

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของบี - น้ำทิพย์
ได้ที่นี่

DID YOU KNOW?

เรื่องต้องรู้
ก่อนพาพ่อแม่
ฉีดวัคซีนงูสวัด

แจกรักร้า!

เมนูสู้โควิด-19
ช่วง WFH
จัดเต็ม 21 เมนู
ใน 7 วัน

LEGEND REMEDIES

สูตรน้ำเกลือโบราณ
+ น้ำต้มใบกัญชา
ต้านไวรัส
ต้านอนุมูลอิสระ
ต้านมะเร็ง

TIPS TO PREVENT MIGRAINE

เทคนิคป้องกันไมเกรน
ก่อนปวดจนอาเจียน
โดย นพ.สุรชา สีสายุกถการ

STORY SHARING

แชร์ 4 ประสบการณ์
รอดมะเร็งกว่า 20 ปี
ด้วยวิธีกิน นอน พักผ่อน
ออกกำลังกายแบบ ชีวจิต

EDIBLE FLOWER GUIDE

รวมเคล็ดลับกินดอกไม้
เป็นอาหารและยา
หยุดป่วย ช่วยโลก

HEALTHY
BALANCE
บี - น้ำทิพย์



SLEEP BETTER GUIDE

เคล็ดลับ 7 ระบบอวัยวะพึ่งจากโรคนอนไม่หลับ นอนน้อย

ช่วยหลับลึก หยุดสมองเสื่อม ความดันพุ่ง
น้ำตาลเพิ่ม อ้วนลงพุง ชีบเศร้า



34
HD

กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com

Barcode and publication details

ชีวิต Contents

16 พฤษภาคม 2564



STORY SHARING

56 ON THE COVER :

ความสุขง่ายๆ ที่ได้รอบตัว ปี - น้าพิพย์ จงรัชตวิบูลย์

ACTIVE & IN-TREND

32 FIT FOR HEALTH :

YOGA FOR HAIR CARE

ชุดทำโยคะรักษผม บำรุงหนังศีรษะแข็งแรง

48 HOT ISSUE :

SHINGLES VACCINE GUIDE

จำเป็นไหม ต้องพาผู้สูงอายุฉีดวัคซีนงูสวัด

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

WARNING SIGNS อาการข้างเคียงรุนแรงหลังฉีดวัคซีนโควิด-19

12 เรื่องพิเศษ :

SLEEP REVOLUTION

ปรับพฤติกรรม หลับลึก สุขภาพดีทุกระบบ

36 DR.TALK :

TIPS TO PREVENT MIGRAINE

เทคนิคป้องกันไมเกรน กันไว้ดีกว่าแก้

38 เปิดห้องหมอสุด :

คำให้การของสาวสิบหก เมื่อหนูติดเช็กซ์ ตอนอวสาน

42 หมอจิ้นประจำบ้าน :

HOW TO EAT “รากบัว” เป็นอาหารและยาบำรุงเลือด ลดอ้วน

44 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

ตำรานายกองเกวียน ต้านไวรัส ขจัดโรคร้าย บำรุงกายตึงแกล



ชีวจิต Contents

16 พฤษภาคม 2564



HEALTHY MIND

40 MIND UPDATE :

แก้ปัญหาใจ...ถูกบูลลี่วัยเด็ก

LIFESTYLE

5 ใบสมัครสมาชิก

6 จากบรรณาธิการ

52 SPECIAL REPORT :

HOME COMING DAY

แต่ชีวจิต ด้วยรักและศรัทธา

58 SPECIAL REPORT :

21 RECIPES เมนูอร่อยเสริมภูมิคุ้มกัน

สู้โควิด-19 ทำง่าย ช่วงเวิร์คฟรอมโฮม

64 ครีชีวจิต :

CHEEWAJIT KETO MENU

ผัดสมุนไพรรัก + ทัพพีชอบกรอบ

66 สารจากกูรู :

แก่นนอนไม่หลับจากเจ็ตแล็กสไตล์ชีวจิต

WARNING SIGNS

อาการข้างเคียงรุนแรงหลังฉีดวัคซีนโควิด-19

ใครที่กังวลกับผลข้างเคียงของวัคซีนโควิด-19 ชีวิตก็มีวิธีสังเกตอาการข้างเคียงหลังฉีดมาฝากค่ะ

นายแพทย์จักรรัฐ พิทยาวงศ์อานนท์ ผู้อำนวยการกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อธิบายถึงอาการข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนโควิด-19 ว่า แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติ มี 8 ข้อ ได้แก่ อาเจียน ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว อักเสบบริเวณที่ฉีด มีไข้ ปวดศีรษะ มีผื่นขึ้น อ่อนเพลีย ปวดบริเวณที่ฉีด
- กลุ่มอาการข้างเคียงรุนแรง มี 10 ข้อ ได้แก่ ไข้สูง แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก มีจุดเลือดออกจำนวนมาก ผื่นขึ้นทั้งตัว อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง ปากเขียว กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชัก หมดสติ
- เพื่อความปลอดภัย หลังฉีดวัคซีนควรพักรอสัญญาณอาการอย่างน้อย 30 นาที หากมีอาการผิดปกติในกลุ่มที่มีอาการข้างเคียงรุนแรงต้องแจ้งกับแพทย์ทันที



TURMERIC DRINK

สูตรน้ำมันบำรุงเลือดลม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรเผยสูตรน้ำมันที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือดลม ปรับระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ช่วยกระตุ้นให้ประจำเดือนมาปกติ เพิ่มโอกาสการมีบุตร ช่วยบำรุงผิว ชับลม ฟันฟูระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ

ส่วนผสม ขมิ้นสด 3-4 หัวหรือเยีงที่ยาวประมาณ 3 ขอนิ้วมือ น้ำตาลกรวด 30 กรัม น้ำผึ้ง 2 ขอนชา น้ำสะอาด 1 ลิตร ชิงแก่ชวย 1 หยิบมือ พริกไทยล่อน 14 ขอนชา

วิธีทำ ปอกขมิ้นสดล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาตำให้แหลก ต้มน้ำสะอาดด้วยไฟกลางแล้วใส่ขมิ้นลงไป แล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ พักไว้ ต้มน้ำแล้วใส่ชิงแก่กับพริกไทยพอเดือดแล้วยกลง นำน้ำขมิ้นที่พักไว้มาปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง น้ำตาลกรวด และน้ำต้มขิงกับพริกไทย ใส่เกลือเพิ่มได้อีกเล็กน้อย

8 STEPS

ห่างไกลโรคเท้าเหม็น

เท้าเหม็นรุนแรงรักษาให้หายได้ ขอเพียงใส่ใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญค่ะ

อาจารย์ ดอกเตอร์ เกสัชกรสุรศักดิ์ วิชัยโย ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเท้าเหม็นจากเชื้อแบคทีเรีย ดังนี้

- ล้างหรือฟอกเท้าด้วยสบู่หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายที่ผสมยาฆ่าเชื้อ แล้วเช็ดให้แห้ง
 - ทายาฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดทาผิวหนึ่งและสารระงับเหงื่อที่เท้าอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - สวมถุงเท้าที่ดูดซับเหงื่อได้ดี เช่น ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือวูล์
 - เปลี่ยนถุงเท้าให้บ่อยครั้ง โดยเฉพาะเมื่อต้องทำกิจกรรมที่มีเหงื่อออกมาก
 - ไม่ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น เช่น รองเท้าบู๊ต รองเท้ากีฬา รองเท้าแคชชูส์ หากจำเป็นให้สวมในระยะเวลาที่น้อยที่สุด
 - ไม่ควรสวมรองเท้าเดิมติดต่อกันเกินสองวันและสลับการใช้งานเพื่อจะได้นำรองเท้าคูที่ไม่ได้ใช้งานไปตากแดดให้แห้งอยู่เสมอ
 - ควรสวมรองเท้าแตะที่มีการระบายอากาศที่ดีในเวลาที่ไม่ว่าเป็นต้องแต่งกายเรียบร้อย
 - ไม่ควรใช้ถุงเท้า รองเท้า หรือผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
- ถ้าปฏิบัติตัวครบทุกข้อแล้วยังมีปัญหเท้าเหม็นอยู่ ควรไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนังค่ะ

4 SAFETY TIPS

ออกกำลังกายให้ปลอดภัย

เมื่อเข้าสู่วัย 45+

ถ้าอยากออกกำลังกายให้ปลอดภัยในกรณีที่มีอายุมากกว่า 45 ปีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ต้องทำอย่างไรบ้าง

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชาติ อัครมงคลกุล ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล แนะนำไว้ดังนี้

- ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีการออกกำลังกาย
- ไม่ควรหักโหมในครั้งแรก แต่ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราว
- ห้ามกลั้นหายใจหรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาว ๆ
- ที่สำคัญ ต้องหยุดออกกำลังกายหากมีอาการดังต่อไปนี้ เจ็บแน่นมากจนรู้สึกเหนื่อย หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค เหนื่อยจนเป็นลม



LEMONGRASS TEA

ชาตะไคร้ ทำได้ง่ายๆ ที่บ้าน

ตะไคร้ สมุนไพรในครัวที่มีสรรพคุณมากมาย ใช้เป็นยาก็ได้ วันนี้เรามีสูตรชาตะไคร้มาฝากค่ะ

ข้อมูลจากสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ อธิบายว่า ลำต้นตะไคร้มีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง ขับน้ำดี ขับปัสสาวะ แก้โรคนิ่ว ขับพยาธิ แก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วง แก้ท้องผูก แก้ท้องอืด แก้ท้องบวม แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้ท้องบวม แก้ท้องอืด แก้ท้องบวม

วิธีทำ ใช้ต้นแก่สด วันละ 1 กำมือ ประมาณ 40 - 60 กรัม หากใช้แบบอบแห้งประมาณ 20 - 30 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา หรือประมาณ 75 มิลลิลิตร วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

หากมีแบบแห้งแก่ให้ผ่านเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชาดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร

4 WAYS

ลดอาการภูมิแพ้เหงื่อ

เหงื่อของเราเองก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ค่ะ มาทำความรู้จักโรคนี้พร้อมวิธีป้องกันกันดีกว่า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเพ็ญวดี พัฒนปรีชากุล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า ผู้ที่เป็นโรคนี้เมื่อสัมผัสเหงื่อตนเองจะเกิดจุดผื่นแดงและขยายขนาดออกเป็นปื้นนูนคันซึ่งเป็นลักษณะของผื่นลมพิษ โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงและยุบหายไปเองภายในเวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง มีน้อยรายที่มีผื่นได้นาน แต่มักไม่เกิน 24 ชั่วโมง

แนวทางการป้องกันการแพ้เหงื่อนั้น แพทย์หญิงเพ็ญวดี แนะนำไว้ 4 ข้อ ดังนี้

- งดเดินทางไปในสถานที่ที่มีอากาศร้อน
- หากต้องการออกกำลังกาย ให้เลือกสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ก่อความเครียด
- งดกินอาหารร้อน อาหารเผ็ด ชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- สวมใส่เสื้อผ้าเนื้อบางเบา ไม่รัดแน่น ระบายความร้อนได้ดี

แม้ส่วนใหญ่จะมีอาการแพ้ไม่มาก แต่มีบางกรณีที่มีอาการแพ้รุนแรงถึงขั้นเป็นอันตรายถึงชีวิต โดยจะมีอาการปากบวม ตาบวม แน่นหน้าอก หรือมีอาการหายใจลำบากร่วมกับอาการปวดท้อง

ดังนั้นการป้องกันการเกิดเหงื่อออกมากเกินไปจึงเป็นสิ่งช่วยลดความเสี่ยงได้ค่ะ

5 DAILY ROUTINES

หยุดอ่อนช่วงเวิร์คฟรอมโฮม

ดอกเตอร์ชาร์บี โจฮาล นักจิตวิทยาที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลก แนะนำวิธีหยุดเครียดหยุดอ่อนในช่วงที่ทุกคนต้องทำงานเวิร์คฟรอมโฮมกักตัวอยู่บ้านไว้ดังนี้

- จำกัดเวลาทำงาน โดยรวมอย่าให้เกินสัปดาห์ละ 35-40 ชั่วโมง หากมีชั่วโมงการทำงานมากเกินไปเกินจากนั้น โอกาสที่ร่างกายเครียดและหลังฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งส่งผลให้รู้สึกอยากอาหารหวาน มัน เค็ม จะเพิ่มสูงขึ้นตามมา

- ทดลองอดอาหาร การกักตัวอยู่บ้านทำให้กิจกรรมทางกายลดลง ถ้ายังกินเท่าเดิมคุณย่อมอ้วนขึ้น ดังนั้นช่วงเวลานี้นับเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เริ่มต้นทดลองอดอาหารเพื่อสุขภาพ โดยแนะนำให้เริ่มจากการอด 13-16 ชั่วโมงทำได้ง่ายๆ โดยกินเฉพาะมื้อเที่ยงเวลา 12.00 น. งดมื้อเย็น หันไปดื่มน้ำเปล่าแทน และเริ่มกินมื้อเช้าในเวลา 7.00 น.

- เลือกดื่มเฉพาะน้ำเปล่าหรือน้ำชา เช่น ชาเขียว ชาสมุนไพร เช่น มินต์ คาโมมายล์ หรือกุหลาบ งดดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่ทำให้ความหวานอื่นๆ

- เข้านอนแต่หัวค่ำ การนอนดึกหลังสี่ทุ่มเป็นต้นไปรบกวนการทำงานของนาฬิกาชีวิต ซึ่งมีผลต่อการซ่อมแซมร่างกายและการหลั่งของฮอร์โมน ที่สำคัญมีผลต่อระบบเมแทบอลิซึม ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะดื้ออินซูลินและเบาหวานตามมาได้

- ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน ไหนๆ ได้อยู่บ้านแล้ว ควรหาเวลาเก็บกวาดบ้านให้สะอาดเป็นระเบียบ วิธีนี้นอกจากทำให้บ้านเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ดูสวยงามสบายตาสบายใจแล้ว ยังเพิ่มกิจกรรมทางกาย ช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้อีกด้วย

ทำครบ 5 ข้อรับรองหุ่นเพรียวสุขภาพดี ไม่มีไขมันรอบเอวแน่นอนค่ะ



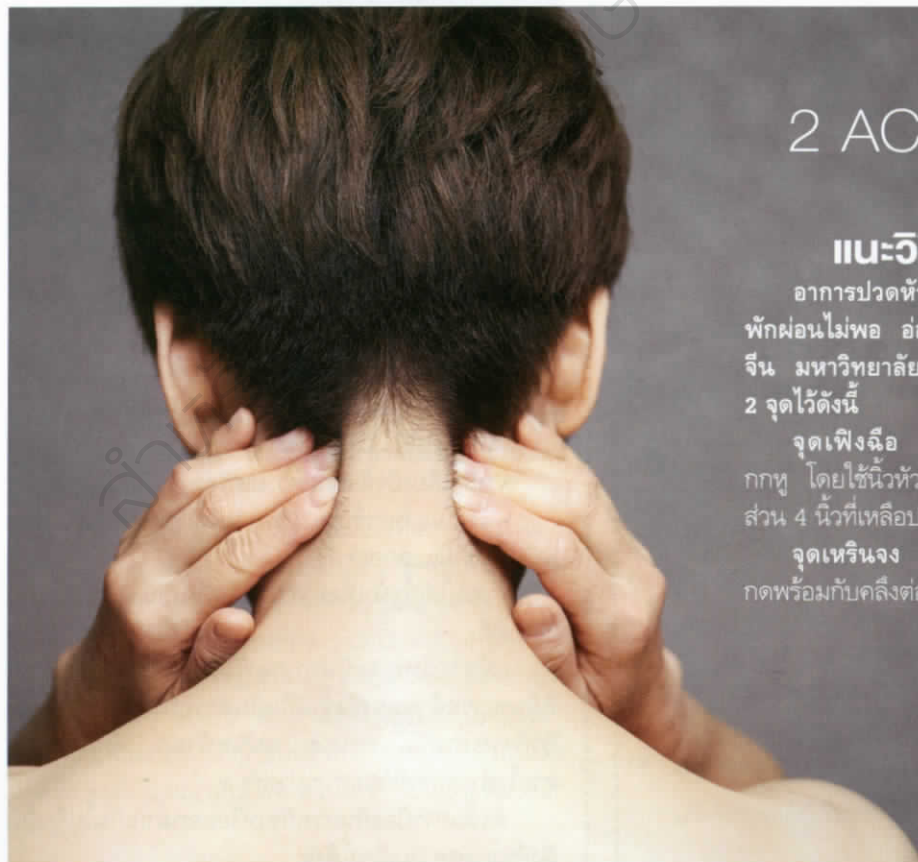
2 ACUPRESSURE POINTS

แนะวิธีกดจุดแก้ปวดหัว

อาการปวดหัวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ถ้าเกิดจากพักผ่อนไม่พอ อ่อนเพลีย เครียด ทางคลินิกแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยพะเยา ได้แนะนำการกดจุดแก้ปวดหัว 2 จุดไว้ดังนี้

จุดเฟิงฉือ อยู่ที่รอยบุ๋มตรงท้ายทอยแนวเดียวกับกบฏ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดพร้อมกับคลึงต่อเนื่อง 2-3 นาที ส่วน 4 นิ้วที่เหลือประคองศีรษะไว้

จุดเหรินจง อยู่กลางร่องงูมกเหนือนิมฝีปาก ใช้นิ้วชี้กดพร้อมกับคลึงต่อเนื่อง 2-3 นาที ๕



SLEEP REVOLUTION

ปรับพฤติกรรม หลับลึก สุขภาพดีทุกระบบ

การนอนมีความจำเป็นต่อร่างกายเทียบเท่ากับการหายใจและการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทุกคนทราบดีว่าโดยทั่วไปควรนอนหลับให้ได้วันละ 6 - 8 ชั่วโมง แต่สถิติจาก Sleep Foundation สหรัฐอเมริกา กลับพบว่า ผู้ใหญ่ร้อยละ 10 - 30 มีปัญหาโรคนอนไม่หลับเรื้อรัง และเพิ่มเป็นร้อยละ 30 - 48 ในผู้สูงอายุ ซึ่งกลายเป็นปัจจัยก่อโรคอื่นๆ ตามมาได้

ปัทม์ นี ชิวจิต ขอทำหน้าที่เป็นเพื่อนนอน รวบรวมแนวทางการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทั้งในและต่างประเทศ พร้อมอัปเดตงานวิจัยใหม่ๆ เพื่อให้ผู้อ่านหลับลึก หลับดี มีสุขภาพแข็งแรงได้ในทุกเพศทุกวัย



SLEEPING TIME BY AGES

ชั่วโมงการนอนหลับตามวัย

จริงๆ แล้วเราควรจะนอนกี่ชั่วโมงกันแน่ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่ามีมาตรฐานเดียว คือ 6-8 ชั่วโมง แท้จริงแล้วประเด็นนี้ คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี โดยกรมอนามัยร่วมกับสมาคมโรคจากการนอนหลับแห่งประเทศไทย ระบุว่า จำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสมใน 1 วันนั้นจำเป็นต้องแบ่งตามช่วงอายุที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ทารกเกิดใหม่ 0-2 เดือน ต้องการนอน 12-18 ชั่วโมง
- ทารก 3-11 เดือน ต้องการนอน 14-15 ชั่วโมง
- เด็กวัยหัดเดิน 1-3 ขวบ ต้องการนอน 12-14 ชั่วโมง
- เด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ ต้องการนอน 11-13 ชั่วโมง
- เด็กวัยประถม 5-10 ขวบ ต้องการนอน 10-11 ชั่วโมง
- วัยรุ่น 10-17 ปี ต้องการนอน 8-9 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ต้องการนอน 7-9 ชั่วโมง
- หญิงตั้งครรภ์ ต้องการนอน 8 ชั่วโมงขึ้นไป

4 HORMONES

หลับเพื่อให้ฮอร์โมนหลังตามธรรมชาติ

พันโท นายแพทย์ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า ระบุว่า การนอนหลับที่ดีคือ การนอนหลับให้ถึงช่วงหลับลึก (Deep Sleep) โดยสมองจะมีคลื่นไฟฟ้าที่มีความถี่ 0.5-2 เฮิรตซ์ ซึ่งคุณภาพของการนอนหลับลึกที่ดีจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย กระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่เป็นต่อการฟื้นฟูสุขภาพ ดังนี้

- ฮอร์โมนนาบอลิก (Anabolic Hormone) เสริมสร้างการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย
- โกร๊ธฮอร์โมน (Growth Hormone) ช่วยในการเจริญเติบโต
- โพรแลคติน (Prolactin) ช่วยให้รอบเดือนมาตามปกติและช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมหลังคลอด
- เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนเพศชายช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและกระดูก

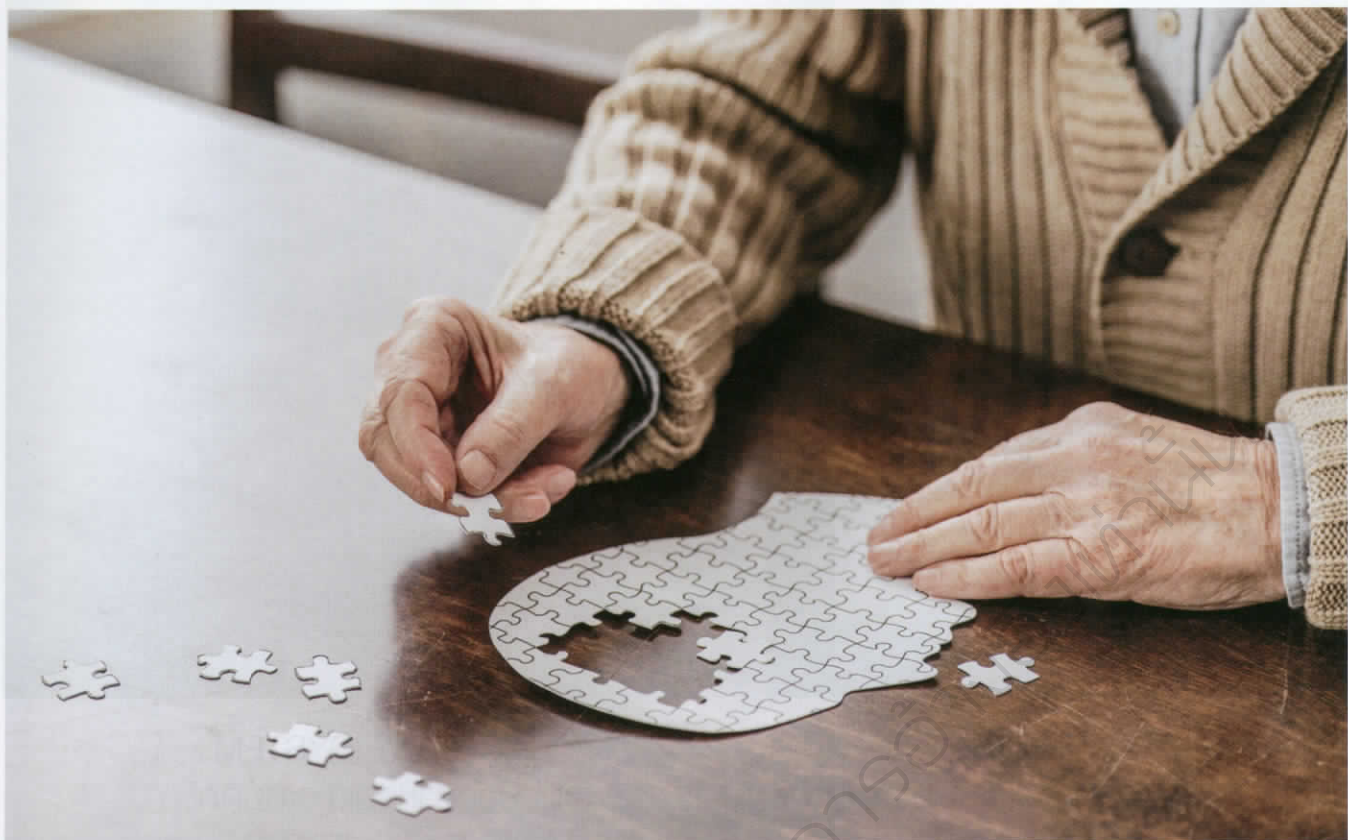


ดังนั้น หากพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือไม่สามารถนอนให้ครบตามเกณฑ์ วงจรการนอนหลับรอบละประมาณ 90-110 นาที รวม 4-5 รอบ จะส่งผลต่อการผลิตฮอร์โมนดังกล่าว ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระบบต่างๆ ตามมา

ในประเด็นนี้ **พันตรี แพทย์หญิง รลีนทรา เจริญยิ่ง** อาจารย์ประจำศูนย์สหเวชศาสตร์การนอนหลับ สรีรศักดิ์มนตรี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อธิบายเพิ่มเติมว่า

“เวลากลางคืนร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 7-8 ชั่วโมงเพื่อให้ครบวงจรการนอนหลับ 4-5 รอบ จึงจะซ่อมแซมและฟื้นฟูตนเองได้ หนึ่งในนั้นคือการหลั่งฮอร์โมนเพื่อให้ร่างกายแต่ละระบบทำงานเป็นปกติ

“ทว่าขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ เราจำเป็นต้องเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอตามเวลา ถ้านอนดึกตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์แล้วต้องไปตื่นเช้าในวันจันทร์ถึงศุกร์ วงจรการนอนหลับที่ดี และคุณภาพการนอนหลับที่ดีควรจะเป็นก็ย่อมลดลง”



BRAIN EFFECTS

ผลต่อสมอง ความทรงจำ และโรคอัลไซเมอร์

แพทย์หญิงรสนิทรอธิบายในหัวข้อนี้ว่า กรณีของเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาการนอนหลับจะส่งผลต่อโกรธฮอร์โมน มีผลต่อการเจริญเติบโต มีความเสี่ยงสมาธิสั้นหรือ ADHD เกิดปัญหาการเรียนรู้ มีความผิดปกติด้านประสาทวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการรับรู้ (Neurocognitive Function) ซึ่งจะส่งผลทั้งต่อพฤติกรรมและระดับสติปัญญาไปตลอดชีวิต

“ हमอยากให้คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองตระหนักถึงความจำเป็นของการนอนหลับ เพราะตอนนี้ระดับความเครียดของเด็กไทยลดลงจริงๆ เราช่วยป้องกันได้โดยดูแลให้เขาเข้านอนแต่หัวค่ำ ทำตามคำแนะนำเรื่องเกณฑ์การนอนของสมาคมโรคจากการนอนหลับได้เลยคะ นั่นคือ เด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ ต้องการนอน 11-13 ชั่วโมง เด็กวัยประถม 5-10 ขวบ ต้องการนอน 10-11 ชั่วโมง และวัยรุ่น 10-17 ปี ต้องการนอน 8-9 ชั่วโมง”

ประเด็นต่อมาคือเรื่องความทรงจำ ศาสตราจารย์ไมเคิล ทอร์ปี ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาและผู้อำนวยการศูนย์วิจัย The Sleep-Wake Disorders Center ประจำ Montefiore Medical Center ในสถาบันการแพทย์ Albert Einstein College of Medicine สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า ส่วนหนึ่งของศูนย์ควบคุมการนอนหลับในสมองช่วยรวบรวมให้เกิดความทรงจำระยะยาวโดยการเชื่อมต่อเซลล์ประสาทและกำจัดเซลล์ที่ไม่ต้องการออก ในระหว่างวันเซลล์ประสาทเกิดการเชื่อมต่อมากมาย แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกๆ การเชื่อมต่อจะถูกเก็บไว้

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ขณะที่เรานอนหลับเป็นเวลาที่มีสมองจัดการหรือคัดสรรว่าจะเก็บการเชื่อมต่อส่วนใดไว้บ้างนั่นเอง

PTSD & ALZHEIMER

โรค PTSD และโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

ศาสตราจารย์ไมเคิลอธิบายเพิ่มเติมว่า มีการศึกษาผลจากคุณภาพการนอนหลับที่ลดลง โดยผลต่อความทรงจำที่สร้างอารมณ์ลบ ดังเช่น กรณีของผู้ป่วยโรค PTSD หรือ Post-Traumatic Stress Disorder ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากสภาวะจิตใจของผู้ป่วยได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์เลวร้าย โดยมีงานวิจัยพบว่า ขณะหลับ สมองได้เก็บความทรงจำนั้นไว้ในลักษณะที่ถูกระงับไว้ไม่ได้ลบให้หายไป จึงส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยในเวลาต่อมา กว่าที่จะฟื้นฟูก็ใช้เวลาและยังส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับให้ค่อยๆ แย่ลง

ในกรณีของโรคอัลไซเมอร์นั้น ฐานข้อมูลของสถาบันการแพทย์เมโยคลินิก (Mayo Clinic) สหรัฐอเมริกา ศึกษาโปรตีนชนิดหนึ่งในสมองเรียกว่า เบต้าอะไมลอยด์ (Beta-amyloid) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปที่ไม่มีความผิดปกติของภาวะสมองเสื่อม โดยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการนอน และลองสแกนสมองเพื่อตรวจวัดค่าโปรตีนเบต้าอะไมลอยด์เป็นเวลา 7 ปี พบว่า ร้อยละ 22 มีอาการง่วงในเวลากลางวันและมีอาการนอนไม่หลับด้วย

ผลวิจัยสรุปว่า ผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่เป็นเวลา ผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ รวมถึงผู้ที่มีอาการง่วงในเวลากลางวัน มีความเสี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์ เพราะเกิดการสะสมของเบต้าอะไมลอยด์ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์มากกว่ากลุ่มที่ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ

TRADITIONAL THAI MEDICINE TIPS

รวมวิธีช่วยหลับดีสไตล์แพทย์แผนไทย

คุณบดินทร์ ชาดะเวที นักวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อธิบายถึงแนวคิดในการรักษาผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ดังนี้

ความวิตกกังวล ความเครียดสะสม อารมณ์ที่เป็นลบซึ่งทำให้คุณภาพการนอนลดลง ในทางการแพทย์แผนไทยมองว่าเกิดจากไฟ “ปรีทียหัตถ์” ซึ่งทำหน้าที่พัดความร้อนจากแกนกลางออกสู่ร่างกายหรือแขนขา หากไฟตัวนี้ผิดปกติหรือ “หย่อน” จะทำให้มีอาการผิดปกติได้แก่

“มือเย็นเท้าเย็น ชีพจรไม่เดิน ประการหนึ่งชีพจรขาดหลัก บางทีให้ตัวเย็นดูน้ำ แต่ภายในร้อนให้รดน้ำอยู่มีรูขาด บางทีให้ตัวเย็นแล้วเสโทธาตุ (เหงื่อ) ดูเมล็ดข้าวโพด”

ทั้งนี้ ประโยคที่กล่าวว่า “มือเย็นเท้าเย็น ชีพจรไม่เดิน ชีพจรขาดหลัก” หมายถึงความผิดปกติของระบบหมุนเวียนโลหิต ส่วนวลีถัดมาที่บอกว่า “ให้ตัวเย็นดูน้ำ แต่ภายในร้อน” หมายถึงการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ในเมื่อสองกลไกนี้ควบคุมทั้งร่างกาย จึงทำให้ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจมีอาการปวดกล้ามเนื้อหรือเวียนศีรษะร่วมด้วย

2 THAI HERBALTEA

สูตรชาสมุนไพรพื้นบ้านแบบไทยๆ

คุณบดินทร์แนะนำว่า ให้นำสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ง่ายคือ ใบขี้เหล็กและเมล็ดชุมเห็ดไทยมาใช้บรรเทาอาการนอนไม่หลับได้หลากหลายวิธี ดังนี้

1. ขี้เหล็ก ใบมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคบิด โรคเบาหวาน แก้ก้อนใน ผิมีผื่น โรคเหน็บชา ลดความดันโลหิตสูง ขับพยาธิ เป็นยาระบาย บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ชาใบขี้เหล็ก วิธีทำ นำใบขี้เหล็ก 2 กำมือมาล้างให้สะอาด ใส่หม้อแล้วรินน้ำให้พอท่วม ต้มด้วยไฟอ่อนจนเหลือน้ำครึ่งถ้วย นำมาดื่มก่อนนอน หรือนำใบขี้เหล็กมาแกงกินก็ช่วยได้

ใบขี้เหล็กดองเหล้า วิธีทำ เลือกเฉพาะใบอ่อน 2 กำมือ นำมาล้างให้สะอาด ใส่เหล้าขาวพอท่วม แช่ทิ้งไว้ 7 วัน และต้องหมั่นคนทุกวันให้ได้น้ำยาสม่ำเสมอ ครบ 7 วันให้กรองใบขี้เหล็กออก จะได้น้ำยาต้องเหล้าขี้เหล็ก นำมาดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ก่อนนอน

2. เมล็ดชุมเห็ดไทย มีสรรพคุณให้รสขมเมา เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไอ รักษาโรคผิวหนัง บำรุงประสาท เป็นยาระงับประสาท แก้นอนไม่หลับ แก้กระษัย แก่ตาแดง ตามัว แก้ตับอักเสบ ตับแข็ง บำรุงกำลัง ลดความดันโลหิตชั่วคราว

ชาเมล็ดชุมเห็ดไทย วิธีทำ นำเมล็ดชุมเห็ดไทย 1-2 กำมือ คั่วด้วยไฟอ่อนให้มีกลิ่นหอม ใส่ลงในครกแล้วโขลกพอแหลก นำมาเทใส่หม้อ เติมน้ำ 2 ลิตร ต้มด้วยไฟอ่อน พอเดือดแล้วปิดไฟ ยกออกจากเตา นำมากรองเอาแต่น้ำ ใช้จิบแทนน้ำ หรือจะดื่มเฉพาะเวลาเช้า - เย็นก็ได้

EASY HEALTHY TIPS

กินยาหอมช่วยหลับสบาย

นอกจากสมุนไพรพื้นบ้านดังกล่าวแล้ว คุณบดินทร์ยังอธิบายเสริมว่า ในบัญชียาหลักแห่งชาติมีตำรับยาที่ช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น นั่นคือ “ยาหอมเทพจิตร” ซึ่งมีสรรพคุณแก้ลมกองละเอียด ได้แก่ อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย หรืออาการใจหวิววิงเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น โดยมีวิธีใช้ดังนี้

ชนิดผง ตักออกมากครั้งละ 1-1.4 กรัมนำมาละลายกับน้ำอุ่น ใช้จิบเมื่อมีอาการทุกๆ 3-4 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง หรือใช้ครั้งละ $\frac{1}{2}$ ช้อนชากับน้ำอุ่น $\frac{1}{4}$ แก้ว จิบตอนเช้าและก่อนนอน

ชนิดเม็ด กินครั้งละ 1-1.4 กรัมเมื่อมีอาการ ทุก 3-4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามกินร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (Anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (Antiplatelets) รวมถึงห้ามใช้ยานี้ในกลุ่มผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้





EXPERT SAID

นวดแผนไทยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ดอกเตอร์ เกษียรทรงศักดิ์ ตันติปัญญ สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า ศาสตร์การแพทย์แผนไทยมองว่าอาการนอนไม่หลับเกิดจากลมส่วนบนของร่างกายติดขัด ต้องเปิดประตูลมที่บริเวณแขนและขา

อาจารย์กรมิษฐ์ แผลงฤทธิ์ทอง อาจารย์สอนการนวดไทย สมาพันธ์แพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า กรณีคนไข้นอนไม่หลับพบว่าจะมีอาการตึงบ่าคอ ซึ่งเกิดจากลมกองละเอียดพัดขึ้น ทำให้เกิดการปวดตึงกล้ามเนื้อบ่า คอ ศีรษะ และหน้าอก

ทั้งนี้การนอนไม่หลับแสดงถึงความผิดปกติของธาตุดิน ได้แก่ กล้ามเนื้อ ฟังผิดธาตุน้ำ เกี่ยวกับระบบการไหลเวียนเลือด และธาตุลม อันมี “ลมกรรมชาต” หรือลมแบ่งเกิดค้าง เลือดลมเดินไม่สะดวก เมื่อทำการนวดหลังและประคบสมุนไพร จะทำให้หลับได้ดีขึ้น

แต่ถ้ามาด้วยอาการนอนไม่หลับที่เกิดจากภาวะความเครียด ต้องซักประวัติเรื่องการขับถ่าย การอั้นอุจจาระปัสสาวะ จะทำให้สามารถเชื่อมโยงธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยนวดเปิดเลือดลมจากฝ่าเท้าด้านในออกไปด้านนอก

ทั้งนี้อาจารย์กรมิษฐ์ได้ลงรายละเอียดว่า ถ้าผู้ที่มานวดตัวเย็น เมื่อกลับบ้านไปต้องให้ดื่มร้อนก่อนนอน แต่ถ้านวดแล้วจับสัมผัสรู้ว่ามือเย็นและเท้าเย็นต้องเพิ่มธาตุไฟ โดยแนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรไทย เช่น ชิง ข่า ตะไคร้

ถ้ามีอาการแน่นท้อง ลมในท้องมาก ให้ใช้ยาสมุนไพรรสสุขุมอย่างยาหอมอินทจักร ซึ่งประกอบด้วยตัวยา 50 ชนิด เช่น ยารสสุขุม ได้แก่ โกฐ 7 ชนิด กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ตัวยารสร้อน เช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู เกสรทั้ง 7 และยารสขม ได้แก่ บอระเพ็ด ลูกกระดอม รากหญ้าหนาง ดีบัว จันทน์แดง จันทน์เทศ ช่วยลดความร้อน แก้ไข้ ดับพิษภายใน บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร ช่วยลดความร้อน แก้อึดแน่นเหียน มีพิภักตเบญจกูลช่วยปรับธาตุ

หากนวดแล้วมือร้อนแนะนำให้กินเป็นกลุ่มสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ใบมะระ สะเดา รสขมจะดับร้อน ช่วยดับให้เย็นลง ร่างกายจะค่อยๆ ดีขึ้น

3 EASY STEPS

ทำนวดแบบไทย ง่ายๆได้ด้วยตนเอง

เภสัชกรพินิต ชินสร้อย วิทยาลัย

การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร อธิบาย
ต่อว่า ถ้านอนไม่หลับแนะนำให้นวด
ตัวเองได้ ดังนี้

- นวดกดเบาๆไปที่เท้าและฝ่ามือ
จุดกลางฝ่าเท้า จุดใต้ตาตมด้านใน เป็น
การนวดเพื่อเปิดประตูลม

- หลังเปิดประตูลมที่มือและเท้า
แล้วทั้งสองข้าง ให้นวดต่อไปที่บริเวณ
สันหน้าแข้ง โดยนั่งเหยียดขาออกมา
แล้วบีบๆไล่ขึ้นมาถึงหัวเข่า

- นวดที่ส่วนบน เริ่มจากบริเวณ
ท้อง ไหล่บ่า ขมับ ช่วยให้ลมเคลื่อน
ตั้งแต่เท้าถึงศีรษะได้ดีขึ้น

WESTERN HOME REMEDIES รวมตัวช่วยนอนหลับตำรับฝรั่ง

นายแพทย์กวนตา อาห์เม็ด แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคนอนไม่หลับประจำโรงพยาบาล Winthrop-University Hospital Sleep Disorders สหรัฐอเมริกา แนะนำเคล็ดลับช่วยหลับดีสไตล์ธรรมชาติบำบัดไว้ดังนี้

อัลมอนด์ มีแคลเซียมสูงซึ่งช่วยให้สมองผลิตเมลาโตนินได้ตามธรรมชาติ ทั้งนี้ยังมีผลการวิจัยพบว่า เมื่อร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการนอนหลับ โดยปริมาณแคลเซียมที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันนั้นแตกต่างกันไปตามอายุ เช่น อายุต่ำกว่า 40 ปี วันละ 800 มิลลิกรัม อายุมากกว่า 50 ปี 1,000 มิลลิกรัม และผู้หญิงตั้งครรภ์กับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป วันละ 1,200 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ ชีวิตจิตใจขอแนะนำให้กินอาหารที่มีแคลเซียมสูงอื่นๆ ที่หาได้ง่ายในประเทศไทย เช่น โยเกิร์ต เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย กะปิ ยอดคะน้า ใบยอ ใบชะพลู ตำลึง

กลัยทอหม มีทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นกรดแอมิโนจำเป็น (Essential Amino Acid) ช่วยให้สมองสร้างสารเซโรโทนิน (Serotonin) โดยเซโรโทนินนี้มีวิตามินบี 6 วิตามินบี 3 และแมกนีเซียมเป็นส่วนประกอบ ช่วยให้ประสาทสงบ นอนหลับสนิท บรรเทาอาการปวด บรรเทาอาการซึมเศร้า ช่วยให้ลำไส้มีการบีบตัวดี และสารนี้จะถูกต่อมไพเนียล (Pineal) ในสมองเปลี่ยนเป็นเมลาโตนิน (Melatonin) ต่อไป จึงช่วยให้หลับได้ดีขึ้น



ทั้งนี้ยังพบทริปโตเฟนได้ในอาหารทะเลต่างๆ เช่น ปลา กุ้ง หอย ปลาหมึก เมล็ดพืช เช่น งา ถั่วชิกพี เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่วลิสง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ช็อกโกแลต ผลอินทผลัมตากแห้ง และสาหร่ายสไปรูลิना

น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ผลงานของทีมวิจัยจาก Center for Intelligent Drug Systems and Smart Bio-Devices (IDS2B) แห่ง National Chiao Tung University ไต้หวัน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Scientific Reports* ระบุว่า เมื่อให้กลุ่มตัวอย่างหยดน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์เพื่อช่วยให้นอนหลับพบว่า มีคุณภาพนอนหลับที่ดีขึ้น ลดภาวะวิตกกังวล ผลการวัดคลื่นสมอง EEG พบว่า น้ำมันหอมระเหยกลีนาลาเวนเดอร์ช่วยลดคลื่นแอลฟาและเพิ่มคลื่นเบต้า แสดงว่าการใช้น้ำมันหอมระเหยนั่นส่งผลโดยตรงต่อสมอง

ฟังเสียงลมเสียงฝน งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Scientific Reports* ระบุว่า การฟังเสียงที่บันทึกจากธรรมชาติ เช่น เสียงฝนตก เสียงลำธารน้ำไหล เสียงลมพัด เสียงคลื่นในทะเลค่อยๆ ซัดเข้าชายฝั่ง ช่วยทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลายได้ ขณะที่เสียงจากห้องนอนที่มีการจราจรหนาแน่นส่งผลตรงข้าม คือรบกวนการนอนหลับ ทำให้ไม่สามารถเข้าสู่สภาวะหลับลึกได้ หรือถึงขั้นรู้สึกตัวตื่นกลางดึก



GABA ON FOCUS

กาบาส่งผลต่อการนอนหลับอย่างไร

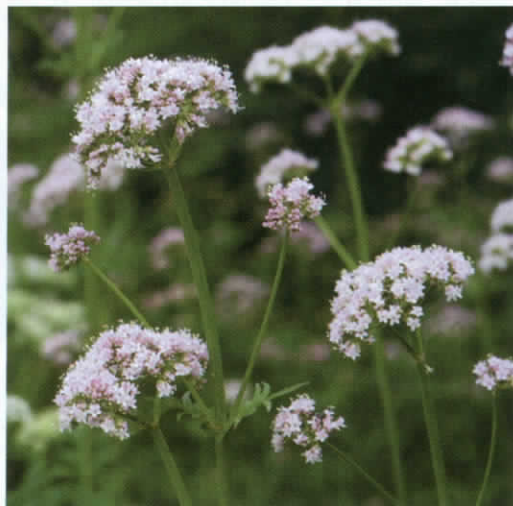
ดอกเตอร์ไมเคิล เจ. เบรอุส นักจิตวิทยาและสมาชิก The American Board of Sleep Medicine อธิบายถึงประโยชน์ของกาบาส่งผลต่อการนอนหลับ ดังนี้

กาบา หรือ Gamma-Aminobutyric Acid เป็นกรดแอมิโนที่สมองสร้างขึ้นตามธรรมชาติ ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท ช่วยลดกิจกรรมของนิวรอนในสมองและระบบประสาทส่วนกลาง จึงช่วยผ่อนคลาย ลดเครียด ทำให้รู้สึกสงบ อารมณ์คงที่ ลดปวด และช่วยให้นอนหลับง่าย

อีกทั้งยังพบว่าช่วยให้การทำงานของระบบย่อยและระบบดูดซึมอาหารเป็นปกติ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ลดการอักเสบ และกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมุนไพรบางประเภทส่งผลต่อกาบาเช่นกัน ตัวอย่างเช่น วาเลอเรียน (*Valeriana officinalis*) คาวา (*Piper methysticum*) ฮอปส์ (*Humulus lupulus*) คาโมมายล์ (*Matricaria recutita*) แพสชันฟลาวเวอร์ (*Passiflora* spp.) เซนต์จอห์นเวิร์ต (*Hypericum perforatum*) การแพทย์แบบธรรมชาติบำบัดจึงนำสมุนไพรเหล่านี้มาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคนอนไม่หลับ

นอกจากนี้กาบายังพบในชาเขียว ชาดำ และชาอู่หลง เช่นเดียวกับอาหารหมักดอง ได้แก่ คีเฟอร์ โยเกิร์ต เทมเป้ ทั้งนี้ยังมีอาหารอื่นๆ ที่กระตุ้นให้ร่างกายผลิตกาบาได้เอง เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่างๆ ปลา กุ้ง ผลไม้ตระกูลส้มมะนาว มะเขือเทศ เบอร์รี่ ผักโขม บรอกโคลี มันฝรั่ง และซีกโกเลต



DAILY DOSE

ใช้กาบาบรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ดอกเตอร์ไมเคิลอธิบายว่า ปัจจุบันมีผลการวิจัยพบว่า กาบาส่งผลบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ภาวะเครียด วิตกกังวล ความดันโลหิตสูง โดยมีปริมาณการใช้ที่แนะนำดังนี้

นอนไม่หลับ เครียด และวิตกกังวล กินวันละ 100-200 มิลลิกรัม

ความดันโลหิตสูง กินวันละ 10-20 มิลลิกรัม

OMEGA-3 FOR SEROTONIN

กินปลาทะเลเสริมการผลิตเซโรโทนิน

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Journal of Clinical Sleep Medicine* โดยทีมวิจัยจากคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเบอร์เกน ประเทศนอร์เวย์ ระบุว่า การกินปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาชาร์ดิน ปลาแมคเคอเรล ที่มีไขมันดีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน 1 เดือน ช่วยทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น และสามารถทำกิจวัตรประจำวันตลอดช่วงเวลากลางวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้เนื่องจากในเนื้อปลาที่มีไขมันดี มีวิตามินดีและโอเมก้า-3 ซึ่งช่วยให้ร่างกายผลิตเซโรโทนินได้ตามปกติ ทีมวิจัยแนะนำให้กินปลาทะเลในช่วงฤดูหนาว เพราะปลาจะมีการสะสมไขมันไว้มากกว่าช่วงฤดูร้อน นอกจากนี้โอเมก้า-3 ในปลายังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ยากขึ้น และช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย

ส่วนปลาในประเทศไทยนั้น แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกรรม ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า ปลาสดวามีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง และยังมีในปลาน้ำจืดชนิดอื่นๆ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลานิล ปลากระยา อยากรู้ว่าปลาเหล่านี้มีไขมันอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นต้องกินให้พอดีไม่มากเกินไป

MAGNESIUM & ZINC

เพิ่มแมกนีเซียมกับสังกะสีอีกนิด

งานวิจัยของทีมจาก University of Texas Health Science Center at San Antonio สหรัฐอเมริกา ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Nutrition* ระบุว่า ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ เช่น อัลมอนด์ วอลนัท พิสตาชิโอ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีปริมาณแมกนีเซียมและสังกะสีสูง เมื่อกินเข้าไปแล้วจะไปรวมกันและช่วยให้เกิดการผลิตเมลาโทนิน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาอนอนหลับ เพราะปริมาณของเมลาโทนินลดลงตามวัยค่อยๆ มีอาการดีขึ้นได้

ปริมาณที่แนะนำคือ วันละ 100 กรัม สามารถกินเล่นเป็นของว่างแทนขนม นำไปอบแล้วบดให้แตกโรยในสลัด หรือจะนำไปปั่นเป็นเครื่องดื่ม เช่น นมอัลมอนด์ก็ได้

ชีวิตเองก็มีสูตรฝึกชั้นที่แบบชีวิตที่ใช้กินเล่นเป็นอาหารว่างเพื่อเสริมสารอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็น ซึ่งมีส่วนช่วยให้สมองผลิตเมลาโทนินได้ ส่งผลให้นอนหลับดี

ส่วนผสม กล้วย เมล็ดฟักทอง ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์ คั่วหรืออบให้สุกกรอบหอม ผลไม้อบแห้งหั่นเต๋า เช่น สับปะรด กัลยาดาก มะละกอ ลูกเกด อย่างละ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง ผสมให้เข้ากันแล้วเก็บใส่ขวดปิดฝาให้สนิท เก็บไว้กินได้ 3-4 วัน





12 DAILY ROUTINE FOR BETTER SLEEP

กิจกรรมประจำวันเพื่อการนอนหลับที่ดี

ฐานข้อมูลของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์นส์ ฮอปกินส์ แนะนำการจัดตารางกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างสุขลักษณะและวงจรการนอนหลับที่ดีไว้ ดังนี้

1. **เข้านอน - ตื่นนอนเวลาเดิม** ควรเข้านอนก่อน 22.00 น. และตื่นนอน 6.00 น. เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและนอนหลับได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมง ซึ่งจะช่วยให้ได้วงจรการนอนหลับ 90-110 นาที ประมาณ 4-5 รอบ
2. **รับแสงแดดในตอนเช้า** อย่างน้อย 30 นาที แนะนำให้ทำหลังตื่นนอน โดยออกไปเดินหรือจ็อกกิ้งกลางแจ้งก่อนจะกลับมาอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า และกินอาหารเช้าต่อไป
3. **งีบกลางวันได้** แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที และไม่ควรถ่ายหลัง 15.00 น.
4. **งดดื่มหรือกินอาหารที่มีกาเฟอีน** เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม หลัง 15.00 น.
5. **งดดื่มน้ำหรือของเหลวหลัง 20.00 น.** เพื่อไม่ให้ปวดปัสสาวะและต้องตื่นกลางดึก
6. **งดดื่มสุราและแอลกอฮอล์** ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
7. **งดกินอาหารมื้อเย็นปริมาณมาก** ควรกินอาหารมื้อเย็นเบาๆ เช่น สลัด หรือผลไม้ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
8. **ออกกำลังกายเบาๆ** เช่น เดิน วิ่งจ็อกกิ้ง โยคะ ไทชิ ชี่กง ใช้เวลาแต่ละครั้งไม่เกิน 30-45 นาที และควรทำก่อนเข้านอนอย่างต่ำ 3 ชั่วโมง
9. **จัดสิ่งแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม** โดยมีปัจจัยหลักคือ เสียง มืด เย็น อากาศถ่ายเทสะดวก ติดม่านกรองแสง ติดเครื่องปรับอากาศถ้าจำเป็น และใช้เครื่องฟอกอากาศในกรณีที่เป็นภูมิแพ้
10. **งดใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในห้องนอน** ได้แก่ โทรศัพท์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต โทรทัศน์ เพราะการจ้องจอที่มีแสงสีฟ้าจะรบกวนการนอนหลับ
11. **เตียงมีไว้เพื่อการนอนเท่านั้น** ห้ามทำงานไปทำงานเตียง หรือหากยังไม่ง่วงให้ลุกจากเตียงไปทำกิจกรรมอื่นก่อน เมื่อรู้สึกง่วงจึงกลับไปนอนที่เตียง
12. **หากลงไปนอนแล้วไม่สามารถนอนหลับได้ภายใน 30 นาที** ให้ใช้วิธีช่วยอื่นๆ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ฟังเพลงที่มีจังหวะผ่อนคลาย



6 YOGA POSES

ฝึกโยคะก่อนนอน ช่วยหลับลึก หลับสบาย

แพทย์หญิงมาร์ลิน เหว่ย จิตแพทย์และครูสอนโยคะ ผู้เขียน *The Harvard Medical School Guide to Yoga* อธิบายว่า การฝึกโยคะช่วยให้สามารถหายใจได้ลึก ร่างกายได้รับออกซิเจนและรู้สึกผ่อนคลาย

อย่างไรก็ตาม ก่อนฝึกชุดท่านี้ แพทย์หญิงมาร์ลินแนะนำให้ ควรเริ่มต้นจากการหายใจแบบอุจจาอี้ (Ujjayi) เพื่อเตรียมร่างกายให้เข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลายทีละน้อยๆ ดังนี้

วิธีฝึก หายใจเข้าลึกๆ ผ่านทางจมูก หายใจออก ปิดปากและออกเสียงในลำคอว่า “อา” ยาวๆ ทำซ้ำไปเรื่อยๆ 5 นาที

ต่อด้วยการฝึกชุดท่าโยคะ 6 ท่า ซึ่งแพทย์หญิงมาร์ลินแนะนำให้ฝึกก่อนเข้านอน เรียงตามลำดับดังนี้

1. ท่าเด็กหมอบ นั่งคุกเข่า หลังเท้าราบไปกับพื้น แยกเข่าออกห่างกันประมาณ 1 ฟุต หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ค่อยๆ พับตัวลง วางแขนทั้งสองข้างและหน้าผากลงบนพื้น ค้างท่าพร้อมหายใจเข้า-ออก 10 รอบ

2. ท่ายืนก้มตัว ยืนกางเท้าห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ หายใจเข้า ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก พร้อมกับก้มตัวลง ขาตึง มือแตะพื้น หายใจเข้า-ออก 10 รอบ

3. ท่ายืนพับตัวแล้วยืดแขนไปด้านหลัง ยืนกางเท้าห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ หายใจเข้า ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ก้มตัวลงเป็นมุม 90 องศา ยืดแขนไปด้านหลังประคบฝ่ามือ พยายามยืดตัวไปข้างหน้าเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าหลังถูกยืดออก แขนแนบไหล่ ฝ่าเท้าแนบพื้น หายใจเข้า-ออก 10 รอบ

4. ท่านอนประคบฝ่าเท้า นอนหงาย ซ้อนฝ่ามือไว้ใต้ศีรษะ กางขาทางเข่าออกจากกัน ประคบฝ่าเท้าไว้ แล้วหายใจเข้า-ออก 10 รอบ กำหนดความรู้สึกให้อยู่ที่หน้าท้อง ผ่อนคลายแขน ขา คอ บ่า ไหล่

5. ท่าตั้งขาพิงกำแพง นอนตั้งขาขึ้นเป็นมุม 90 องศา โดยวางขาพิงไปกับกำแพง วางแขนและฝ่ามือราบกับพื้นข้างลำตัว หายใจเข้า-ออก 10 รอบ พยายามยืดขาให้ตรงและกำหนดความรู้สึกให้อยู่ที่หน้าท้อง ผ่อนคลายแขน ขา คอ บ่า ไหล่

6. ท่าศพ นอนราบกับพื้น วางแขนราบไปกับลำตัว หายใจเข้า ผ่อนคลายแขน ขา คอ บ่า ไหล่ หายใจเข้า-ออก 20 รอบ ถ้ารู้สึกปวดหลังให้ชันเข่าขึ้นเพื่อให้หลังแนบไปกับพื้น ใช้ผ้าปิดดวงตาเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

แช่เท้าในน้ำอุ่น ช่วยให้หลับสบาย

การทดลองนี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาเฉลี่ยในการนอนหลับเร็วขึ้นถึง 30 นาทีได้อย่างมีนัยสำคัญ และร้อยละ 86.4 มีคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น แม้ว่าก่อนหน้านี้นี้มีปัญหาอนหลับยาก หลับไม่สนิท และตื่นนอนกลางดึก

กรณีที่มีปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สามารถขยาย
เป็นการแช่น้ำอุ่นทั้งตัว โดยใช้เกลือสปาและหยดน้ำมัน
หอมระเหยกลิ่นที่ชอบลงไป 3-5 หยดด้วยก็ได้เช่นกัน



ปรับสิ่งแวดล้อมในห้องนอน

- ห้ามวางนาฬิกาไว้ในห้องนอน เพราะทุกครั้งที่หันไปเจอจะทำให้กังวลว่า จะหลับเมื่อไร

- 30 ថេរីទីតា



12 PLANTS FOR BETTER SLEEP

เลือกต้นไม้ให้ห้องนอน เพื่อออกซิเจน

บทความเรื่อง “ต้นไม้ในห้อง : ห้องไหน ปลุกตื่นอะไรดี” โดยนิตยสาร บ้านและสวน อธิบายว่า ต้นไม้ที่เหมาะสมจะปลูกในห้องนอนควรเป็นพืชที่คายออกซิเจนตอนกลางคืน หรือ CAM Plant (Crassulacean Acid Metabolism Plant)

ทั้งนี้พืชชนิดนี้เป็นพืชทนแล้ง มีการปรับตัวเพื่อลดการคายน้ำหรือการสูญเสียน้ำออกจากต้น โดยจะปิดปากใบเวลากลางวัน และเปิดปากใบเวลากลางคืนเพื่อดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ คายความชื้นและปล่อยก๊าซออกซิเจนออกมา

พืชกลุ่มนี้จะนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เก็บไว้ในตอนกลางคืนมาใช้ในการกระบวนการสังเคราะห์แสงในตอนเช้า ลักษณะการทำงานของพืชกลุ่มนี้จะสลับกับพืชทั่วไป จึงช่วยลดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในเวลากลางคืนได้ดี ช่วยฟอกอากาศ ลดความร้อน ทำให้บรรยากาศในบ้านดีขึ้น เพิ่มความผ่อนคลายและใกล้ชิดกับธรรมชาติมากขึ้นอีกด้วย

ทั้งนี้ไม้ที่แนะนำให้ปลูกในห้องนอนมีทั้งหมด 12 ชนิด ได้แก่

- กระบองเพชร
- ลิ้นปี่
- กล้วยไม้สกุลหวาย (Dendrobium)
- อากาเว่
- ว่านหางจระเข้
- ไฉ่วี่
- ลิ้นมังกร
- กุหลาบหินสกุลอีชีเวเรีย (Echeveria)
- คราสซูลา (Crassula)
- คาลันโซ (Kalanchoe)
- ทิลแลนด์เซีย (Tillandsia)
- ขวานชม และไม้ที่อยู่ในสกุลอะเดเนียม (Adenium)

ชีวิตหวังว่าคู่มือรับคุณภาพการนอนประจำปักษ์นี้จะเป็นการสร้างรากฐานด้านสุขภาพที่ยั่งยืน ห่างไกลโรค และช่วยให้หลับใหลสบายได้ค่ะ ☺



21 RECIPES

เมนูอร่อยเสริมภูมิคุ้มกันสู้โควิด-19

ทำง่าย ช่วงเวิร์คฟรอมโฮม

วิธีส่งเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ หลักๆ มี 3 ส่วน ได้แก่ นอนพักผ่อนให้ครบ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง และสุดท้าย กินอาหารที่มีส่วนช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

ชีวิตเห็นว่าการระบาดของโรคโควิด-19 ยังคงอยู่ไปอีกนาน หลายคนถูกกักตัวอยู่บ้าน หรือหลายบริษัทให้นโยบายทำงานที่บ้านหรือเวิร์คฟรอมโฮม เป็นโอกาสที่เราจะได้ทำอาหารกินเอง ชีวิตจึงคัดสรร 21 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันทั้งจากหนังสือ อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19 โดยโรงพยาบาลอภัยภูเบศร กระทรวงสาธารณสุข และเมนูอร่อยเพิ่มภูมิต้านทานโรค โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ Cusine มาฝาก เพื่อเป็นทางเลือกให้คุณผู้อ่านนำไปปรับใช้ทำอาหารดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ง่ายๆ รวม 21 เมนู ตลอด 7 วัน



4 SOUPS

เปิดสูตรซุปรอ้ยง่าย

เหมาะสำหรับผู้ป่วยในระยะพักฟื้นหรือจะนำมากินเป็นอาหารมือเขັกได้ มี 4 สูตร ดังนี้

ซุปลวกโคมปลาเก๋า

ส่วนผสม ปลวกโคม 1 ถ้วย ปลาเก๋าทัน 1/2 ถ้วย กระเทียมทุบ 2 ช้อนชา น้ำสต็อกผักและเห็ด 2 ถ้วย เกลือป่นและพริกไทยเล็กน้อย

วิธีทำ ใส่ น้ำสต็อกตั้งไฟให้เดือด ใส่กระเทียมทุบและเนื้อปลาแล้วลดไฟลงเป็นไฟอ่อน ใส่ปลวกโคมต้มทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วยกลง ปรุงรสด้วยเกลือป่นและพริกไทย

ซุปรวมหัวใหญ่

ส่วนผสม หอมหัวใหญ่ 1 1/2 ถ้วย มะเขือเทศ 1 ถ้วย เซเลอรี่ 1/2 ถ้วย กระเทียม พริกไทย รากผักชี อย่างละ 1 ช้อนชา ไข่ไก่ให้เข้ากัน เห็ดหอม 1/2 ถ้วย น้ำสต็อกผัก 2 ถ้วย เกลือป่นเล็กน้อย

วิธีทำ ใส่ น้ำสต็อกตั้งไฟให้เดือด ใส่กระเทียม พริกไทย รากผักชีทุบ ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน ใส่หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ เห็ดหอม และเซเลอรี่ ต้มทิ้งไว้ 20 นาทีแล้วยกลง ปรุงรสด้วยเกลือป่น

ซุปลวกโคม

ส่วนผสม แครอต พักทอง บรอกโคลี มะเขือเทศ ถั่วแดงต้มสุก อย่างละ 1/2 ถ้วย น้ำสต็อกผัก 2 ถ้วย กระเทียมทุบ 2 ช้อนชา เซเลอรี่ 2 ช้อนโต๊ะ หอมหัวใหญ่สับ 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นและพริกไทยเล็กน้อย

วิธีทำ ต้มแครอต พักทอง บรอกโคลี มะเขือเทศ ถั่วแดงต้มสุกในน้ำสต็อกด้วยไฟอ่อน 20 นาทีหรือจนกว่าผักจะสุกนุ่ม ปิดไฟ ตักผักทั้งหมดออกมาปั่นด้วยเครื่องบดอาหารให้ละเอียด พักไว้ เปิดไฟอุ่นน้ำซุปลวกโคมให้เดือด ใส่กระเทียมทุบและเซเลอรี่แล้วลดไฟลง เทผักบดลงไป คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือป่นและพริกไทย

ข้าวต้มกุ้งและธัญพืช

ส่วนผสม ธัญพืชหั่นต้มสุก 1 ถ้วย ข้าวกล้อง 1 ถ้วย กุ้งและปลาทะเล 1/2 ถ้วย น้ำสต็อกผัก 2 ถ้วย กระเทียมและขิงสับอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว 1/2 ช้อนโต๊ะ ต้นหอมซอย 2 ช้อนชา กระเทียมเจียว พริกไทยป่น และผักชีเล็กน้อย

วิธีทำ ต้ม น้ำสต็อกให้เดือด ใส่กระเทียมและขิงสับลงไป ตามด้วยกุ้งและปลาทะเล ต้มให้พอสุก ตักขึ้นพักไว้ ลดไฟลง ใส่ข้าวกล้องและธัญพืชหั่นลงไปต้มต่อ 10 นาที ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวแล้วยกลง ตักใส่ถ้วย จากนั้นใส่กุ้งและปลา โรยกระเทียมเจียว พริกไทยป่น และผักชีตกแต่งให้สวยงาม



4 HERBAL DRINKS

เครื่องดื่มสมุนไพรเสริมภูมิ ขับใจคลายร้อน

มีทั้งสูตรที่สามารถดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น ใช้ดื่มวันละ 2 ครั้ง
เช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว

ตรีผลา

ส่วนผสม สมอพิเภก 100 กรัม สมอไทย 250 กรัม มะขามป้อม 200 กรัม
ชะเอมเทศ 60 กรัม น้ำสะอาด 6 ลิตร น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดต้มในน้ำสะอาด 6 ลิตรจนเดือด จากนั้นลดไฟลง
แล้วต้มต่อ 30 นาที นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ปั่นรสด้วยน้ำผึ้ง

บิ๊อกเกลาผลไม้

ส่วนผสม น้ำส้มคั้น 100 มิลลิลิตร น้ำชา 100 มิลลิลิตร น้ำขิง 75 มิลลิลิตร
น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา น้ำมะนาวคั้น 1 ช้อนชา ใบสะระแหน่ 3-4 ใบ เกลือป่น
เล็กน้อย

วิธีทำ ผสมน้ำส้มคั้น น้ำชา น้ำขิง น้ำผึ้ง น้ำมะนาวคั้น เกลือป่น คนให้
เข้ากัน นำไปแช่ในตู้เย็น 10 นาที ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ก่อนยกมาเสิร์ฟ

ชาใบทุเลื่อ

ส่วนผสม ใบทุเลื่อ 20 กรัม ขิง 60 กรัม ใบหม่อน 10 กรัม มะขามป้อม
20 กรัม น้ำสะอาด 1 ลิตร น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำส่วนผสมทั้งหมดต้มในน้ำจนเดือด จากนั้นลดไฟลงแล้วต้มต่อ
15 นาที นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ปั่นรสด้วยน้ำผึ้ง

น้ำผึ้งมะนาวร้อน

ส่วนผสม น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ มะนาวฝาน 2-3 ชิ้น น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่นเล็กน้อย น้ำอุ่น 1 แก้ว

วิธีทำ ใส่ น้ำผึ้ง น้ำมะนาว เกลือป่นลงในน้ำอุ่น คนให้เข้ากัน ก่อนเสิร์ฟ
ให้ใส่มะนาวฝานบางๆ ตกแต่งให้สวยงาม หากมีเลมอนสามารถใช้เลมอน
แทนมะนาวได้ จะทำให้ได้เครื่องดื่มที่มีความหอมแตกต่างกัน

5 VITAMINS

อาหารและแร่ธาตุช่วยระบบภูมิคุ้มกัน

ข้อมูลจากสถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
โรงพยาบาลอภัยภูเบศร กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า
การกินอาหารที่มีวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดมีส่วนช่วย
ลดอัตราการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ลดความ
รุนแรงและระยะเวลาการเจ็บป่วยได้ ดังนี้

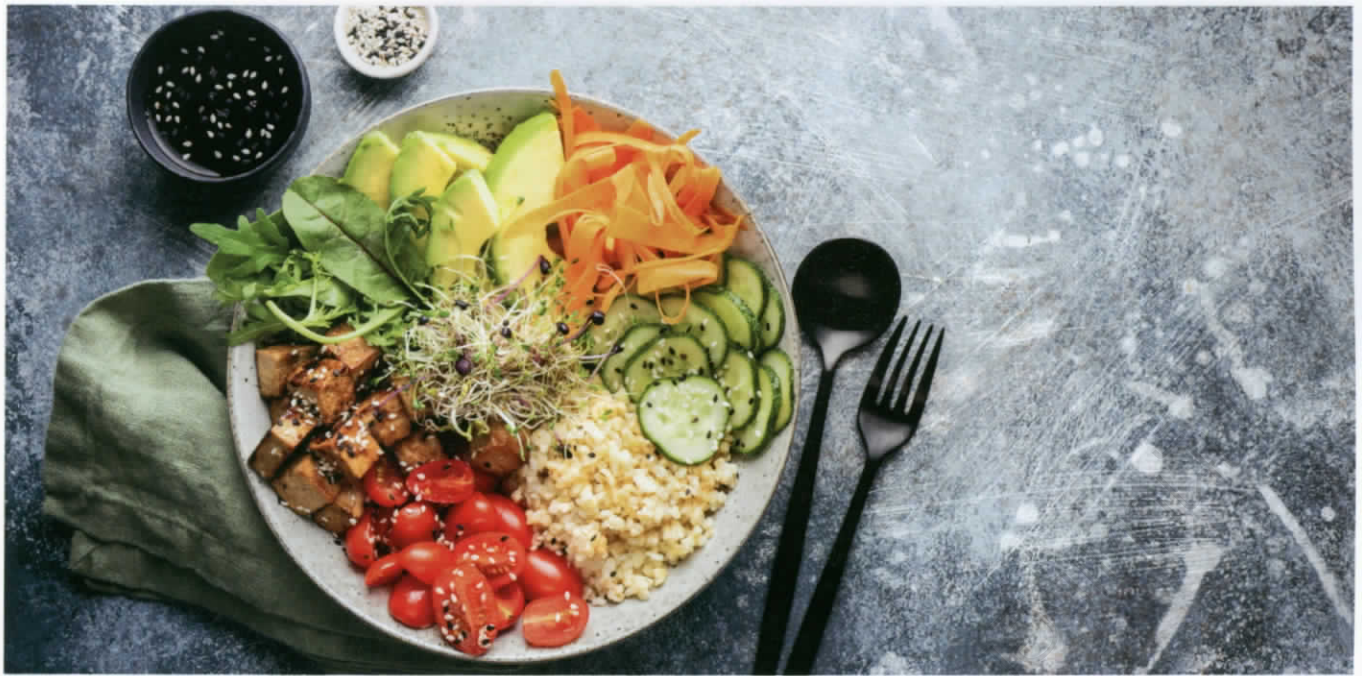
สังกะสี จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับสังกะสี
สัปดาห์ละ 20-92 มิลลิกรัม ลดการติดเชื้อทางเดินหายใจ
ส่วนบนลงได้ร้อยละ 35 และลดระยะเวลาการป่วยได้ 2 วัน

วิตามินซี มีการศึกษาในหลายประเทศพบว่า การเสริม
วิตามินซีช่วยลดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ลด
ระยะเวลาพักฟื้นอยู่ในหอผู้ป่วยวิกฤติ และลดการใช้เครื่อง
ช่วยหายใจได้ โดยปริมาณที่ให้คือ วันละ 1-3 กรัม

วิตามินดี มีการศึกษาพบว่า ช่วยลดการติดเชื้อทางเดิน
หายใจเฉียบพลันลงได้ร้อยละ 12-75 โดยปริมาณที่
แนะนำคือ 1,000 IU ขึ้นไป

อาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ เช่น พริกไทย
มีการศึกษาในอิตาลีพบว่า การกินอาหารที่มีพริกไทย
สัปดาห์ละ 4 วันช่วยลดอัตราการตายลงได้ การศึกษา
ในจีนพบว่า ผู้ที่กินอาหารที่ใส่พริกไทยเป็นประจำช่วยลด
อัตราการตายลงร้อยละ 14 เมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินอาหาร
ที่มีพริกไทยน้อยกว่าสัปดาห์ละ 1 วัน

อาหารที่มีผลต่อจุลินทรีย์ดีในลำไส้ มีการศึกษาพบ
ว่า การกินอาหารที่มีไฟเบอร์โอบิตกัลลดอัตราการติดเชื้อ
ทางเดินหายใจลงได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยอาหารที่แนะนำ
มีข้าวหมาก เหมเป่ ผักดอง (ควรจะเป็นผักที่ตัวเอง)



10 MAIN DISHES

อาหารหลักคัดสรรทุกจาน ด้านโควิด-19

ส่วนใหญ่เน้นวัตถุดิบที่ใช้ผักและผลไม้ซึ่งหาได้ตลอดทั้งปี บางเมนูอาจเป็นเมนูเฉพาะฤดูกาลที่อ้างอิงตามวัฒนธรรมไทย รับรองอร่อยได้สุขภาพทั้งครอบครัว

ส้มตำมะระจั่น

ส่วนผสม มะระทอดดิบ 2 ถ้วย มะระขี้นกหั่นบางๆ 1 ถ้วย มะเขือเทศสีดาหั่น 3 ลูก กระเทียม 5-6 กลีบ พริกขี้หนู 3-4 เม็ด ปลากรอบ 1/4 ถ้วย ถั่วลิสงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ตามใจชอบ

วิธีทำ โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนูให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ชิมให้ได้รสที่ต้องการ ใส่ มะเขือเทศหั่นลงไปคลุก จากนั้นใส่ มะระทอดดิบและมะระขี้นก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน แล้วโรยด้วยปลากรอบกับถั่วลิสง

ยำกุ้งแห้งงิงสด

ส่วนผสม กุ้งแห้ง 150 กรัม ขิงอ่อนซอย 50 กรัม พริกขี้หนูสับหยาบ 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ตามใจชอบ

วิธีทำ ใส่ น้ำปลา มะนาว น้ำตาลลงในถ้วย คนให้เข้ากัน เติม พริกขี้หนูสับแล้วใส่ กุ้งแห้งกับขิงซอย คนให้เข้ากัน กินเป็นกับคู่กับข้าวกล้องต้มในมื้อเช้า

น้ำพริกตะไคร้พริกไทยอ่อน

ส่วนผสม กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้ซอย หอมเล็ก กระเทียม พริกขี้หนู ย่างให้หอมแล้วโขลกให้ละเอียด อย่างละ 2 ช้อนชา กะปิย่างให้หอม 1/2 ช้อนโต๊ะ พริกไทยอ่อน แกะเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ตามใจชอบ

วิธีทำ โขลกกุ้งแห้งให้ละเอียด ใส่ ตะไคร้ซอย หอมเล็ก กระเทียม พริกขี้หนู พริกไทย และกะปิลงไป โขลกให้เข้ากันดี จากนั้นปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ชิมให้ได้รสที่ต้องการ เสิร์ฟคู่กับผักสดและผักต้ม

สะเดาน้ำปลาหวานกุ้งย่าง

ส่วนผสม กุ้งแม่น้ำย่าง 2 ตัว ดอกสะเดาสด 100 กรัม น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมะขาม 3 ช้อนโต๊ะ หอมเจียวและพริกทอด อย่างละ 1 ช้อนชา

วิธีทำ นำกุ้งแม่น้ำย่างมาแกะเปลือกผ่าหลังให้สวยงามแล้วพักไว้ นำสะเดาลงไปลวกน้ำเดือด 5 นาทีแล้วตักขึ้นพักไว้ จากนั้นผสม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามให้พอเข้ากันแล้วนำไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนสัก 5 นาที พักไว้ให้เย็น โรยหอมเจียวและพริกทอด เสิร์ฟสะเดาคู่กับกุ้งย่างโดยมีน้ำปลาหวานใส่ถ้วยวางไว้ข้างๆ

แกงเลียงผักรวม

ส่วนผสม กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ พริกไทย 1 ช้อนชา หอมเล็ก 7 หัว พริกขี้หนู 5 เม็ด กระชายซอย 1 ช้อนโต๊ะ กะปิย่าง 2 ช้อนชา น้ำสต็อกผัก 2 ถ้วย ผักต่างๆ ได้แก่ พักทอง บวบ เห็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก อย่างละ 1/3 ถ้วย เนื้อปลาหรือกุ้ง 100 กรัม

วิธีทำ โขลกกุ้งแห้งให้ละเอียด จากนั้นใส่ พริกไทย หอมเล็ก พริกขี้หนู กระชาย กะปิ โขลกให้เข้ากัน พักไว้ นำน้ำสต็อกผักตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงลงไป แล้วใส่ เนื้อปลาหรือกุ้ง จากนั้นลดไฟลงเป็นไฟกลาง ใส่ผักต่างๆ ที่หั่นเตรียมไว้แล้วลงไปต้ม 5 นาทีหรือจนกว่าผักจะสุกนุ่มเสร็จแล้วก็ปิดไฟตักเสิร์ฟได้

ต้มยำซีฟู้ดใบกะเพรา

ส่วนผสม ซีฟู้ด ใบมะกรูด อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ หอมเล็ก 5 หัว พริกขี้หนูบุบ 3-4 เม็ด น้ำสต็อกผัก 2 ถ้วย ปลา กุ้ง ปู หมึก รวมกัน 1 ถ้วย เห็ดฟาง 1/2 ถ้วย ใบกะเพรา 1/4 ถ้วย น้ำปลาและมะนาวตามใจชอบ

วิธีทำ ใส่ ซีฟู้ด ใบมะกรูด หอมเล็ก พริกขี้หนูลงในน้ำสต็อกตั้งไฟให้เดือด ใส่ ปลา กุ้ง ปู หมึก และเห็ดฟางลงไปต้ม 5 นาทีแล้วปิดไฟ จากนั้นใส่ใบกะเพราลงไป ปรุงรสด้วย น้ำปลาและมะนาวก่อนเสิร์ฟ



ต้มส้มปลากระบอก

ส่วนผสม ปลากระบอก 300 กรัม ใบชะมวง 2 ถ้วย หอมเล็ก 5 หัว ข่า หั่นแว่น $\frac{1}{4}$ ถ้วย พริกขี้หนูบุบ 4-5 เม็ด น้ำเปล่า 2 ถ้วย เกลือป่นและน้ำปลาเล็กน้อย

วิธีทำ ใส่ น้ำเปล่า ลงไปในหม้อแล้วใส่ใบชะมวง หอมเล็ก ข่า พริกขี้หนู ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลากระบอกลงไปต้ม 3-5 นาที ลดไฟลงเป็นไฟอ่อน ต้มต่ออีก 10 นาที ประรสด้วยเกลือป่นและน้ำปลา

เต้าหู้ทรงเครื่อง

ส่วนผสม เต้าหู้อ่อน $1\frac{1}{2}$ ถ้วย กุ้งสับ 1 ถ้วย น้ำสต็อกผัก 1 ถ้วย แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียม พริกขี้หนู และขิงแก่สับ อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เต้าเจี้ยว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา 1 ช้อนชา ต้นหอมซอย $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายเล็กน้อย

วิธีทำ ตัดเต้าหู้อ่อนเป็นรูปลูกเต๋า ตั้งกระทะใส่น้ำมัน แล้วทอดเต้าหู้ให้พอเหลือง พักไว้ ใส่กระเทียม พริกขี้หนู ขิงแก่สับไปผัดให้หอม ใส่กุ้งสับ เต้าเจี้ยว น้ำมันงา ประรสด้วยน้ำตาลทราย จากนั้นเติมน้ำสต็อกผักลงไปแล้วค่อยๆ เติมแป้งมันทีละลายเตรียมไว้ ตักราดหน้าเต้าหู้ แล้วโรยต้นหอมให้สวยงาม

ขนมจีนน้ำยาปลาทุณา

ส่วนผสม ปลาทุณากระป๋องในน้ำแร่ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย ลูกชิ้นปลา $\frac{1}{2}$ ถ้วย พริกแกงแดง 2 ช้อนโต๊ะ กะทิธัญพืช 2 ถ้วย น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ กระชายหั่นแหลบ $\frac{1}{4}$ ถ้วย พริกขี้หนูหั่นแหลบ 1 ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูด 3-4 ใบ ขนุนจีน 100 กรัม ผักสดเสิร์ฟคู่กับขนมจีน เช่น ใบแมงลัก ถั่วงอกดิบ ถัฝักยาวหั่น และผักดอง

วิธีทำ นำกะทิธัญพืช $\frac{1}{4}$ ถ้วยตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกแกงแดงลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่ใบมะกรูดและกระชายลงไปเพื่อให้มีกลิ่นหอม ใส่เนื้อปลาทูน่าลงไป คนให้เข้ากันดี เติมน้ำกะทิที่เหลือ พริกขี้หนู และลูกชิ้นปลา คนให้พอเข้ากันแล้วปิดไฟ ประรสด้วยน้ำปลา ตักราดบนขนุนจีน แล้วเสิร์ฟคู่กับผักสดและผักดอง

ไข่เจียวหอมหัวใหญ่มะเขือเทศ

ส่วนผสม ไข่ไก่เบอร์เกนิก 2 ฟอง หอมหัวใหญ่หั่น $\frac{1}{4}$ ถ้วย มะเขือเทศหั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาเล็กน้อย น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ตีไข่ให้ขึ้นฟู ใส่หอมหัวใหญ่และมะเขือเทศลงไป ประรสด้วยน้ำปลาแล้วพักไว้ ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อนจัด ใส่ไข่ลงไปเจียวให้เหลืองแล้วพลิกกลับด้านให้สุกทั่วถึงกัน ตักเสิร์ฟ กินคู่กับแกงเลียงผักรวมหรือแกงส้มจะเข้ากันมาก

8 THAI HERBS

สมุนไพรไทย ตัวช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ข้อมูลจากสถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลอภัยภูเบศร กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า สมุนไพรไทยที่มีส่วนช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้ตามปกติ มีดังนี้

มะระขี้นก มีสารฟลาโวนอยด์และแทนนิน จากการศึกษาพบว่า สารสกัดโปรตีนจากผลมะระขี้นกมีฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอได้หลายชนิด และมีฤทธิ์เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน T-helper Type 2 (TH2)

ผักชีลาว มีสาร Kaempferol และเคอร์คิวทิน จากการศึกษาพบว่า สารสำคัญในผักชีลาวสามารถแย่งจับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้

งาดำ มีสาร Sesamol, Sesaminol และ Sesaminol ช่วยปรับภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้ Dendritic Cell หลั่งสารอักเสบ ในการแพทย์พื้นบ้านใช้งาดำรักษาโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ

มะขามป้อม มีสาร Phyllaemblicin G7, Phyllaemblicin B และ Phyllaemblicin B จากการศึกษาพบว่า สาร Phyllaemblicin G7 มีความสามารถในการจับกับตำแหน่ง ACE2 ในการผ่านเข้าเซลล์ปอดของไวรัสโควิด-19 ส่วนสาร Phyllaemblicin B และ Phyllaemblicin B ช่วยยับยั้งการสร้างและแบ่งตัวของเชื้อซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเพิ่มจำนวนไวรัส

มะกรูดและมะนาว มีสาร Hesperidin และ Naringenin ซึ่งพบมากที่ผิว ช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน B cell และ NK cell จากการศึกษาพบว่า สาร Hesperidin สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้

ขมิ้น มีสารเคอร์คิวทิน ในอะซิน และวิตามินซี มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยคลายเครียดได้ นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญที่สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้

กระเทียม เสริมการทำงานของภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดและภูมิคุ้มกันจำเพาะ อีกทั้งมีสารอัลลิซินซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสชนิดมีเปลือกหุ้มและไม่มีเปลือกหุ้ม

หอมหัวใหญ่ มีสารเคอร์คิวทิน ลูทีโอลิน-7 และกลูโคไซด์ ใช้รักษาหลอดลมอักเสบ แก้อาการหวัด และมีสารสำคัญที่สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง Main Protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้



3 DESSERTS

ของหวานกระต๊อบระบบภูมิคุ้มกัน

โบราณว่า“หวานเป็นลม ขมเป็นยา” แต่ของหวานที่ ชีวิตจิตคัดมาฝาก รับรองว่าเป็นยาทุกเมนูค่ะ

มิ้นและก๊วยตัมจิง

ส่วนผสม มันทัดส้มสุกหั่นแว่น 1½ ถ้วย ถั่วแดงหลวงต้มสุก ¼ ถ้วย ถั่วเขียวต้มสุก ¼ ถ้วย ชิงแก่ ½ ถ้วย น้ำเปล่า 3 ถ้วย น้ำตาลทรายแดง ¼ ถ้วย ใบเตย 1½ ถ้วย

วิธีทำ ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่ใบเตย ชิงแก่ น้ำตาลทรายแดงแล้วลดไฟลงเหลือไฟอ่อน ใส่ส่วนผสม ถั่วแดง และถั่วเขียวลงไปต้ม 20 นาที ก่อนปิดไฟให้ตักใบเตยออก รอให้อุ่นแล้วตักเสิร์ฟได้

มิ้นชเบอร์รี่สับคัต

ส่วนผสม สตรอว์เบอร์รี่และบลูเบอร์รี่อย่างละ ¼ ถ้วย น้ามะนาว 1 ช้อนชา น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา โยเกิร์ต 1 ถ้วย ใบสะระแหน่ 3-4 ใบ

วิธีทำ นำส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นใบสะระแหน่) ปั่นรวมกันให้ละเอียด เทใส่แก้ว นำไปแช่ตู้เย็น 10 นาที ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

วุ้นนมอัลมอนต์

ส่วนผสม นมอัลมอนต์ 1 ถ้วย น้ำเปล่า 1 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผงวุ้น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ผสมน้ำเปล่ากับผงวุ้นให้เข้ากัน แช่ทิ้งไว้ 10 นาที ให้ผงวุ้นอมน้ำ เทส่วนผสมใส่หม้อ เปิดไฟอ่อน คนให้ผงวุ้นละลาย ใส่ น้ำผึ้งและนมอัลมอนต์ลงไป คนให้เข้ากัน เทใส่พิมพ์ นำไปแช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง แกะออกจากพิมพ์นำมาเสิร์ฟได้

ชีวิตจิตหวังว่าคนรักสุขภาพทุกท่านจะสามารถผ่านวิกฤติการระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้ไปด้วยกันได้โดยที่มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายใจ เป็นกำลังใจให้เสมอค่ะ ☺

Activ

CONTENTS

72

ACTIV STORY
GUIDE TO
EDIBLE FLOWERS

EP 1 รู้จักดอกไม้กินได้
ปลูกง่าย มีประโยชน์



76

ACTIV BEAUTY
BRIGHTEN YOUR SKIN

รวมสูตรสครับผิวทำให้กระจ่างใส
สามารถหาได้จากของกินในบ้าน

70

ACTIV TIP
LET'S NEAT

แคะขี้เกี๋ยก็เท่ากับ
ออกกำลังกาย



78

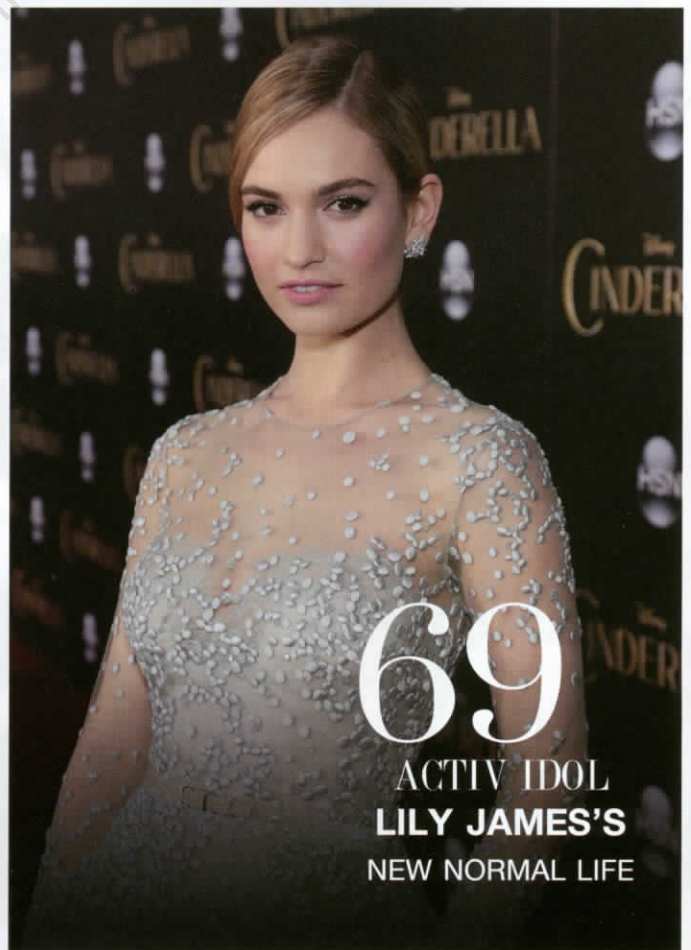
ACTIV HOPPING
BEST NIGHT'S SLEEP
WHILE TRAVELING

เช็กอิน 4 ที่พักหรูหร่า หลับสบาย ทั่วไทย



69

ACTIV IDOL
LILY JAMES'S
NEW NORMAL LIFE



LET'S NEAT

แค้นยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

NEAT ย่อมาจาก Non-Exercise Activities Thermogenesis แปลคร่าวๆ ว่า การทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกาย โดยเพิ่มหรือเน้นกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในชีวิตให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้ยับหรือใช้พลังงานมากขึ้นนั่นเองค่ะ

HOW TO NEAT

ลุกจากโต๊ะทำงานบ้าง

การนั่งนานๆ โดยไม่ขยับเขยื้อนทำให้ร่างกายไม่ได้เผาผลาญพลังงาน หรือเผาผลาญพลังงานได้น้อย ดังนั้นควรเตือนตัวเองให้ลุกขึ้นเดินไปมาบ้าง เช่น เดินไปกดน้ำ เข้าห้องน้ำ ล้างหน้าล้างมือ ถ่ายเอกสาร พรีนตงาน เดินไปคุยงานแผนกอื่น ฯลฯ ควรเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 1 ชั่วโมง โดยใช้เวลาเพียง 1-2 นาทีก็พอ

ขึ้นลงบันไดด้วยความเร็ว

แทนที่จะค่อยๆ ขึ้นลงบันไดอย่างช้าๆ ลองวิ่งขึ้นลงบันไดให้เร็วขึ้นดู ช่วยให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานมากขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ หากรู้สึกเหนื่อยหอบเล็กน้อย ถือว่าเป็นเรื่องดี ดังนั้นหากไม่สูงนัก ลองวิ่งขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือวิ่งขึ้นลงบันไดสะพานลอยให้พอเหนื่อยหอบเบาๆ แต่ควรวิ่งอย่างระมัดระวังอย่าหกล้มไปเสียก่อน

สนุกกับการทำงานบ้าน

ช่วงนี้หลายคนทำงานที่บ้าน ถ้ามีเวลาวางมือเลือกทำงานบ้านอย่างกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ล้างจาน เช็ดกระจก ล้างห้องน้ำ ฯลฯ งานบ้านเหล่านี้เผาผลาญพลังงานได้มากกว่าที่คุณคิด แถมยังได้บ้านสะอาดเรียบร้อยด้วย

ถึงแม้การทำกิจกรรมแบบ NEAT จะช่วยให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานมากขึ้น แต่การเลือกกินอาหารไขมันต่ำ ลดแป้งและน้ำตาล ลดการรับพลังงานจากอาหารให้น้อยลง ก็จะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ



NEAT สำคัญกว่าที่คิด

ในความเป็นจริงแล้ว เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตง่ายๆ ก็ทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้ต่อวันนั้นเพิ่มขึ้นอย่างมากแล้ว

โดยร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้น 4 เปอร์เซ็นต์ในทำนองเมื่อเทียบกับท่านอน และจะใช้พลังงานมากขึ้นถึง 13 เปอร์เซ็นต์ในทำนอง เมื่อคำนวณดูแล้วพบว่า แค่เปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ นอนๆ มาเป็นยืนเยาะขึ้น ก็จะมีการใช้พลังงานมากขึ้นประมาณวันละ 350 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว (ตัวเลข 350 กิโลแคลอรี เทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอประมาณ 40-50 นาที) ยิ่งถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ให้มากขึ้น เช่น เดินมากขึ้น ก็จะทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้สำหรับ NEAT นั้นเพิ่มขึ้นได้อีกเยอะ

ดังนั้นการใช้พลังงานแบบ NEAT จึงมีความสำคัญมากทีเดียว เพราะจะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักและไขมันได้เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ยืนหรือเดินมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างเดียว

GUIDE TO EDIBLE FLOWERS

EP 1 รู้จักดอกไม้กินได้ ปลุกง่าย มีประโยชน์

STORY - วสุธร อินฺชฺเดช

PHOTO - iStock

ดอกไม้เป็นพืชพรรณที่นิยมนำมาประดับตกแต่งพื้นที่เพื่อให้สวยงามและเกิดความรู้สึกดีใจ แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากประโยชน์ทางด้านจิตใจแล้ว มีดอกไม้หลายชนิดที่สามารถกินได้อยู่ในเมนูอาหารไทยแสนอร่อย แถมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

ตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษมนุษย์มีการนำดอกไม้หลากหลายชนิดมากินเป็นสมุนไพรในการบำรุงร่างกายหรือรักษาอาการป่วยต่างๆ แต่ปัจจุบันอาจเป็นเรื่องยากที่เราจะเก็บดอกไม้มาประกอบอาหารได้อย่างปลอดภัย เพราะดอกไม้ที่วางขายในท้องตลาดส่วนใหญ่ล้วนผ่านการอบสารเคมีจากยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเร่งดอกมาแน่นก๊ลบเพื่อให้ดูสวยสดอยู่ได้นาน

ก่อนที่เราจะไปดูหน้าตาของเมนูจากดอกไม้ อยากชวนทุกคนมาเรียนรู้วิธีการปลูกดอกไม้สำหรับประกอบอาหาร โดย **คุณฝน-จิราพร รอดมา** เจ้าของสวน “ดอกไม้บ้านเรา” ซึ่งเธอเป็นทั้งผู้ปลูกไว้กินเองและจัดจำหน่าย จะมีดอกไม้อะไรที่กินได้และมีวิธีการปลูกอย่างไรบ้าง มาดูกันค่ะ

BENEFIT OF FLOWERS

7 ดอกไม้ไทยกินได้ บำรุงร่างกาย

จุดเริ่มต้นคุณฝนตั้งใจปลูกดอกไม้เพื่อความสวยงาม ประดับตกแต่งบ้าน และใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน เช่น ทำขนม ใช้เป็นเครื่องเคียง เป็นต้น จนวันหนึ่งเพื่อนของเธอชวนดอกไม้ไปใช้ทำขนม เธอเห็นว่าที่สวนมีดอกไม้กว่า 40 ชนิด ประกอบกับอยากสอนให้ลูกๆ ที่เรียนโฮมสกูลสามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเอง จึงเริ่มขายดอกไม้เป็นต้นมา คุณฝนอธิบายว่า

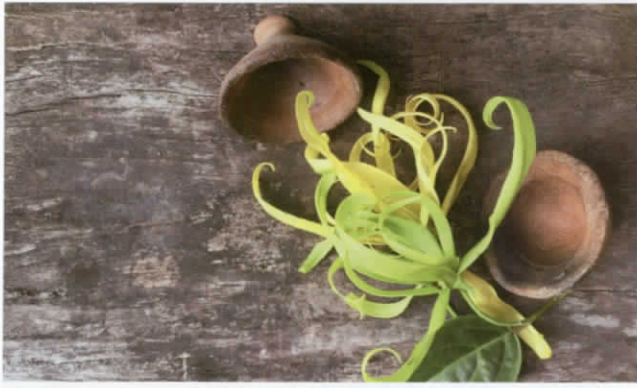
“ดอกไม้ในสวนที่สามารถรับประทานได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ดอกไม้ไทย ซึ่งบางชนิดจะมีรสชาติไม่ขม ไม่ฝาด นิยมนำมาเป็นเครื่องเคียง กินคู่กับน้ำพริก หรือบางชนิดก็สามารถนำมาทำอาหาร ช่วยให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อมมากขึ้น เช่น อัญชัน พวงชมพู เล็บมือนาง เป็นต้น

“อีกประเภทคือ ดอกไม้ต่างประเทศ นิยมนำมาใช้ตกแต่งจานเสียเป็นส่วนใหญ่ เพราะหากกินดิบๆ รสชาติจะค่อนข้างฝืน แต่ก็ไม่ได้มีพิษสามารถกินได้ แต่อาจไม่อร่อยเท่าดอกไม้ไทย เช่น ดอกเดซี่ ดอกฟอร์เก็ต-มีน็อต เข็มอินเดีย เป็นต้น ถ้านำไปทำอาหารอาจจะต้องผสมกับวัตถุดิบอื่นๆ ไม่แนะนำให้กินเดี่ยวๆ”

ดอกไม้กินได้ที่อยู่ในสวนดอกไม้บ้านเราส่วนใหญ่เป็นดอกไม้ของไทย คุณฝนยกตัวอย่างดอกไม้ที่มักนำมาประกอบอาหารเป็นประจำ เช่น อัญชัน พวงชมพู ดอกเข็ม และดอกไม้สมุนไพรอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นดอกพริก ดอกมะเขือ ดอกกะเพรา

ชีวิตจิตใจอย่างดอกไม้ไทย หาง่าย นำมาทำอาหารก็อร่อย จากหนังสือ **ดอกไม้กินได้** โดยวาสนา พลายเล็ก สำนักพิมพ์บ้านและสวน ดังต่อไปนี้





กระดังงาไทย

ไม้ต้นยืนยงตอรูปกรวยค่อนข้างโปร่ง ใบเดี่ยวรูปรี ใบหนา สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกเป็นช่อห้อย ออกตามกิ่งหรือซอกใบ ช่อละ 3-6 ดอก เรียงเป็นสองชั้น ชั้นละ 3 กลีบ ซึ่งกลีบชั้นในจะเล็กกว่าชั้นนอกเล็กน้อย ดอกอ่อนสีเขียว เมื่อบานเปลี่ยนเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมแรง

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ดหรือตอนกิ่ง

สรรพคุณ ดอกมีกลิ่นหอมสุ้ม ใช้เข้ายาคมกลิ่นหอมชื่นใจ คลายวิงเวียนศีรษะ สามารถบำรุงโลหิต บำรุงธาตุ และบำรุงหัวใจได้

การบริโภค กลีบดอกสีเหลืองลนไฟอ่อนๆ ใช้ลอยน้ำเชื่อมปรุงขนมหวานต่างๆ ให้กลิ่นหอม และยังสามารถทำน้ำลอยดอกไม้โดยใช้ดอกมะลิ 10 ดอก กระดังงาไทย 1 ดอก น้ำ 5 ถ้วยตวง ลอยน้ำไว้ 1 คืน รุ่งเช้าเก็บกลีบดอกทั้งหมดดอกแล้วนำไปเป็นส่วนผสมในขนมหวาน ให้กลิ่นหอมชวนน้ำลายสอ



แค

ไม้ต้นขนาดเล็ก ลำต้นเปราะหักง่าย ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปขอบขนาน ดอกออกเป็นช่อ รูปดอกถั่วหรือรูปเดี่ยว กลีบดอก 6 กลีบ สีแดงหรือสีขาว ผักก่อนข้างกลมยาว ออกดอกตลอดปี

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สรรพคุณ ดอกแคมีวิตามินบีและซีสูง นิยมกินแก้อาเจียนใน ช่วงเปลี่ยนฤดูโดยเฉพาะฤดูหนาว ส่วนยอดอ่อนมีแคลเซียม และวิตามินเอสูง

การบริโภค ใช้ดอกที่ยังไม่บานกินเป็นผักลวกจิ้มน้ำพริกหรือทำแกงส้ม แต่ควรดื่งเกสรเพศเมียสีเหลืองอ่อนออกก่อนเพราะ มีรสขม ส่วนยอดอ่อนใช้กินเป็นผักเช่นเดียวกัน แต่ดอกแคสีแดงไม่นิยมนำมาประกอบอาหาร เพราะจะทำให้ น้ำแกงกลายเป็นสีแดงไม่น่ารับประทาน



วรส

ไม้เลื้อยอายุหลายปี ส่วนของลำต้นมีน้ำยางสีขาว ใบเดี่ยว รูปหัวใจสีเขียวสด ดอกออกเป็นช่อแบบซี่ร่มห้อยลง กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 5 แฉก ดอกอ่อนสีเขียวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรืออมชมพู ดอกจะทยอยบาน มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกดกในช่วงฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำเถา และทับเถา

สรรพคุณ ดอกมีรสหวาน อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันสูงกว่าผักชนิดอื่น มีวิตามินเอและวิตามินซีค่อนข้างสูง สามารถช่วยบำรุงตับ ปอด บำรุงเลือด และแก้เสมหะได้

การบริโภค ดอกตูมและดอกบานใช้ทำอาหารได้หลากหลาย ชนิด เช่น แกงส้ม แกงจืด ไข่ตุ๋น ยำดอกขจร และชุบแป้งทอดกินเป็นหมีกัดในขนมจีนน้ำพริก



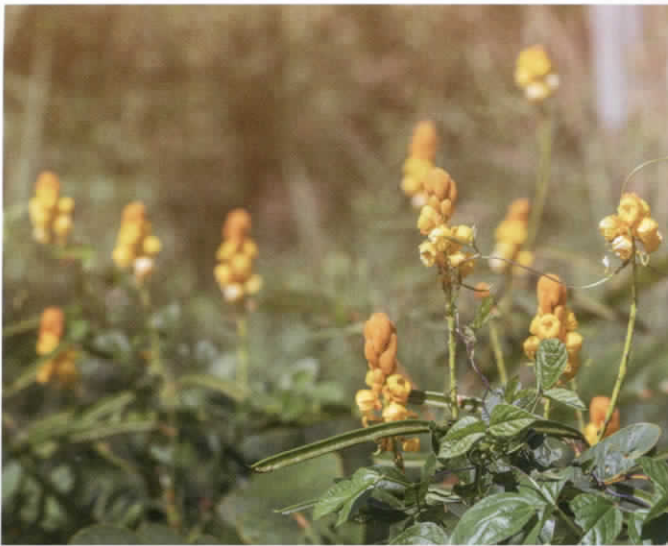
เงาะ

ไม้พุ่มที่แตกกิ่งก้านมาก ใบเดี่ยวรูปขอบขนานสีเขียวเข้ม เป็นมัน ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งแบบช่อกระจุก โคนกลีบเป็นหลอดเล็ก ปลายกลีบแยกเป็น 4 แฉกแหลม

การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง

สรรพคุณ มีหลายพันธุ์ทำให้มีสีที่แตกต่างกัน เช่น เข้มเขียว และเข้มแดงมีดอกสีแดงเข้ม เข้มเขียวใหม่มีดอกสีแดงอมส้ม เข้มเขียวโลกมีดอกสีชมพู แต่ทุกสายพันธุ์ล้วนมีรสชาติหวานปนมัน สามารถใช้เป็นยาแก้ท้องผูกได้

การบริโภค นิยมนำมาชุบแป้งทอดกรอบเป็นหมีกัดใส่ในขนมจีนน้ำพริก หรือชุบแป้งทอดแล้วกินแกล้มกับน้ำพริก ก็อร่อยไปอีกแบบ



ชุมเห็ดเทศ

ไม้พุ่มสูง 1-3 เมตร แตกกิ่งก้านขึ้นในแนวขนานกับพื้น ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปขอบขนาน รูปรีแกมขอบขนาน หรือเรียกว่ารูปไข่กลับ หูใบรูปสามเหลี่ยม ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ชูตั้งขึ้น กลีบดอกสีเหลืองทองอร่าม ใบประดับสีน้ำตาลแกมเหลือง ฝักใหญ่ มีครีบสีน้ำตาลเข้ม

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สรรพคุณ ดอกมีรสเย็นเป็นยาระบาย ส่วนใบใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ โดยปิ้งใบแล้วชงน้ำดื่ม ช่วยสมานแผลในกระเพาะและลำไส้ อีกทั้งยังช่วยป้องกันท้องเสีย ท้องร่วงอีกด้วย

การบริโภค ดอกต้มกินเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือเก็บดอกมาดองเกลือ 1 คืบ รุ่งขึ้นใส่น้ำขาวข้าวหรือน้ำมะพร้าวห้าว คั้นที่ 3 ดอกชุมเห็ดเทศก็จะได้รับเปรี้ยวมา เป็นผักเคียงจิ้มน้ำพริก ควรกินไม่เกินคนละ 2-3 ดอก เพราะมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย

พวงชมพู

ไม้เลื้อย รากเป็นหัวใต้ดิน ใบเดี่ยวออกสลับรูปหัวใจ ถึงรูปคล้ายสามเหลี่ยม แผ่นใบบาง มีมือเกาะที่ปลายยอด และซอกใบ ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงรูปหัวใจสีชมพูบางคล้ายกระดาษ และมีขนบางๆ ที่ต้น

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ดหรือปักชำ

สรรพคุณ รากและเถาเป็นยาแก้ลมประสาท นิยมนำมาต้มน้ำและดื่ม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และทำให้นอนหลับสบายมากขึ้น

การบริโภค ดอกมีกลิ่นหอมหวาน หัวกินได้มีรสมัน นิยมนำมาชุบแป้งทอดกรอบจิ้มกินกับซอส หรือกินเป็นเหมือนตากับขนมจีนน้ำพริก



อัญชัน

ไม้เลื้อยเนื้ออ่อน ใ้ยอดเลื้อยพัน ลำต้นมีขนปกคลุม ใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อย 5-9 ใบ รูปไข่ถึงรูปรี ดอกเดี่ยวออกตามซอกใบ ดอกรูปถั่ว มีทั้งดอกชั้นเดียวและดอกซ้อน มีหลายสี เช่น สีขาว ฟ้า น้ำเงิน และม่วง ออกดอกตลอดทั้งปี

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สรรพคุณ ช่วยการไหลเวียนเลือด และมีสรรพคุณทางด้านความงาม ไม่ว่าจะเป็นใช้ดอกหรือก้านดอกทำที่ผิวเด็ก เชื่อว่าช่วยให้ผิวดำดำ นิยมใช้เป็นส่วนผสมในแชมพูสระผมหรือครีมหน้าผมหอม ช่วยทำให้ผมหงอกเป็นเงางาม

การบริโภค อัญชันถือได้ว่าเป็นราชินีของดอกไม้กินได้ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เช่น ชุบแป้งทอด ทำน้ำมะนาวอัญชันหรือน้ำมะพร้าวอัญชันที่กำลังฮิต และยังสามารถนำดอกมาคั้นน้ำแล้วใช้สีที่ได้ผสมลงในเมนูต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นขนมขอม่วง ขนมชั้น เล็บมือนาง และขนมดอกอัญชัน



HOW TO

เทคนิคปลูกดอกไม้เพื่อทำอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่า ดอกไม้ต่างประเทศจะปลูกยากในประเทศไทย เนื่องจากสภาพอากาศที่แตกต่างกัน จึงต้องได้รับการดูแลมากเป็นพิเศษ แต่ถ้าใครต้องการปลูกดอกไม้ต่างประเทศเพื่อใช้ตกแต่งจานอาหาร คุณฝนแนะนำว่ามีบางชนิดที่สามารถปลูกได้ในภาคกลาง เช่น ดอกแดฟโฟดิล ดอกผีเสื้อ เป็นต้น ฉะนั้น หากต้องการปลูกดอกไม้เพื่อประกอบอาหารควรเลือกปลูกดอกไม้ไทย มีเทคนิคการปลูกง่าย ๆ ดังนี้

เตรียมดิน โดยใช้ดินร่วน ปุ๋ยหมัก และขี้วัวผสมให้เข้ากัน แต่ดินในภาคกลางอาจมีความเหนียวมาก ซึ่งดอกไม้ไทยมักขึ้นในดินร่วนได้ดีกว่า ดังนั้นควรใส่กาบมะพร้าวช่วยเพื่อไม่ให้ดินแน่นเกินไป

ดูแลรักษา โดยใช้หมักชีวภาพฉีดพ่นไล่แมลงเดือนละ 1 ครั้ง พร้อมทั้งใส่ฮอร์โมนที่มีสารเคมีเพื่อบำรุงดอกไม้

รดน้ำ ควรรดน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น พยายามอย่ารดน้ำโดนดอก เพราะอาจทำให้ดอกช้ำเสียหาย

แสงแดด ควรปลูกในที่ที่มีแดดรำไรถึงแดดจัด

สุดท้ายคุณฝนยังได้ฝากไว้ว่า ปัจจุบันผู้คนเริ่มหันกลับมาใช้ประโยชน์จากดอกไม้กันมากขึ้น เพราะนอกจากความสวยงามแล้ว ยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้กับเมนูต่างๆ แต่ก่อนที่จะนำไปใช้ในเชิงสุขภาพ อยากให้ทุกคนศึกษาให้ดีเสียก่อน ไม่ว่าจะเป็นปริมาณในการใช้สรรพคุณที่มีงานวิจัยยืนยัน และข้อควรระวัง

สำหรับใครที่อยากได้สูตรการทำอาหารเมนูจากดอกไม้ กินดี กินอร่อย แถมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ **ชีวจิต** จะมาเสิร์ฟทั้งเมนูคาว - หวานและเครื่องดื่มในประจำวันวันที่ 16 มิถุนายน 2564 อย่าลืมติดตามกันนะคะ ☺

เคล็ดลับเก็บดอกไม้ให้สวยสดพร้อมขาย

สำหรับใครที่อยากปลูกดอกไม้เป็นอาชีพ คุณฝนได้แนะนำเคล็ดลับการเก็บดอกไม้ให้มีความสดใหม่ ดูสวยงามนาน และยังสามารถใส่ลงบรรจุภัณฑ์แล้วไม่เหี่ยวเฉาอีกด้วยค่ะ

- เก็บดอกไม้ในช่วงเช้า ควรเก็บดอกไม้ช่วงที่เริ่มมีแดดหรือประมาณ 6.00 น. - 10.00 น.

- เตรียมภาชนะใส่น้ำ เมื่อตัดดอกไม้แล้วให้แช่ลงในน้ำทันที เพราะน้ำช่วยให้ดอกไม้สดอยู่ได้นาน

- วิธีการเก็บ ดอกบางชนิดที่มีก้านสั้นให้ตัดเลยกลีบเลี้ยงออกมาประมาณ 1 เซนติเมตร แต่บางชนิดที่มีก้านยาวสามารถตัดเลยออกมาประมาณ 1 นิ้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนำไปใช้งาน เมื่อตัดดอกไม้แล้วให้แช่ทันที โดยแช่น้ำตรงบริเวณส่วนก้าน

- การทำความสะอาด ดอกไม้ที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมีสามารถทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด หรือผสมเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะลงในน้ำ 1 กะละมัง โดยดอกไม้ที่มีกลีบบางให้ล้างเพียงแค่จุ่มลงในน้ำแล้วนำมาวางบนกระดาษทิชชูเพื่อผึ่งน้ำให้แห้ง ส่วนดอกไม้ที่มีกลีบหนาสามารถแช่ไว้ได้ จากนั้นจึงนำมาใส่ตะแกรงเพื่อสะเด็ดน้ำก่อนที่จะจัดลงใส่กล่อง

BRIGHTEN YOUR SKIN

รวมสูตรสครับผิวกายให้กระจ่างใส
สามารถหาได้จากของกินในบ้าน

STORY - ชวลิตา เขียวภู
PHOTO - iStock



ถึงตัวจะอยู่บ้านแต่ก็สามารถมีผิวกระจ่างใสเหมือนไปทำกริตเมนต์ที่คลินิกเสริมความงามทั้งหลายได้เหมือนกัน แค่ใช้ของกินติดบ้านที่หาง่าย เช่น น้ำมันมะกอก เกลือ นมสด น้ำผึ้ง เป็นต้น เพราะวันนี้เรารวมสูตรขัดผิวที่หาได้จากของภายในบ้าน เพียงแค่นำมาขัดหรือพอกผิวก็ทำให้ผิวกระจ่างใสได้มาฝากกันค่ะ

สูตรมะขามเปียก + น้ำผึ้ง

นำเนื้อมะขามเปียกผสมน้ำผึ้ง คนให้เข้ากันพอหนืด นำไปพอกผิว ใช้ใยบวบชุบน้ำพอหมาดมาขัดผิวหลังการอาบน้ำ เน้นบริเวณที่มีรอยดำด่าง เช่น ข้อศอก ข้อเข่า ต้นคอ แล้วล้างออก ทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตาย กระตุ้นการผลิตผิวใหม่ ทำให้ผิวกระจ่างใสขึ้น

สูตรเกลือทะเล + น้ำมันมะกอก

นำน้ำมันมะกอก 30 ซีซีผสมกับเกลือทะเล 1 กำมือ นำมาขัดผิวให้ทั่ว โดยเฉพาะบริเวณข้อศอก เข่า หลังจากนั้นพอกทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วล้างออก สามารถทำได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ในเกลือทะเลมีแร่ธาตุต่างๆมากมาย ช่วยกำจัดเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนัง กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้ผิวเปล่งปลั่ง รุขมขนหาย ทำให้ครีมบำรุงผิวซึมซาบได้เร็วและมีประสิทธิภาพขึ้น



สูตรกากกาแฟขัดผิว

โดยการใช้กากกาแฟสดที่ได้จากการบดกาแฟ นำนมาขัดถูบริเวณผิวให้ทั่วตัว 15 นาทีแล้วล้างออก สามารถทำได้ทุกวัน ข้อดีคือไม่บาดผิว ช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้เลือดสูบฉีดดี ผิวพรรณจึงเปล่งปลั่ง อีกทั้งมีสรรพคุณเพื่อกำจัดแล้วนำมาบดจะกลายเป็นผงถ่าน ซึ่งมีสรรพคุณในการดูดสารพิษและสิ่งสกปรกต่างๆ แถมยังช่วยลดเซลล์โลดได้อีกด้วย

สูตรนมสด

นํานมสดทาลงบนผิว ทิ้งไว้ให้แห้ง 10-15 นาทีแล้วใช้โยบวบชุบน้ำหมาดๆ ขัดออก สูตรนี้สามารถทำได้ทุกวัน เพราะในนมวัวมีไขมันที่ช่วยเคลือบผิวไม่ให้สูญเสียน้ำง่ายและช่วยต้านรังสียูวี นอกจากนี้ยังมีสังกะสีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทำงานคู่กับวิตามินเอ ช่วยลดความหมองคล้ำของผิว

สูตรมันฝรั่ง

นํามันฝรั่งมาฝานเป็นชิ้นบางๆ แล้วขัดถูบริเวณผิวหนังหรือวางแปะบริเวณที่มีรอยด่างมาก เช่น ข้อศอก เข่า ทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก สูตรนี้สามารถทำได้ทุกวัน เพราะมันฝรั่งมีวิตามินซีสูง จึงช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนที่ชั้นผิวหนังแท้ ช่วยให้ผิวใหม่ขาวใสขึ้น

สูตรข้าวโอ๊ต

โดยใช้ข้าวโอ๊ตบดละเอียดผสมกับเบกกิ้งโซดาและน้ำเปล่าเพื่อให้ส่วนผสมข้นขึ้น จากนั้นนำมาทาบนผิว ทิ้งไว้ 10-15 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวนุ่ม เพิ่มความยืดหยุ่น อาจผสมน้ำผึ้ง มะขาม หรือน้ำมันมะนาวลงไปเพื่อเร่งกำจัดเซลล์ผิวเก่า ให้ผิวขาวใส

สูตรดินสอพองขัดผิว + น้ำมะนาว

ดินสอพองเป็นแร่ธาตุช่วยปรับสมดุลความเป็นกรด-ด่างให้ผิว ลดการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย และยังช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น จึงลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย โดยนำดินสอพองผสมกับน้ำมะนาวมาขัดผิวให้ทั่วตัว เน้นบริเวณที่คล้ำ คือ ข้อศอก เข่า หรืออาจใช้เปลือกมะนาวถูไปมาด้วย แล้วพอกทิ้งไว้ 5 นาที จากนั้นล้างออก สามารถทำได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

รู้อย่างนี้แล้วก็เข้าครัวหาส่วนผสมมาดูแลผิวสวยกันเถอะค่ะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ



ชีวจิต
ชีวจิตช่วยให้ฉลาด ฟันดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

QR Code
ดูวิดีโอสุขภาพ
ของบี - น้าทิพย์
ได้ที่นี่

DID YOU KNOW?
เรื่องต้องรู้
ก่อนพาพ่อแม่
ฉีดวัคซีนงูสวัด

TIPS TO PREVENT MIGRAINE
เทคนิคป้องกันไมเกรน
ก่อนปวดจนอาเจียน
โดย นพ.สุรชา สิลายุกธการ

STORY SHARING
แชร์ 4 ประสบการณ์
รอดมะเร็งกว่า 20 ปี
ด้วยวิธีกิน นอน พักผ่อน
ออกกำลังกายแบบ ชีวจิต

EDIBLE FLOWER GUIDE
รวมเคล็ดลับกินดอกไม้
เป็นอาหารและยา
หยุดป่วย ช่วยโลก

แจกจรรยา!
เมนูสู้โควิด-19
ช่วง WFH
จัดเต็ม 21 เมนู
ใน 7 วัน

LEGEND REMEDIES
สูตรน้ำเกลือโบราณ
+ น้ำต้มใบกัญชา
ต้านไวรัส
ต้านอนุมูลอิสระ
ชาวอีสาน

HEALTHY BALANCE
บี - น้าทิพย์

SLEEP BETTER GUIDE
เคล็ดลับงู 7 ระบบอวัยวะพังจากโรคนอนไม่หลับ นอนน้อย
ช่วยหลับลึก ทุยคสมองเสื่อม ความดันสูง
น้ำตาลเพิ่ม อ้วนลงพุง ซึมเศร้า

AMARIN 34 HD
ดูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

Activ
GUIDE TO
EDIBLE
FLOWERS
DR. PRASITTHI SUTTHAKARN