

ชีวิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
เรื่อง - วรรณกร
ได้ทัน

ชีวิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

DID YOU KNOW?

วิธีกิน “ไขมันชั้น”
ยาจีนฤทธิ์อ่อน
เพิ่มซี ลดปวดลำไส้
ประจำเดือน
ออฟฟิศซินโดรม

DOCTOR'S TALK
ดูแลคนไข้ดังกล่าวมิต
โดยแพทย์หญิงกอบกาญจน์
คุณทศวิศดิกุล

HOT ISSUE

อัปเดตสถานการณ์
ฉีดวัคซีนโควิดทั่วโลก
ภูมิคุ้มกันขึ้นไหม
เราปลอดภัยหรือยัง

HEALTHY WALLET

ซีซองรวย
ปลูกต้นอ่อนทานตะวัน
สร้างอาชีพ
ทำงาน ขายได้จริง

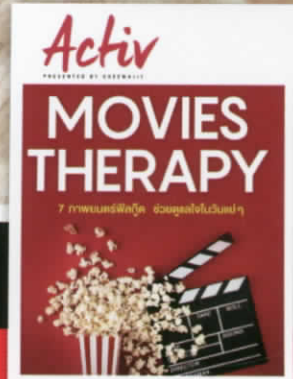
BONE BOOSTER PROGRAM

โปรแกรมออกกำลังกาย
ข้อเข่า + เส้นเอ็น
ฟื้นฟูกระดูกเสื่อม
ข้อเข่าพัง

MOVIES THERAPY

7 ภาพยนตร์ฟลิกซ์
ช่วยดูแลใจในวันแย่ๆ

NATURAL HEALING
วิว - วรรณกร



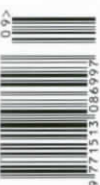
ดูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

ฉบับพิเศษเพื่อคนทำงาน
แก้ 7 โรคฮิตชาวออฟฟิศแบบธรรมชาติด้วยตัวเอง

หยุดนอนไม่หลับ เครียด อ้วนลงพุง ปวดหัว อ่อนเพลีย

09-7711313-086997



ชีวจิต Contents

1 พฤษภาคม 2564



STORY SHARING

54 EXPERT'S TIP :

WELLNESS FOR ALL

วิถีสุขภาพดีเพื่อทุกคนในครอบครัว

60 ON THE COVER :

WILL BE, WILL BE วิว-วรรณรท สนธิไชย

ACTIVE & IN-TREND

34 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะแก้อ่อนเพลีย ชาร์จพลังวัยทำงาน

48 HOT ISSUE

อัปเดตสถานการณ์วัคซีนโควิด-19 ทั่วโลก
ภูมิคุ้มกันดีขึ้นไหม เราปลอดภัยหรือยัง

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

4 CHOICES เลือกยาหอมให้ถูกโรค

12 เรื่องพิเศษ :

NATURAL HEALING

แก้ 7 โรคฮิตคนทำงาน ทำง่าย ไม่พึ่งยา

38 ชีวจิต ANTI - AGING :

EASY BOOSTER PROGRAM

โปรแกรมฟื้นฟูกล้ามเนื้อและข้อต่อ

40 เปิดห้องหมอสูติ :

คำให้การของสาวสิบหก...เมื่อหนูติดเช็ทซ์ ตอน 3

44 หมอจีนประจำบ้าน :

ขมิ้นชัน ฤทธิ์อุ่น ลดปวดไหล่ หลัง แขน



ชีวจิต Contents

1 พฤษภาคม 2564



HEALTHY MIND

42 MIND UPDATE :

ว่าด้วยการอยู่กับตนเองอย่างลึกซึ้ง

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

46 มนุษย์ป่า :

เมื่อป่าเจอนักวิ่งในดวงใจ

58 SPECIAL REPORT :

จากใจสว่างไสว...สู่ผลิตภัณฑ์ข้าวสุขภาพระดับโลก
สไตลส์วรพล บุญหลาย

62 SENIOR LIVING :

LIVE WELL AT HOME CARE

เปิด 5 บ้านพักผู้สูงวัยน่าอยู่ มีพยาบาลดูแล

66 HEALTHY WALLET :

ต้นอ่อนทานตะวัน ปลุกง่าย สร้างรายได้เสริม

68 ครีวชีวจิต :

CHEEWAJIT KETO MENU

เมี่ยงสวนครัว + พายอัลมอนต์เบอร์รี่

70 สารจากกูรู :

3 EASY TRICKS แก้อะคริว 3 สาเหตุ

75 ใบสมัครสมาชิก

4 CHOICES

เลือกยาหอมให้ถูกโรค

ยาหอมมีหลายตำรับ แล้วเราต้องเลือกใช้อย่างไร *รองศาสตราจารย์รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล* ภาควิชาเภสัช-พฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำวิธีเลือกใช้อย่างไรไว้ดังนี้

- **ยาหอมเทพจิตร** มีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย ทำให้รู้สึกสดชื่น จึงเหมาะกับคนที่รู้สึก ซึมเศร้า มีอารมณ์เศร้าหมอง ผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการ ซึมเศร้า ตัวยาหลักคือดอกมะลิและผิวส้ม
- **ยาหอมทิพโอสถ** สรรพคุณบำรุงกำลัง บำรุงเลือด เหมาะกับสตรีที่มักมีความรู้สึกหงุดหงิดในช่วงก่อนมี ประจำเดือน ซึ่งเป็นผลกระทบของความร้อนที่เพิ่มสูงขึ้น ในรอบเดือนและส่งผลกระทบต่อจิตใจ ช่วยให้จิตใจเย็นลง โดย ไม่ทำให้โลหิตเย็น
- **ยาหอมอินทจักร** มีสรรพคุณเพิ่มความแรงการบีบตัวของหัวใจ และมีฤทธิ์เพิ่มความดันโลหิตเล็กน้อย ทำให้ หลอดเลือดเล็กที่ไปเลี้ยงสมองขยายตัว และปริมาณเลือด ที่ไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น ลดความร้อนแก้ไข้ ดับพิษภายใน บำรุงไฟธาตุ ทำให้การเผาผลาญสมบูรณ์ขึ้น ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตใจไม่สงบ ทั้งนี้ไม่ แนะนำให้ใช้ในกรณีที่เป็นไข้สูงและแพ้ เพราะตัวยาลดไข้ มีปริมาณไม่มาก



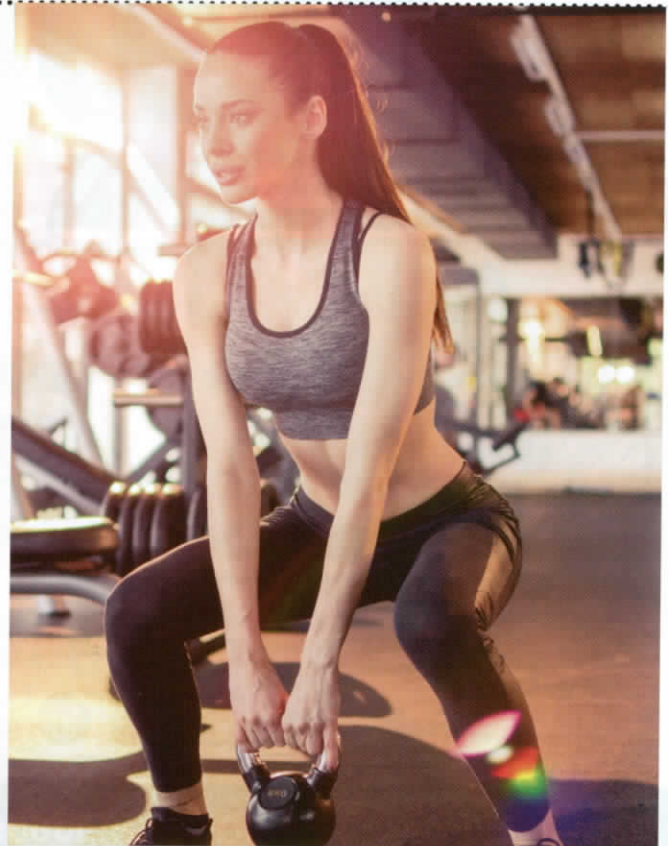
- **ยาหอมนวโกฐ** มีสรรพคุณลดความร้อนแก้ไข้ ดับพิษภายใน บำรุง ไฟธาตุ เจริญอาหาร ลูกผักชีลาแก้คลื่นเหียน แก้ลมปลายไข้ ซึ่งหมายถึง อาการท้องอืด เพื่อบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เกิดหลังจากหายไข้ในระยะ พักฟื้น ช่วยบำรุงน้ำดี เจริญอาหาร บำรุงไฟธาตุ การเผาผลาญสมบูรณ์ดีขึ้น พักตบะญกุลช่วยปรับธาตุ ทำให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น
- ทั้งนี้การใช้ยาหอมต้องนำไปละลายน้ำอุ่นและดื่มขณะอุ่น เพราะจะทำให้ การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยที่มีในยาหอมออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น

EXERCISE TIPS

ยกเวตให้ถูกท่า ลดบาดเจ็บได้

คนรักการออกกำลังกายสายตรงต้องอ่านค่ะ *รอส เบรควิลล์* นักกายภาพบำบัดและประธานสมาคม The American Physical Therapy Association's Golf Special Interest Group อธิบายถึง เทคนิคลดการบาดเจ็บจาก 4 ท่าการออกกำลังกายที่พบบ่อยไว้ดังนี้

- **ท่าดึงลูกตุ้มน้ำหนักจากด้านหลัง** วิธีนี้ต้องทำโดยนั่งในท่าที่แนว กระดูกสันหลังตรงกับกระดูกคอ
 - **ท่ายกน้ำหนักจากด้านหน้า** มีความจำเป็นต้องฝึกกล้ามเนื้อ แกนกลางลำตัวให้แข็งแรงก่อนจะฝึกท่านี้
 - **ท่ายกลูกตุ้มน้ำหนักไว้ใต้คาง** หายใจเข้าเพื่อให้เกิดจังหวะยก ตู้น้ำหนัก ยกตู้น้ำหนักในครั้งเดียว ผ่อนลมหายใจออก แล้วค่อยๆ วางตู้น้ำหนักลงกับพื้น
 - **ท่ายกเวตกางแขน** ถือดัมเบลไว้ในมือทั้งสองข้าง หันฝ่ามือ เข้าหาลำตัว ยกเวตขึ้นด้านข้างให้สูงระดับไหล่ แล้วลดแขนลงให้เวต แนบข้างลำตัว ทำซ้ำๆ เพื่อลดความเสี่ยงกล้ามเนื้อบาดเจ็บ
- ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนยกน้ำหนัก 10-15 นาที และยืดเหยียดร่างกายหลังออกกำลังกายอีก 10-15 นาที เช่นกัน



FIGHT DEPRESSION

สู้โรครซึมเศร้าในมุมมองแพทย์แผนจีน

ศาสตราจารย์หวังเว่ย อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเทียนจิน สาธารณรัฐประชาชนจีน แนะนำวิธีฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรครซึมเศร้าด้วยมุมมองของการแพทย์แผนจีน ดังนี้

- มองหาเป้าหมายใหม่ๆ หรืองานอดิเรกที่สร้างความเพลิดเพลิน เพื่อให้รู้สึกมีชีวิตชีวาและช่วยรักษาอารมณ์ให้มั่นคง เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ทำงานศิลปะ
- กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง ต้องหมั่นหาเวลามาร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในการใช้ชีวิตให้ผู้ป่วย
- ออกกำลังกาย แนะนำการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ เช่น โยคะ ไทชิ ซิงก เพื่อช่วยให้ชี่และเลือดไหลเวียนสะดวกจิตใจปลอดโปร่ง
- ปรับแสงไฟภายในห้องพักให้เป็นแสงอ่อนๆ ตกแต่งเรียบง่าย ใช้งานสะดวก สะอาด ปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเท



7 VITAMINS FOR PMS

ลดอาการก่อนมีประจำเดือน

มีประจำเดือนที่ไรต้องป่วย แบบนี้ไม่ดีแน่ หนังสือ *The Vitamins & Mineral Bible* แนะนำว่า คุณสาว ๆ สามารถใช้การกินวิตามิน แร่ธาตุ และอาหารเพื่อลดอาการไม่พึงประสงค์ก่อนประจำเดือนมาได้ ดังนี้

- **วิตามินบีรวม** ปรับฮอร์โมนเพศ ปรับอารมณ์ให้สมดุล
- **วิตามินดีและอี** ช่วยเรื่องการดูดซึมแคลเซียม ลดอาการไม่พึงประสงค์โดยรวม
- **แคลเซียม** ลดอาการปวดหัวและป้องกันอารมณ์หงุดหงิด ไม่สมดุล
- **แมกนีเซียม** ลดอาการคัดหน้าอก ปวดเนื้อปวดตัว
- **สังกะสี** รักษาสมดุลฮอร์โมน
- **น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส** มีโอเมก้า-6 ปรับสมดุลฮอร์โมนเพศ
- **โคเอนไซม์คิวเท็น** ช่วยารู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีเรี่ยวแรง

นอกจากนี้ควรลดอาหารที่เค็ม เพื่อให้ร่างกายไม่ขับน้ำออกมากเกินไป และงดคาเฟอีน เพราะมีผลต่อการดูดซึมวิตามินบี โปแทสเซียม และสังกะสี

10 MINS MIRACLE

สดชื่น หายเหนื่อยในชั่วพริบตา

คนทำงานที่อยากเพิ่มความสดชื่นระหว่างวัน *ชีวจิต* มีเทคนิคง่ายๆ มาฝากค่ะ แพทย์หญิงเกเบรียลลา ปีชาโด สมาชิกสมาคม National Hispanic Health Foundation แนะนำไว้ 4 ข้อ ดังนี้

- **กินอาหารเช้าที่มีใยอาหารสูง** เช่น ข้าวโอ๊ต ธัญพืชไม่ขัดสี ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ไม่รู้สึกอ่อนเพลียระหว่างวัน
- **สังเกตสีปัสสาวะ** เมื่อปัสสาวะเป็นสีเหลือง แสดงว่าคุณดื่มน้ำน้อยเกินไป ขอให้ดื่มขวดน้ำประจำตัวที่พร้อมให้จิบได้เสมอ และตั้งเป้าว่าต้องดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร
- **เพิ่มเครื่องเทศลงในอาหารและเครื่องดื่ม** เพราะเครื่องเทศมีสารแอนติออกซิแดนต์สูง ส่วนใหญ่มีกลิ่นและกลิ่นเฉพาะ ช่วยให้เจริญอาหาร จึงทำให้รู้สึกสดชื่นได้ หากคุณดื่มชาร้อน ลองเติมใบสะระแหน่หรือฟานเลมอนลงไป จะช่วยเพิ่มทั้งรสชาติและกลิ่นที่สร้างความสดชื่นมากกว่าเดิม
- **พกอาหารที่มีโปรตีนสูงติดตัว** เช่น ถั่วต่างๆ กลัวย แชนด์วิชเนยถั่ว เอาไว้กินตอนที่ยังไม่ได้กินอาหารมื้อหลัก ฟังระลึกเสมอว่าไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง เพราะจะทำให้สมองเริ่มเฉื่อยชา

นอกจากนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 วัน หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

2 THAI HERBS

สมุนไพรไทยรักษากรดไหลย้อน

พูดถึง GERD หรือกรดไหลย้อน ใครเป็นโรคนี้จะรู้สึกทรมานจริงๆ เพราะจะแสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว และคลื่นไส้ ถ้ายิ่งเครียด อากาาก็จะยิ่งเป็นถี่ขึ้น ทั้งนี้ฐานข้อมูลโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้แนะนำสมุนไพรไทยที่ช่วยบรรเทาอาการโรคนี้ได้ช่วงต้นๆ 2 ชนิด โดยต้องกินควบคู่กัน

- **ลูกยอ** เพิ่มการบีบตัวของหลอดอาหาร ทำให้หลอดอาหารแข็งแรง อาหารจึงเคลื่อนจากกระเพาะไปสู่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น ป้องกันหลอดอาหารอักเสบจากกรดไหลย้อน อีกทั้งช่วยย่อยอาหาร ขับลม ไม่เกิดลมในกระเพาะอาหาร ลดแรงดันที่ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมาได้

นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเร่งการสมานแผลของกระเพาะอาหาร ลดการอักเสบของกระเพาะอาหารเฉียบพลัน ลดการหลั่งกรดได้เทียบเท่ากับยาแผนปัจจุบัน

- **ขมิ้นชัน** ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นการขับน้ำดีย่อยไขมัน ทำให้อาหารไม่ตกค้างในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กนานเกินไป อีกทั้งช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และยับยั้งเชื้อ *H. pylori* อีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

วิธีใช้ กินแคปซูลลูกยอ 2 แคปซูล ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น ร่วมกับขมิ้นชัน 2 แคปซูล หลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดี ศาสตราจารย์แพทย์แผนไทยแนะนำว่าจำเป็นต้องงดอาหาร เช่น ของหมักดอง ข้าวเหนียว หน่อไม้ และอาหารรสเผ็ดจัดควบคู่กันไปด้วย



PLANTS FOR FRESH AIR

เลือกต้นไม้ฟอกอากาศในบ้าน

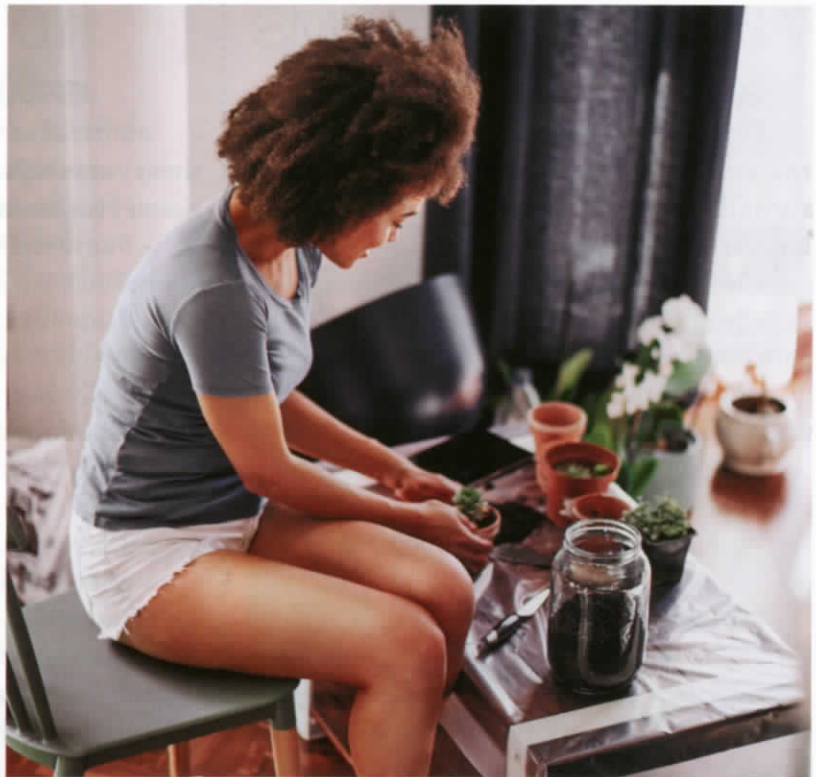
บทความเรื่อง “ทำไมต้นไม้ดูดสารพิษและฟอกอากาศได้” โดยนิตยสาร *บ้านและสวน* อธิบายว่าต้นไม้ช่วยดูดซับสารเคมีซึ่งระเหยออกมาจากเครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านได้ โดยมีรายชื่อต้นไม้ที่ควรปลูกไว้ภายในบ้านเพื่อฟอกอากาศดังนี้

- **ไม้ดอก** เช่น แก้ว เยอร์บีรา เบญจมาศ หน้าวัว
- **ไม้ใบ** เช่น โกสน จั๋ง เศรษฐีเรือนใน สับประตือ

หมากเหลือง วาสนาอชิษฐาน สาวน้อยประแป้ง เฟินบอสตัน เขียวหมื่นปี ยางอินเดีย เดหลี พลูด่าง ลิ้นมังกร ไอวี่ พิไลหูช้าง ว่านหางจระเข้

เทคนิคในการวางต้นไม้ฟอกอากาศในบ้าน ต้องเลือกวางในตำแหน่งที่มีแสงส่องถึง เพื่อให้การฟอกอากาศมีประสิทธิภาพ

สุดท้ายต้องมีระยะในการวางกระถางต้นไม้ให้อยู่ในเขตการหายใจของคนในบ้าน แค่นี้เราก็จะมีอากาศดีไว้หายใจกันแล้ว ☺



NATURAL HEALING

แก้ 7 โรคฮิตคนทำงาน ทำงาน ไม่พังยา

ข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรวัยแรงงานอายุ 25 - 59 ปีประมาณ 39 ล้านคน คนกลุ่มนี้เป็นกำลังสำคัญของประเทศและครอบครัว ถ้ามีสุขภาพแข็งแรง ทำงานได้เต็มกำลังความสามารถ สมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านก็จะมีความสุข มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่เครียด แต่ถ้าเสาหลักของบ้านล้มหมอนนอนเสื่อ ไปเสียแล้ว ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกที่เหลือได้ ในกรณีที่ไมดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ป่วยให้มีโรคประจำตัวตั้งแต่วัยนี้ โอกาสที่จะมีปัญหาสุขภาพในวัยเกษียณก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ปัจจุบันนี้ ชีวิตจิตใจ ในฐานะเพื่อนคนรักสุขภาพจึงไปพูดคุยกับแพทย์ทางเลือกหลายๆ ท่าน เพื่อค้นหาแนวทางดูแลสุขภาพตามโรคหรืออาการที่พบได้บ่อยมาฝากคนวัยทำงานทุกท่านค่ะ





NATURAL OPTION

ตัวช่วยแบบธรรมชาติบำบัด

ชีวิตจิตใจเริ่มจากการอัปเดตผลการวิจัยในประเทศโดยทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในหัวข้อโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้วยโยคะต่อพฤติกรรมสุขภาพและการเพิ่มน้ำหนักร่างกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ มีหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์เป็นกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 50 คน จัดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกโยคะต่อเนื่อง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง แล้ววัดผลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวในสัปดาห์แรก และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าและมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (การออกกำลังกาย : $t=5.47$, $p<.001$, การรับประทานอาหาร : $t=4.79$, $p<.001$)

EXPERT SAID

ปรับไลฟ์สไตล์

จากมุมมองแพทย์แผนไทย

นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำจากอาจารย์
วันนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย
ในการใช้ธรรมชาติบำบัดลดเสี่ยงโรคเบาหวาน

“จากประสบการณ์อาจารย์พบว่า มี
ผู้ป่วยโรคเบาหวานตั้งแต่อายุไม่มาก อยู่ในวัย
ทำงาน 30 - 40 ปีก็เป็นกันแล้ว มีเพียงส่วน
น้อยที่เกิดจากกรรมพันธุ์ หลักๆเกิดจาก
พฤติกรรมกินขนมและอาหารที่มีน้ำตาลสูง
ตื่นเช้ามาก็ต้องเดินไปเข้าแถวส่งเครื่องดื่ม
หวานๆ มากิน แทนที่จะกินอาหารมื้อเช้าให้
เป็นมื้อเป็นคราวจบไปให้ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้
ก็มีกลุ่มที่ชอบกินอาหารบิ๊ยะและบุฟเฟต์
ประกอบกับต้องถ่ายรูปอาหารอ้อพลงโซเชียล-
มีเดียให้เพื่อนๆ รับรู้เราไปกินอาหารหรือ
ขนมร้านดังมาแล้ว”

อาจารย์วันนี้อธิบายเพิ่มเติมว่า ลีน
ของเรานั้นค่อยๆ ผิกให้เกิดความเคยชินได้
อยากให้คนที่มีปัญหาน้ำหนักเกินค่อยๆ ลด
ระดับน้ำตาลและความหวานที่มีทั้งในอาหาร
และเครื่องดื่ม ผ่านไป 2 อาทิตย์ลีนจะเริ่ม
ปรับเข้ากับรสที่อ่อนลง

อาจารย์วันนี้ยังได้อธิบายถึงกลไกการ
ย่อยอาหารที่ได้รับผลกระทบจากการกินอาหาร
ที่มีน้ำตาลสูงต่อเนื่องเป็นเวลานานว่าจะส่งผล
ต่อดับอ่อนและนำไปสู่โรคเบาหวานได้ในที่สุด

“ในทางการแพทย์แผนไทยอธิบายว่า
ไพธาตุที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารซึ่งอาศัยอยู่
ในระบบธาตุน้ำ ปรากฏเป็นของเหลว ได้แก่
น้ำย่อย ซึ่งแปลว่า การย่อยด้วยไพธาตุ
เริ่มจากในช่องปาก มีน้ำลายเป็นตัวช่วยย่อย

“ต่อมาเป็นน้ำย่อยระดับที่ 2 อยู่ใน
กระเพาะอาหาร หรือปรีณัมคคิ มีความเป็น
กรดสูง น้ำย่อยในระดับที่ 3 คือ เกลื่อน้ำดี
อยู่ในลำไส้เล็ก แต่ผลิตมาจากตับอ่อน และ
มีน้ำย่อยกลุ่มเอนไซม์กับฮอริโมนอินซูลินกับ
กลูคากอน

“ดังนั้นถ้าตับอ่อนเสื่อม มีทั้งเสื่อมแต่
กำเนิด เสื่อมเพราะเรากินอาหารที่มีน้ำตาลสูง
ตับอ่อนไม่ได้พัก และเสื่อมไปตามอายุที่มากขึ้น
แต่ขอเน้นว่าการเสื่อมจากพฤติกรรมนั้นเป็น
เรื่องที่เราป้องกันได้”





HOME ACTIVITIES

ทำกิจกรรมในบ้านลดน้ำหนักได้เท่าไปฟิตเนส

ข้อมูลจากบทความเรื่อง Calories burned in 30 minutes for people of three different weights โดย Harvard Medical School ระบุว่า การฝึกโยคะอย่างน้อยวันละ 30 นาทีช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 120-178 แคลอรี ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของแต่ละคน

ทั้งนี้ นอกจากโยคะแล้วยังมีกิจกรรมที่เราทุกคนทำในบ้านเป็นประจำเสนอแนะไว้ใช้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกายเพื่อช่วยลดน้ำหนักอย่างหลากหลาย ในระยะเวลา 30 นาที ดังนี้

- ตัดหญ้า ทำสวน เผาผลาญพลังงานได้ 135-189 แคลอรี
- ขัดพื้น ล้างรถ เผาผลาญพลังงานได้ 170-252 แคลอรี
- ยกของ ย้ายบ้าน เผาผลาญพลังงานได้ 210-294 แคลอรี

NATURAL OPTION

ตัวช่วยแบบธรรมชาติบำบัด

อาจารย์วันทนีนแนะนำว่า ถ้าไม่ยากให้ตับอ่อนพังจนกลายเป็นโรคเบาหวาน ให้เริ่มการปรับลดน้ำตาล ในรายที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี ให้กินมะระขี้นกแบบแคปซูล เนื่องจากสารที่มีรสขมในมะระขี้นกมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินออกมาดักจับน้ำตาล

อีกวิธีที่ง่ายคือ กินอาหารเป็นยา โดยจะกินมะระขี้นก มะระจีน ใบมะระ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำตาลในเลือด นำมาปรุงอาหารอร่อยๆ ได้หลากหลายเมนู เช่น ลวกกินกับน้ำพริก นำไปผัดกับไข่ กินสดโดยหั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ในก๋วยเตี๋ยว นำไปทำยา อีกเมนูคือนำไปทำเป็นเครื่องดื่ม ใส่หญ้าหวานต้มกับมะระ กรองเอาแต่น้ำ ดื่มเป็นชา

สมุนไพรไทยอีกชนิดคือ กระเจี๊ยบแดง มีคุณสมบัติขับปัสสาวะ จึงช่วยลดน้ำตาลและลดความดันโลหิตสูงได้ วิธีทำจะนำมาปรุงเป็นยาดอกกระเจี๊ยบให้รสเปรี้ยวชนิดๆ หั่นฝอยๆ ใส่ในข้าวต้ม ให้รสเปรี้ยวโดยไม่ต้องบีบมะนาวเพิ่ม หรือนำดอกตากแห้งมาต้มเป็นน้ำกระเจี๊ยบกินแก้กระหายน้ำก็ได้

นอกจากนี้อาจารย์วันทนีนยังแนะนำผักพื้นบ้านคือ ผักเชียงดา ที่นำมากินเป็นผักสดคู่กับน้ำพริก แกงผักเชียงดาใส่ไข่มดแดง ผัดผักเชียงดาใส่ไข่แบบผัดใบเหลียงก็อร่อยไม่แพ้กัน นอกจากนี้ยังสามารถนำใบผักเชียงดาไปอบหรือตากแห้ง ใช้ทำชาสมุนไพรดื่มวันละ 1-2 แก้วได้



NATURAL OPTION

ตัวช่วยแบบธรรมชาติบำบัด

แนวทางแก้ไขภาวะต่อมหมวกไตล้มในระยยะแรก ดอกเตอร์ไบรอันแนะนำไว้ดังนี้

“ใช้วิธีออกกำลังกายครับ เริ่มจากเบาๆก่อน เน้นทำต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งคอร์ติซอลให้ได้ตามปกติ จากนั้นเข้านอนให้เป็นเวลา เพื่อช่วยให้ร่างกายมีช่วงเวลาหลับลึกได้นาน ส่งเสริมให้เกิดการซ่อมแซมและหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“เรื่องอาหาร ผมอยากให้งดกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง ทุกครั้งที่เรากินของหวาน ร่างกายต้องหลั่งอินซูลินออกมาในปริมาณมาก ปกติอินซูลินจะหลั่งเป็นมือเป็นคราวเวลาที่เรากินอาหารใช่ไหมครับ แต่ปัจจุบันเรากินชาไข่มุก กินขนมกันทั้งวัน ร่างกายก็ต้องหลั่งอินซูลินตลอดเวลา ไม่ได้พักเลย

“การที่เรากินน้ำตาลตลอดเวลาเป็นการบอกร่างกายว่านี่คือช่วงเก็บพลังงานและต้องย่อยน้ำตาล พอมีอินซูลินหลั่งออกมาตลอดเวลาเราจึงรู้สึกเหนื่อย ขณะที่คอร์ติซอลสูง ร่างกายจะดึงน้ำตาลไปใช้ในเซลล์ไม่ได้ ถ้ามีคอร์ติซอลกับอินซูลินหลั่งออกมาพร้อมกัน ร่างกายก็จะรวนแน่นอน ถ้าลดน้ำตาลลงก็จะช่วยลดภาวะต่อมหมวกไตล้มได้”

ดอกเตอร์ไบรอันชี้ว่า ภาวะต่อมหมวกไตล้มมีวิธีดูแลที่ไม่ยากเกินไป แต่หลายคนกลับมองข้าม

“ผมไม่อยากจะคิดว่าเราให้การรักษาภาวะนี้ได้ เพราะภาวะเหล่านี้ยังไม่จัดว่าเป็นโรค แต่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการทำงานและการใช้ชีวิตในทุกๆวัน โดยส่วนตัวผมอยากให้คนไข้หันกลับไปปรับพฤติกรรมและดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากกว่า

“ลองพิจารณาดูว่าความเป็นปกติของร่างกายเราคืออะไร ตื่นนอนขึ้นมาเราควรต้องรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าใช่ไหมครับ แต่เมื่อเกิดภาวะต่อมหมวกไตล้มก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิต คนวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องสร้างเนื้อสร้างตัว รับผิดชอบครอบครัว อยากให้เอาใจใส่ตัวเองให้มากขึ้น”



HORMONE REPLACEMENT THERAPY

จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนรักษาหรือไม่

ส่วนการรักษาภาวะต่อมหมวกไตล้มด้วยฮอร์โมนนั้น ดอกเตอร์ไบรอันอธิบายว่า “ผมมองว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แนวทางในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมขอให้ทุกคนลองพิจารณาว่าสาเหตุก่อโรคคืออะไร เมื่อทราบแล้วจึงไปแก้ไขที่สาเหตุ แม้การแพทย์ยุคนี้จะก้าวหน้ามากจนถึงขั้นที่เราสามารถนำฮอร์โมนมาฟื้นฟูสุขภาพได้

“แต่ถ้าไม่จำเป็น เช่น เราแก้ไขด้วยการปรับพฤติกรรมได้ ผมเห็นว่าเราไปปรับพฤติกรรมแทนจะดีกว่า แต่ถ้าเป็นกรณีผู้สูงอายุ ระดับฮอร์โมนลดลงจนมีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต แบบนี้ใช้ฮอร์โมนช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นได้

“ตัวอย่างเรื่องภาวะต่อมหมวกไตล้มทำให้เรารู้ว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตในทุกๆ วันนี่แหละที่ก่อโรค ดังนั้นเราก็ควรใช้ชีวิตฟื้นฟูสุขภาพที่ตรงไปตรงมา คืองดน้ำตาล กินผักผลไม้ที่มีความหวานตามธรรมชาติ เลือกชนิดที่หวานน้อยนะครับ กินอาหารให้เป็นมื้อและกินให้ตรงเวลา ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

“โดยส่วนตัวผมเห็นว่าถ้ายังเป็นคนวัยทำงาน การปรับพฤติกรรมฟื้นฟูสุขภาพก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องใช้ฮอร์โมนต่างๆ มาเป็นตัวช่วยหรอก เพราะถ้าร่างกายแข็งแรงทุกอย่างจะค่อยๆ ปรับให้เข้าที่เข้าทางได้ในที่สุด วิธีนี้อาจจะช้าหน่อย แต่เป็นวิธีที่ได้ผลในระยะยาว”

LICORICE TEA

ชงชาชะเอมเทศ

สร้างความสดชื่น

สมุนไพรที่หาได้ง่าย สามารถใช้ฟื้นฟูผู้ที่มีภาวะต่อมหมวกไตล้มได้อย่างปลอดภัยนั้น ดอกเตอร์ไบรอันแนะนำชะเอมเทศ โดยอธิบายว่า

“ในชะเอมเทศมีสารช่วยให้ร่างกายดูดซึมเอาคอร์ติซอลกลับเข้าไป ไม่ถูกขับออก กรณีที่ร่างกายไวต่อคอร์ติซอล แนะนำให้กินชะเอมเทศก่อนบ่าย 2 โมง ใช้แทนน้ำตาลก็ได้นะครับ หรือทำเป็นชาชงดื่มวันละ 1-2 แก้วเป็นประจำ จะค่อยๆ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น วันไหนรู้สึกอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน ก็ลองนำชะเอมเทศมาชงดื่มระหว่างวันดูนะครับ”

นอกจากนี้ชะเอมเทศยังมีฤทธิ์เป็นยาละลายอ่อนๆ ขับลม แก้อิษะ แก้ก้น บำรุงปอด แก้อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนเพลีย บำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น แก้ไข้ สงบประสาท บำรุงกล้ามเนื้อ ขับเลือดเสีย รักษาอาการเจ็บคอ เป็นแผลเรื้อรัง ระบบการย่อยอาหารไม่ดี หรืออาหารเป็นพิษได้



HEART DISEASE โรคหัวใจ อันตรายถึงชีวิต

แพทย์หญิงศรินทร์ยาธิบายกลุ่มอาการและความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจของคนวัยทำงานที่พบบ่อยไว้ดังนี้

“กลุ่มแรกคือ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ถ้ามีปัจจัยเสริม เช่น อดนอน เพลีย ประกอบกับหัวใจมีความผิดปกติติด ๆ อยู่แล้ว อาการที่ปรากฏจะชัดมากขึ้น พอไปเช็กประวัติครอบครัว เราก็อาจจะพบข้อมูลเพิ่มเติมว่ามีใครมีอาการแบบที่คนไข้เป็นอยู่แล้วบ้าง ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไปร้อยละ 30 หากครบถ้วนการใช้ชีวิต แนะนำให้ไปตรวจร่างกายโดยละเอียด แพทย์จะพิจารณาจากอาการและความถี่ ถ้าเป็นมากจะให้กินยา

“หมอแนะนำให้ออกกำลังกาย เพราะจะช่วยลดเครียดได้ เวลาเราเครียด ร่างกายจะหลั่งคอร์ติซอลออกมา น้ำตาลขึ้น ความดันขึ้น แก้ไขด้วยการออกกำลังกายให้หนักหน่อย วิ่งไปถึงกิโลเมตรที่ 8 หรือใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ว่ายน้ำก็ได้ ทำยังไงก็ได้ให้เรารู้สึกเหนื่อย ปวดเมื่อยเนื้อตัว แบบนี้ร่างกายจะหลั่งเอนดอร์ฟินออกมา จะทำให้คอร์ติซอลตกลงไปโดยธรรมชาติ และเข้านอนเร็ว 3-5 ทุ่ม ทำให้ออกกำลังกายหลังโกรีซฮอร์โมนออกมาซ่อมแซมร่างกายและตื่นเข้าไปโดยปริยาย

“บางคนมีอาการหัวใจเต้นแรงเหมือนกระแทกหน้าอกตึบ ๆ จะมาพร้อมกับปัญหาขีดเลือดไปเลี้ยงไม่พอ หัวใจเลยต้องบีบแรง สาเหตุอาจจะเกิดจากมีภาวะซีดอยู่เดิม หรือเวลาที่เครียด สมองต้องใช้ออกซิเจนมาก ทำให้หัวใจบีบแรงขึ้น ถ้าเป็นไม่มากก็ไม่必有ปัญหาอะไร”

5 THAI HERBS

สมุนไพรไทยหาง่าย ช่วยฟื้นฟูระบบย่อย

คราวนี้มาดูสมุนไพรไทยที่ช่วยฟื้นฟูระบบย่อยอาหารให้กลับมาทำงานได้ตามปกติบ้าง ฐานข้อมูลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรีได้แนะนำสมุนไพรไทยที่ช่วยบำรุงระบบย่อยและสามารถนำมาปรุงอาหารได้ทุกวัน ดังนี้

โหระพา ใบมีกลิ่นสดชื่น ช่วยทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า บรรเทาภาวะซึมเศร้า ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ ลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยขับลม บรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยย่อยอาหาร ขับระดู ขับเสมหะ ลดไข้ กระตุ้นการคั่งหลังน้ำนม ลดเครียด สร้างภูมิต้านทาน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำบัดโรคกระเพาะอาหาร

ขมิ้น บรรเทาปวด ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ผ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต แก้ท้องผูก กระตุ้นระบบย่อยอาหาร เพิ่มความอยากอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขิง ทำให้การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ โรคท้องร่วง อาการจุกเสียด ตะคริว อาหารไม่ย่อย โรคเมืออาหาร อาการคลื่นเหียน อาการเมารถ

ตะไคร้ บรรเทาอาการปวด ลดอาการซึมเศร้า ต้านเชื้อจุลินทรีย์ ลดไข้ สมานแผล ผ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้ท้องเฟ้อ ผ่าเชื้อรา ขับน้ำนม บรรเทาความเครียด ระงับประสาท ฟันฟูกกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและเคล็ดขัดยอก บรรเทาอาการท้องเสีย อาหารไม่ย่อย กล้ามเนื้อช่องท้องกระตุก

ข่า มีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ ผ่าพยาธิและเชื้อโรค ผ่าเชื้อแบคทีเรีย มีสารต้านมะเร็ง บรรเทาอาการปวดบวมตามข้อ อาการหกลดลม อักเสบ อาการปวดท้อง ท้องร่วง ผ่าเชื้อบิด ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และใช้ไล่แมลงได้

WHEN STROKE HAPPENED

ดูแลสุขภาพ ป้องกันอาการหัวใจวาย

ต่อมาแพทย์หญิงศรีนครินยาอธิบายถึงกลุ่มที่มีอาการหัวใจวายไว้ดังนี้

“คนกลุ่มนี้มักจะขาดการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีน้ำตาล เกลือ และไขมันสูง หลอดเลือดเริ่มขาดความยืดหยุ่น กรอบและแข็ง เพราะมีไขมันมาเกาะตามผนังหลอดเลือดและพอกพูนขึ้น

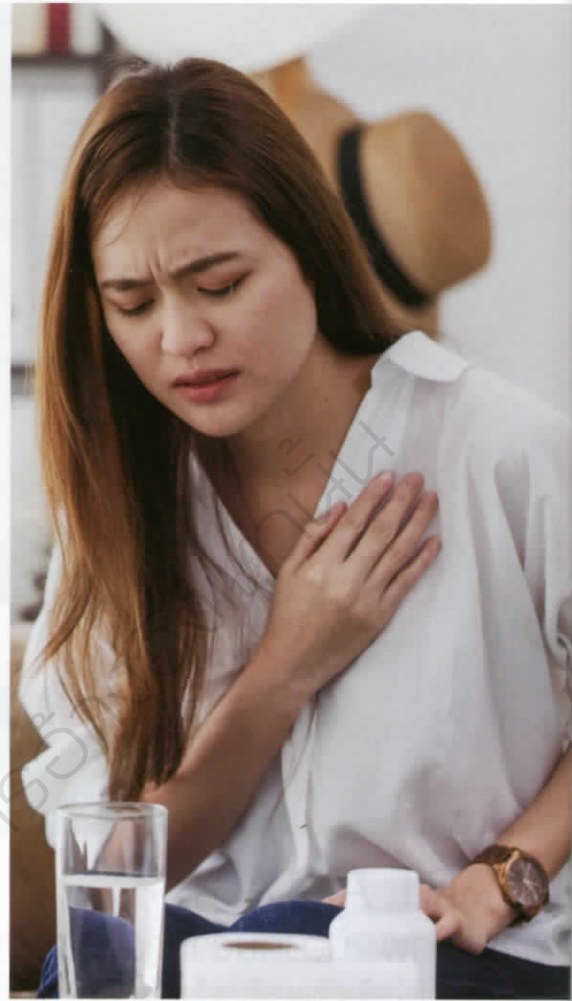
“ถ้าเรารู้ว่ามีความเสี่ยงตามประวัติครอบครัว หมอจะให้ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ทำให้หัวใจเต้นหนักที่ละมากกว่า 150 ครั้งต่อเนื้อ 30 นาที เช่น วิ่ง เต้นซุมบ้า ปั่นจักรยานแบบในฟิตเนส และการออกกำลังกายแบบ HIIT ให้หลอดเลือดยืดหยุ่นดี

“งอดอาหารหวาน มัน เค็ม ตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยให้เรารู้ว่าต้องคุมปัจจัยไหนบ้าง นอกจากนี้ให้ไปตรวจแบบวิ่งสายพาน เพราะจะได้ข้อมูลเรื่องการทำงานของหัวใจ รู้ความเสี่ยงหัวใจวาย แนะนำให้ทำอย่างน้อยปีละครั้ง ถ้าอายุ 30 - 40 ปีแล้วได้ผลทดสอบออกมาดี ก็ขยับไปเป็น 2 ปีครั้งก็ได้ แต่ถ้าอายุ 50 ปีขึ้นไปอยากให้ทำปีละครั้ง”

อีกกรณีนี้ที่พบมากขึ้นคือคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่กลับเกิดหัวใจวายไปๆบับบับ แพทย์หญิงศรีนครินยาชี้แจงว่า

“ยุคนี้มีคนออกกำลังกายกันมากขึ้น เคสแบบนี้เลยมีมาเรื่อยๆ เพื่อความปลอดภัยควรจะไปตรวจการทำงานของหัวใจด้วยการวิ่งสายพาน การตรวจแบบนี้หมอจะทำเอกโคหัวใจตรวจดูว่าผนังหัวใจหนาผิดปกติด้วยหรือไม่ ถ้าหนาหมอจะเตือนว่าสามารถออกกำลังกายได้เท่านี้จึงจะปลอดภัย ถ้ามากไปจะเสี่ยงหัวใจวายหรือหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันได้

“หมออยากให้เห็นนามาออกกำลังกายแบบช้าๆ เน้นการหายใจเข้า-ออก พร้อมกับการเปลี่ยนท่าทางเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น โยคะ โยคี ซิกง จะปลอดภัยกว่าค่ะ”



ACUPUNCTURE AND PARALYSIS

ประวัติศาสตร์การฝังเข็มรักษาอัมพฤกษ์

ข้อมูลจากบทความเรื่อง ฝังเข็ม ทำไมรักษาอัมพฤกษ์-อัมพาตได้ โดย นายแพทย์กิตติศักดิ์ เก่งสกุล โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ระบุว่า การฝังเข็มในประเทศจีนนั้นใช้รักษาโรคจิ้งเพิง (โรคอัมพฤกษ์-อัมพาต) มานานกว่า 2,000 ปี โดยสาเหตุก่อโรคคือการอุดตันของหลอดเลือดหรือพลังลมปราณของตับจากของเสียและเสมหะ

เมื่อพลังของตับหมุนเวียนไม่ได้ ก็จะคั่งค้างเกิดเป็นไฟในตับ ต่อมาลมจึงเคลื่อนมาทำอันตรายไขสมองจนเกิดอัมพฤกษ์-อัมพาต เมื่อไฟมีมากจึงทำให้ร้อนจนเลือดไหลออกนอกหลอดเลือด เกิดเลือดคั่งในสมองหรือเส้นเลือดในสมองแตกตามแนวการแพทย์แผนปัจจุบัน

มีการศึกษาพบว่า การฝังเข็มช่วยลดการส่งกระแสประสาทซิมพาเทติกที่มีปมประสาทวางเรียงอยู่สองข้างของแนวไขสันหลังตั้งแต่บริเวณช่วงคอถึงเอว ปมประสาทในแต่ละช่วงจะช่วยควบคุมหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองทั้งหมด

ขณะที่แพทย์ฝังเข็มโดยใช้จุดฝังเข็มบริเวณท้ายทอยและคอส่วนบน จึงส่งผลต่อปมประสาทช่วงคอ ทำให้เลือดไหลเวียนไปที่สมองมากขึ้นทันที สมองที่ขาดเลือดจึงได้เลือดกลับมาเลี้ยงและมีชีวิตรอด ไม่กลายเป็นเนื้อสมองตาย ทำให้ผู้ป่วยไม่เป็นอัมพาตได้ในที่สุด





อาจารย์นายแพทย์
สมบูรณ์ รุ่งพรชัย
ผู้เชี่ยวชาญด้านฮอร์โมน
บำบัดและโภชนาการ
สำหรับนักกีฬา ซึ่ง
ผ่านการอบรมจนได้รับ
การรับรองมากมาย
จากสถาบันการแพทย์
ชั้นนำทั้งในสหรัฐอเมริกา
และยุโรป



EASY BOOSTER PROGRAM โปรแกรมฟื้นฟูกล้ามเนื้อและข้อต่อ

กล้ามเนื้อกับข้อต่อนั้นถือว่าเป็นอวัยวะต่างกัน 2 อันที่ต้องทำงานร่วมกัน ตัวกล้ามเนื้อประกอบไปด้วย โปรตีนและน้ำ เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อจึงเป็นแหล่งกำเนิดของแรงในการเคลื่อนไหวร่างกาย

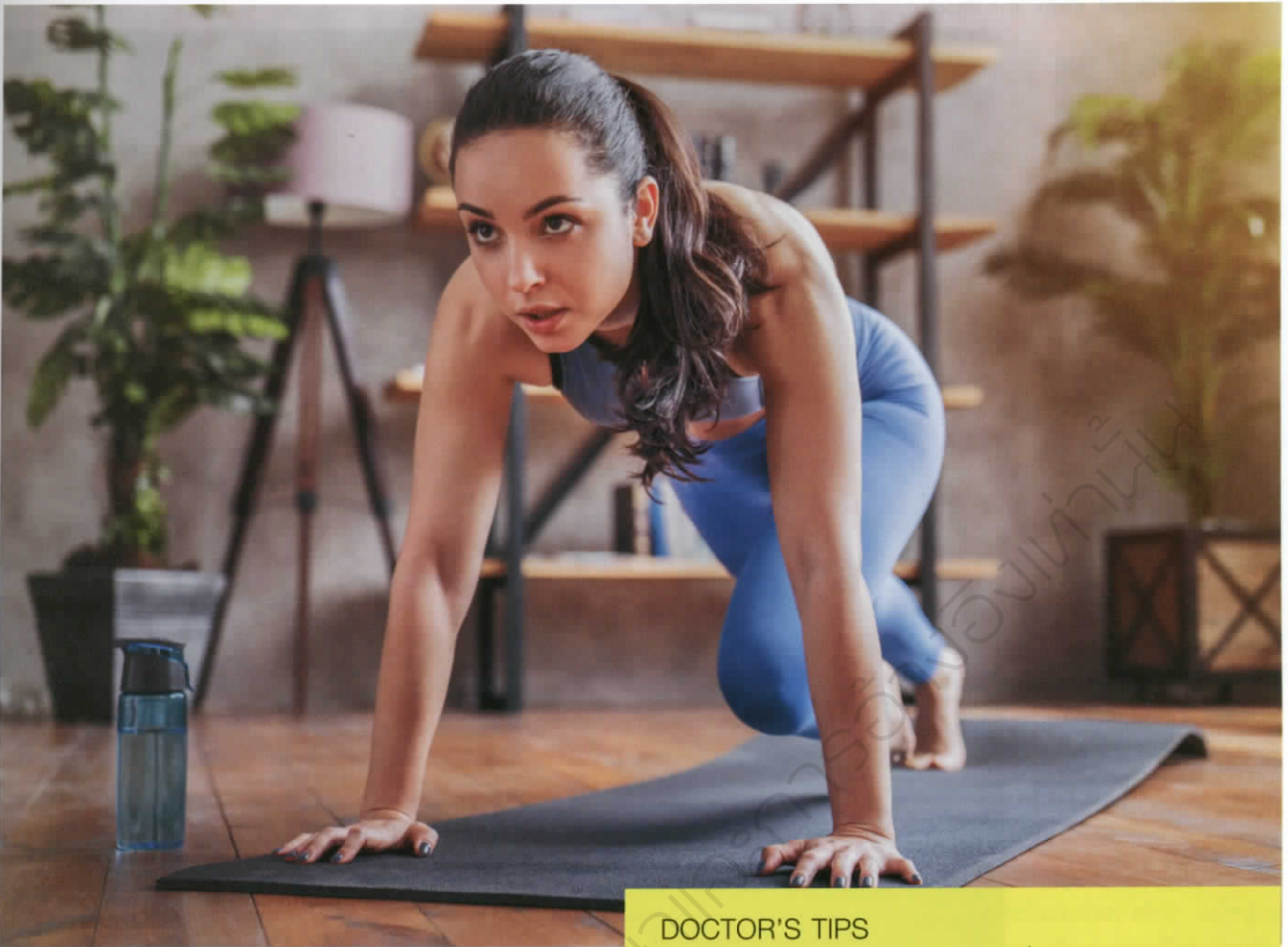
ในขณะที่เอ็นข้อต่อเป็นส่วนที่ยึดระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูกข้อเฉยๆ ส่วนประกอบมีลักษณะเป็นคอลลาเจน เป็นพวกเซลล์ฟังก์ชันที่มีหน้าที่ในการรับแรงยึดหรือหด จึงมีความยืดหยุ่นสูง แต่ไม่ได้มีแรง เพราะฉะนั้นแรงจะเกิดจากกล้ามเนื้อ ส่วนข้อต่อเอ็นต่างๆจะเป็นตัวรับแรงจากกล้ามเนื้อ แล้วทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์

ดังนั้นขั้นตอนแรกของเคล็ดลับในการดูแลกล้ามเนื้อกับข้อต่อก็คือ โภชนาการที่จะต้องสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นก่อนออกกำลังกายกล้ามเนื้อและเอ็นคุณต้องได้รับทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และกรดไขมันจำเป็นที่ดีให้ครบถ้วน แล้วก็ ต้องรับประทานสารอาหารที่ช่วยลดการอักเสบจากกรณีที่ได้รับแรงกระแทกสูงไป เส้นเอ็นที่บาดเจ็บจึงจะหายได้เร็ว

WHAT TO EAT

อาหารจำพวกโปรตีนอย่างเนื้อปลาทั้งหลาย อาหารทะเล หรือถั่วต่างๆ ก็ถือว่าดีทั้งหมด ส่วนคาร์โบไฮเดรตก็เป็นพวกข้าวหรือแป้งไม่ขัดสี อย่างเช่น ข้าวกล้อง ไขมันจำเป็นก็เป็นพวกไขมันโอเมก้า-3 โดยสารอาหารที่ดีทั้งหมดนี้จะช่วยทั้งลดการอักเสบ ช่วยเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อ สร้างเซลล์กล้ามเนื้อแล้วก็เส้นเอ็นด้วย โดยทำหน้าที่คล้ายน้ำเลี้ยงข้อและเอ็นต่างๆไม่ให้ฝืด โดยสารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นสารประกอบที่เรียกว่า โกลโคโปรตีน อย่างที่รู้จักดี เช่น กลูตามีน ซึ่งเป็นโมเลกุลประกอบกันระหว่างโปรตีนกับคาร์โบไฮเดรต

ทั้งนี้การกินอาหารเพื่อดูแลกล้ามเนื้อและข้อหรือกระดูกนั้น อาหารที่กินก็จะต่างกัน ถ้าเป็นการกินเพื่อกล้ามเนื้อ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นการกินแคลอรีให้ถึง กินโปรตีน กินคาร์โบไฮเดรต ในขณะที่การกินเพื่อกระดูกหรือข้อ เราอาจจะต้องกินทั้งเกลือแร่ วิตามินต่างๆ สารต้านอนุมูลอิสระ ผลไม้ และธาตุฟอสฟอรัส ครบถ้วน เพราะช่วยลดการเสื่อมและการอักเสบ รวมทั้งช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหร



HOW TO WORKOUT

การออกกำลังกายเพื่อกล้ามเนื้อกับข้อต่อจะมีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เราจะมาพูดถึงการออกกำลังกายทั้ง 3 ชนิดที่ดีต่อทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก ดังนี้

- การออกกำลังกายที่มีแรงต้านหรือเวทเทรนนิ่ง เช่น เวทฟิลาทิส หรือยางยืด
- การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คือ แนวการออกกำลังกายที่ต้องกระโดด วิ่ง หรือเคลื่อนไหวร่างกายเร็วๆ
- การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เช่น โยคะ หรือรำมวยจีน

การออกกำลังกายโดยทั่วไป ส่วนใหญ่จะเล่นสิ่งที่คุณชอบเท่านั้น แต่การออกกำลังกายเพื่อดูแลกระดูกกับกล้ามเนื้อควรทำอย่างสมดุล เพื่อลดการเสื่อมของกระดูก ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราออกกำลังกายด้วยคาร์ดิโออย่างการวิ่ง โดยที่เราไม่ได้เล่นเวทเพื่อกล้ามเนื้อเลย ก็จะทำให้กล้ามเนื้ออักเสบได้ง่าย หรือถ้าเราคาร์ดิโออย่างเดียว โดยไม่ได้ยืดเส้นยืดสายร่วมเลย ก็จะทำให้เอ็นตึงหรือยึดได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเรียนรู้การออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่ม เน้นความสม่ำเสมอและเล่นสลับกันไปให้สมดุล โดยเวลาที่ใช้ไปในการออกกำลังกายทั้ง 3 กลุ่มควรจะพอๆกัน เช่น ถ้าเล่นเวท 30 นาที คาร์ดิโอก็ควรจะ 30 นาที แล้วก็ยืดเส้นยืดสายอีกสัก 10-15 นาทีก่อนและหลังการออกกำลังกายในแต่ละวัน

DOCTOR'S TIPS

วิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อที่สามารถทำตามได้ง่าย มีดังนี้

1. รู้จักกำลังตัวเอง เนื่องจากกล้ามเนื้อกระดูกและข้อนั้น ถ้าเราเล่นหนักมากเกินไปก็จะสึกหรอไวด เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักกำลังตัวเองว่าเราเล่นได้แค่ไหนก่อนนะ และหยุดถ้ารู้สึกว่ามีอาการเมื่อยล้าหรือเจ็บส่วนต่างๆ ต้องค่อยเป็นค่อยไป เพราะร่างกายจะต้องใช้เวลาในการพัฒนาสมรรถภาพไปทีละน้อย เพราะฉะนั้นเราจึงต้องเล่นแบบรู้จักกำลังตัวเอง ไม่เล่นหนักเกินไป

2. แผนการพักผ่อนที่ชัดเจน กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ จะอยู่กับเราได้นานก็เพราะได้พักผ่อนอย่างเหมาะสม เหมือนกับการใช้รถยนต์ที่เราต้องดูแลพาเข้าศูนย์ซ่อมตามกำหนดเวลา การออกกำลังกายก็ต้องวางแผนให้กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อมีช่วงได้พัก เพื่อให้ร่างกายมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ เช่น ถ้าพักกล้ามเนื้อและกระดูก คือ 1 วันหลังเล่นเสร็จ ซึ่งการนอนที่ดีที่สุด แล้วก็หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่จะต้องใช้ร่างกายส่วนที่เราเล่นไปหนักๆ ในช่วง 1-2 วันแรก

ทั้งนี้ถ้าทำทั้ง 2 ข้อข้างต้นแล้ว รู้จักกำลังแล้ว พักผ่อนแล้ว และค่อยๆ ปรับแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกว่าการเล่นแต่ละครั้งยังเหนื่อย กล้ามเนื้อไม่ฟื้นตัว ปวดนาน อักเสบบ่อย ควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะมักจะเกิดจากการเล่นที่ผิดท่าหรือผิดวิธีเล่นที่ไม่ถูกต้องนั่นเอง 🍎

ต้นอ่อนทานตะวัน ปลูกง่าย สร้างรายได้เสริม

เชื่อว่าทุกร้านอาหารตามสั่งหรือสลัดบาร์ในห้างดังต้องมีต้นอ่อนทานตะวันบรรจุหรือจัดเสิร์ฟอยู่ในจานแน่นอน เพราะความกรอบ ฉ่ำ อุดมไปด้วยวิตามินอีและบีไฟเบอร์ที่ดีต่อสุขภาพ รวมถึงกลิ่นหอมอ่อนๆ ตามแบบฉบับทานตะวัน

ปักขี้เหล็กนำวิธีการปลูกต้นอ่อนทานตะวันมาแนะนำกัน ซึ่งนอกจากทานตะวันแล้ว ยังสามารถนำไปประยุกต์กับการปลูกต้นอ่อนชนิดอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนข้าวสาลี หรือต้นอ่อนกระเจี๊ยบ



ช่องทางการขาย

ขายให้เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ออฟฟิศ วางขายในตลาดใกล้บ้าน หรือสามารถติดต่อแผงขายผักในตลาดเพื่อรับเป็นลูกค้าประจำ

ผู้อ่านท่านใดมีงานอดิเรกเป็นวิธีทำสินค้าเพื่อสุขภาพ อาหารสุขภาพ หรืองานประดิษฐ์ไอเดียสุดเก๋ ต้องการเปิดเผยเรื่องราวเคล็ดลับ ขั้นตอนวิธีการทำ สามารถส่งข้อมูลรายละเอียดมาที่ กองบรรณาธิการนิตยสาร *ชีวจิต* หรืออีเมล wassana_pl@amarin.co.th

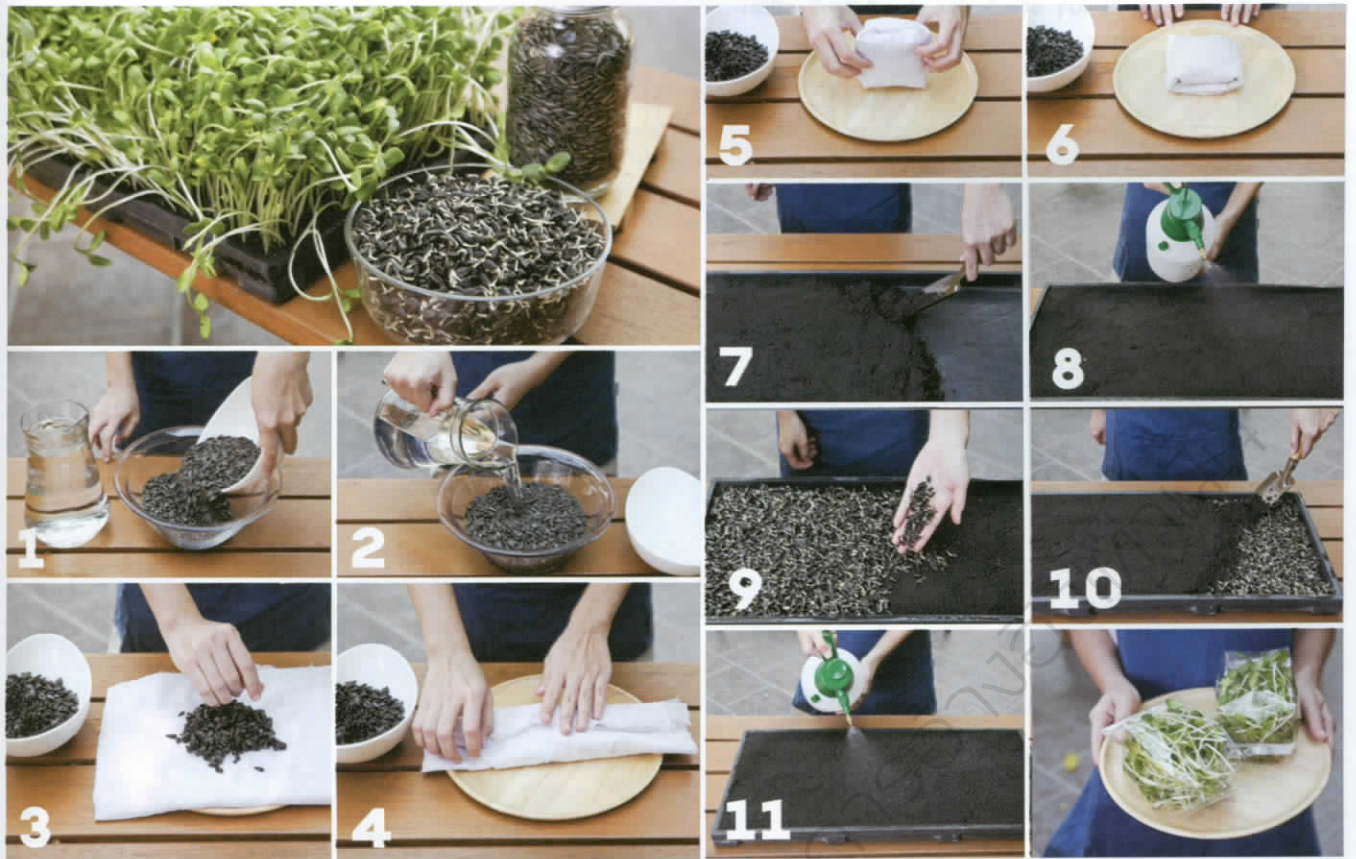
มากกว่าสร้างรายได้คือการเรียนรู้

เกริ่นให้ฟังว่าการปลูกทานตะวันสามารถช่วยเสริมรายได้ แต่ที่ชมนาดอยากเล่าให้ฟังมากกว่านั้นคือ วิธีการปลูกนั้นไม่ยาก เราสามารถฝึกให้ลูกหลานหรือเด็กๆ ในครอบครัวปลูกได้

เช่น ชมนาดมีลูกชายวัย 10 ขวบ ซึ่งนอกจากการเรียนรู้ในห้องเรียนตามปกติแล้ว วิชาชีวิตนอกห้องเรียนเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองยุคใหม่ควรพยายามฝึกและสร้างให้ลูกๆ ของตน เพื่อฝึกเรื่องการมี EF (Executive Function) คือความสามารถของสมองในการควบคุมความคิด อารมณ์ พฤติกรรมให้ไปถึงเป้าหมาย โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาต่างๆ เช่น การยับยั้งความคิด การแก้ปัญหา การวางแผนเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติ การจดจำ ความคิดยืดหยุ่น เช่น การคิดนอกกรอบ การทำงานตามคำสั่งที่ซับซ้อน กระบวนการทางปัญญาที่กล่าวมาสามารถพัฒนาได้ในวัยเด็กตอนต้น

ดังนั้นกิจกรรมการปลูกต้นอ่อนทานตะวันจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการฝึกกระบวนการสร้าง EF ให้เด็กๆ เพราะเขาต้องรู้จักวางแผน รู้จักอดทน รับผิดชอบต่อการปลูก ซึ่งทุกวันนี้ลูกของชมนาดไม่ได้ปลูกเล่นแบบเด็กๆ แล้ว แต่ยังวางแผนการปลูกต้นอ่อนทานตะวันเพื่อส่งขายแม่ค้าในตลาดผักใกล้บ้าน

นอกจากเรื่อง EF แน่แน่นอนว่าเขาจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพด้วยเช่นกัน เพราะต้องอธิบายเรื่องต้นอ่อนทานตะวันว่าดีต่อสุขภาพอย่างไร และหันมากินผักมากขึ้น เพราะเป็นฝีมือที่ตัวเองปลูก



อุปกรณ์และวัสดุปลูก

เมล็ดทานตะวันสำหรับเพาะต้นอ่อน	200 - 300 กรัม	ราคา 30 - 40 บาท
ดินปลูกสำหรับเพาะต้นอ่อน	1/2 ถุง	ราคา 10 บาท
ถาดเพาะต้นอ่อน	2 ถาด	ใบละ 30 - 50 บาท
ถุงพลาสติกแบบจีบ ขนาด 8 x 12 นิ้ว	1 แพ็ค	ราคา 40 - 50 บาท

วิธีปลูก

- 1-2. ล้างเมล็ดทานตะวันให้สะอาด แช่ในน้ำสะอาดทิ้งไว้ 1 คืนหรืออย่างน้อย 8 ชั่วโมง
3. นำเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำไว้มาล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาด วางเมล็ดลงบนผ้า
- 4-6. ห่อทับเป็น 2 ชั้น (ตามรูป) นำไปวางในภาชนะแล้วปิดฝา บ่มเมล็ดทิ้งไว้ 1 คืนหรือมากกว่า 12 ชั่วโมง เมล็ดจะมีรากเล็กงอกออกมา
- 7-8. เทดินปลูกลงในถาดเพาะ $\frac{3}{4}$ ของภาชนะ ใช้บัวรดน้ำขนาดเล็กหรือขวดสเปรย์น้ำละอองฝอยพ่นจนดินชื้น
9. โรยเมล็ดให้เต็มถาด กลั้ยให้กระจายสม่ำเสมอ แต่ไม่ซ้อนทับกัน (จะทำให้เกิดเชื้อราได้ง่าย)
- 10-11. โรยดินปลูกให้กลบเมล็ดบางๆ (กลบดินหนาไม่เกิน 1 เซนติเมตร) รดน้ำด้วยขวดสเปรย์ละอองฝอยจนชุ่ม (สังเกตว่ามีหยดน้ำหยดลงจากกันถาดเล็กน้อย)
 - นำถาดเพาะต้นอ่อนอีกใบมาวางทับ (เพื่อเก็บความชื้นในดินและทำให้ความสูงต้นอ่อนสม่ำเสมอ) นำไปวางบนชั้นหรือขายค่าน้ำที่ไม่โดนแดดจัดหรือมีแสงรำไร
 - ทิ้งถาดไว้ 1 วัน เช้าวันที่ 3 ของการปลูกให้เปิดถาด รดน้ำพอชุ่ม ปิดถาดไว้ตามเดิม และรดน้ำในช่วงเย็น ระหว่างนี้ต้นอ่อนจะค่อยๆ ออกสูงต้นถาดขึ้นมาจนวันที่ 5 ของการปลูกให้เปิดถาดออก ไม่ต้องปิดทับแล้ว เพื่อให้ต้นอ่อนรับแสง (ระหว่างนี้พยายามดึงเปลือกเมล็ดที่ติดใบออก) รดน้ำพอชุ่มทั้งเช้าและเย็น รอจนวันที่ 6 หรือ 7 ก็สามารถตัดต้นอ่อนจำหน่ายได้แล้ว

วิธีตัดและแพ็คบรรจุถุง

1. ต้นอ่อนทานตะวันพร้อมตัดขายจะมีใบอ่อน 2 ใบ แต่ถ้าปล่อยให้เวลานานจะมีใบจริงแตกออกมาอีก 2 ใบ ซึ่งแก่ กินไม่อร่อย ควรตัดตอนเช้า รดน้ำพอชุ่ม ทิ้งไว้ให้พอแห้ง แล้วใช้คัตเตอร์คมๆ ตัดโคนต้นอ่อนสูงจากดินขึ้นมาเล็กน้อย ต้นอ่อนที่ตัดได้ต่อ 1 ถาดเพาะ จะมีน้ำหนักอยู่ที่ประมาณ 1 - 1.3 กิโลกรัม
2. นำต้นอ่อนที่ตัดได้ลงแช่ในน้ำสะอาด แล้วรีบสงขึ้น ผึ่งในตะกร้าให้แห้ง แล้วบรรจุลงในถุงพลาสติกถุงละประมาณ 200 กรัม สามารถแช่ตู้เย็นเก็บไว้ได้นาน 1 สัปดาห์

ต้นทุนและราคาขาย

ต้นทุนรวมอุปกรณ์ 150 บาท ต้นอ่อน 1 ถาด บรรจุถุงได้ 6-7 ถุง จำหน่ายถุงละ 30 บาท รวมขายต่อถาดจะได้รายได้ประมาณ 210 บาท

*เวลาเพาะต้องเพาะหลายถาด แล้วต้นทุนในการทำครั้งต่อไปจะลดลงจากค่าวัสดุปลูกที่ใช้ซ้ำและยังเหลือ เช่น ถาดเพาะ ถุงพลาสติก

CONTENTS

76

ACTIV STORY MOVIES THERAPY

7 ภาพยนตร์ฟีลกู๊ด
ช่วยดูแลใจในวันแย่ ๆ



80

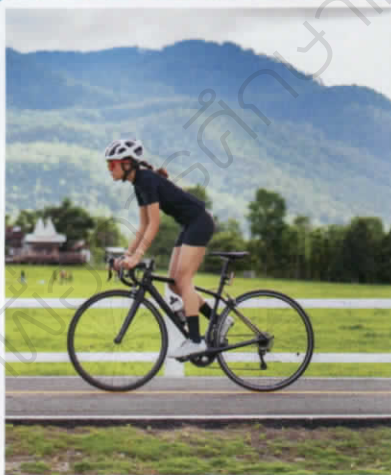
ACTIV BEAUTY

ดีมาแล้วอย่าเพิ่งทิ้ง!
รวมประโยชน์ของงูชชา
เสกสวยได้ศิระระจรดแก้ว

74

ACTIV TIP

เทคนิคต้องรู้
ปั่นจักรยานอย่างไร
ให้หุ่นปัง



82

ACTIV HOPPING ISLAND HOPPING IN THAILAND

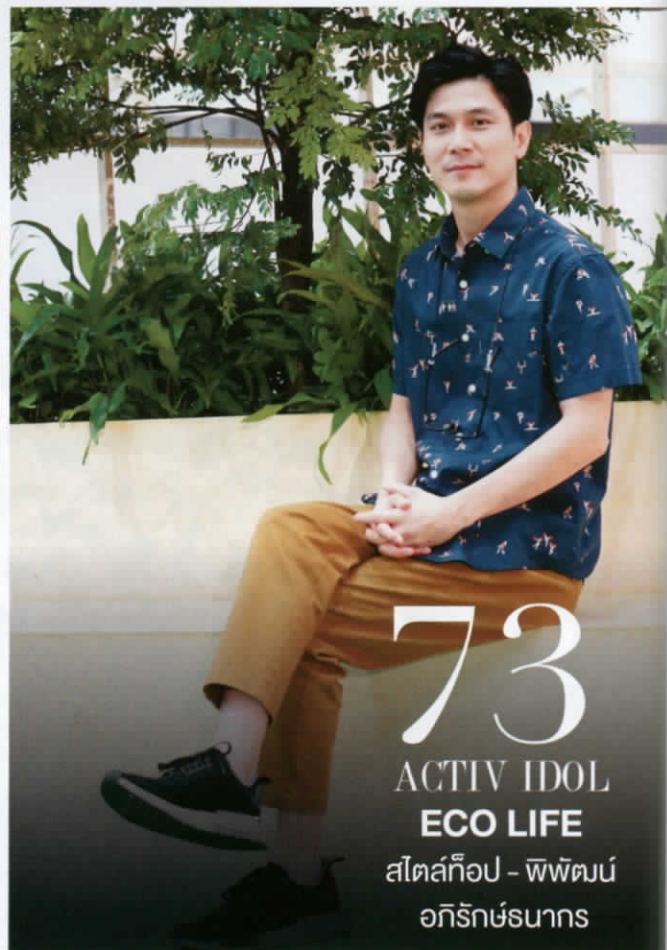
ปักหมุด 4 เกาะสวย
น้ำใส หาดทรายขาว



73

ACTIV IDOL ECO LIFE

สไตลท์ท็อป - พิพัฒน์
อภิรักษ์นาร



เทคนิคต้องรู้ ปั่นจักรยานอย่างไรให้หุ่นปัง

การปั่นจักรยานให้ประโยชน์อย่างไร คงตอบได้ว่ามากมายมหาศาล แต่ก่อนจะโอด ขึ้นอาน เราต้องรู้หลักง่ายๆ ที่จะช่วยให้การปั่นนั้นปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพกับก่อนค่ะ

คุณต้องตอบตัวเองก่อนว่าจะเริ่มปั่นเพื่อ การเดินทาง เพื่อสุขภาพ หรือเพื่อออกกำลังกาย เมื่อได้คำตอบแล้ว เราค่อยเจาะลงไปว่าจะ เลือกการปั่นแบบไหนดี และถ้าคำตอบของคุณคือปั่นในเมือง มุ่งสร้างเสริมสุขภาพ เรามีคำแนะนำมาฝากดังนี้ค่ะ

วิธีเตรียมความพร้อมก่อนการปั่นจักรยาน

1. เลือกจักรยาน ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ ในการใช้งาน เช่น ถ้าปั่นในเมืองควรเลือก จักรยานไฟฟ้าหรือจักรยานพับที่คล่องตัวกว่า จักรยานเสือหมอบหรือจักรยานเสือภูเขาที่เน้น ความเร็วและลุยทางขรุขระ จากนั้นจึงหาจักรยาน เหมาะๆ สักคันก่อนเริ่มปั่น

2. ประเมินตัวเอง นักปั่นมือใหม่อาจไม่รู้ ว่าขีดจำกัดของตัวเองอยู่ที่ใด หากมีโอกาสควร ทดสอบกำลังกายในสถานที่ที่คุ้นเคยอย่างละแวก บ้านดูสักครั้ง เช่น ลองปั่นด้วยความเร็วที่คาด ว่าจะได้อย่างต่อเนื่องติดต่อกันอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ถ้ารู้สึกสบาย ไม่เหนื่อยมากนัก แสดง ว่าความเร็วระดับนี้ร่างกายพร้อมไหว จากนั้น เมื่อรู้กำลังตนจึงค่อยลงสนามปั่น และอย่า หักโหมจนเกินไป

3. ยืดเหยียดร่างกาย โดย เซอร์เดวิด เบลล์ฟอร์ด (Sir David Brailsford) ผู้จัดการ ทีมสกาย ทีมปั่นจักรยานของสหราชอาณาจักร ที่โด่งดังจากการคว้าแชมป์ตูร์เดอฟร็องส์ หลายสมัย เผยว่า อย่าลืมนัดเส้นยืดสายก่อน ออกไปปั่นจักรยานราว 10-15 นาที เพื่อป้องกันการ เป็นตะคริวและทำให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายยังช่วยเร่งการสูบฉีด เลือดและการขนถ่ายออกซิเจนในเม็ดเลือด ไปสู่กล้ามเนื้อและหัวใจ อีกทั้งช่วยสำรวจ สภาพร่างกายและความผิดปกติของร่างกาย ก่อนเริ่มปั่น



สัญญาณมือที่นักปั่นควรรู้
เนื่องจากจักรยานไม่มีไฟเลี้ยวซ้าย-ขวา ดังนั้นผู้ขับขี่จึงต้องเรียนรู้สัญญาณมือก่อน รวมกลุ่มปั่นหรือออกสู่ท้องถนนเพื่อความปลอดภัย ดังนี้

ลดความเร็ว ให้ยื่นแขนขวาออกไปเสมอ ไหล่และใบกมือขึ้น - ลงหลายครั้ง

หยุดรถ ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่แล้วยก ฝ่ามือขึ้นให้ตั้งฉากกับแขนท่อนล่าง แบมือ

ให้รถคันอื่นแซง ชูแขนขวาขึ้นและใบกมือ ไปข้างหน้าหลายๆ ครั้ง

เลี้ยวขวาหรือเปลี่ยนช่องเดินรถไปทางขวา ยื่นแขนขวาออกไปเสมอไหล่ หันฝ่ามือไป ด้านหน้า

เลี้ยวซ้ายหรือเปลี่ยนช่องเดินรถไปทางซ้าย ยื่นแขนซ้ายออกไปเสมอไหล่ หันฝ่ามือไป ด้านหน้า

4. เลือกเส้นทาง เส้นทางที่เหมาะสมสำหรับปั่นจักรยานไม่ใช่ถนนสายหลักที่มีรถวิ่ง ด้วยความเร็วสูง เพราะนอกจากจะเสี่ยงอันตรายจากการถูกเฉี่ยวชนแล้ว รถที่วิ่งด้วยความเร็วสูงจะทำให้อากาศเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้นักปั่นเสียการทรงตัวได้ อีกทั้ง ถนนสายหลักมักมีฝุ่น ควันทิษ และความร้อน ขาดแคลนต้นไม้ใหญ่ให้ความร่มรื่นริมทาง เส้นทางที่เหมาะสมของนักปั่นมือใหม่จึงเป็นเส้นทางสายรอง รถสัญจรน้อย และอากาศดี ร่มรื่น แต่ถนนสายรองหรือถนนห้องถื่นอาจเปลี่ยว ผิวทางขรุขระหรือ เป็นทางลูกรัง หากวางแผนใช้เส้นทางเหล่านี้ ควรสอบถามสภาพเส้นทางเพิ่มเติม ก่อนออกไปปั่น หากต้องการปั่นเพื่อดูแลสุขภาพ การไปตามสวนสาธารณะที่เปิดให้ นำจักรยานเข้าไปปั่นได้ก็เป็นทางออกที่ดี

5. เริ่มต้นช้า ไม่ว่าจะปั่นเอามัน ปั่นไปทำงาน หรือปั่นเพื่อสุขภาพ นักปั่นรุ่นเก่า จากหลายชมรมต่างแนะนำว่า มือใหม่ไม่ควรปั่นตอนกลางคืน แม้ว่าจักรยานจะมีไฟส่องทาง แต่ความมืดมักก่อให้เกิดอันตราย การปั่นตอนเช้าๆ นอกจากจะเหนื่อยแล้วยังมองเห็นทางได้สะดวกกว่า ซึ่งหากต้องปรับแต่งจักรยานระหว่างปั่น แสงสว่างยามเช้า ช่วยได้ดีกว่าแสงน้อยๆ จากหลอดนีออนแน่นอน

6. กินและดื่มน้ำให้เหมาะสม นอกจากนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอแล้ว ควรกินข้าวให้ท้องอิ่ม และที่สำคัญประเทศไทยเป็นเมืองร้อน อย่าลืมนำขวดติดตัวไปด้วย การ พักเหนื่อยๆ ทุกๆ ชั่วโมง และจิบน้ำทุกๆ 10-15 นาทีแม้ไม่กระหาย จะช่วยให้ร่างกาย สดชื่นและไม่เสียเหงื่อมากจนเกินไปนะคะ

รู้อย่างนี้แล้ว ออกไปลุยกันเลยคะ ☺

MOVIES THERAPY

7 ภาพยนตร์ฟีลกู๊ด ช่วยดูแลใจในวันแย่ ๆ

STORY - wsosun อินชอุษ
PHOTO - iStock

การชมภาพยนตร์ถือเป็นความบันเทิงของใครหลายคน ไม่ว่าจะนอนดูภาพยนตร์ที่บ้านแก่เบือในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือเข้าโรงหนังเพื่อผ่อนคลายความเครียดหลังเลิกงาน ก็ไม่มีทางปฏิเสธได้เลยว่า การชมภาพยนตร์ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกไม่มากก็น้อย

การดูหนังมีผลต่ออารมณ์อย่างไร

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ยืนยันแล้วว่า การรับชมภาพยนตร์ 1-2 ชั่วโมงเป็นประจำ ไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างความบันเทิงในระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความคิดของคุณดังต่อไปนี้

- **ภาพยนตร์เป็นการบำบัดโรค** เนื่องจากภาพยนตร์ทำให้เกิดอารมณ์ใหญ่ประเภท นักพัฒนาจิตบำบัดจึงใช้ภาพยนตร์เป็นวิธีการรักษาเพื่อกระตุ้นอารมณ์และปฏิกิริยาทางพฤติกรรม การบำบัดด้วยภาพยนตร์ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นและเปิดใจยอมรับ จนนำไปสู่บทสนทนาเกี่ยวกับวิธีแก้ไข

- **หนังดราม่าให้ความรู้สึกที่หลากหลาย** โดยทั่วไปแล้วการดูภาพยนตร์ที่ให้ความรู้สึกเศร้าจะทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้ารู้สึกกดดันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ภาพยนตร์ที่เศร้าและหดหู่ทำให้ผู้ชมรู้สึกขอบคุณตนเองและคนที่คุณรัก และรู้สึกซาบซึ้งต่อชีวิตของตัวเองมากขึ้น

- **ภาพยนตร์ช่วยให้คุณเข้าใจตัวเอง** เพราะมีช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง จึงช่วยให้คุณเข้าใจชีวิตมากขึ้น พลังของการเล่าเรื่องทำให้คุณเห็นมุมมองและความคิดของตัวเองที่แตกต่างกัน การพยายามทำความเข้าใจชีวิตและวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ราวกับว่าคุณเป็นตัวละครนั้นยังช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองมากขึ้น

- **สร้างแรงบันดาลใจให้ความคิดสร้างสรรค์** จากการศึกษาพบว่า ภาพยนตร์มีพลังในการปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์ให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะภาพยนตร์แนวแฟนตาซี จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ดูภาพยนตร์แฟนตาซีจะได้คะแนนการทดสอบความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าคนอื่น ๆ ที่ดูภาพยนตร์ทั่วไป และด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้พวกเขาสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่มากขึ้น

- **ภาพยนตร์ช่วยส่งเสริมการแสดงออก** โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่มิปัญหาในการแสดงออก ไม่ว่าจะคุณจะหัวเราะหรือร้องไห้ เพราะดูหนัง การปลดปล่อยอารมณ์ด้วยวิธีนี้จะช่วยระบายความรู้สึกและช่วยให้คุณแสดงออกได้มากขึ้นในชีวิตจริง

- **เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย** ทำให้คุณได้หยุดพักจากปัญหาและความกังวลในขณะนั้น ช่วยลดระดับความวิตกกังวลและความเครียดโดยการลดปล่อยคอร์ติซอลและเพิ่มระดับโดพามีนในสมอง แม้เมื่อภาพยนตร์จบลงอาจทำให้คุณกลับไปสู่ความกังวล แต่ร่างกายของคุณก็จะพร้อมจัดการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยมุมมองใหม่ ๆ มากขึ้น

เพราะฉะนั้น ภาพยนตร์ฟีลกู๊ดที่สร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความอึดอ้อมใจ ถือเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับกิจกรรมยามว่างที่จะทำให้คุณทั้งอารมณ์ดีและมีสุขภาพที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ด้วยเหตุนี้เราจึงได้รวบรวมรายชื่อภาพยนตร์ 7 เรื่องที่จะช่วยให้คุณยิ้มได้อย่างแน่นอน มาดูกันค่ะ



101 Dalmatians (1996)

เจ้าหมาสายจุดพันธุ์ดัลเมเชียน 101 ตัวได้วิ่งโลดแล่นอยู่ในภาพยนตร์มาแล้วมากกว่า 2 ทศวรรษ แต่ยังคงถูกจดจำและเป็นที่รักมาจนถึงทุกวันนี้ ภาพยนตร์ครอบครัวแสนอบอุ่นบอกเล่าเรื่องราวความผูกพันและมิตรภาพระหว่างเพื่อนรักต่างเผ่าพันธุ์ ในการช่วยกันตามหาลูกสุนัขแสนซนที่ถูกลักพาตัวไปเพื่อหวังนำหนังลายจุดไปทำเสื้อโค้ตแสนสวย ซึ่งนั่นทำให้เกิดเรื่องราวผจญภัยบนความน่ารักของเหล่าดัลเมเชียนทั้ง 101 ตัว หนังเรื่องนี้ได้รับคำชื่นชมว่าเวอร์ชันภาพยนตร์สร้างขึ้นอย่างเคารพเวอร์ชันแอนิเมชันที่เป็นงานดั้งเดิม โดยเฉพาะเกเลนน์ โคลส ที่ถอดแบบ “ครูลอลล่า” จากในแอนิเมชันมาแบบเป๊ะ ๆ จนทำให้เธอได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลนักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยม ลูกโลกทองคำ สาขา Motion Picture Musical or Comedy ในปีนั้น

ผู้เขียนบท : โดดี สมิท

ผู้กำกับ : สตีเฟ่น เฮเรียก

นักแสดงนำ : เกเลนน์ โคลส, เจฟฟ์ แดเนียลส์, โจลี ริชาร์ดสัน และโจน พลาวไรต์



Notting Hill (1999)

ภาพยนตร์ที่ทำรายได้กว่า 11,000 ล้านบาท ได้เข้าชิงรางวัลลูกโลกทองคำถึง 3 สาขา ได้แก่ ภาพยนตร์ยอดเยี่ยม นักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยม และนักแสดงนำชายยอดเยี่ยมจากหมวดภาพยนตร์คอมเมดี้หรือมิวสิคัล เรียกได้ว่าเป็นภาพยนตร์โรแมนติกคอมเมดี้ที่หลายคนยกให้เป็นหนึ่งในดวงใจตลอดกาล ความรักที่ชวนฝันหรือเรื่องราวความรักของซูเปอร์สตาร์สาวสวยจากฮอลลีวูดและหนุ่มช้อขายเจ้าของร้านหนังสือ The Travel Book Co. ในย่านนอตติงฮิลล์ ลอนดอน ที่กลายเป็นจุดหมายปลายทางของคอหนังทั่วโลก ภาพยนตร์เรื่องนี้ทำให้เราเห็นความเรียบง่าย แต่แฝงไปด้วยมนตร์เสน่ห์แห่งเมืองนอตติงฮิลล์ พร้อมกับเรื่องราวความรักของชายหญิงที่มีวิถีชีวิตแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ผู้เขียนบท : ริชาร์ด เคอร์ติส

ผู้กำกับ : โรเจอร์ มิเชลล์

นักแสดงนำ : จูเลีย โรเบิร์ตส์ และฮิวจ์ แกรนด์



Love Actually (2003)

ความรักสามารถปรากฏอยู่ทุกแห่งหน ภาพยนตร์เรื่องนี้จะทำให้คุณมองเห็นความรักหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่ทายากรัฐมนตรีหนุ่มโสดคนใหม่ที่เกิดตกหลุมรักหนึ่งในสมาชิกหน้าใหม่ของทีม นักเขียนหนุ่มผู้หนีไปอยู่แดนใต้ของฝรั่งเศสเพื่อรักษาหัวใจที่แหลกสลาย ผู้หญิงแต่งงานแล้วที่กำลังสงสัยว่าสามีของเธอกำลังนอกใจ เจ้าสาวหมาด ๆ ที่เข้าใจทำที่ทางเห็นของเพื่อนซี้สามีผิดไป เด็กชายที่หาทางเรียกร้องความสนใจจากเพื่อนหญิงสุดฮ็อตในโรงเรียน พ่อเลี้ยงเดี่ยวที่พยายามทำความเข้าใจกับลูกชายที่เขาแทบไม่รู้จัก หญิงสาวโสดผู้แสวงหาความรักกับหนุ่มที่เธอบึ้งในที่ทำงาน ไปจนถึงเรื่องราวความรักของริออสตาร์ตกรุ่นกับการพยายามกลับคืนสู่วงการ

ผู้เขียนบทและผู้กำกับ : ริชาร์ด เคอร์ติส

นักแสดงนำ : ฮิวจ์ แกรนด์, เคียรา ไนท์ลีย์, เลียม นีสัน, เอ็มมา ทอมป์สัน, อลัน ริคแมน, คอลิน เฟิร์ท, ลอรา ลินนีย์, มาร์ทีน แม็คคัตเชียน และบิลล์ นาย



Begin Again (2013)

เรื่องราวของสาวที่เดินทางมานิววยอร์กเพื่อไล่ตามความฝันในการเป็นนักร้องอาชีพ แต่เมื่อแฟนหนุ่มของเธอที่มาด้วยกันได้เซ็นสัญญากับค่ายเพลงใหญ่ เขาก็ทิ้งเธอและมุ่งหน้าไปหาอนาคตที่ดีกว่า เธอทั้งซึ้งรักและต้องดิ้นรนด้วยการเป็นนักร้องในร้านอาหาร แต่ด้วยพรสวรรค์ของเธอ ก็ทำให้มีโอกาสได้พบกับโปรดิวเซอร์ที่กำลังตกอับ ทั้งคู่ได้ทำความรู้จักกันผ่านการทำเพลง จึงก่อให้เกิดอะไรบางอย่างที่มากกว่าการทำงานร่วมกัน และได้พลิกชีวิตของทั้งคู่ไปตลอดกาล นอกจากภาพยนตร์จะได้รับความสนใจจากทั่วโลกแล้ว เพลงประกอบภาพยนตร์สุดไพเราะอย่าง *Lost Stars* ก็ถูกเสนอเข้าชิงรางวัลออสการ์ในสาขาเพลงประกอบภาพยนตร์ยอดเยี่ยมอีกด้วย

ผู้เขียนบทและผู้กำกับ : จอห์น คาร์นีย์
นักแสดงนำ : เคียรา ไนท์ลีย์, มาร์ก รัฟฟาโล, เฮลีย์ สโตนเฟลด์ และอดัม เลอวีน



The Intouchables (2011)

สร้างจากเรื่องจริงของมหาเศรษฐีที่ต้องนั่งวีลแชร์ตลอดชีวิตเพราะอุบัติเหตุ จึงต้องหาพยาบาลส่วนตัวมาดูแล และนั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้เขาได้พบกับคนดูแลที่ทำให้เขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างคาดไม่ถึง มิตรภาพของทั้งสองคนค่อยๆ เติบโตขึ้นผ่านเสียงหัวเราะและน้ำตา ซึ่งการทะเลาะถกเถียงกันในหลายๆ เรื่องกลับทำให้เขาทั้งคู่กลายเป็นเพื่อนสนิทที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ทั้งคู่เป็นเหมือนส่วนผสมที่แตกต่าง แต่สามารถรวมกันได้อย่างลงตัว หนังเรื่องนี้สอนให้เรากลายเป็นคนที่มีหัวใจในแง่ดี เหมาะกับคนที่ต้องการเติมเต็มช่องว่างในจิตใจ หรือต้องการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง

เจ้าของเรื่อง : ฟิลลิป ปอซโซ ดิ บอร์โก

ผู้กำกับ : โอลิวิเยร์ นากาช และเอริก โตเลดดาโน

นักแสดงนำ : ฟรองซัวส์ คลูซด์ และโอมาร์ ซี



The Intern (2015)

เรื่องราวของชายวัยเกษียณที่ยังปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่ว่างงานไม่ได้และยังมีไฟในการทำงาน จนโชคชะตาพาให้เขาได้เจอกับประกาศรับสมัครงานพนักงานฝึกหัดอาวุโสของบริษัทแห่งหนึ่ง ที่นั่นเขาได้เริ่มทำงานกับเด็กรุ่นใหม่และพยายามพัฒนาตัวเองเพื่อให้สามารถเข้ากับบริษัทได้ จุดเด่นในการทำงานของวัยเก๋าที่มากไปด้วยประสบการณ์ ใจเย็น และให้ความเคารพผู้อื่น ทั้งหมดนี้ทำให้เขากลายเป็นแรงผลักดันสำคัญที่สอนให้คนรุ่นใหม่ประสบความสำเร็จได้ดี และเป็นจุดประสงค์หลักที่หนังเรื่องนี้ต้องการสื่อให้คนดูได้เข้าใจ

ผู้เขียนบทและผู้กำกับ : แนนซี เมเยอร์ส

นักแสดงนำ : โรเบิร์ต เดอ นีโร, แอนน์ แฮททเวย์, เรเน่ รัสโซ และอดัม ดีไวน์



Sing Street (2016)

ภาพยนตร์เรื่องนี้มีฉากหลังเป็นดับลินในยุค 80 ชาวไอริชประสมวิกฤติเศรษฐกิจอย่างหนัก รวมถึงครอบครัวของคอนเนอร์ เด็กหนุ่มวัย 15 ปีที่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาครอบครัว พ่อแม่ระหองระแหง ความเป็นอยู่แออัดเรื่อยๆ จนเขาต้องโดนย้ายไปอยู่โรงเรียนอีกแห่งที่ค่าใช้จ่ายถูกลงกว่าเดิม ซึ่งเขาต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ โดนกลั่นแกล้งจากเด็กคนอื่นอีก แต่ไม่นานเขาก็พบกับเพื่อนที่สามารถเข้าหากันได้ แถมยังพบราฟีน่า เด็กสาวที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เขาตั้งวงดนตรีขึ้นมา จนเกิดเป็นเส้นทางสู่ความฝัน เรื่องนี้คุณจะได้เห็นการเติบโตของตัวละคร สอนให้เรียนรู้ที่จะมีความสุขจากความเศร้าของชีวิต

ผู้เขียนบทและผู้กำกับ : จอห์น คาร์นีย์

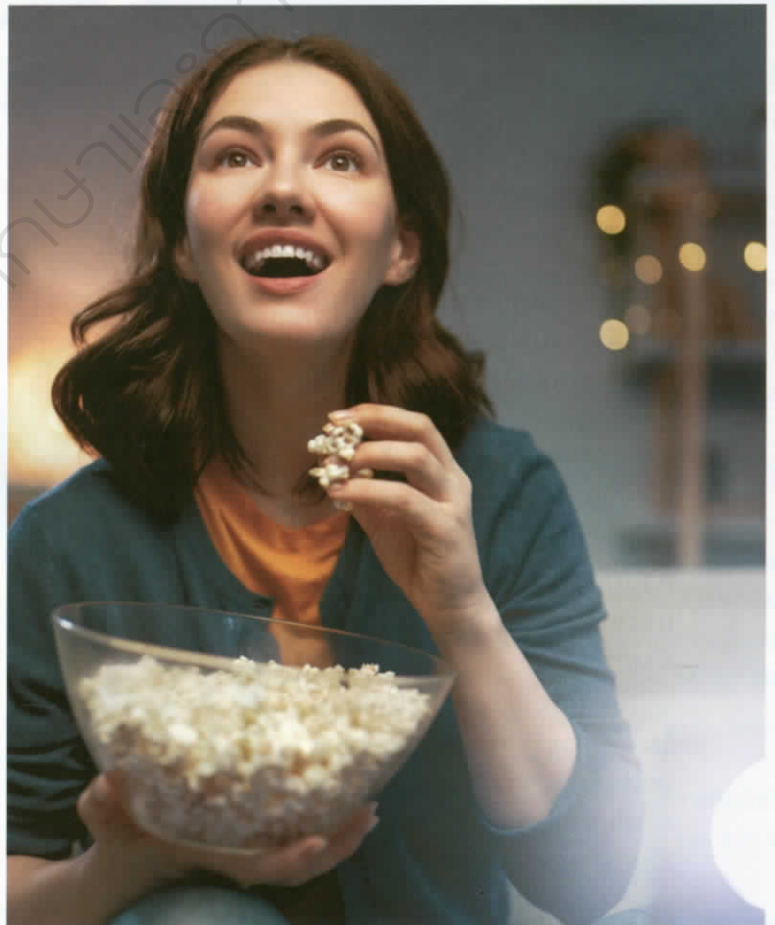
นักแสดงนำ : เฟอร์เดีย วอลซ์-ฟีโล, ลูซี่ บอยนตัน, มาเรีย ดอยล์, เคนเน็ต, ไอแดน กิลเลน, แจ็ค เรย์เนอร์ และเคลลี ทอร์ตัน

LAUGHTER IS THE BEST MEDICINE

หนังตลกลดเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

รู้หรือไม่ การดูภาพยนตร์ตลกวันละครึ่งชั่วโมง จะช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจได้ โดย ดร.ลี เบิร์ก จากมหาวิทยาลัยโลมาลินดาในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาชาย - หญิงจำนวน 20 คนที่กินยารักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และคอเลสเตอรอลสูง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกินยาตามปกติ แต่ครึ่งหนึ่งดูภาพยนตร์ตลกทุกวัน พบว่าระดับฮอร์โมนความเครียดของกลุ่มหลังลดลงหลังผ่านไป 2 เดือน และเมื่อครบ 4 เดือน ระดับฮอร์โมนที่เชื่อมโยงกับปัญหาหลอดเลือดหัวใจและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับหัวใจก็ลดลงเช่นกัน ในขณะที่ระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) ซึ่งช่วยต่อต้านโรคหัวใจมีเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในอดีตของศาสตราจารย์ ไมเคิล มิลเลอร์ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ แสดงให้เห็นว่า การหัวเราะกับหนังตลกช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้นเทียบเท่าการออกกำลังกายหรือแม้แต่การกินยาลดระดับคอเลสเตอรอล เขาจึงแนะนำให้ดูหนังตลกวันละเรื่องเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม อย่างไรก็ตามการดูหนังชีวิตที่สร้างความตรามามากๆ ย่อมส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงหัวใจน้อยลง



ว่าง ๆ ก็หาโอกาสดูหนังเพื่อคลายเครียดบ้างนะคะ เพราะนอกจากการชมภาพยนตร์จะส่งผลดีต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมแล้ว ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย ☺

ดื่มแล้วอย่าเพิ่งทิ้ง! รวมประโยชน์ของถุงชา เสกสวยได้ศิระจรดแก้ว

STORY - ชวลิตา เชียงกุล
PHOTO - iStock



ในช่วงที่อากาศร้อนแบบนี้ การดื่มชามักจะถูกทอดแตรกเข้ามาในไลฟ์สไตล์ประจำวันของหลายๆ คน เพราะช่วยทำให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นได้ เนื่องจากในใบชา มีสารพอลิฟีนอล กรดแอมิโน และคาร์โบไฮเดรต เมื่อสารเหล่านี้ทำปฏิกิริยากับน้ำลาย จะช่วยกระจายความร้อนส่วนเกินในร่างกายได้

แต่รู้หรือไม่ว่า ชาที่เราดื่มกัน ไม่ได้มีประโยชน์แค่ในส่วนของเครื่องดื่มเท่านั้น แต่ถุงชาที่ใช้ในการต้มยังมีประโยชน์อีกมากมายในแง่ของความสวยความงาม สามารถนำมาใช้บำรุงได้ตั้งแต่เส้นผม ผิวพรรณ ไปจนถึงเล็บสวยได้ด้วย

ว่าแล้วก็นำถุงชาที่ใช้แล้วมาทำตามทิปส์เหล่านี้กันค่ะ



1. มาสก์ผม

ใครที่มีผมแห้งเสียจากการทำเคมีหรือใช้ความร้อนในการจัดแต่งทรงผมให้นำถุงชาใช้แล้วผสมกับน้ำเย็น แล้วนำมาหมักผมก่อนสระผมประมาณ 5-10 นาที จากนั้นสระผมล้างออกตามปกติ สารในใบชาจะช่วยฟื้นฟูสภาพเส้นผมให้แข็งแรงและไม่แตกเปราะง่าย



2. ลดอาการตาบวม

ข้อดีนี้ก็อย่างที่หลายคนทราบกันดี เนื่องจากซามีสารแทนนิน ที่มีคุณสมบัติสามารถลดอาการบวมได้ หลังจากดื่มชาเสร็จแล้วก็ปล่อยให้ถุงชาหายร้อนสักครู่ จากนั้นนำถุงชาที่กำลังอุ่นๆ มาวางแปะลงบนเปลือกตาประมาณ 5-10 นาที อาการตาบวมก็จะค่อยๆ บรรเทาลง

3. บรรเทาอาการแสบร้อนจากแสงแดด

ในเวลาที่เราไปออกแดดมานานๆ จนอาจทำให้ผิวไหม้แสบร้อนได้ เทคนิคง่ายๆ คือ การนำถุงชาไปแช่ตู้เย็นสักครู่ จากนั้นนำมาประคบลงบนผิวที่มีอาการแสบร้อน ไม่ว่าจะเป็นการโดนแดดเผาหรืออย่างอื่น ถุงชาก็สามารถช่วยลดอาการแสบร้อนได้เช่นกัน

4. แก้ปัญหาเล็บฉีก

แนะนำให้ฉีกถุงชาเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นพันไว้รอบปลายเล็บที่ฉีก แล้วทาหับด้วยน้ำยาเคลือบเล็บ ถึงแม้ว่าถุงชาจะบางมากแต่เหนียว จึงช่วยพยุงเล็บที่ฉีกได้เป็นอย่างดี และช่วยสมานเล็บที่ฉีกให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้อีกครั้ง

5. เพิ่มความสดชื่นให้ผิวขณะอาบน้ำ

ใช้ถุงชาประมาณ 2-3 ถุงแช่ในอ่างก่อนจะลงแช่ตัว ชาจะช่วยบำรุงผิว เพราะมีสารแอนติออกซิแดนต์สูง คุณสมบัติดังกล่าวจะช่วยชะลอไม่ให้ผิวเกิดริ้วรอยหรืออิดโรยไปก่อนวัยอันควรได้

6. กำจัดปัญหากลิ่นกายและกลิ่นเท้า

ใครที่มีกลิ่นใต้แขนหรือกลิ่นเท้า ลองใช้ถุงชาทาใต้แขนหรือแช่เท้าในน้ำที่มีถุงชาผสมอยู่ด้วยเป็นประจำ รับรองว่าจะช่วยดับกลิ่นอันไม่พึงประสงค์เหล่านี้ให้หมดไปได้อย่างแน่นอน

รู้อย่างนี้แล้ว ดื่มชาเสร็จก็อย่าเพิ่งทิ้ง เพราะถุงชาเล็กๆ ที่ดูเหมือนจะกลายเป็นขยะได้ทุกเมื่อหลังจากที่ดื่มหมดด้วยนั้นสามารถนำมาช่วยทำสวยได้ทั้งตัว มากกว่าแค่แก้ขอบตาตาอย่างทีหลายๆ คนคุ้นเคยกันแน่นอนค่ะ



“ชา” กับ 6 ประโยชน์ดี ๆ ที่ควรดื่มเป็นประจำ

จากหนังสือ “สุขภาพดีด้วยตัวคุณเอง”

โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

• **ช่วยป้องกันมะเร็ง** ชาเป็นใบพืชที่มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ทั้งชาเขียวและชาขาว แต่ชาขาวจะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากขึ้นถ้าใส่ “มะนาว” ลงไปด้วย งานวิจัยในห้องทดลองพบว่าชาสามารถยับยั้งการเติบโตของเนื้องอกหลายชนิด รวมทั้งเซลล์มะเร็งได้

• **ช่วยให้อายุยืน** งานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชาเขียวกับอัตราการตายจากทุกสาเหตุในคนญี่ปุ่นอายุ 40-69 ปี จำนวน 90,914 คน ติดตามดูนาน 18.7 ปี มีคนตาย 12,874 คน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ยิ่งดื่มชาเขียวเป็นจำนวนถ้วยต่อวันมาก ยิ่งมีอัตราการตายต่ำกว่าผู้ที่ดื่มชาเขียวน้อยหรือไม่ดื่ม โดยสัมพันธ์กับอัตราการตายด้วยโรคหัวใจหลอดเลือดมากที่สุด

• **ช่วยป้องกันเบาหวาน** งานวิจัยเมตาอะนาไลซิส 12 รายการเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชากับความเสี่ยงการเป็นเบาหวาน พบว่า การดื่มชาวันละ 3 แก้วขึ้นไปสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของเบาหวานชนิดที่ 2

• **ช่วยลดความดันเลือดและคอเลสเตอรอล** การทบทวนงานวิจัยแบบสุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบครอบคลุมกลุ่มตัวอย่าง 1,536 คน พบว่า ชาเขียวลดความดันเลือดได้เล็กน้อย (1.94 มิลลิเมตรปรอท) ลดคอเลสเตอรอลรวมและ LDL ในเลือดได้ปานกลาง (8 เปอร์เซ็นต์)

• **ช่วยให้ฟันแข็งแรง** งานวิจัยแบบตัดขวางเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มชากับการเกิดฟันหลุดร่วงในคนญี่ปุ่นอายุ 40-64 ปี จำนวน 25,078 คน พบว่า การดื่มชาวันละ 1 ถ้วยขึ้นไป มีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงเกิดฟันหลุดร่วงได้

• **ช่วยลดความเสี่ยงโรคพาร์กินสัน** งานวิจัยเมตาอะนาไลซิสในผู้ป่วยพาร์กินสัน 2,215 คน เทียบกับคนทั่วไป 145,578 คน พบว่า ยิ่งดื่มชามาก ยิ่งมีโอกาสเป็นพาร์กินสันน้อย

เราสามารถได้รับประโยชน์จากชาด้วยการดื่มชาวันละไม่เกิน 3-4 แก้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณกาแฟอื่นที่เราสามารถทนได้ ดื่มแล้วไม่ทำให้อนอนไม่หลับ งดดื่มชาก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง และดื่มชาที่ชงด้วยใบชาจริง ๆ ไม่ใส่น้ำตาลหรือเครื่องปรุงรสชาติอื่นๆ เพิ่ม จะได้ประโยชน์มากที่สุด ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวิต
ชีวิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิดีโอและรูปภาพของวีว - วรรณกร ได้ที่นี่

DID YOU KNOW?
วิธีกิน “ขมิ้นชัน”
ยาจีนฤทธิ์อุ่น
เพิ่มซี ลดปวดลำไส้
ประจำเดือน
ออฟฟิศซินโดรม

HEALTHY WALLET
ซีซองรววย
ปลูกต้นอ่อนทานตะวัน
สร้างอาชีพ
ทำง่าย ขายได้จริง

DOCTOR'S TALK
ดูแลคนไข้ดั่งกัลยาณมิตร
โดยแพทย์หญิงกอบกาญจน์
ชุนทสวัสติกุล

BONE BOOSTER PROGRAM
โปรแกรมออกกำลังกาย
ข้อเท้า + เส้นเอ็น
พื้นฟูกระดูกเสื่อม
ข้อเท้าพัง

HOT ISSUE
อัปเดตสถานการณ์
ฉีดวัคซีนโควิดทั่วโลก
ภูมิคุ้มกันขึ้นใหม่
เราปลอดภัยหรือยัง

NATURAL HEALING
วีว - วรรณกร

MOVIES THERAPY
7 ภาพยนตร์ฟลิกคิต
ช่วยคุณใจในวันแย่ ๆ

Activ MOVIES THERAPY
7 ภาพยนตร์ฟลิกคิตช่วยคุณใจในวันแย่ ๆ

ฉบับพิเศษเพื่อคนทำงาน
แก่ 7 โรคฮิตชาวออฟฟิศแบบธรรมชาติด้วยตัวเอง
หยุดนอนไม่หลับ เครียด อ้วนลงพุง ปวดหัว อ่อนเพลีย

AMARIN 34 HD
ดูรูปสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com