพทย์โรคหัวใจประจำ Providence St. Vincent Heart Clinic-Cardiology สหรัฐอเมริกา ระบุว่า มีปัจจัยที่เพิ่มโอกาสเสี่ยงโรคหัวใจที่คนทั่วไปอาจไม่ทราบ ดังนี้

ความสะอาดในช่องปาก หากเชื้อแบคทีเรียที่เหงือกเติบโตเข้าสู่กระแสโลหิตและเข้าสู่หัวใจจะทำให้เกิดการอักเสบ ดังนั้นขอแนะนำให้ทำความสะอาดช่องปากโดยการแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง และพบทันตแพทย์ทุกๆ 6 เดือนเพื่อขูดหินปูนและตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ

การทำงานกะดึก งานวิจัยจากทีมของมหาวิทยาลัยเวสต์เทิร์น ประเทศแคนาดา พบว่า คนทำงานเป็นกะที่มีวงจรการนอนไม่สม่ำเสมอกินเวลาต่อหนึ่ง 1 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงหัวใจวายมากกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ

ปัญหาการจราจร ปัจจัยก่อความเครียดที่เกิดขึ้นขณะมีปัญหารถจราจรเพียง 1 ชั่วโมง เช่น เสียงบีบแตร การขับรถอย่างเร่งรีบ และแม้แต่อากาศร้อน อาจส่งผลให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และหากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นประจำมีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจได้



เข้าสู่ภาวะวัยทองก่อนวัย ปกติการเข้าสู่วัยทองในผู้หญิงจะอยู่ที่ช่วงอายุประมาณ 45-55 ปี แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะวัยทองก่อนวัยดังกล่าว การลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนจะส่งผลให้ความเสี่ยงโรคหัวใจเพิ่มสูงขึ้นถึง 2 เท่าเมื่อเทียบกับคนทั่วไป

ไม่ว่าจะเป็นข้อไหน หากเรารู้แล้วก็สามารถปรับพฤติกรรมและปรึกษาแพทย์เพื่อลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้ค่ะ

3 SIGNS

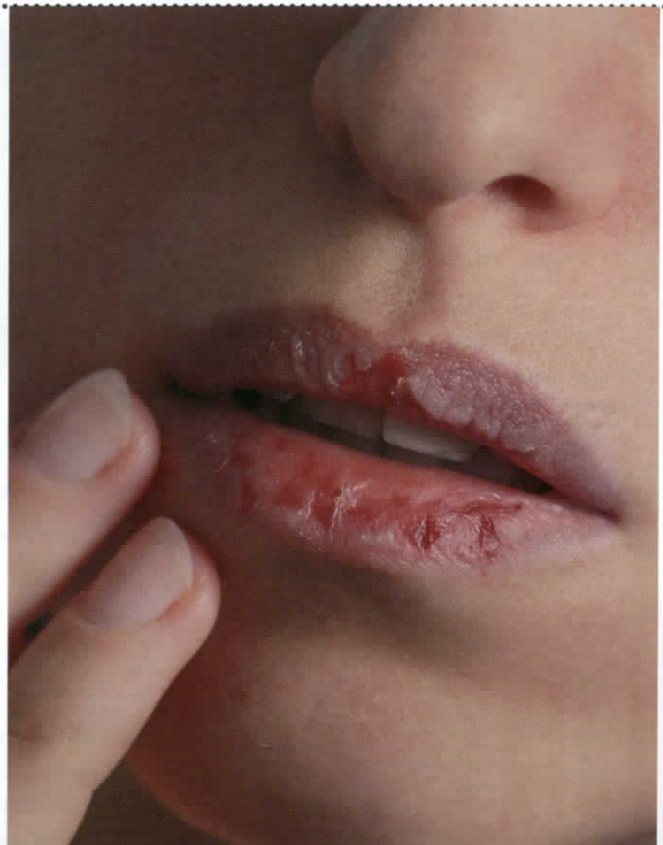
สังเกตสัญญาณวิตามินบี 6 ลดลง

อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้คุณภาพเม็ดเลือดดีขึ้นคือ การกินอาหารที่มีวิตามินบี 6 ให้เพียงพอ

แพทย์หญิงซาบรีนา เฟลซัน อายุรศาสตร์ประจำ Veterans Affairs Medical Center สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า การบำรุงเลือดให้สมบูรณ์ นอกจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ผักใบเขียวเป็นประจำแล้ว ระดับวิตามินบี 6 ในร่างกายก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้เม็ดเลือดสมบูรณ์ หากร่างกายส่งสัญญาณว่าระดับวิตามินบี 6 ลดลง ได้แก่

- **ผื่นแดงคัน** มีลักษณะสำคัญคือ บวม แดง และคันมาก ลักษณะคล้ายโรคผิวหนังอักเสบ (Seborrheic Dermatitis)
- **ปากแห้ง** นอกจากริมฝีปากแห้งมากแล้วแต่ยังแตกเป็นแผ่นลอกล่อน หลุดออกมาเป็นขุย
- **ระบบภูมิคุ้มกันลดลง** สังเกตได้จากมีการอักเสบและติดเชื้อนานเป็นหวัดง่าย

วิธีแก้คือ ต้องปรับอาหารโดยหันไปเพิ่มจมูกข้าวสาลี กะหล่ำปลี รำข้าว ข้าวโอ๊ต ปลาในมื้ออาหารให้มากขึ้นค่ะ



RESEARCH UPDATE

เคล็ดลับกินผักผลไม้ 5 ส่วน

แน่นอนว่าผักผลไม้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ต้องกินปริมาณเท่าไรจึงจะเพียงพอ **ชีวิต**หาข้อมูลมาฝากแล้วค่ะ

งานวิจัยที่พิมพ์ในวารสาร *Circulation* ระบุว่า กลุ่มตัวอย่างที่กินผักผลไม้ได้วันละ 5 ส่วนช่วยลดเสี่ยงโรคหัวใจและภาวะหัวใจวายร้อยละ 13 ลดเสี่ยงโรคเมรังค์ร้อยละ 10 และลดเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคระบบทางเดินหายใจร้อยละ 35



ส่วนการกินผักผลไม้แบบเทียบส่วนนั้น ทาง **ศุภณีย์ เบาทวาน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล** อธิบายว่า ผักผลไม้ 1 ส่วน หากเป็นผลไม้ขนาดกลาง เช่น กัลยหอม ฝรั่ง แก้วมังกร มะม่วงสุก ส้มเขียวหวานผลใหญ่ 1 ผล กรณีที่เป็นผัก 1 ส่วนเท่ากับผักสุก 1 ทัพพีและผักดิบ 2 ทัพพี

เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารครบถ้วน **ชีวิต**ขอแนะนำว่า ควรกินผักผลไม้แบบสด เลือกผลผลิตตามฤดูกาล และปลูกแบบอินทรีย์

วิธีที่ง่ายที่สุดคือ ใน 1 มื้อต้องมีผักอย่างน้อย 1 ส่วนและผลไม้ 1 ส่วน ดังนั้นเมื่อกินอาหารครบ 3 มื้อจะได้ปริมาณผักผลไม้รวม 6 ส่วน ของดี ๆ กินกันได้แต่อย่าขาด จริงไหมคะ

GLUCOSAMINE BUYER GUIDE

ก่อนจะเสียเงินซื้ออาหารเสริม “กลูโคซามีน” เราอยาก **ให้**คนรักสุขภาพรับทราบข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญให้ถี่ถ้วนค่ะ

อาจารย์ธนรัตน์ สรवलเสน่ห์ ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า กลูโคซามีนคือสารตั้งต้นที่เป็นส่วนประกอบในเนื้อเยื่อเกือบทุกชนิดของร่างกาย นิยมนำมาผลิตเป็นอาหารเสริม โดยเชื่อว่าช่วยลดเสี่ยงโรคข้อเสื่อมได้

เพื่อความปลอดภัย **ชีวิต**จึงขอนำเสนอข้อมูลเพื่อให้รับทราบถึงข้อควรระวัง ดังนี้

อาการไม่พึงประสงค์ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย แสบท้อง ปวดท้อง ท้องอืด รวมถึงอาการง่วงซึม ผื่นแพ้ ผื่นหนัง แพ้แสง ปากคอบวม (Angioedema) หรือกระตุ้นให้เกิดภาวะจับหืดได้

ระวังการแพ้ในผู้ป่วยที่แพ้อาหารทะเล โดยเฉพาะกุ้งปู เพราะกลูโคซามีนสังเคราะห์มาจากเปลือกของสัตว์เหล่านั้น

ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีรายงานว่าไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ตามเป้าหมายการรักษา เพราะมีรายงานในสัตว์ทดลองว่ากลูโคซามีนทำให้การหลั่งอินซูลินลดลงได้

อาหารเสริมและวิตามินต่าง ๆ มีข้อดี แต่ไม่ใช่แนวทางหลักในการดูแลสุขภาพ ดังนั้นก่อนซื้อมากินควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวทุกครั้งค่ะ



6 BENEFITS

พิດด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

การออกกำลังกายที่ **ชีวิต** ไม่อยากให้ทุกท่านมองข้ามไปคือ การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เพราะมีประโยชน์หลายด้านจริง ๆ ค่ะ

ผู้เชี่ยวชาญ นายแพทย์โทเลอร์ วิลเลอร์ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอมอรี สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า เขาจะแนะนำให้คนใช้ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเป็นกิจวัตรประจำวัน เน้นความต่อเนื่อง 30 นาที โดยไม่ต้องเน้นความหนัก ตัวอย่างเช่น การปั่นจักรยาน เดินเร็ว เดินร่า เนื่องจากมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากถึง 6 ข้อ ดังนี้

ลดระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งทำให้ฮอร์โมนอินซูลินกลับสู่สมดุลอย่างช้า ๆ กรณีที่เป็นผู้ป่วยเบาหวาน นายแพทย์โทเลอร์แนะนำให้เพิ่มการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง 20-30 นาที โดยจะทำก่อนหรือหลังการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

อารมณ์ดี เนื่องจากพบว่าช่วยกระตุ้นให้สมองส่วนฮิปโปแคมปัสทำงาน จึงส่งผลต่ออารมณ์และชะลอความเสี่ยงของเซลล์สมอง ช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า วิตกกังวล แพนิค มีอาการดีขึ้น

หลับง่ายและหลับสนิท หลังออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอต่อเนื่องตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป ร่างกายจะมีสมดุลสารเคมีในสมองดีขึ้น ผลคือการเข้าสู่ช่วงหลับลึกจะทำได้ง่ายและต่อเนื่อง ร่างกายจึงหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ได้โดยเฉพาะเซลล์สมอง

สมองใสคิดงานได้ฉับไว หลังการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ สมองในส่วนคอร์เท็กซ์ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการคิดวิเคราะห์ จะได้รับประโยชน์ไปเต็มที่ ความง่วงซึม อ่อนเพลีย คิดอะไรซ้ำๆ หรือติดขัดก็จะลดลง ถ้าทำต่อเนื่องก็จะส่งผลให้สมองในส่วนนี้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

ลดเสียงอัลไซเมอร์ มีงานวิจัยยืนยันว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเป็นประจำลดเสียงโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ได้ เพราะวิธีนี้ช่วยลดโอกาสเกิดโรคอื่นๆ ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนที่เพิ่มความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์

ลดเสียงโรคข้อเสื่อม เนื่องจากการออกกำลังกายแบบนี้ช่วยลดการอักเสบของข้อต่อต่างๆ ได้ดี แต่ต้องเลือกการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ลดแรงกระแทก เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินเร็ว ในกรณีที่มีน้ำหนักตัวมากควรระวัง

จัดตารางประจำ หากเวลาว่างชวนคนในครอบครัวและเพื่อนๆ มาออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เราจะได้แข็งแรงไปด้วยกัน มีความสุขในการใช้ชีวิตไปด้วยกันนาน ๆ ค่ะ

FOOD TIMELINE

กินอาหารตามช่วงวัย

การกินอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพต้องคำนึงถึงความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัยด้วยนะคะ

นายแพทย์ไมเคิล สมิต แพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อการดูแลสุขภาพ สมาชิกถาวรของสมาคม Nutrition Wellness Educator Certification Panel โดย The American Association of Family and Consumer Services แนะนำว่า การกินอาหารในแต่ละช่วงวัยควรเลือกให้ถูกต้อง ดังนี้

วัย 20-29 ปี เน้นโปรตีน เช่น ปลา ถั่วต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากนม คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 40 ในแต่ละมื้ออาหาร ส่วนผักผลไม้กับคาร์โบไฮเดรตแบ่งเป็นร้อยละ 30 ตามลำดับ เพราะวัยนี้ยังนิยมทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งมาราธอน ปั่นจักรยานทางไกล

วัย 30-39 ปี เน้นผักใบเขียว ตัวอย่างเช่น คื่นช่าย เคล กวางตุ้ง ผักโขม ซึ่งเป็นแหล่งวิตามินเค วิตามินซี โฟเลต ซีลีเนียม เบต้าแคโรทีน ซึ่งจะช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์ในร่างกายและช่วยบำรุงเลือด

วัย 40 ปีขึ้นไป เพิ่มอาหารหมักดอง และถ้าเป็นไปได้ควรทำกินเอง เพราะจะได้มั่นใจในความสะอาด สด และควบคุมคุณภาพของวัตถุดิบได้ดี การกินอาหารกลุ่มนี้เป็นการเพิ่มจุลินทรีย์ดีในร่างกาย กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยปรับสมดุลให้ลำไส้ซึ่งทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหาร

จัดเมนูมื้ออร่อยคราวหน้า ลองนำเกณฑ์ข้างต้นไปปรับใช้ดูนะคะ ☺





ครูหมอดุล - กัมตแพทย์สมคุณย์ หน้บ้นเพียรการ ผู้สร้างปรากฏการณ์เรียนรู้โยคะด้วยการผสานองค์ความรู้ทางสรีรวิทยา และวิทยาศาสตร์ชะลอวัย บิคอร์สและเว็รคชอป มากมายทั้งในและต่างประเทศ และมีผู้ติดตามใน www.facebook.com/iLoveYogaAnatomy



โยคะฟื้นฟูเข้าเสื่อม ลดปวด ช่วยข้อแข็งแรง

อาการข้อเข้าเสื่อมพบได้ในวัยสูงอายุและวัยหนุ่มสาวทั่วไป สาเหตุเกิดจากพฤติกรรม เช่น การยืนนาน การนั่งนาน การยกของหนักเป็นประจำ และเรื่องน้ำหนักตัวที่มากขึ้น โรคข้อเข้าเสื่อมจึงเป็นปัญหาสำคัญและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผู้ที่มีภาวะข้อเข้าเสื่อมถ้าไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม อาจทำให้มีความเจ็บปวด ข้อเข้าผิดรูป เดินไม่ปกติ และทำกิจกรรมอื่นๆไม่ได้ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ปั่นเขา หรือแม้แต่การนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ไม่เพียงทำให้เกิดการตึงเกร็งหรืออ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ยังอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บของเอ็นข้อเข้าและหมอนรองกระดูกเข้า ทำให้ข้อเข้าเสื่อมได้ มีหลายงานวิจัยยืนยันว่าโยคะสามารถช่วยลดความเสื่อมของเข้าได้ หากฝึกอย่างถูกวิธี ลองฝึกตามกันครับ

ทำยืนเียงย่อ

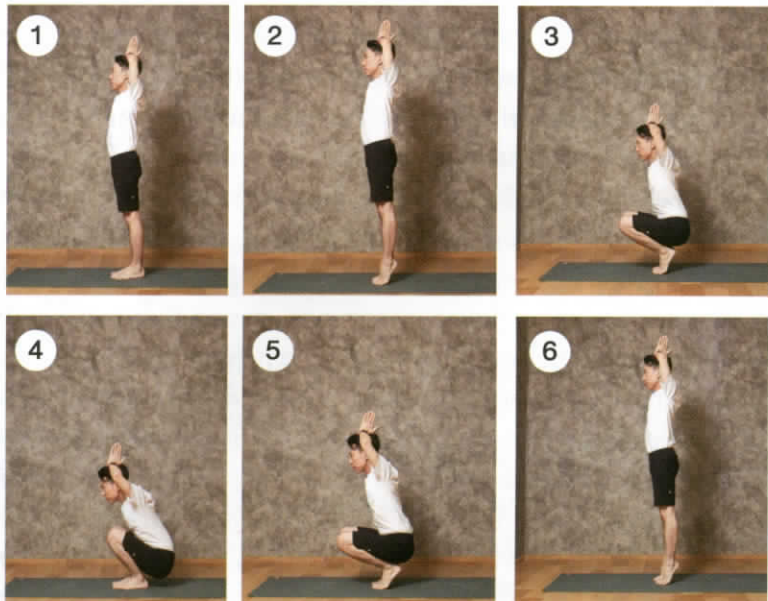
เตรียมปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรงเท้าชิด พนมมือไว้บนศีรษะ คอตั้งฉาก
2. หายใจเข้า เขย่งส้นเท้า ทรงตัวให้หนึ่ง
3. หายใจออก ค่อยๆย่อเข้า โดยยังเขย่งส้นเท้าอยู่จนสะโพกใกล้พื้น
4. วางส้นเท้าลงทิ้งน้ำหนักไปด้านหลังเหมือนนั่งยอง ค้างทำไว้
- 5.-6. หายใจเข้า เขย่งส้นเท้า แล้วค่อยๆยืดขาขึ้นทีละน้อยจนขาตรง

หายใจออก วางส้นเท้าลง กลับสู่ท่าเริ่ม แนะนำให้ทำซ้ำ 3 รอบ

ประโยชน์ของท่านี้ ช่วยกระชับกล้ามเนื้อขาและหน้าท้อง และช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

คำแนะนำเพิ่มเติม : ถ้าทรงตัวได้ไม่ดี ให้ยืนแยกเท้ากว้างเท่าสะโพก หรือใช้มือจับเก้าอี้ช่วยพยุงตัวได้



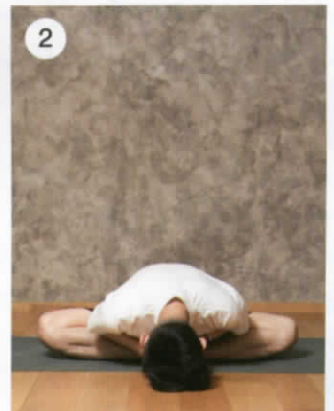


ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)

เตรียมปฏิบัติ

1. นั่งหลังตรงและเหยียดขาไปด้านหน้า จากนั้นงอเข้าประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน มือจับปลายเท้า รับรู้ความตึงที่ขาหนีบด้านใน ค้างอยู่ในท่าประมาณ 1 นาที หายใจปกติ
2. หายใจเข้า ยืดตัวตรง หายใจออกพร้อมยืดหลังก้มตัวไปด้านหน้า วางหน้าผากบนเข่าหรือก้มเท่าที่ก้มได้ ค้างอยู่ในท่า 1 นาที แล้วกลับคืนสู่ท่านั่ง

ประโยชน์ของท่านั่ง ช่วยเปิดข้อต่อของสะโพก ลดความปวดเกร็งได้



ท่าสะพาน (Bridge Pose)

เตรียมปฏิบัติ

1. นอนราบกับพื้น วางแขนข้างลำตัว จากนั้นชันเข่า แยกเท้าห่างประมาณความกว้างของสะโพก สันเท้าอยู่ชิดปลายนิ้ว
2. หายใจเข้า ยกสะโพกและหลังขึ้น โดยหัวไหล่ยังอยู่บนเสื่อ เกร็งกระชับกล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ไม่เกร็งคอ หายใจออก ลดสะโพกลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น แนะนำให้ทำซ้ำ 5 รอบ เมื่อครบแล้วนอนพัก คลายท่า



ชุดท่าโยคะที่ครูหมอแนะนำ 3 ท่านี้ช่วยคลายความตึงเกร็งของกล้ามเนื้อขาที่อยู่รอบข้อต่อหัวเข่า เสริมสร้างความยืดหยุ่น และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับข้อเข่าได้ แต่ในอีกมุมหนึ่งท่าโยคะบางท่าที่มีการเหยียดยืดของกล้ามเนื้อขามากเกินไปของข้อต่อ (Range of Motion) หากเราฝึกมากเกินไปอาจทำให้เอ็นข้ออักเสบหรือเกิดอาการข้อเข่าเสื่อมได้ครับ

ปวดใจเพราะเขาไม่รัก อาจไม่ปวดร้าวเท่าการปวดเข่าเพราะ “ข้อเข่าเสื่อม” นะครับ ควรฝึกด้วยความระมัดระวัง ถ้าไม่อยากเสียใจจนน้ำตาเซ็ดหัวเข่า...☹️

แวะชิมน้ำพริก อาหารจากถัวยาง ถัวยาว และตรวจสุขภาพฟรี! โซนกินดี อยู่ดี by ชิวจิต @เทศกาลงานกิน

ปักยี่ที่แแล้วเราชวนมาชิมน้ำพริกในโซนกินดี อยู่ดี by ชิวจิตกันไปแล้ว ปักยี่นี้จะมาอัปเดตความน่าสนใจในโซนสุขภาพของเราเพิ่มเติม ที่นอกจากมีน้ำพริกอร่อยหากินยากให้เลือกชิมแล้ว ยังมีอาหารและเครื่องดื่มจากถัวยาง ถัวยาว และบริการตรวจสุขภาพฟรีมาแนะนำด้วย

ZONE : มหกรรมน้ำพริก...อาหารวิถีชนที่คนไทยต้องกิน

GINGER FARM KITCHEN...

วิถีน้ำพริกคนเมือง

เชฟมอส - คุณธนาภิต ทาศักดิ์ เชฟคนเก่งจาก Ginger Farm Kitchen เล่าว่า

“ความเป็นมาของจินเจอร์ฟาร์มคิทเช่นจะเด่นในเรื่องอาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นครับ หลักการคัดสรรวัตถุดิบในรูปแบบของจินเจอร์ฟาร์มคิทเช่นก็คือ เราจะใช้พืชผักออร์แกนิกที่ได้จากทั้งเกษตรกรเครือข่ายของฟาร์ม แล้วก็จากทางฟาร์มของเราเองด้วย ส่วนอาหารที่เราเสิร์ฟนั้นจะเป็นในแบบฉบับกับข้าวของคุณตาคุณยาย ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่กับคุณพ่อคุณแม่หรือว่าคุณย่าคุณยายในแต่ละท้องถิ่น โดยเป็นไปตามแบบฉบับของจินเจอร์ฟาร์ม”

น้ำพริกหนุ่ม ตัวแทนวัฒนธรรมล้านนา

เชฟได้พูดถึงเสน่ห์ความเป็นน้ำพริกหนุ่มว่า “น้ำพริกหนุ่มเป็นอาหารขึ้นชื่อของทางเมืองล้านนา ไม่ว่าจะเป็นส่วนไหนของภาคเหนือก็จะรู้จัก โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ แล้วการคิดค้นสูตรก็ยาวนานมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าจนมาสู่ลูกสู่หลาน น้ำพริกหนุ่มเป็นเมนูที่ประกอบมาจากพริกสายพันธุ์พริกสีเขียว จะเป็นแบบแกหรือแบบหนุ่มก็ได้ เพราะสีเขียวก็ยังเป็นสีเขียวเหมือนนั้น ความเป็นมาของน้ำพริกหนุ่มนั้นสามารถกินคู่กับอาหารแนมได้หลายอย่าง คนล้านนาละนิยมนำน้ำพริกหนุ่มมาเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบ้าน คือถ้าไปบ้านไหนของทางเชียงใหม่หรือว่าเข้าตลาดก็จะเจอ น้ำพริกหนุ่มอยู่เสมอ โดยส่วนใหญ่เราจะกินน้ำพริกหนุ่มคู่กับผักลวก แคบหมู หรือแกงอื่นๆครับ”

สูตรน้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม พริกหนุ่มที่เป็นสีเขียวอย่าง 200 กรัม กระเทียมไทยกลีบเล็กอย่าง 100 กรัม หอมเล็กอย่าง 100 กรัม เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี 1 ช้อนชา น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

โขลกกระเทียม ตามด้วยหอมเล็กพอหยาบ ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาล และน้ำปลา (ขาดเหลือรสชาติตรงไหนปรุงเพิ่มได้ตามชอบ ใครชอบปลาร้าหรือกะปิก็ใส่เพิ่มลงไปได้ แต่อาจต้องลดปริมาณน้ำปลา เพราะปลาร้าและกะปิปีความเค็มอยู่แล้ว)





SUAN SAMPRAN ORGANICS...

จากวัดฤดูบออร่กนิกสู่น้ำพริกตำรับสวนสามพราน

คุณโอ-อรุช นวราช กรรมการผู้จัดการ บริษัทสวนสามพราน จำกัด เล่าถึงน้ำพริกและอาหารของ Suan Sampran Organics ซึ่งจะนำน้ำพริกชา น้ำพริกพริกไทยอ่อน น้ำพริกขี้หนือ น้ำพริกแจ่วเห็ด และผัดพริกขิงปลา มาให้ชิมในงานว่า

“วัดฤดูบออร่กนิกที่ใช้มี 2 ส่วนครับ ส่วนแรกเราปลูกเอง มีมะกูดกับข่า ส่วนที่เหลือได้จากเกษตรกรที่เราร่วมงานกับเขามา 10 ปีในเครือขายสามพรานโมเดลและเครือขายอื่นๆ ผมเห็นว่าการทำแบบนี้มีข้อดี เพราะเราคุยกันได้ว่าอยากได้วัตถุดิบแบบไหน อ่อนแก่อย่างไร ส่วนเกษตรกรก็แนะนำเราได้ เช่น ปลาทะเลที่ได้จากกลุ่มห้วยสะแก ทางชาวบ้านแนะนำมาว่าปลาชนิดนี้เหมาะจะ ลองเอามาทำแบบนี้ดูสิ

“ระหว่างที่คุยกันเราก็ได้ความรู้ เช่น ฤดูกาลนี้ปลาที่ได้คือสีกุนข้างเหลือง ซึ่งข้อมูลตรงนี้นำไปบอกเล่าให้ลูกค้าฟังได้ พอทำงานไปเรื่อยๆ เราก็ได้เรียนรู้ระหว่างกันไปตลอดทาง ถ้าไม่รู้จกที่มาก็ไปของวัดฤดูบออร่กนิก ไม่รู้จกเกษตรกร เราและลูกค้าก็จะขาดความรู้ตรงนี้ไป

“วัตถุดิบทุกอย่างในเครือขายเราบอกที่มาก็ได้ กะปิทำจากปลาทะเลจากกลุ่มประมงชายฝั่งห้วยสะแก เห็ดนางฟ้าจากกลุ่มห้วยหลวง พริกหยวกจากกลุ่มไทรโยค กาญจนบุรี หอมกระเทียมได้จากกลุ่มที่เชียงใหม่ มะขามเปียกได้จากกลุ่มบ้านหัวอ่าว หมูหลุม ไช้เค็มได้จากราชบุรี พริกไทยอ่อนพริกหอม มะนาวได้จากกลุ่มป่าละอู น้ำตาลทรายแดงได้จากวังนาย”

คุณโอทิ้งท้ายโดยเล่าถึงความประทับใจของการกินน้ำพริก ว่า นอกจากได้สุขภาพ ได้ช่วยเหลือและพัฒนางานกับเกษตรกรในเครือขายแล้ว ยังได้คุณค่าทางใจอีกด้วย

“การทำอาหารกินเองอาจเป็นเรื่องยุ่งยากของคนเมือง แต่ผมเห็นว่าน้ำพริกเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของคนโบราณ ท่านคิดไว้ให้พร้อมสรรพ สมัยก่อนไม่มีตู้เย็น เอาจริง ๆ จะเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องก็เก็บได้นาน พอจะกินก็เอามากินกับข้าวกับปลาเสริมด้วยผักต่างๆ ที่หาได้ หรือจะเอามาประยุกต์นำไปผัดกับข้าว ก็จะได้อาหารจานอร่อยเพิ่มอีก 1 เมนู”



ZONE : อาหารและเครื่องดื่มจากกัญชา กัญชา

ส่วนโซนอาหารจากกัญชา กัญชา เราเรียกน้ำย่อยด้วย 2 ร้านที่อยากแนะนำ คือ



ร้านเขียวใจกา...อร่อยกับน้ำพริก และอาหารจากกัญชา

ร้านนี้เกิดขึ้นมาจากกลุ่มเพื่อนที่ชอบไปรับประทานอาหารในท้องถิ่นต่างๆ แล้วรวบรวมเมนูที่ชอบมาทดลองสูตร เกิดเป็นร้านที่เน้นนำเสนอเมนูพื้นบ้านหาากินยากจากที่ต่างๆ เมนูแนะนำได้แก่ น้ำพริกหย่าโจรที่กินคู่กับขนมจีน ไข่ต้ม และไข่ฟูทอดกรอบ อีกเมนูคือน้ำพริกไข่ปูที่ใช้ไข่ปูม้า 100 เปอร์เซ็นต์จากจังหวัดสุราษฎร์ธานี

นอกจากนี้ร้านเขียวใจกายังนำเสนออร่อยที่มีส่วนผสมของกัญชามาจำหน่าย อาทิ ไข่ไก่กัญชาทอดกรอบ ข้าวยาน้ำบูดูใบกัญชา และเมนูอร่อยจากกัญชาอีกมากมาย

น้ำพริกหย่าโจร

ส่วนผสม กะปิเคี้ยวแท้ 15 กรัม น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลมะพร้าว 10 กรัม น้ำมะนาว 40 มิลลิลิตร น้ำปลา 10-15 มิลลิลิตร น้ำเปล่า ต้มสุก 30 มิลลิลิตร พริกจินดาแดงซอย 2-3 เม็ด หอมเล็กซอย 5 หัว กุ้งลวกหั่นเต๋า 2-3 ตัว

วิธีทำ

นำกะปิเคี้ยวแท้ห่อใบตองย่างไฟอ่อนหรือจี่ในกระทะให้สุก ผสมน้ำตาลปีบหรือน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำเปล่าต้มสุก จากนั้นขยำให้เข้ากัน เติมพริกจินดาแดงซอย หอมเล็กซอย และกุ้งลวกหั่นเต๋าลงคลุก

เปิดสูตรน้ำพริกและอาหารอร่อยจากป่าสกนนคร

คุณธนะสรรค์ ศิริวาลัย ที่ปรึกษากลุ่มวิสาหกิจชุมชนคนรักป่าเศรษฐกิจครอบครัว ตำบลต้นผึ้ง อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร หรือกลุ่มสายเขียว สกลนคร เล่าถึงเมนูอร่อยที่จะมาในงานแฟร์

“สูตรน้ำพริกจังหวัดอารมณีดี ใช้จังหวัด 10 ตัว ใบกัญชา 10 ใบ พริกชี้หนู 10 เม็ด หอมหัวใหญ่ 1 หัว มะเขือเทศสีดา 3 ลูก น้ำปลา 3 ช้อนชา มะขามเปียก 3 ช้อนชา

“วิธีทำ นำจังหวัดไปคั่วไฟอ่อนๆ กับใบกัญชา อุณหภูมิไม่เกิน 80 องศาเซลเซียส ให้พอเหลืองและส่งกลิ่นหอม จากนั้นเด็ดข่าจังหวัดออก ตักมาพักไว้ น้ำพริกชี้หนู หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศสีดาคั่วด้วยไฟอ่อนให้หอม จากนั้นตักขึ้นพักไว้ โขลกจังหวัดกับใบกัญชาให้ละเอียด จากนั้นตักเครื่องเทศที่คั่วไว้ลงไปโขลกให้เข้ากัน ปูรรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก”

คุณธนะสรรค์อธิบายว่า น้ำพริกสูตรนี้มีรสชาติโดดเด่นด้วยรสมันของจังหวัด กินกับข้าวสวยหรือจะกินกับมะม่วงอกร่องก็ได้ ส่วนประกอบสำคัญคือ จังหวัดที่ทางกลุ่มส่งเสริมให้เลี้ยง ปกติก็เลี้ยงจังหวัดด้วยผักใบเขียวอยู่แล้ว แต่เพื่อความสะดวกสำหรับเมนูนี้ ก่อนที่จะเก็บจังหวัดมาปรุงอาหาร จะให้จังหวัดกินใบกัญชาก่อน เมื่อถึงอายุที่โตเต็มที่ที่สามารถนำมาขายได้จึงนำมาปรุงอาหาร

นอกจากนี้แล้วยังมีอีก 2 โซนที่อยากแนะนำคือ โซน Herb & Garden จะมาพร้อมการแจกต้นไม้และสมุนไพรจากกรมป่าไม้ ฟรีวันละ 1,000 ต้น และมีร้านจำหน่ายสมุนไพรและต้นอ่อนเพื่อนำไปปลูกต่อบ้าน ส่วนโซนสุดท้ายที่ห้ามพลาดคือ โซน Health Check มีบริการตรวจสุขภาพฟรีจากคลินิกแพทย์แผนไทย จีน แพทย์แผนไทยประยุกต์ และคลินิกทางเลือกชื่อดัง ซึ่งสามารถตรวจวิเคราะห์สุขภาพเพื่อหาวิธีป้องกันและรักษาในเมืองต้นให้ผู้เข้าชมงาน

และเพื่อความจุใจในการกินน้ำพริกเป็นอาหารและยา เราจัดบาร์น้ำพริกจำหน่ายเซตน้ำพริกจากร้านต่างๆ ราคาเซตละ 89 บาทให้ซื้อกลับไปฝากครอบครัวกันด้วยคะ

กิจกรรมสุขได้สุขภาพทั้งหมดนี้อยู่ในโซนกินดี อยู่ดี by ชิวจิต ในเทศกาลงานกิน ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 29 เมษายน - 2 พฤษภาคม 2564 Hall 100-101 ไบเทค บางนา (เราแนบแผนผังโซนต่างๆ และรายชื่อร้านน้ำพริกและคลินิกตรวจสุขภาพต่างๆ ที่เชิญมาในหน้า 61)

อย่าลืมแวะมาพบกันนะคะ ☺

ครัวชีวิต

เรื่อง ผกา เลียงพานิช ภาพ พิรพันธ์ วิจิตรไทรวัน, โยธาว เสียงเจริญ สไตส์ วันวิสาห์ หมิณ



คุณผกาหรือป้ายง กูรูอาหารชีวิตของเมืองไทย เป็นผู้เดียวที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตมาอย่างครบถ้วน บวกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามชวนกิน

2 เมบูกีโตสโตลส์ชีวิต เพิ่มไขมันดี พิถีพิถันชีวิต



ข้าวผัดดอกกะหล่ำแซลมอน

ส่วนผสม

ดอกกะหล่ำหั่นชิ้นเล็ก	1	หัว
ปลาแซลมอน	1	ชิ้น
เครื่องเทศสามเกลอ ตรา DD CHEF	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชีซอย	1	ถ้วย
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
เกลือป่น	4	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง
เกลือ น้ำมันมะกอก พริกไทย		ปริมาณเล็กน้อยสำหรับหมักปลา

วิธีทำ



1 ต้มดอกกะหล่ำพอสุก ตักขึ้น ปั่นพอแหลก พักไว้



2 หมักปลาแซลมอนกับพริกไทย เกลือ และน้ำมันมะกอก พักไว้ 5 นาที หลังจากนั้นนำลงจี่ในกระทะพอสุก ตักขึ้น พักไว้



3 เเทน้ำมันมะกอกลงในกระทะใบเดิม ผัดเครื่องเทศสามเกลอ ตรา DD CHEF ให้หอม ตามด้วยดอกกะหล่ำป่น ผัดจนแห้ง

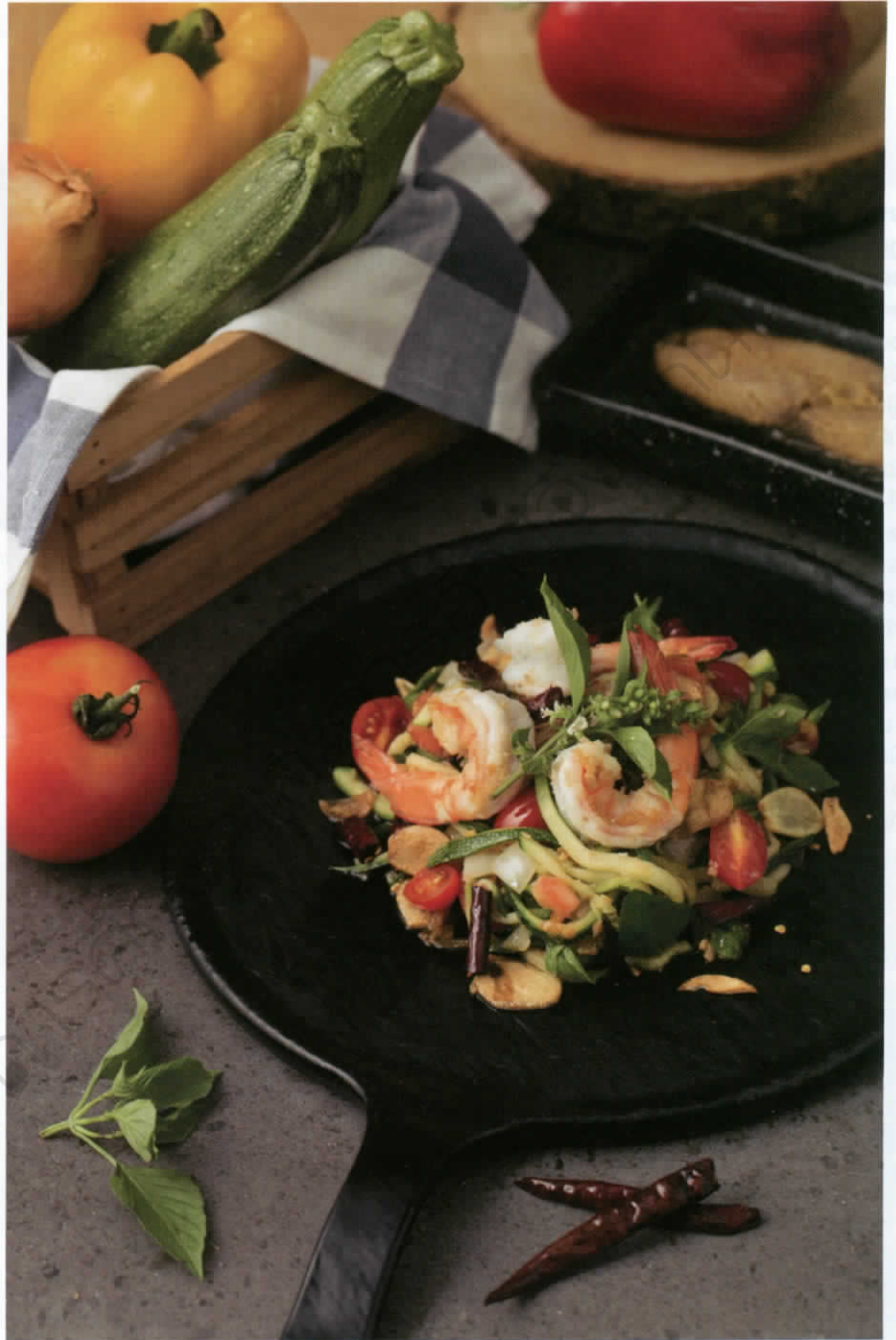


4 ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย ดอกโหลลงไป ผัดให้ไขสุก โรยต้นหอม ผักชี ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

ผัดซูกินีกุ้ง

ส่วนผสม

กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลังชักเส้นดำออก	6	ตัว
ซูกินีหั่นเป็นเส้น	4	ลูก
น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่สับหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกหวานซอย	1	ถ้วย
น้ำปลา	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
ปลาเค็มทอดบด	1	ถ้วย
มะเขือเทศราชินีผ่าซีก	5	ลูก
พริกแห้งทอด	10	เม็ด
ใบโหระพาสับละเอียด	1	ถ้วย
	2	



วิธีทำ



1 ลวกซูกินีพอสุก ตักขึ้น แช่น้ำเย็นทันที ตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ



2 เทน้ำมันมะกอกลงในกระทะ ใส่กระเทียม ผัดให้หอม ตามด้วยปลาเค็มและกุ้ง ผัดให้กุ้งสุก ตักเฉพาะกุ้งใส่จาน พักไว้



3 ใส่มะเขือเทศลงไป แล้วตามด้วยหอมหัวใหญ่ พริกหวาน ผัดให้หอมหัวใหญ่สุกใส



4 ใส่ซูกินีลงผัด ประุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ผัดให้เส้นสุก โรยพริกทอด ใบโหระพา ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน วางกุ้ง พร้อมเสิร์ฟ (หรือจะโรยหอมเจียว กระเทียมเจียวเพิ่มเติมก็ได้)



อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง
กูรูต้นตำรับชีวิตจิต ผู้ก่อตั้ง
และบุกเบิกการดูแลสุขภาพ
ตามแนวทางชีวิตจิต ซึ่งเป็น
องค์ความรู้ด้านสุขภาพที่
ยิ่งใหญ่ สามารถช่วยเหลือ
ผู้ป่วยให้หายจากโรคร้าย
ได้โดยไม่ต้องใช้ยามาบำบัด
ไม่วิน เพื่อเป็นการรำลึก
ถึงท่านพร้อมคำนิมรอย
ตามปณิธานและยึดองค์
ความรู้ที่ถูกต้องของท่าน
มาใช้ จึงเปลี่ยนชื่อคอลัมน์
กายเล่ม เป็น สารจากกูรู
และขอปิดท้ายนิตยสาร
แต่ละปีกับด้วยชุดความรู้
ในการดูแลสุขภาพและ
ป้องกันโรค ซึ่งคัดสรรมา
จากผลงานของท่านตาม
ที่ต่าง ๆ



แป้งขาว + น้ำตาล

ตัวการสมดุลร่างกายเพี้ยน เสี่ยงไขมันพอกตับ

สมัยนี้เรากินอาหารประเภทแป้งเป็นแป้งขาวกันเสียหมด ยิ่งคนรุ่นใหม่ห่อแพชั่นฝรั่ง อาหารประเภท
ฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วนจะเป็นแป้งขาวและของหวานของมันกันทั้งหมด แถมยังมีพวกไอศกรีม ขนมเค้ก
ช็อกโกแลต ขนมหวาน และน้ำดื่มประเภทน้ำอัดลมกันอีกมากมาย

อาหารประเภทนี้เมื่อกินมาก ๆ ความสมดุลในร่างกายจะผิดไป แป้งขาวและของหวานจะกลายเป็นไขมันเกาะตับ
คนที่เริ่มต้นด้วยอาการ CFS จะมีอาการค่อนข้างไปเหมือนเป็นเบาหวาน น้ำตาลในเลือดจะขึ้นสูงและลดต่ำสลับกัน
ไปมา คอเลสเตอรอลจะสูง (ระดับปกติ 150-250 มิลลิกรัม/เดซิลิตร) ไตรกลีเซอไรด์ก็สูง (ระดับปกติ 30-170
มิลลิกรัม/เดซิลิตร)

แต่คนที่กินแต่แป้งขาวและของหวานของมันนี้ คอเลสเตอรอลจะขึ้นสูงถึง 280 หรือ 300 และไตรกลีเซอไรด์จะ
ขึ้นกว่า 200 ก็มีมาก และแน่นอนท่านเหล่านี้จะมีอาการความดันโลหิตสูง แถมด้วยอาการทางข้อต่ออักเสบ ปวด
กล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดหัว ปวดตัว และมีอาการเหมือนป่วยด้วยโรคหลาย ๆ อย่างพร้อมกันแบบซินโดรมดังกล่าว

โดยเหตุนี้ วิธีแก้ไขเบื้องต้นเราจึงแนะนำให้กินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ และข้าวแดงเป็นประจำ และพร้อม
กันนั้นเราก็กินน้ำอาร์ซีดื่มเป็นประจำ ตั้งแต่เช้ามีด ลืมตาขึ้นมาก็ให้ดื่มน้ำอาร์ซีได้เลย ☺

เรียบเรียงจากหนังสือ **ปรับชีวิตใหม่ด้วยชีวิตจิต เล่ม 4** โดยอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง สำนักพิมพ์คลินิกสุขภาพ

Activ

CONTENTS



72

ACTIV STORY
THE HEALING POWER
OF GARDENS

แรมีสสวนน้ำบาดในรั้วบ้าน
ด้วยมือคุณ

76

ACTIV BEAUTY
NATURAL HEALING

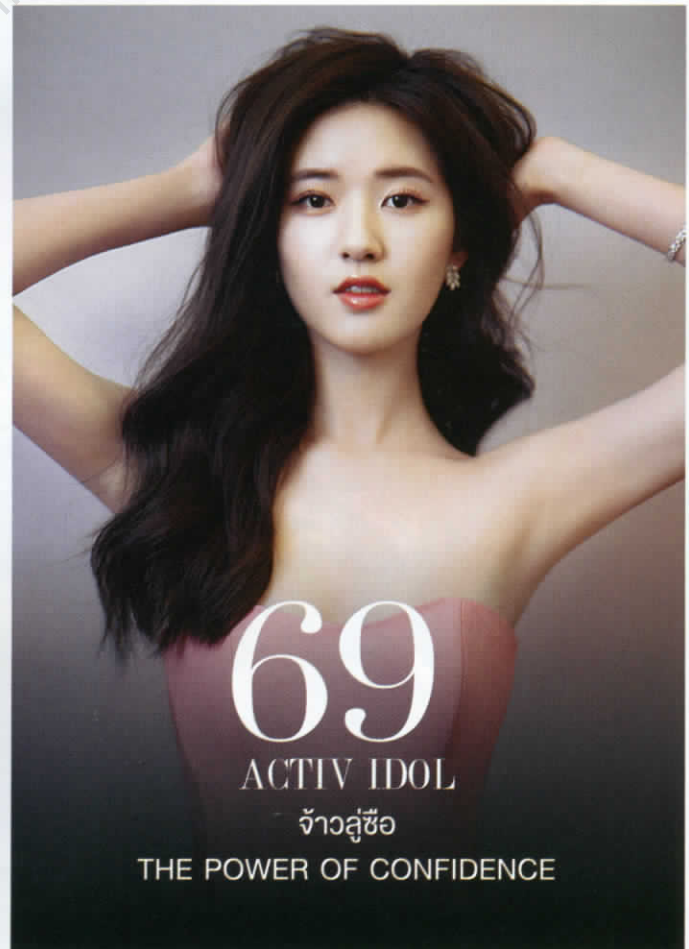
รวมสูตรบำรุงมือ เท้า
และเล็บด้วยวิถีธรรมชาติ
ไม่แพง แคมได้ผลดี



70

ACTIV TIP
HOW TO...

กระตุ้นระบบเผาผลาญ
ด้วยการหายใจที่ถูกต้อง



69

ACTIV IDOL

จ้าวลู่ซือ

THE POWER OF CONFIDENCE



78

ACTIV HOPPING
AMAZING
SUNSET SPOTS

ปักหมุด 5 จุด
ชมพระอาทิตย์ตกในไทย

THE POWER OF CONFIDENCE

STORY - นมาลักษณ์ แก้วภา
ภาพ - เวียดนามของจ้าวลูซือ

หากพูดถึงนักแสดงสาวชาวจีนรุ่นใหม่ที่เป็นขวัญใจเหล่าแฟนซีรีส์ ณ ตอนนี้ “จ้าวลูซือ (Zhao Lusi)” คงเป็นหนึ่งในนักแสดงที่คอซีรีส์จีนทั้งหลายต้องนึกถึงอย่างแน่นอน

ด้วยหน้าที่ที่จิ้มลิ้มน่ารักตามฉบับสาวจีน และยิ่งมากด้วยความสามารถด้านการแสดง ที่ไม่ว่าจะเป็นบทบาทไหนก็สามารถพาคนดูอินไปตาม ๆ กัน ทำให้จ้าวลูซือติดตัวประกอบกลายเป็นนางเอกสาวที่มีละครฮิตต่อเนื่องตลอดทั้งปี

มุ่งมั่นสู่ความฝัน

แม้ว่าในตอนนั้นจ้าวลูซือจะประสบความสำเร็จทางด้านการศึกษา ถึงขั้นเรียกได้ว่าเป็นดาวรุ่งที่น่าจับตามองคนหนึ่งในบรรดานักแสดงจีน แต่กว่าจะมาถึงวันนี้ได้เส้นทางของการเป็นนักแสดงของจ้าวลูซือนั้นก็ไม่ได้ง่ายดายนเลย เธอมักโดนวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างของเธอว่า ดูอ้วนเกินกว่าจะมาเป็นนางเอก

แต่เธอก็ไม่ได้ทำให้เธอทิ้งความฝันการเป็นนักแสดงไป จ้าวลูซือกล่าวว่า “จงอย่าละทิ้งความฝันเพียงเพราะว่าไม่ได้รับเสียงปรบมือ สิ่งที่คุณต้องการคือความมุ่งมั่น ขอเพียงแค่คุณกล้าที่จะท้าทายสิ่งใหม่ๆ ความฝันก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม” เธอจึงยึดมั่นในความพยายามเชื่อมั่นในสิ่งที่เลือกทำ และมุ่งมั่นพัฒนาตัวเองต่อไปโดยเปลี่ยนคำวิจารณ์มาเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง

จนในที่สุดความพยายามของจ้าวลูซือก็สำเร็จผล เห็นได้จากซีรีส์เรื่อง *ข้ามันแห่ของคหบดีหญิงสาม* (ปี ค.ศ. 2020) เป็นผลงานสร้างชื่อที่ส่งให้นักแสดงสาวได้รับรางวัลนับไม่ถ้วน และกลายเป็นนักแสดงที่มีผู้เฝ้ารอผลงานละครเรื่องต่อไปเป็นอันดับ 1 ในการจัดอันดับความนิยมในประเทศจีน

เคล็ดลับความสวย สุขภาพดี

นอกจากฝีมือการแสดงที่ก้าวกระโดดของจ้าวลูซือ สิ่งที่ยั่งยืนเปลี่ยนไปอีกอย่างคือ รูปร่างที่ติดมากขึ้น จนสร้างความแปลกใจให้เหล่าแฟน ๆ ถึงแม้เธอจะไม่ได้สนใจคำวิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างมากนัก แต่การดูแลตัวเองเพื่อให้เหมาะสมกับบทบาทที่ได้รับก็ยังคงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักแสดงอยู่ดี เธอใส่ใจในเรื่องการกินอย่างมาก โดยมีเคล็ดลับ 3 อย่างง่าย ๆ คือ

ใส่ใจกับอาหารเช้า อาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ ฉะนั้นการอดอาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอันขาด จ้าวลูซือจะเลือกกินอาหารที่มีแคลอรีน้อย แต่ให้พลังงานสูง ยกตัวอย่างเช่น ไข่ลวก นมจากรั้วพีช และขนมปังโฮลวีต เป็นต้น

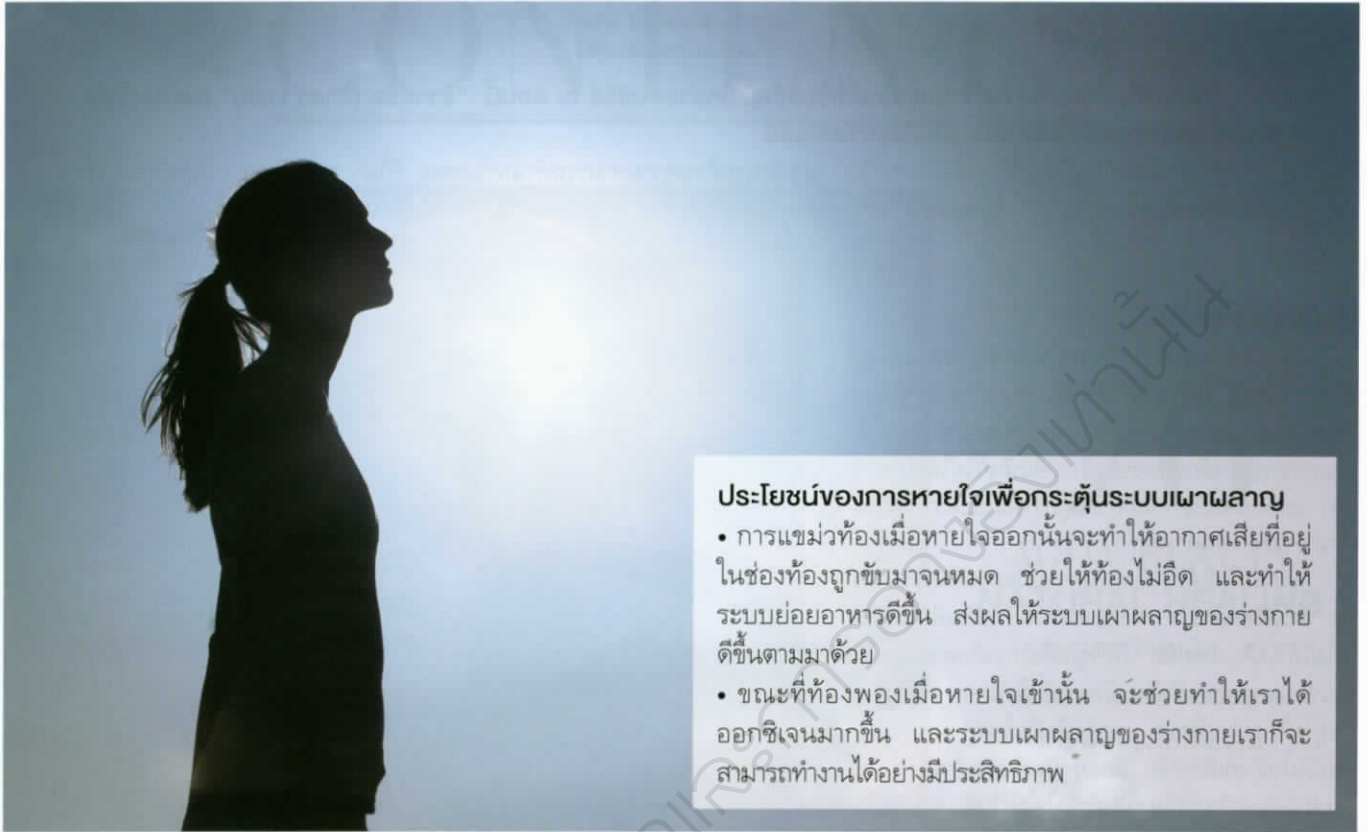
หลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง จ้าวลูซือเลือกกินผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ เพราะการกินผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำจะช่วยทำให้ท้องอืดโดยไม่ทำให้รูปร่างเสีย แถมยังช่วยให้ผิวดูสุขภาพดี



ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ ทำให้ขับถ่ายคล่อง ส่งผลให้ผิวพรรณดีตามมา

อย่างไรก็ตามการดูแลเรื่องการกินอย่างเดียวคงไม่เพียงพอที่จะได้สุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน สำหรับใครที่ไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้ง อาจเพราะอากาศร้อนหรือกลัวผิวจะเสีย จ้าวลูซือแนะนำว่า การฝึกโยคะที่บ้านเพียงแค่วันละ 1 ชั่วโมงก็สามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ง่าย ๆ ได้แล้วค่ะ

เรียกได้ว่าเป็นวิธีการดูแลตัวเองที่ทำได้ง่าย แต่ให้ผลลัพธ์ที่ดีเหลือเชื่อเลยจริงไหมคะ ☺



ประโยชน์ของการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

- การแขม่วท้องเมื่อหายใจออกนั้นจะทำให้อากาศเสียที่อยู่ในช่องท้องถูกขับมาจนหมด ช่วยให้ท้องไม่อืด และทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ส่งผลให้ระบบเผาผลาญของร่างกายดีขึ้นตามมาด้วย
- ขณะที่ท้องพองเมื่อหายใจเข้านั้น จะช่วยทำให้เราได้ออกซิเจนมากขึ้น และระบบเผาผลาญของร่างกายเราก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

HOW TO...

กระตุ้นระบบเผาผลาญด้วยการหายใจที่ถูกต้อง

วันนี้เรามีวิธีกระตุ้นระบบเผาผลาญด้วยหลักการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดีขึ้น จากหนังสือ *การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไตลค์นัทท์เกียง)* โดยนายแพทย์บัญชา แดงเนียม มาฝากกันค่ะ

จริงๆ แล้วหลักการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้นก็คือ “หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ” นั่นเอง เชื่อว่าสาวๆ หลายคนหายใจแบบผิดๆ มาตลอดเลย คือหายใจเข้าเมื่อไรท้องจะแฟบ หายใจออกเมื่อไรท้องจะพองโดยอัตโนมัติ ซึ่งวิธีนี้จะไม่ช่วยทำให้ระบบเผาผลาญของสาวๆ ดีขึ้นนะค่ะ

ก่อนเริ่มหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

ก่อนเริ่มฝึกการหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ดีขึ้นนั้น ให้สาวๆ เริ่มจากการนั่งขัดสมาธิก่อน (คล้ายท่าทำสมาธิ) จากนั้นให้วางมือทั้งสองข้างไว้บนหน้า ค่อยๆ หลับตา ทำจิตใจให้สงบและมีสมาธิ

วิธีหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ

- หายใจออกทางจมูกช้าๆ แล้วแขม่วหน้าท้องเข้าไปเรื่อยๆ (เมื่อหายใจออกจนหมด หน้าท้องจะยุบ) จากนั้นกลั้นลมหายใจนับ 1-4

- หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ท้องเริ่มพองขึ้นเรื่อยๆ (คล้ายการสูบลมเข้าไปในลูกโป่ง) เมื่อหายใจเข้าจนเต็มปอดให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1-4

- ค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ให้หน้าท้องค่อยๆ ยุบเข้าไป จากนั้นให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1-4

- ค่อยๆ หายใจเข้าช้าๆ ให้หน้าท้องค่อยๆ พองขึ้นเรื่อยๆ จากนั้นให้กลั้นลมหายใจแล้วนับ 1-4

- ฝึกการหายใจในลักษณะนี้จำนวน 3 รอบ โดยให้การหายใจออก - กลั้นลมหายใจ - หายใจเข้า = 1 รอบ

- ลองเปลี่ยนวิธีการหายใจใหม่ เป็นการหายใจในแบบที่เราแนะนำ คือ “หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ” ท้องไว้ให้ขึ้นใจ แล้วลองฝึกทำบ่อยๆ เท่านั้นสาวๆ ก็จะสามารถหายใจแบบนี้ได้โดยอัตโนมัติ

เรียกว่าแค่หายใจเบื่อก็ช่วยให้ร่างกายของเราเผาผลาญได้ดีขึ้นแล้วค่ะ ☺

THE HEALING POWER OF GARDENS

เนรมิตสวนบำบัดในรั้วบ้านด้วยมือคุณ

STORY - พรอรุณ อัญญาเดช
PHOTO - iStock

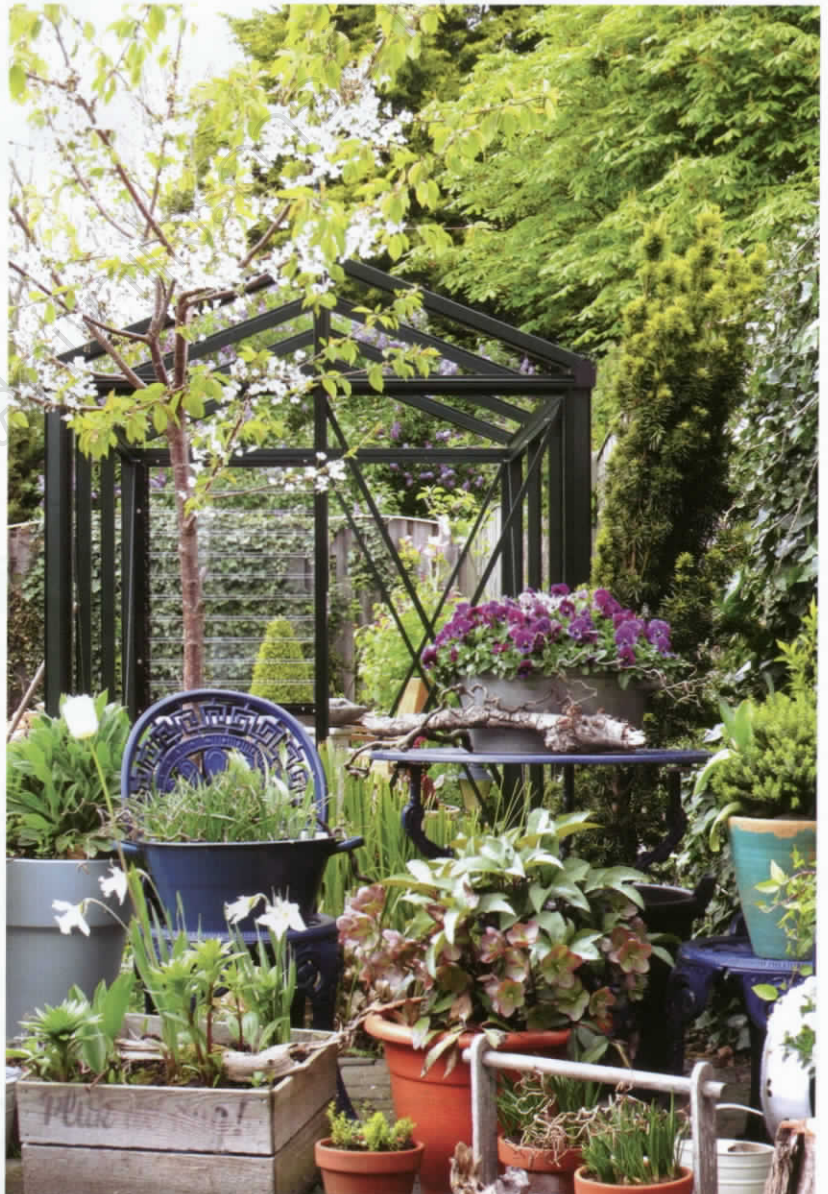
หากใครได้ติดตาม *ชีวิตจิต* ในปีที่แล้ว คุณจะพบกับเทคนิคในการตกแต่งบ้านที่ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ในปีที่นี้จึงอยากชวนทุกคนมาต่อกันที่ “การทำสวนบำบัด” เพื่อสร้างสุขภาพกายใจให้สมดุล วันนี้จะมามีเทคนิคอะไรมาฝากบ้าง มาติดตามกันค่ะ

ที่มาของการทำสวนบำบัด

สวนบำบัดตามที่ American Horticultural Therapy Association บัญญัติไว้ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่มีพืชเป็นส่วนประกอบ ซึ่งออกแบบมาโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยเกิดปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ แล้วธรรมชาติจะช่วยเยียวยาร่างกายและจิตใจให้คุณ

การทำสวนบำบัดมีประวัติศาสตร์อันยาวนาน ในสหรัฐอเมริกาช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 17 **ดร. เบนจามิน ริช (Dr. Benjamin Rush)** แพทย์ที่มีชื่อเสียงในขณะนั้น ได้มีการบันทึกไว้ว่า การจัดสวนหรือการขุดดินเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นตัวของผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยทางจิต ด้วยเหตุนี้ทางการแพทย์จึงเริ่มให้ความสนใจกับการบำบัดฟื้นฟูด้วยศาสตร์สวนบำบัดจนได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาล สนามของโรงเรียนหรือบริเวณเรือนจำ ซึ่งผู้เยี่ยมชมสวนจะได้รับประโยชน์ด้านการรักษา ช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวล และเพิ่มความสุขไปพร้อมๆ กัน

นอกจากนี้การเข้าไปสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ในสวนยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อระบบการรับรู้ดีขึ้นก็ส่งผลให้เกิดกระบวนการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่ดีขึ้นตามมา เพราะฉะนั้นเพื่อให้สวนบำบัดได้ทำหน้าที่กระตุ้นประสาทสัมผัสอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เรามาดูกันว่าควรจัดตกแต่งสวนอย่างไรให้ทั้งความสวยงามและดีต่อกายใจของผู้อยู่อาศัย ซึ่งหนังสือ *สวนบำบัด* เขียนโดย **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธรรณาตรี สัมพันธ์ราษฎร์ เพ็ชรยิ้ม** สำนักพิมพ์บ้านและสวน ระบุข้อมูลไว้ดังนี้





องค์ประกอบของสวนบำบัด

สำหรับมือใหม่หัดแต่งสวน ควรเรียนรู้พื้นฐานของการออกแบบสวนบำบัด โดยนำองค์ประกอบหลักที่ควรมีในสวนบำบัดมาใช้ในการตกแต่ง คือ

สร้างธรรมชาติอันรื่นรมย์น่าจดจำ ควรออกแบบสวนที่มีความร่มรื่นและมีบรรยากาศที่ถูกใจผู้ใช้งาน หรือเมื่อเข้ามาแล้วรู้สึกสบายใจ พร้อมทั้งสร้างเอกลักษณ์ของรูปแบบสวนให้น่าจดจำ

มีต้นไม้หลากหลายชนิดปะปนกัน ส่วนประกอบทางธรรมชาติในสวน (Softscape) ไม่ควรน้อยกว่าร้อยละ 70 ของพื้นที่ อีกร้อยละ 30 ของพื้นที่จะเป็นส่วนประกอบที่เป็นโครงสร้างในสวน (Hardscape)

ไม่ทำให้สับสนหลงทาง ไม่มีซอกหลืบหรือมุมอับให้ต้องกังวลว่าจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือโจรผู้ร้าย ควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็น

สร้างมุมผ่อนคลาย มีมุนั่งเล่นและพักผ่อนที่หลากหลาย มีความเป็นส่วนตัว

มีพื้นที่กิจกรรมทางเลือก เช่น มุมปลูกผัก มุมงานอดิเรก มุมสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ฯลฯ

มีทางเดินให้ได้ขยับตัว วางทางเดินหลักที่ชัดเจนเดินไม่ลำบาก อาจมีทางเดินย่อยที่มีบรรยากาศต่างออกไปบ้างหรือมีความท้าทายมากขึ้น หากทางเดินมีระยะไกล ให้จัดพื้นที่นั่งพักระหว่างทาง

เข้าใจความต้องการพิเศษ สร้างสวนให้ตอบสนองความต้องการพิเศษของผู้ที่ต้องการบำบัด เช่น มุมแช่เท้า มุมปลูกดอกไม้หรือสมุนไพรหอมๆ สำหรับการบำบัดด้วยกลิ่น ปลูกพืชผักสำหรับคนชอบทำอาหาร ฯลฯ

ตอบรับประสาทสัมผัส สวนควรตอบสนองความต้องการของผู้ใช้อย่างเหมาะสม และกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าในระดับที่พอดี ไม่ทำให้เกิดความเครียดจากภาวะกระตุ้นล้นเหลือ มีวิธีการจัดสวนเพื่อตอบรับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนี้

1. กระตุ้นการมองเห็น

สามารถทำได้ด้วยการใช้พืชพรรณและวัสดุที่มีความแตกต่างของผิวสัมผัสและรูปทรง ด้วยการเลือกวัสดุที่มีผิวหยาบ ผิวละเอียด และผิวมันปะปนกันบ้างตามความเหมาะสม ใช้พืชพรรณที่มีรูปทรงต่างกัน หรือมีรูปทรงแปลกตาปลูกไว้ในจุดที่น่าสนใจ แต่ต้องระวังไม่ให้เกิดความหลากหลายจนรู้สึกสับสน

นอกจากนี้การใช้สีที่เห็นชัดเจนในจุดสำคัญๆ ไม่ว่าจะเป็นสีของวัสดุหรือสีของดอกไม้ใบหญ้ายังช่วยกระตุ้นการมองเห็นได้ดี พยายามใช้พืชพรรณที่ให้สีที่แตกต่างกันตามจุดต่างๆ ของสวน การเลือกใช้ไม้ดอกไม้สีสันสดใสตามฤดูกาลยังช่วยกระตุ้นสายตาและความสนใจได้พร้อมๆ กับเปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานได้เชื่อมโยงตนเองกับฤดูกาล เป็นการซึมซับวัฏจักรการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ซึ่งต้นไม้ที่น่าสนใจ ได้แก่

เหลืองชัชวาล ไม่เลื้อยสีเหลืองจะช่วยเพิ่มความสดใสให้สวน อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นสายตาและลดความแข็งกระด้างของโครงสร้าง จึงนิยมปลูกไว้บริเวณกำแพง

แวมยูรา สีม่วงของดอกไม้ชนิดนี้ช่วยสร้างความสบายตา สามารถปลูกลงกระถางสวยๆ เพิ่มสีสันให้มุมสวนได้เป็นอย่างดี

ชบาเมเปิ้ล ไม้ใบที่ช่วยเพิ่มสีในสวนและมีรูปใบสวยงาม

เข็มสีชมพู ไม้พุ่มสีชมพูสดใส ช่วยเพิ่มความน่าสนใจระดับสายตา



2. กระตุ้นสัมผัสทางผิวหนัง

การเปลี่ยนพื้นผิวบางจุดหรือใช้วัสดุพื้นผิวมากกว่าหนึ่งชนิด เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ใช้สวนได้สัมผัสกับพื้นผิวที่ต่างกัน ในขณะที่เดินชมสวน สำหรับวัสดุที่นำมาทำพื้นจะต้องไม่ลื่นโดยเฉพาะเมื่อเปียกน้ำ เพราะอาจนำไปสู่การบาดเจ็บและปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย ถ้าจะให้ดีควรลองเดินเท้าเปล่าเพื่อให้เท้าได้สัมผัสกับพื้นผิวโดยตรง และถือโอกาสสวนรดเท้าเบา ๆ ไปในตัว

ถ้าไม่มั่นใจว่าจะสามารถเดินเท้าเปล่าได้ตลอดทั้งสวน ให้จัดพื้นที่บางส่วนแล้วเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับฝ่าเท้า เช่น สนามหญ้า พื้นยาง พื้นกรวดล้าง เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีร่มเงาป้องกันไม่ให้พื้นสะสมความร้อนจนเกินไป สิ่งสำคัญคือ สวนสามารถให้พลังบำบัดจากธรรมชาติแก่คุณ ดังนั้น ควรเน้นวัสดุจากธรรมชาติให้มากที่สุดที่จะเป็นไปได้ สิ่งของและสารสังเคราะห์ต่างๆ ที่มีพิษให้เลี่ยง อย่านำมาไว้ในสวนเกินความจำเป็น

การที่ได้จับต้องหรือเดินไปสัมผัสพรรณต่างๆ เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้สัมผัสทางผิวหนังได้รับการกระตุ้น แต่ควรหลีกเลี่ยงพืชพรรณที่มีหนามแหลมหรือมีพิษที่ก่อให้เกิดอาการแพ้รุนแรง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายและระคายเคืองผิวได้ พรรณไม้ที่ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทางผิวหนังได้แก่

ตีนตุ๊กแก ไม้ใบเล็ก ให้ผิวสัมผัสละเอียด ช่วยลดความแข็งกระด้างของกำแพงลง

ผักบุ้งรั้วสีเขียว ใบให้ผิวสัมผัสที่หยาบกว่าตีนตุ๊กแก

หญ้าและชาร์ดสเคปของแนวขอบปูนและแผ่นทางเดิน ให้ลักษณะพื้นผิวที่แตกต่างกัน จึงควรใช้ตกแต่งเข้าด้วยกัน

3. กระตุ้นการได้ยิน

เสียงทางบวก เช่น เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล เสียงใบไม้ไหว ฯลฯ จะช่วยสร้างความเพลิดเพลินและดึงให้คุณละความสนใจจากความกังวลหรือความเจ็บป่วยได้ รวมทั้งยังสามารถช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น แต่มีข้อควรระวังคือ ไม่ควรให้เกิดเสียงหลากหลายจนแข่งกันหรือมีเสียงดังจนกลายเป็นเสียงรบกวน และควรมีทางเลือกให้กับเวลาที่เรอยากอยู่แบบเงียบๆ บ้าง เช่น มุมสงบ หรือมีวิธีปิดหรือหยุดแหล่งกำเนิดเสียง สำหรับการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการได้ยินสามารถทำได้ดังนี้

ใช้พืชพรรณที่มีกิ่งก้านหรือใบยาว ๆ เพราะไม้กลุ่มนี้มีลมพัดจะทำให้เกิดเสียง เช่น ไม้ หลิว กุ๊ก หญ้าเม็กชิกัน และตะไคร้

แขวนกระดิ่งเล็ก ๆ ไว้ที่กิ่งไม้หรือชายคาให้ได้ยินเสียงเบา ๆ เมื่อมีลมพัดผ่าน **เสียงน้ำไหล** สามารถทำบ่อน้ำพุ น้ำตก หรือแม้กระทั่งลำธารที่มีน้ำไหลริน ก็เป็นเสียงที่ช่วยในการผ่อนคลายได้ดี อีกทั้งยังสามารถใช้เพื่อกลบเสียงจากรถหรือเสียงที่เป็นมลภาวะอื่นๆ ช่วยให้บรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการบำบัด แต่ต้องคำนึงเรื่องความปลอดภัยและการดูแลรักษาไปพร้อมๆ กัน

เสียงนก เป็นอีกทางเลือกสำหรับคนรักสัตว์ เพราะนอกจากจะช่วยให้สวนดูมีชีวิตชีวาแล้วยังเป็นการเพิ่มเสียงทางบวกได้ หรือในการเรียกนกให้เข้ามาในสวนคุณต้องปลูกต้นไม้ที่มีลูกไม้เล็กๆ ที่นกชอบไว้สักต้นสองต้น เช่น หว่า ไทร ปาล์ม หม่อน มิกก็เมาส ฯลฯ แค่นี้ก็ได้ฟังเสียงนกตลอดทั้งวัน

4. กระตุ้นการสัมผัส

การเก็บพืชผักสวนครัว ไม้ผล และพืชสมุนไพรมาลงชิมรสสดๆ หรือนำพืชผลเหล่านั้นมาประกอบอาหาร เป็นวิธีช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับพื้นที่สวนได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้ลงมือปลูกเองจะเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสหลาย ๆ ส่วนไปพร้อมๆ กับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย ได้เติมความมุ่งหมายในชีวิตประจำวัน

การปลูกพืชผัก ไม้ผล สมุนไพรไว้กินเองใช้เองมีข้อดีคือ ผู้ปลูกสามารถเลี่ยงการใช้สารเคมีโดยไม่จำเป็น กินได้อย่างปลอดภัยไร้กังวล ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพื้นที่สวน และนอกจากนี้ผักผลไม้เป็นพืชพรรณที่มีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นผักที่ค่อยๆ ออกจนโตเก็บกินได้ หรือผลไม้ที่ค่อยๆ ผลิดอกออกผลเปลี่ยนสีเปลี่ยนขนาดจนสุกร่วมเก็บกิน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีชีวิตชีวาไม่น่าเบื่อ และการงอกงามเติบโตก็เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจได้อย่างดี



DO IT YOURSELF

3 สวนกระถาง ปลูกง่าย ช่วยสุขภาพดี

หากบ้านใครมีพื้นที่เล็กๆ ไม่เพียงพอต่อการทำแปลงผักหรือปลูกต้นไม้ขนาดใหญ่ คุณสามารถปลูกพืชสมุนไพรเป็นไม้กระถาง ประหยัดพื้นที่ โดยหนังสือ *ธรรมชาติบำบัด ยาดีจากธรรมชาติ* สำนักพิมพ์บ้านและสวน ได้ยกตัวอย่าง 3 สมุนไพรที่ปลูกใช้ในครัวเรือนได้ไม่ยาก มีดังต่อไปนี้

โรรั่ม มีหลายชนิดและพันธุ์ ทุกชนิดเติบโตได้ดีในบริเวณที่มีแสงแดดจัด ดินร่วน ระบายน้ำดี หากปลูกเลี้ยงได้สมบูรณ์สามารถเก็บใบมาทำอาหารหรือบรรเทาอาการหวัดได้ทุกเวลา

เลมอนบาล์ม เป็นพืชที่แข็งแรงทนทาน ใบมีกลิ่นหอมช่วยให้ผ่อนคลายความวิตกกังวล บรรเทาอาการท้องอืดเพื่อ สามารถเติบโตได้ดีในที่ที่มีแสงแดดจัด แต่ควรหมั่นรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ

เปปเปอร์มินต์ เป็นสมุนไพรช่วยให้เจริญอาหาร ปลูกเป็นไม้กระถางได้ดี เนื่องจากมีลำต้นทอดเลื้อย ชอบแสงแดดอย่างน้อย 4 ชั่วโมงต่อวัน ดินร่วน ระบายน้ำดี ควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ

5. กระตุ้นการรับกลิ่น

ไม่ว่าจะกลิ่นดิน กลิ่นหญ้า หรือกลิ่นจากดอกไม้นานาพรรณ ล้วนช่วยกระตุ้นประสาทการรับกลิ่นและกระตุ้นความทรงจำที่สัมพันธ์กับกลิ่นดอกไม้ มีรายงานว่า ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ไม่รู้สึกตัวและไม่สามารถพูดคุยได้นั้น จะสามารถตอบสนองต่อกลิ่นของดอกไม้ชนิดโปรดเมื่อมีคนนำมาเยี่ยมใช้

ฉะนั้น คุณสามารถออกแบบสวนให้เอื้อต่อการรับรู้กลิ่นของพืชพรรณต่างๆ ได้ง่ายขึ้นด้วยการจัดที่นั่งไว้ใกล้กับตำแหน่งที่มีไม้กลิ่นหอม รวมถึงปลูกไม้กลิ่นหอมในกระบะยกสูงให้เอื้อมมือไปเด็ดดอกไม้มาดมได้ ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นทั้งการได้กลิ่นและการสัมผัสด้วยมือ แต่การปลูกไม้กลิ่นหอมก็ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม ไม่ควรปลูกไม้ที่มีกลิ่นแรงใกล้พื้นที่ใช้งานจนเกินไป และไม่ควรปลูกไม้หอมหลายชนิดรวมกัน นอกเสียจากว่าไม้แต่ละชนิดที่ปลูกรวมกันจะส่งกลิ่นหอมคนละช่วงเวลา

คนส่วนใหญ่มักทำแปลงปลูกพืชผักสวนครัวกับสมุนไพรแยกไว้เป็นสัดส่วน แต่อันที่จริงแล้วเราสามารถเลือกไม้กลุ่มนี้มาปลูกประดับคละเคล้าไปกับไม้ทั่วไปหรือทำแซมแต่งควบคู่ไปกับบ่อประดับประกอบอื่น ๆ อาจเลือกปลูกเครื่องเทศของไทยที่ให้กลิ่นหอมและหามาปลูกได้ง่าย ได้แก่ ตะไคร้ เตยหอม ชะพลู และผักชีฝรั่ง เพื่อให้เข้าถึงไม้กลิ่นหอมตามมุมเล็กมุมน้อยภายในสวน

ใครที่กำลังเครียดหรือรู้สึกเบื่อ ๆ ก็ลองลุกขึ้นมาจัดสวนบำบัด เพื่อพักผ่อน สร้างความผ่อนคลาย แถมยังได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วยค่ะ ☺

NATURAL HEALING

รวมสูตรบำรุงมือ เท้า และเล็บ ด้วยวิถีธรรมชาติ ไม่แพง แถมได้ผลดี

STORY - ชวลิตา เขียงกุล
PHOTO - iStock



นอกจากการบำรุงผิวหน้าและผิวกายแล้ว สาวๆห้ามลืมดูแลมือ เท้า และเล็บเป็นพิเศษด้วยนะคะ เพราะในแต่ละวันเราใช้งานมือและเท้า รวมไปถึงเล็บอย่างหนักหนาสาหัสกว่าส่วนอื่นๆในร่างกายซะอีก ไม่แปลกเลยถ้าคุณจะมีปัญหามือแห้ง มือเหี่ยว เล็บไม่แข็งแรง แห้ง เป็นขุย หรือส้นเท้าแตก เท้าดำคล้ำ ถึงเวลาต้องจัดการอย่างเร่งด่วนแล้วค่ะ

ชีวิตมีเคล็ดลับสูตรบำรุงผิวมือและเท้ารวมทั้งเล็บมาฝากกัน ทำได้ง่ายๆจากวัตถุดิบใกล้ตัว ไม่ต้องไปเสียเงินซื้อครีมบำรุงราคาแพง ส่วนจะมีสูตรไหนและต้องทำยังไงบ้าง ไปดูกันค่ะ

สูตรบำรุงมือและเท้า

1. กลัวยหอม โยเกิร์ต นมจืด

สูตรบำรุงมือ : นมสดรสจืดประมาณครึ่งถ้วยตั้งไฟให้อุ่นๆ ใส่น้ำตาลทราย และโยเกิร์ตธรรมชาติอย่างละ 2 ช้อนชา คนผสมจนเข้ากัน นำมาชโลมบนมือ นวดเบาๆ ทั่วทั้งมือแล้วทิ้งไว้ 7 นาที ล้างออกให้สะอาด

สูตรบำรุงเท้า : นำกลัวยหอมที่สุกค่อนข้างอมใส่ชาม แล้วใช้ส้อมยีให้ละเอียด แล้วใส่นมจืดหรือโยเกิร์ตลงไปประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ คนผสมให้เข้ากัน แล้วนำมาพอกเท้าให้ทั่วเท้า ใช้พลาสติกท่อนไว้ 10 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด หรือจะแห้งๆกว่านั้น ก็แค่นำเปลือกกลัวยหอมมาถูที่ส้นเท้าโดยตรง 10-15 นาที แล้วล้างออก ตามด้วยครีมบำรุง แค่นี้เท้าก็นุ่มขึ้นแล้ว

2. น้ำมันมะกอก นมผง มะนาว เจลวุ้นหางจระเข้

สูตรบำรุงมือ : นำน้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ นมผง 3 ช้อนโต๊ะ และน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะมาคนผสมเข้าด้วยกัน นำมาทาบนมือให้ชุ่ม นวดไปมาให้ทั่วแล้วทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นล้างมือด้วยน้ำอุ่น

สูตรบำรุงเท้า : แช่เท้าในน้ำอุ่น 20 นาที นำหินขัดเท้ามาขัดเอาสิ่งสกปรกออกไปให้หมด เช็ดเท้าให้แห้ง แล้วนำเจลวุ้นหางจระเข้มาทาหน้าเท้าให้ทั่วเท้า ทาถูไปเรื่อยๆ จนเจลซึมเข้าผิวดีแล้วก็เอาถุงเท้าฝ้ายมาใส่ ควรทำก่อนนอนตื่นเช้ามาจะสัมผัสได้ว่าเท้านุ่มขึ้นกว่าที่เคยจนสัมผัสได้ ควรทำซ้ำๆ ติดกัน สัปดาห์ละ 3-4 วัน

3. น้ำผึ้ง น้ำส้มสายชู แป้งข้าวเจ้า

สูตรบำรุงมือและเท้า : นำส่วนผสมทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ แป้งข้าวเจ้า 3 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา มาผสมให้เข้ากัน พักไว้ จากนั้นเตรียมน้ำอุ่นมาแช่มือกับเท้าประมาณ 10 นาที แล้วจึงใช้ส่วนผสมที่ทำไว้มาทาถูที่มือและเท้า นวดให้ทั่วแล้วทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น สูตรนี้ช่วยให้ผิวมือและเท้านุ่มขึ้น ช่วยฆ่าเชื้อโรค และยังทำให้ซีคลตามง่ามมือ ง่ามเท้าหลุดออกได้ง่ายอีกด้วย

4. บีโตรเลียมเจล น้ำมันงา เกลือ

สูตรบำรุงเท้า : แช่เท้าในน้ำอุ่น 20 นาที จากนั้นนำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะมาผสมกับน้ำมันงา 1 ลูก คนให้เข้ากันแล้วนำมาทาถูให้ทั่วเท้า ขัดซีคลตามซอกเท้า ประมาณ 10-15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น เช็ดให้แห้ง ขั้นตอนต่อมา นำบีโตรเลียมเจลมาทาให้ทั่ว เน้นที่ส้นเท้าเป็นพิเศษ ทาถูให้ซึมลงผิว แล้วนำถุงเท้ามาสวมไว้ข้ามคืน ควรทำช่วงเวลาก่อนนอนจะดีที่สุด

5. ผงฟู เกลือ น้ำอุ่น

สูตรบำรุงเท้า : สามารถเลือกทำได้ระหว่างผงฟู + น้ำอุ่น หรือเกลือ + น้ำอุ่น ถ้าเลือกอย่างแรก ให้เทผงฟู 1 ช้อนโต๊ะลงในน้ำอุ่นประมาณ 2-3 ลิตร รอให้ละลาย แล้วแช่เท้าไว้ 15-20 นาที จากนั้นนำเท้าขึ้นมาขัดทำความสะอาดล้างด้วยน้ำอุ่นอีกครั้ง แล้วเช็ดให้แห้ง ผงฟูช่วยขัดเซลล์ที่ตายแล้ว ต้านการอักเสบของผิวหนัง และลดกลิ่นเหม็นของเท้าได้ด้วย ส่วนถ้าใครเลือกแบบที่สองก็ให้ทำเหมือนกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากผงฟูมาใช้เกลือแทนแค่นั้นเอง



สูตรบำรุงเล็บ

1. น้ำมันอ้อย

นำขมิ้นอ้อยคั้นนำมามาเลียบ่อยๆ เนื่องจากมีผลวิจัยพบว่า ขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราได้ถึง 11 ชนิดและหยุดการเจริญเติบโตของเชื้อราที่เกิดจากความอับชื้นที่เล็บเพราะอากาศไม่ถ่ายเทเป็นเวลานาน ที่โดยส่วนใหญ่เกิดกับเล็บเท้ามากกว่าเล็บมือ เพราะการสวมรองเท้าและถุงเท้านานๆ จนเหงื่อออกเท้า ทำให้อับชื้น ก่อให้เกิดเชื้อราที่เล็บและมักกินเท้าได้

2. กระเทียมบด

นำกระเทียมบดละเอียดแล้วมาทาบนเล็บ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยบำรุงเล็บให้แข็งแรงขึ้น เพราะเล็บขาดความแข็งแรงได้จากหลายสาเหตุ เช่น โดเนเคมีจากการทาสีเล็บ แต่งเล็บอะคริลิก หรือได้รับสารอาหารพวกแคลเซียมไม่เพียงพอ

3. น้ำมันมะกอก

บำรุงเล็บให้แข็งแรงด้วยการนำน้ำมันมะกอกไปอุ่น แล้วนำมือแช่ไว้สักครู่ เช็ดออกเบาๆ เล็บจะนุ่มขึ้นและไม่ทำให้ฉีกขาดง่าย ซึ่งสาเหตุที่เล็บฉีกง่ายนั้นล้วนเกิดจากเล็บไม่แข็งแรงพอ หรือใช้งานไม่เหมาะสมอย่างเคาะแกะแกงดั่งลิ้งของแข็งๆ

แค่ลองทำตามสูตรที่เรานำมาฝากเป็นประจำรับรองว่าคุณจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นจนสัมผัสได้อย่างแน่นอนค่ะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

FIT FOR HEALTH
3 ท่าโยคะ ทำง่าย
ลดปวด ป้องกันข้อเข่าเสื่อม

NEW SOLUTION
คู่มือรับมือไวรัส
โรคอุบัติใหม่ครบวงจร
โดย ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

REAL LIFE
แชร์วิถีเส้นเลือดสมองแตก
ก่อนอัมพาตก้าวร้าย
ของผู้บริหารหนุ่มไฟแรง
วัย 30+

**GET HEALTHY,
BE HAPPY**
นิษา-นักธุรกิจสาว คังวณาวณิชย์

Amazing Tricks
เปลี่ยนสายเนื้อเป็นสายผัก
ลดเสี่ยงมะเร็ง
โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

VASCULAR DISEASE PREVENTION GUIDE

- คู่มือเพิ่มความยืดหยุ่น + ช่วยหลอดเลือดสะอาดทั่วร่าง
- ป้องกันสโตรกก่อนวัย • หัวใจวัยอายุน้อย
- ความดันโลหิตสูงวัยรุ่น

THE HEALING POWER OF GARDENS
แม่มดสวนบำบัดในรพ.บ้าน
ควมมือคุณ

Activ
THE HEALING POWER OF GARDENS

ชวนชิม ซุป มหกรรมน้ำพริกและอาหารจากัญญา
โซนกินดี 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