

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของโบ - มนชนก
ได้ที่นี่

* ชีวจิต HOT TOPIC

คู่มือใช้ฟ้าทะลายโจร
ป้องกัน + รักษาโควิด-19
ยุค Home Isolation

CHINESE MEDICINE GUIDE

แผนจีน หยอดปวดคอ บ่า ไหล่
ดวงตา ซาปลายนิ้ว
หนุ่มสาวออฟฟิศช่วง WFH

LOCAL FOOD

เด็ดเจ็ดชั่วโคตร
ของขวัญใต้ร่มไม้ปามรดก
บำรุงร่างกาย
แก้ช้ำใน ช่วยอายุยืน

ธรรมะสบายใจ

ฝึก “มองโลกตามความเป็นจริง”
เสริมพลังใจ ลดเครียดจากโควิด
โดยพศิน อินทรวงค์

NATUROPATHIC TIPS

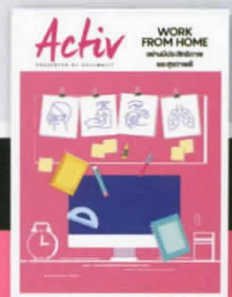
โปรแกรมลำรักษาโรค
เพิ่มความสูงของผู้ป่วยมะเร็ง
โดย ดร.โบรอัน สุภวุฒิ คุณาคม

Workoutaholic

โบ - มนชนก แสงฉายเพียงเพ็ญ

NATURAL SOLUTIONS FOR LIVER HEALTH

รวมเคล็ดลับพิชิตสุขภาพตับแบบองค์กรรวม
ลดเสียงมะเร็ง กาวะอักเสบ ไทมินสะสม และดับแข็ง

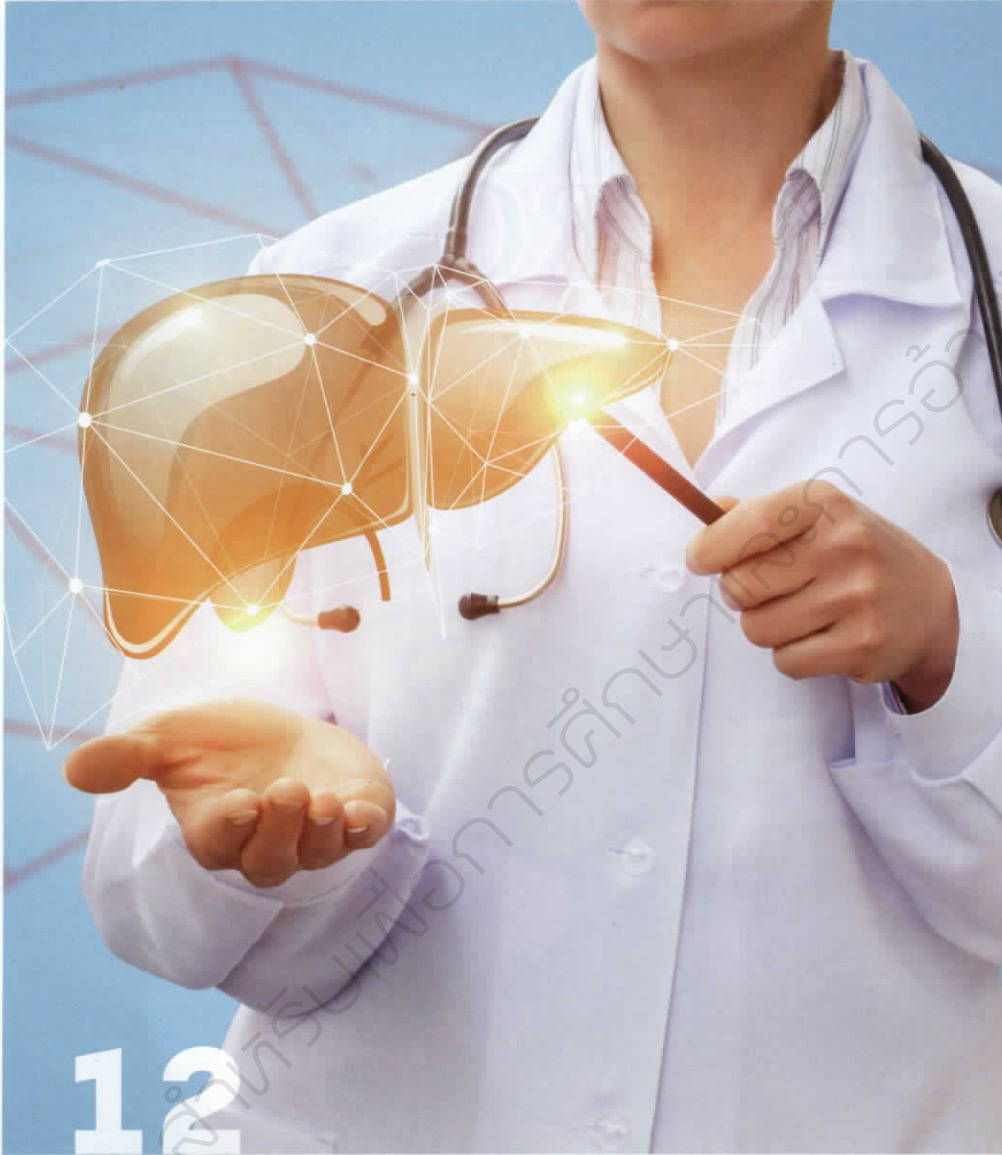


ISSN 1513-086X
16
9 771513 086980
AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

16 AUG 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12 เรื่องพิเศษ :

HOW TO ดูแลระดับแบบองค์รวม
ป้องกันภาวะไขมันพอกตับ
ตับแข็ง มะเร็งตับ

32 HOT ISSUE :

THAI HERB TO FIGHT COVID-19
เจาะลึกประเด็นร้อน
ฟ้าทะลายโจรสู้โควิดได้จริงหรือไม่



INTEGRATED HEALTH CARE



8 เกร็ดสุขภาพ :

HOME & COMMUNITY
ISOLATION GUIDE
แนววิถีกักตัวให้ถูกต้อง ปลอดภัย

40 เปิดห้องหอมสุดี :

โครลิจิต ตอนที่ 3

44 NATUROPATHIC TIPS :

BEYOND GUIDELINE
APPROACH จุดเปลี่ยน
ของการดูแลสุขภาพใช้มีแรง

48 หอมจีนประจำบ้าน :

โปรแกรมแผนจีน
หยุดออฟฟิศซินโดรม
ช่วงเวิร์คฟรอมโฮม

50 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

สมุนไพรป่า ยารักษาร่างกาย
หลายระบบ



16 AUG 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

HEALTHY MIND & RELAX



42 MIND UPDATE :

มองโลกแง่ดี มองโลกแง่ร้าย มองโลกตามจริง

STORY SHARING

56 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน :

โรคหรือความป่วยมาจากไหน ที่อกซิ่นและดีที่ออกซ์คืออะไร

58 ON THE COVER :

WORKOUTAHOLIC โม่-มนชนก แสงฉายเพียงเพ็ญ



DIET & EXERCISE

54 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะคลายเครียด ปลุกพลังชีวิต เสริมสมาธิ

62 LOCAL FOOD :

เห็ดเจ็ดชั่วโคตร ของขวัญกินได้ไร้มีปามรดก

64 ครีวชีวจิต :

เมนูผัดหมี่กั๋นเต้าเจี้ยว + แค็กสุขภาพชีวจิต

ORGANIC & GREEN

60 ORGANIC TODAY :

เราดูแลสวน สวนดูแลเรา ดูแลชีวิตให้กันและกัน
ทั้งผืนดิน พืชพรรณ และผู้คน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

47 ใบสมัครสมาชิก

66 สารจากกูรู :

หยุดกินไขมันแล้ว...ป้องกันนิ้วในถุงน้ำดี

HOME & COMMUNITY ISOLATION GUIDE

แนววิถีกักตัวให้ถูกต้อง ปลอดภัย

ศูนย์ข้อมูล COVID-19 ระบุว่า ประชาชนที่กักตัวอยู่บ้านต้อง โทร.แจ้งสายด่วนสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 1330 กด 14 หรือแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เช่น อสม. เพื่อเข้าไปสอบสวนโรคหรือประเมินอาการเบื้องต้น และต้องมีคุณสมบัติ 4 ข้อ ดังนี้

- เป็นผู้ติดเชื้อโควิดแบบไม่มีอาการ หรืออาการไม่มาก
- อายุไม่เกิน 60 ปี
- นำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ ไม่เป็นโรคอ้วน ไม่เป็นโรคเรื้อรัง หรือ 7 โรคกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน

- สามารถอยู่บ้านและดูแลตนเองได้

ทั้งนี้ นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ และ นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ อธิบายเพิ่มเติมว่า

- กรณีกักตัวที่บ้าน ต้องเป็นบ้านที่มีห้องนอนแยก กรณีกักตัวในสถานที่กักตัวของชุมชน เช่น วัด หรือโรงเรียน ต้องมีช่องทางสื่อสารผ่านเทคโนโลยีเช่น วีดีโอคอล เพื่อให้แพทย์หรือพยาบาลติดตามอาการทุกวัน วันละ 2 ครั้ง และมีช่องทางติดต่อกรณีฉุกเฉิน



- ต้องลงทะเบียนกับสถานพยาบาลใกล้บ้าน
- กรณีที่สงสัยว่าปอดมีปัญหา ให้วัดออกซิเจนในเลือดก่อนออกกำลังกาย ลูกนั่ง 1 นาที 1 ครั้ง และวัดซ้ำหลังทำ 1 ครั้งเพื่อเปรียบเทียบกัน หากปริมาณออกซิเจนลดลงมากกว่าร้อยละ 3 ต้องแจ้งแพทย์เพื่อเข้าสู่การรักษาที่โรงพยาบาลทันที

หากมีข้อสงสัยโทร.ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. 1330 ระบบบริการโควิด-19 ค่ะ

11 STEPS FOR CARETAKER

คู่มือดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ต้องกักตัวที่บ้าน

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำเตรียมความพร้อมกรณีสมาชิกครอบครัวต้องแยกกักตัวอยู่ที่บ้านร่วมกัน ดังนี้

- แยกส่วนหรือพื้นที่ให้ชัดเจน โดยเว้นระยะห่างจากผู้กักตัวอย่างน้อย 1-2 เมตร

- หากมีพื้นที่จำกัด ให้จัดทำฉากกั้นระหว่างผู้ต้องกักตัวกับสมาชิกคนอื่น

- ผู้ดูแลที่อยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อในบ้าน คอนโด หรือแฟลต ต้องสวมหน้ากากตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที แยกของใช้ส่วนตัว แยกกันกินอาหารและไม่ดื่มน้ำร่วมกัน เก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ นำไปผึ่งแดดให้แห้ง

- จัดห้องพักสำหรับผู้กักตัว เลือกห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดเข้าถึง

- แยกของใช้ส่วนตัวของผู้กักตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จานชาม ออกจากสมาชิกคนอื่นในบ้าน

- การซักผ้า ต้องมีตะกร้าแยกและต้องซักแยกกันระหว่างเสื้อผ้าของผู้กักตัวกับสมาชิกคนอื่น ๆ

- การใช้ห้องน้ำ ต้องแยกใช้ แต่หากมีห้องน้ำห้องเดียว ต้องให้สมาชิกในบ้านคนอื่นใช้ห้องน้ำก่อน ส่วนผู้แยกกักตัวให้ใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้นร้อยละ 0.1 หรือแอลกอฮอล์ร้อยละ 70 หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ร้อยละ 0.5



- อาหาร เน้นปรุงสุก กินให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้เสริมภูมิคุ้มกัน ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน พักผ่อนให้เพียงพอ

- หากิจกรรมผ่อนคลายให้ผู้กักตัวเพื่อลดเครียด เช่น ออกกำลังกายเบาๆ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ทำงานฝีมือ

- ถึงขยะ ให้เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิดสำหรับผู้กักตัวทั้งในบริเวณห้องนอนและห้องน้ำ ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่ถุงพลาสติก 2 ฝาก่อนใส่ถุงอีกชั้น ปิดปากถุงให้สนิท

- กรณีที่มีห้องนอนห้องเดียว หรือผู้กักตัวต้องนอนร่วมกับคนในบ้าน ให้เปิดประตูหน้าต่างให้โปร่งโล่งที่สุด โดยผู้กักตัวควรอยู่ห่างสมาชิกคนอื่น ๆ และต้องวัดไข้ทุกวัน

ที่สำคัญ ถ้าพบมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น หายใจลำบาก เหนื่อย หอบ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลว หรือตรวจวัดค่าออกซิเจนในเลือดแล้วพบว่าต่ำกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

3 STRESS-RELIEVING FOODS

เลือกกินอาหารลดเครียด ลดเสี่ยงซึมเศร้า

เชเรอร์ แมนกี้รี นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียน (RDN) และโฆษกประจำสมาคม Academy of Nutrition and Dietetics สหรัฐอเมริกา แนะนำอาหารลดเครียดไว้ดังนี้

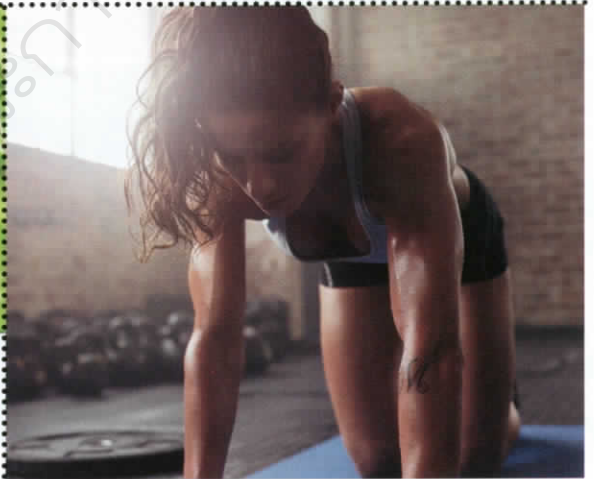
ผักใบเขียวและผลไม้ งานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน *Journal of Affective Disorders* ระบุว่า กลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่กินผักใบเขียวซึ่งมีโฟเลตสูง ช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้าได้เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่กินน้อยกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยโอฮาโอ ประเทศนิวซีแลนด์ ที่ระบุว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยรุ่นรู้สึกสงบ มีความสุข และสดชื่นมากกว่าเมื่อกินผักผลไม้เพิ่มขึ้น

ธัญพืชไม่ขัดสี งานวิจัยจาก Massachusetts Institute of Technology สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า การกินธัญพืชไม่ขัดสีช่วยให้สมองสร้างเซโรโทนิน ทำให้หลับดีและช่วยลดภาวะวิตกกังวลได้ อีกทั้งมีใยอาหารสูงช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน

โยเกิร์ต งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียระบุว่า กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำ ตรวจพบว่ากิจกรรมของสมองบริเวณที่แสดงถึงความเครียดลดลงและมีสมดุลจุลินทรีย์ดีในร่างกายเพิ่มขึ้น

ชีวิตจิตใจขอเสริมว่า การอาหารที่มีจุลินทรีย์ดี เช่น ผักดอง นัตโตะ คอมมูชะ ให้ผลดีต่อการลดเครียดเช่นกัน

ลองทำกินเองที่บ้านเสริมสุขภาพกายใจ ลดเครียดในยุคโควิดได้ค่ะ



6 OPTIONS

ช่วยกระดูกแข็งแรง ลดเสี่ยงกระดูกพรุน

ดอกเตอร์ เกล็นกรหญิงสุภาภรณ์ ปิติพร ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร แนะนำวิธีดูแลสุขภาพลดเสี่ยงกระดูกพรุนไว้ ดังนี้

- กินอาหารแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ต ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก กุ้งแห้ง ถั่วแดง ผักสีเขียวเข้ม งาดำคั่ว
- ออกกำลังกายแบบแรงต้าน โดยใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ดันแขน ดันขา หัวไหล่ หนัท้อง หนัอก เช่น โยคะ ซิตอัพ แพลงก์ วิดพื้น
- ออกไปรับแสงแดดวันละ 10-15 นาที กระตุ้นให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดี ช่วยดูดซึมแคลเซียมมาใช้ในการสร้างกระดูกได้ดี
- ควบคุมน้ำหนัก อย่าย่ำให้ต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์
- งงดอาหารและเครื่องดื่มบางชนิด เช่น อาหารเค็มจัดที่มีโซเดียมสูงและงดเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำอัดลม ชา กาแฟ เน้นดื่มน้ำเปล่าหรือชาสมุนไพร
- ใช้สมุนไพรเพชรสังฆาต มีสรรพคุณบำรุงและสมานกระดูก ช่วยลดการสลายของกระดูก และยังพบว่าช่วยลดภาวะการอักเสบ ลดการปวดข้อ

ทั้งนี้เมื่อแนะนำว่า การกินสมุนไพรเพชรสังฆาตให้กินครั้งละ 3 แคปซูล วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร หากกินแล้วถ่ายมากเกินไป ให้ลดขนาดการกินลงมาจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ

A SECRET SIDE EFFECT

ปัจจัยทำประจำเดือนผิดปกติ ที่คุณอาจไม่รู้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เวโรนิกา เลอเนอร์ สูดินรีแพทย์และอาจารย์ประจำศูนย์การแพทย์ New York University Langone Medical Center สหรัฐอเมริกา ระบุว่า การออกกำลังกายหักโหม ทำให้ร่างกายเกิดความเครียดสะสม ประกอบกับถ้าทำต่อเนื่องจนมวลไขมันลดลงมากเกินไป จะส่งผลให้สมองหยุดหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพันธุ์ได้

กรณีที่เป็นผู้ที่ออกกำลังกายหนัก หากประจำเดือนขาดไปเกิน 3 เดือนให้รีบไปปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพราะคุณอาจมีอาการ Amenorrhea ซึ่งส่งผลต่อความหนาแน่นของมวลกระดูกในระยะยาวได้



2 RESEARCHS UPDATE

อัปเดตประโยชน์จากอาหารวิตามินบี 6 และบี 12 สูง

ชีวิตที่ดีขึ้นเกี่ยวข้องกับอาหารที่วิตามินบี 6 และบี 12 สูงมาฝาก ดังนี้

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยทัฟต์ส สหรัฐอเมริกา ระบุว่า อาหารที่มีวิตามินบี 6 เช่น เนื้อปลา ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะ ถั่วเหลือง จมูกข้าว ข้าวโอ๊ต กัลฉ่าย ช่วยให้ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์มีวงจรรการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนสม่ำเสมอ

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Neurobiology* ระบุว่า การกินอาหารที่มีวิตามินบี 12 เช่น โยเกิร์ต เนื้อปลา เห็ดหอม เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ช่วยลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ได้

ไปจ่ายตลาดคราวหน้า จดรายการวัตถุดิบเพื่อสุขภาพลงลิสต์ช้อปปิ้งไว้เลยนะค่ะ ☺

THAI HERB TO FIGHT COVID-19

เจาะลึกประเด็นร้อน ฟ้าทะลายโจรสู้โควิดได้จริงหรือไม่

ขณะที่ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับตัวเลขผู้ติดเชื้อโควิดรายใหม่ในอัตราแบบก้าวกระโดด ส่งผลให้ระบบสาธารณสุขเข้าขั้นวิกฤติเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ แม้บุคลากรทางการแพทย์จะดูแลผู้ป่วยอย่างสุดความสามารถ แต่ก็ยังมีเหลือผู้ป่วยอีกมากที่ยัง “รอเตียง” อยู่ในศูนย์พักคอยและที่พักรงของตนเอง

ในยามยากลำบากเช่นนี้ เมื่อการกระจายวัคซีนป้องกันโควิดซึ่งเป็นวิธีการหลักในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนยังชะงักงันอยู่ สมุนไพรไทยจึงกลายเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพสู้โควิด โดยมี “ฟ้าทะลายโจร” เป็นสมุนไพรติดโผอันดับ 1 ที่ประชาชนให้ความสนใจ

박근혜 ชีวิตจริง จึงคัดสรรข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ฟ้าทะลายโจรที่ถูกต้องและปลอดภัยมาฝากคนรักสุขภาพทุกท่านค่ะ





MEDICINAL PROPERTIES

สรรพคุณทางยาของฟ้าทะลายโจร

เกสิทธิ์กรหญิง ดอกเตอร์อัญชลี จุฑะพุทธิ สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ตามหลักการแพทย์แผนไทย ฟ้าทะลายโจรมีรสขม จัดอยู่ในกลุ่มยาเย็น โดยเป็นสมุนไพรที่ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อเน้นการใช้เพื่อพึ่งตนเอง สืบสานภูมิปัญญาไทย และทดแทนการใช้ยาแผนปัจจุบันในบางรายการ โดยฟ้าทะลายโจรอยู่ในกลุ่มบัญชียาจากสมุนไพร ซึ่งเป็นยาเดี่ยว ใช้รักษาอาการระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการไข้ ไอ เจ็บคอ

ส่วนกลไกการทำงานของฟ้าทะลายโจรตามหลักการแพทย์แผนไทยนั้น ข้อมูลจากหน่วยแพทย์ทางเลือก ฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลรามารัตติ ระบุว่า ในทางการแพทย์แผนไทยมองว่า เมื่อธาตุไฟเพิ่มสูงขึ้นจึงเกิดอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ดังนั้นการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ฟ้าทะลายโจร จึงใช้รักษาอาการที่เกิดจากอิทธิพลของธาตุไฟได้

ทั้งนี้นอกจากศาสตร์การแพทย์แผนไทยแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังเป็นสมุนไพรที่พบหลักฐานการใช้ในการแพทย์แผนโบราณในหลาย ๆ ประเทศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญญารัช ชาลีผาย อาจารย์ประจำหลักสูตรการแพทย์แผนไทย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รวบรวมข้อมูลการใช้ฟ้าทะลายโจรในศาสตร์การแพทย์แผนโบราณของประเทศต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

อินเดีย รักษาอาการไข้ โรคตับ อาการเวียนศีรษะแบบหมุนหรือโคลงเคลง เบาหวาน โรคบิด ลำไส้อักเสบ โรคจากพยาธิ โรคกระเพาะ โรคติดเชื้อที่ผิวหนัง ใช้เป็นยาเฉพาะที่เมื่อถูกงูกัด

จีน ลดการอักเสบ เช่น อาการปากมดลูกอักเสบ การอักเสบจากแผลไฟไหม้ บรรเทาอาการไข้ ไอแบบมีเสมหะ ผื่นผื่นคัน ลดบวม รักษาโรคงูสวัด

ญี่ปุ่น รักษาอาการไข้ ไข้หวัด

มาเลเซีย รักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

การแพทย์ยูนาไน หรือการแพทย์อาหรับโบราณ ใช้เป็นยาระบายหรือยาถ่ายพยาธิ ลดอักเสบ ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด โรคเรื้อน โรคหิด ขับระดู บำรุงกระเพาะ และตับ รักษาอาการอ่อนเพลีย



PHARMACOLOGICAL ACTIVITIES

เจาะลึกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ข้อมูลจากหนังสือเรื่อง *คำแนะนำการใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019* โดยกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ที่ผ่านมามีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชในสัตว์ทดลองทั้งในไทยและต่างประเทศ พบว่า ฟ้าทะลายโจรมีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท โดยแบ่งเป็นการออกฤทธิ์ที่สำคัญ 3 กลุ่ม ได้แก่

- ฤทธิ์ลดการอักเสบ พบในสาร Andrographolide
- ฤทธิ์ลดปวด ลดไข้ แก้ไอ พบในสาร Andrographolide, Deoxyandrographolide, Didehydrodeoxyandrographolide, Neoandrographolide และ Andrograpanin
- ฤทธิ์ปรับให้เกิดสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการจับกินเชื้อไวรัส พบในสาร Andrographolide

ดังนั้นเมื่อมาพิจารณาในรายละเอียดถึงการนำฟ้าทะลายโจรมาใช้รับมือโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด เราจึงต้องไปเริ่มต้นที่การศึกษาคุณสมบัติและกลไกการออกฤทธิ์ต่อไวรัสชนิดนี้โดยตรง

ข้อมูลจากศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทย และสมุนไพร กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ชี้ว่า คุณสมบัติ 2 ข้อสำคัญ ได้แก่ บรรเทาอาการไข้ ไอ เจ็บคอ และมีฤทธิ์ต้านไวรัส เป็นที่มาของการวิจัยและพบว่า ฟ้าทะลายโจรและสารอนุพันธ์สามารถจับกับโครงสร้างเชื้อไวรัสโควิดได้หลายตำแหน่งและมีโอกาสลดการต้อยาในอนาคตได้

โดยตำแหน่งที่พบว่าฟ้าทะลายโจรออกฤทธิ์กับเชื้อไวรัสโควิดมี 5 ตำแหน่ง ดังนี้

ACE2 Receptor ตัวรับไวรัสที่เซลล์ปอด

RNA-dependent RNA Polymerase (RdRP) ยับยั้งไวรัสไม่ให้เพิ่มจำนวนสารพันธุกรรมได้ ซึ่งยา Favipiravir ก็ออกฤทธิ์ที่ตำแหน่งนี้เช่นกัน

Main Protease (Mpro) เป็นเอนไซม์ที่ทำให้ไวรัสเพิ่มจำนวนและแบ่งตัว การยับยั้งกระบวนการดังกล่าวจึงช่วยลดจำนวนไวรัสได้

3-CL Protease และ PL Protease เอนไซม์ที่ทำหน้าที่ตัดโปรตีนเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อไปสร้างไวรัสต่อ การยับยั้งกระบวนการดังกล่าวจึงช่วยลดการสร้างสำเนาไวรัสตัวใหม่ได้

Spike Protein โปรตีนหนามที่อยู่ด้านนอกไวรัส ทำหน้าที่จับกับตัวรับของเซลล์ การยับยั้งกระบวนการดังกล่าวจึงช่วยไม่ให้ไวรัสไปจับกับเซลล์ปกติของเราได้



OFFICIAL ANNOUNCEMENT

ราชกิจจาฯเพิ่มฟ้าทะลายโจรในบัญชียาหลักรักษาโควิด

หลังจากผ่านการศึกษาเก็บข้อมูลการใช้กับผู้ป่วยโควิดมาแล้ว ในที่สุดก็มีการประกาศอนุญาตให้ใช้ฟ้าทะลายโจรกับผู้ป่วยโควิดอย่างเป็นทางการ

ราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2564 เผยแพร่ประกาศของคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่องบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2564

โดยให้เพิ่มเติมรายการยาจากสมุนไพร 5 รายการ ซึ่ง 2 ใน 5 เป็นยาที่นำไปใช้กับผู้ป่วยโควิด-19 ได้แก่ ยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร และยาจากผงฟ้าทะลายโจร โดยใช้กับผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีความรุนแรงน้อยเพื่อลดการเกิดโรครุนแรง ที่สำคัญต้องใช้โดยผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมและมีการติดตามประเมินประสิทธิผลและความปลอดภัยหลังใช้อย่างเป็นระบบ

สรุปว่า สามารถใช้ฟ้าทะลายโจรได้เมื่อติดเชื้อไวรัสโควิดและมีอาการในระยะเริ่มต้น ทั้งนี้ต้องใช้โดยมีการสั่งจ่ายและติดตามผลจากแพทย์ที่มีความรู้ เช่น แพทย์แผนไทย หรือแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อช่วยประเมินผลการรักษาได้อย่างถูกต้อง

THE CASE STUDY

เปิดผลวิจัยในโครงการนำร่อง

ตัวอย่างการศึกษาการใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิดที่น่าสนใจคือ โครงการวิจัยนำร่อง โดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และองค์การเภสัชกรรม

โครงการนี้เก็บข้อมูลจากอาสาสมัครผู้ป่วยโควิดที่มีอาการน้อย 6 ราย ใช้การรักษาโดยให้การรักษาตามมาตรฐานการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการให้สารสกัดฟ้าทะลายโจรที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ แคปซูลละ 20 มิลลิกรัม ครั้งละ 3 แคปซูล วันละ 3 ครั้งติดต่อกัน 5 วัน

ผลการศึกษาพบว่า วิธีการดังกล่าวช่วยบรรเทาอาการไอและเจ็บคอ ลดปริมาณเสมหะ ลดความรุนแรงของอาการปวดศีรษะของอาสาสมัครได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ทั้งวันที่ 3 และ 5 ของการกินสารสกัดฟ้าทะลายโจร ในจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 6 รายนี้ มีผู้ป่วย 3 รายตรวจไม่พบเชื้อไวรัสโควิดในวันที่ 5 ของการรักษา

ทั้งนี้อาสาสมัครทั้งหมดไม่มีอาการไม่พึงประสงค์ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการผื่นตกสะเก็ดของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เมื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น หรือเกิดลมพิษ

ต่อมาทางกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข มีการศึกษาเพิ่มเติมอีก 2 โครงการ ดังนี้



โครงการที่ 1 การรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรงน้อย จำนวน 80 ราย ใน 5 โรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่ 5 ใช้วิธีจ่ายยาฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษาตามมาตรฐานการแพทย์แผนปัจจุบัน พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นตั้งแต่วันที่ 1-5 และไม่พบผลข้างเคียงที่รุนแรง มีอาการไม่พึงประสงค์เล็กน้อย เช่น ถ่ายบ่อยแต่ไม่ได้ถ่ายเหลวเป็นน้ำ และไม่มีอาการอ่อนเพลีย

โครงการที่ 2 การศึกษาวิจัยการรักษาโรคโควิด-19 ใน 9 โรงพยาบาล มีกลุ่มตัวอย่าง 304 รายเป็นผู้ป่วยอาการน้อย ให้กินยาฟ้าทะลายโจรร่วมกับการรักษาตามมาตรฐานการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยให้ยาที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์รวมวันละ 180 มิลลิกรัม แบ่งกินวันละ 3 ครั้งต่อเนื้อ 5 วัน พบว่า ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นโดยไม่พบผลข้างเคียงรุนแรง มีอาการไม่พึงประสงค์เล็กน้อย เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด และถ่ายเหลวเล็กน้อย

DID YOU KNOW?

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการใช้ฟ้าทะลายโจร

ข้อมูลจากหน่วยแพทย์ทางเลือก ฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลรามารับดี ระบุถึงอาการไม่พึงประสงค์ ข้อห้าม และข้อควรระวังในการใช้ฟ้าทะลายโจรไว้ ดังนี้

อาการไม่พึงประสงค์

- เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร
- เวียนศีรษะ ใจสั่น
- อาจเกิดลมพิษได้

ผู้ที่ห้ามใช้

- ผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น กินแล้วมีผื่น ปากบวม ตาบวม หนาวบวม
- ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำหรือผู้ที่ใช้อยาละลายลิ่มเลือดวาร์ฟาริน
- หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร
- ผู้ที่มีความผิดปกติของตับ เช่น ตับอักเสบ และไต เช่น ไตวายระยะท้าย
- ผู้ป่วยโรคหัวใจรูมาติก



HOW-TO USE

ฟ้าทะลายโจรสู้โควิด สูตรอาจารย์ปานกว

อาจารย์ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์ คณบดีสถาบันแพทย์แผนบูรณาการ และเวชศาสตร์ชะลอวัย มหาวิทยาลัยรังสิต ให้สัมภาษณ์ในรายการ *Cheewajit Hot Topic* รายการอัปเดตข่าวสุขภาพในกระแส เผยแพร่ทางแฟนเพจนิตยสาร *ชีวจิต* เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคมที่ผ่านมา ถึงวิธีการกินฟ้าทะลายโจรว่า ต้องใช้หลักการ Hit Hard, Hit Fast ตีรุกให้เร็ว เพื่อให้โรคสงบ โดยมีแนวทางในการกินเพื่อรักษาโรคโควิด ดังนี้

เริ่มให้ไว ให้เริ่มกินเมื่อมีอาการไม่มากนัก เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ

ผู้ที่ไข้ยาฟ้าทะลายโจรได้มี 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่ทราบผลตรวจว่าเป็นโควิดแล้วแต่มีอาการไม่มากนัก ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด และผู้ที่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ครั้นเนื้อครั้นตัว

โดสปกติกินครั้งละ 4 แคปซูล หลังอาหารและก่อนนอน

กรณีที่ใช้ไม่ลด หมายถึงกินโดสปกติไปแล้ว 2 วันแต่ไข้ยังไม่ลด ให้กินครั้งละ 8 แคปซูล หลังอาหารและก่อนนอน ติดต่อกัน 5 วัน เว้น 2 วัน

6 CAUTIONS

ข้อควรปฏิบัติ ในการใช้ฟ้าทะลายโจร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกระทรวงสาธารณสุข ระบุถึงแนวทางการกินยาฟ้าทะลายโจรให้ปลอดภัยว่า มีข้อควรปฏิบัติ 6 ข้อ ดังนี้

- เลือกกินยาฟ้าทะลายโจรยี่ห้อที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาหรือ ออย.เท่านั้น และต้องมีการระบุปริมาณสารแอนโดรกราโฟไลด์ที่ข้างบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจน จึงจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน

- หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วันแล้วไม่หายหรืออาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ ต้องหยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์

- ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 7 วัน หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้ร่างกายเย็นเกินไป เกิดอาการชาหรืออ่อนแรงตามแขนขาได้

- ควรระวังและปรึกษาแพทย์เมื่อใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (Anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (Antiplatelets)

- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดัน เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้

- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาที่กระทบวงการเมแทบอลิซึมผ่านเอนไซม์ Cytochrome P450 (CYP) เนื่องจากฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ CYP1A2, CYP2C9 และ CYP3A4



FAH FIRST AID

ตอบทุกข้อสงสัย การใช้ฟ้าทะลายโจร

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในยุคโควิดระบาดเช่นนี้ ประชาชนสนใจสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพโดยเฉพาะฟ้าทะลายโจร

ดังนั้นทางกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงพัฒนาระบบ Line OA : FAH FIRST AID เพื่อให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับประโยชน์ของฟ้าทะลายโจร ลดความรุนแรงของโรค และลดภาระระบบสุขภาพในภาพรวม เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนดูแลตัวเอง โดยเพิ่มช่องทางการเข้าถึงสมุนไพรฟ้าทะลายโจรที่มีคุณภาพและมีความปลอดภัย ผ่านแอปพลิเคชัน Line ใน 5 ขั้นตอน ดังนี้

กด “เพิ่มเพื่อน” โดยใช้คำค้นหา “FAH FIRST AID”

กด “ลงทะเบียน” และกด “ยอมรับ” ตามลำดับ

กรอกข้อมูลส่วนตัว

กด “บันทึก” เมื่อมีหน้าจอ “ยืนยัน” ขึ้นมา

กรณีลงทะเบียนสำเร็จจะมีข้อความแจ้งยืนยันว่า “การลงทะเบียนสำเร็จ”

นอกจากนี้แพทย์หญิงอัมพรทั้งทำയാว่า หากประชาชนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

สายด่วนกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข โทร. 06-5504-5678

เฟซบุ๊ก : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข www.facebook.com/dtam.moph

แอปพลิเคชัน Line ที่ Line ID : @DTAM หรือคลิกไปที่ <https://lin.ee/cZmqWvZ>



DOSAGE FOR CHILDREN การใช้ฟ้าทะลายโจรในเด็ก

สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร กระทรวงสาธารณสุข อธิบายแนวทางการใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิดที่เป็นเด็กว่า ณ ขณะนี้ข้อมูลการใช้ยาฟ้าทะลายโจรในเด็กอายุ 4-11 ขวบตามขั้นตอนดังนี้

- การคำนวณปริมาณยา ใช้ยาได้โดยให้ยาฟ้าทะลายโจรที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ วันละ 30 มิลลิกรัม แบ่งกิน 3 มื้อ ถ้ากลืนยาได้ให้กินแบบแคปซูล ครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง
- ชาฟ้าทะลายโจร ใช้ใบสดครั้งละ 3-5 ใบชงดื่ม 3-4 ครั้ง แต่รสยาขมมาก ต้องดื่มขณะอุ่น
- ปรับเป็นยาลูกกลอน ใช้ผงฟ้าทะลายโจรผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดลูกกลอน ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ผึ่งลมให้แห้ง น้ำผึ้งมีรสหวานจะช่วยให้กลืนยาง่ายขึ้น กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง
- กรณีติดเชื้อไวรัส เมื่อทราบผลตรวจเชื้อโควิดให้ใช้ยาเร็วที่สุดและใช้ต่อเนื่อง 5 วัน อาจเพิ่มระยะเวลาการใช้ยาเพิ่มได้ตามอาการ ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์แผนไทยด้วย
- ห้ามใช้ยาในเด็กที่มีประวัติแพ้ฟ้าทะลายโจร หรือเคยกินแล้วมีอาการไม่พึงประสงค์

ชีวิตจิตใจที่ทุกข์ทรมาน ฟ้าทะลายโจรเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลสุขภาพช่วงโควิดระบาด อย่างไรก็ตาม เราทุกคนต้องปฏิบัติตามหลักการดูแลสุขภาพพื้นฐานให้เคร่งครัดเช่นเคย

สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกายเป็นประจำ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนหลับให้ครบ 7-8 ชั่วโมง ดนนอนดึกและลดเครียด เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันตกลง

เราจะสู้ไปด้วยกันค่ะ...ชีวิตเป็นกำลังใจให้ทุกท่านเสมอ ☺

HOT LINE

สายด่วนแพทย์แผนไทย

ในภาวะวิกฤติโควิด ทางสภาการแพทย์แผนไทยได้ขอความร่วมมือจากสมาชิกแพทย์แผนไทย ร่วมกันจัดตั้ง “โครงการคลินิกอาสาสภาการแพทย์แผนไทยหมอไทยใจดี” ซึ่ง แพทย์แผนไทยหลักทองใบสะอาด เลขานุการประชาสัมพันธ์ของสภาการแพทย์แผนไทยและผู้ประสานงานโครงการ ระบุว่า

“ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิดสามารถโทร.หรือใช้วิดีโอคอลเพื่อติดต่อแพทย์แผนไทยได้ ไม่จำเป็นต้องเดินทางมายังคลินิก

“ทีมแพทย์แผนไทยอาสาในโครงการ จะชุกถามอาการ วินิจฉัย จ่ายยา และจัดส่งยาไปให้ถึงบ้าน โดยมีเพียงค่าจัดส่ง 50 บาท หรือหากในครอบครัวมีผู้ป่วยหลายคนจะเสียค่าจัดส่งยา 100 บาท”

ณ ขณะนี้ แพทย์แผนไทยหลักทอง ระบุว่า ทางสภาการแพทย์แผนไทยมีแพทย์แผนไทยอาสาเข้าร่วมโครงการให้บริการครบทุกภาคแล้ว สามารถติดต่อผ่านสายด่วนได้ ดังนี้

- **ภาคกลาง** ติดต่อประธานศูนย์ภาคกลาง แพทย์แผนไทยอำไพ ชัยชลทรัพย์ โทร.08-9770-0709
- **ภาคเหนือ** ติดต่อประธานศูนย์ภาคเหนือ แพทย์แผนไทยวัลลภ เผ่าพนัส โทร.08-6919-7909
- **ภาคอีสาน** ติดต่อประธานศูนย์ภาคอีสาน แพทย์แผนไทยสุภาวดี จุฑากฤษญา โทร.08-1546-3515
- **ภาคตะวันออก** ติดต่อประธานศูนย์ภาคตะวันออก แพทย์แผนไทยจิตรณิณฉัตร จิตติปัญญรัตน์ โทร.09-9454-4265
- **ภาคใต้** ติดต่อประธานศูนย์ภาคใต้ แพทย์แผนไทยประยูรภัทรนารถิน ดิทอง โทร.08-3393-2302

นำดีใจที่มีโครงการดี ๆ ขึ้นมาช่วยเหลือกันและกัน ชีวิตจิตใจแสดงความชื่นชมและเป็นกำลังใจให้แพทย์แผนไทยอาสาทุกท่านค่ะ



โรคหรือความป่วยมาจากไหน ท็อกซินและดีท็อกซ์คืออะไร

คำว่า NSIS และ SIS นั้นเป็นคำที่ผู้เขียนกำหนดขึ้นเองเพื่อใช้ในบทความนี้เท่านั้น

Nonself-induced Sicknesses (NSIS) หมายถึง ความป่วยที่เกิดมาจากเชื้อ เช่น ติดจากโรคที่ติดต่อกันได้ จากผลข้างเคียงของการรักษาโดยการผ่าตัด ฉายแสง เคมีบำบัด (Surgery/Radiation/Chemotherapy) หรือจากเหตุปัจจัยอื่นๆ ที่ร่างกายได้รับมาจากนอกร่างกายแล้วทำให้ป่วยเป็นโรค เกิดการอักเสบ ไม่สบาย จากนั้นท็อกซิน (Toxins) ก็เกิดตามมา

NSIS ที่มีตัวเชื้อโรคหรือมีปัจจัยที่ระบุได้แน่นอน ถ้ากำจัดเชื้อหรือปัจจัยนั้นได้ ผู้ป่วยก็หายจากอาการป่วยนั้น เช่น เพราะติดเชื้อโควิด-19 เมื่อกำจัดเชื้อได้ก็หายป่วย เป็นต้น

Self-induced Sicknesses (SIS) หมายถึง โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคเป็นต้นเหตุ วงการแพทย์เรียกโรคพวกนี้ว่า Non-Communicable Diseases (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ มะเร็ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน กระดูกเสื่อม โรคเครียด วิตกกังวล ไมเกรน กรดไหลย้อน และอื่นๆ โรคประเภทนี้ตัวเราเองเป็นต้นเหตุ เมื่อป่วยแล้วท็อกซินก็เกิดตามมาเช่นกัน

SIS ไม่มีตัวเชื้อโรคให้กำจัด แล้วจะรักษาผู้ป่วยอย่างไร เช่น ป่วยเป็นเบาหวานเกิดจากเชื้อโรคอะไรทำให้เป็นเบาหวานไม่มี! ป่วยเป็นมะเร็ง เชื้อที่ทำให้เป็นมะเร็งมีหน้าตาอย่างไร แล้วโรคหัวใจ/โรคไต/โรคความดันละ

ทั้งนี้ NCDs เป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์ที่ไม่รักษาภูมิชีวิตของร่างกายให้แข็งแรง เช่น จากการกิน UFN [อาหารควรเลี่ยง หรือ Unfriendly Nutrients (UFN) อาหารควรกินดีหรือ Friendly Nutrients (FN) ไม่ใช่การจัดกลุ่มอาหารตามหลักการ Nutrition Science แต่เป็นการแบ่งกลุ่มโดยผู้เขียนเพื่อใช้ในบทความนี้เท่านั้น อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในหน้า 62 บัณฑิตวันที่ 16 กรกฎาคม 2564] เป็นประจำหรือมากๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง หรือเมื่อร่างกายมีปริมาณท็อกซิน



มากขึ้นจนเกินขีดจำกัดที่ร่างกายหรือภูมิชีวิตจะต้านได้

ส่วนความคิดลบ เครียด วิตกกังวลต่อเนื่องทำให้เกิดท็อกซินเพิ่มขึ้นจนทำร้ายภูมิชีวิตเกินกว่าร่างกายจะทนไหว ร่างกายก็ป่วย ท็อกซินจากอารมณ์ที่ไม่สุนทรีย์ ความรู้สึกทุกข์ เศร้าหดหึงด ใจร้อน โทสะ น้อยเนื้อต่ำใจ ก็ทำร้ายภูมิชีวิตได้ในรูปแบบเดียวกัน

สรุปแล้ว SIS/NCDs เกิดมาจากพฤติกรรม การใช้ชีวิตหรือไลฟ์สไตล์ ความคิดลบ จิตที่ไม่เป็นปกติสุข

เราจะไม่ติดโรคหรือไม่ป่วยจาก NSIS ได้ โดยป้องกันตัวเองหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ป่วยแล้วเราจะหาทางไม่ให้อายุจาก SIS/NCDs ได้อย่างไร

ตามแนวทางการใช้ชีวิตแบบ “ชีวจิต” นั้น ถ้าจะไม่ให้ร่างกายป่วยจาก SIS/NCDs ต้องคอยดูแลรักษาภูมิชีวิตให้แข็งแรง โดย

1. ไม่เอาท็อกซินเข้าสู่ร่างกาย หรือเข้าให้น้อยที่สุด
2. เมื่อมีท็อกซินเกิดขึ้นต้องขับออกไปจากร่างกายให้เร็วที่สุด มากที่สุด

ทั้งนี้ถ้าป่วยจาก NSIS เรายังคงจำเป็นต้องทำให้ภูมิชีวิตสมบูรณ์แข็งแรงเช่นกัน เพื่อเพิ่มพลังในการเยียวยาร่างกาย

การขับพิษ (Detoxification)

การดีท็อกซ์หรือการขับพิษออกมามีหลายวิธี เช่น การสวนล้างลำไส้ (Colon Cleansing) ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเร็ว การหายใจ การขับถ่าย การเข้าอบด้วยความร้อนในซาวน่า การดื่มน้ำเอนไซม์ การนั่งสมาธิทำจิตใจไม่ให้เครียด การทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ผ่อนคลาย

การทำดีท็อกซ์ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ เพราะต้นเหตุอยู่ที่ติดโรคมึะเชื้อ (NSIS) มา และ/หรือมีพฤติกรรมชีวิตที่ทำให้ภูมิชีวิตอ่อนแอ

Detoxification เป็นการลดพิษในร่างกายที่มันบั่นทอนประสิทธิภาพการทำงานของภูมิชีวิต (Immune System) ถ้าทำได้ดี ผู้ป่วยจะรู้สึกสบายขึ้น โล่ง มีกำลังใจ หากจะพิสูจน์ว่าการทำดีท็อกซ์ที่ได้ทำไปมีประสิทธิภาพหรือไม่ ควรเปรียบเทียบผลการตรวจร่างกายก่อนและหลังการขับพิษ

การดีท็อกซ์แต่ละวิธีขับพิษออกได้แตกต่างกัน เช่น

- ดีท็อกซ์ลำไส้ ช่วยขับท็อกซินที่ลำไส้
- ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขับท็อกซินจากระบบร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการขับเหงื่อ การหายใจ การไหลเวียนเลือด
- ทำสมาธิ ขับท็อกซินจากระบบหายใจ ระบบการทำงานของสมอง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งท็อกซินซึ่งสะสมอยู่ในความคิดและอารมณ์ที่เรียกว่า “จิต” (Mind)

เนื่องจาก Life Consists of “Body” (ร่างกาย) and “Mind” (จิต) Detoxification จึงต้องทำทั้งสององค์ประกอบ

ท่านที่ต้องการดูแลสุขภาพจึงจำเป็นต้องพยายามไม่ทำให้ตนเองมีท็อกซิน ถ้ามีท็อกซินแล้วต้องขับออกให้เร็วที่สุด มากที่สุด ยิ่งมีความพยายามมาก มีความเพียรมาก สุขภาพก็จะดีสู่ระดับสูงขึ้นๆ ตัวท่านเองนั่นแหละเป็นผู้กำหนด ☺

Activ

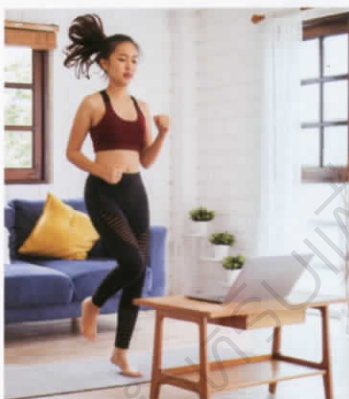
CONTENTS



74

ACTIV STORY
WORK FROM HOME

อย่างมีประสิทธิภาพ
และมีสุขภาพที่ดี



70

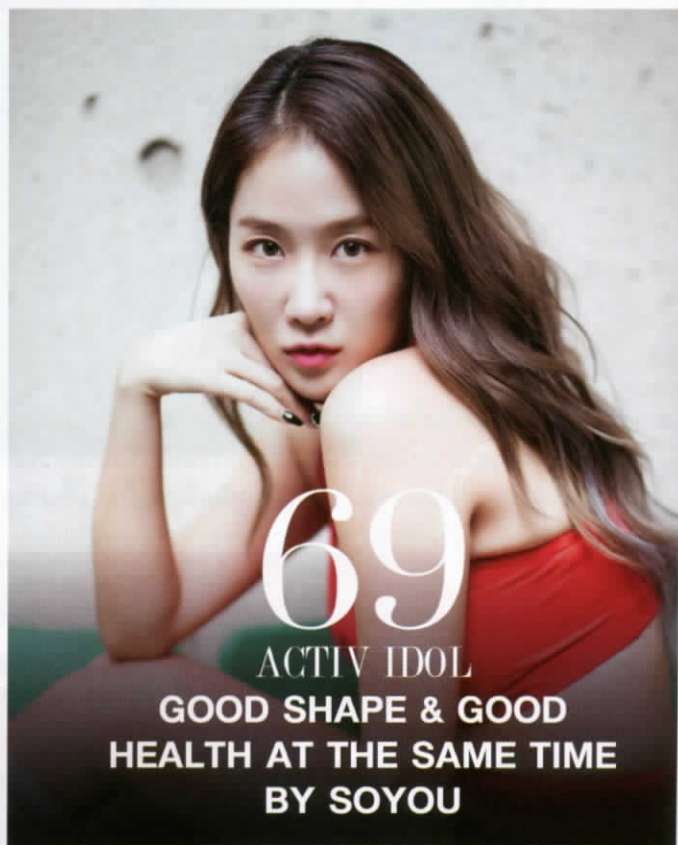
ACTIV TIP
WORKOUT
@HOME

ท่าเสริมปอดแข็งแรงสู้โควิด
แบบง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน

72

ACTIV BEAUTY

6 ประโยชน์จาก “น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น”
ไอเท็มเพื่อความงามที่ควรมีติดบ้าน



69

ACTIV IDOL

GOOD SHAPE & GOOD
HEALTH AT THE SAME TIME
BY SOYOU



6 ประโยชน์จาก “น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น” ไอเท็มเพื่อความงามที่ควรมีติดบ้าน

STORY - ชวลิตา เขียงกุล
PHOTO - iStock

“น้ำมันมะพร้าว” เป็นไอเท็มอเนกประสงค์ที่ควรมีติดบ้านไว้ เพราะหาซื้อได้ง่าย แคมราคาไม่แพง ที่สำคัญ ยังอุดมไปด้วยประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำอาหาร ป้องกันโรคร้ายต่างๆ หรือบำรุงความงามและผิวพรรณ

และวันนี้ Activ Beauty ได้รวบรวมประโยชน์ด้านความงามของน้ำมันมะพร้าวตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มาฝากกัน ไปติดตามกันเลยค่า





ป้องกันผิวไหม้จากแสงแดด

ใครที่จำเป็นต้องออกแดดจัดๆ แล้วมีอาการผิวไหม้แดด น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นช่วยคุณได้ค่ะ เพียงแค่ชโลมน้ำมันมะพร้าวให้ทั่วผิวหลังอาบน้ำในขณะที่ตัวเปียกหมาด ผิวจะชุ่มชื้นขึ้นพร้อมมีเกราะป้องกันความหมองคล้ำที่เกิดจากแสงแดดอีกด้วย

ใช้หมักผมให้นุ่มลื่นจับ

ประโยชน์เพื่อความงามแรก เราขอส่งไปที่ผมงาม โดยเราแนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวมาหมักผมไว้ประมาณ 15 - 20 นาทีก่อนสระผม เทคนิคนี้จะช่วยลดปัญหาผมแห้งเสียแตกปลายได้ดี ลดผมหงอกผมร่วง และช่วยให้เส้นผมนุ่มสลวยและดูดกดำขึ้นค่ะ



ใช้ลบเครื่องสำอาง

แค่เทน้ำมันมะพร้าวลงบนฝ่ามือแล้วนวดวนๆ บนผิว จนกว่าเครื่องสำอางจะละลายออกมา จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดหนึ่งรอบ แล้วตามด้วยการใช้คลีนเซอร์ตามปกติ ทิปส์นี้จะช่วยให้ผิวไม่แห้งหลังจากล้างหน้าเสร็จ เหมาะสำหรับคนที่ผิวแห้งมากๆ เลยค่ะ

ลดน้ำหนัก

หลายคนอาจจะนำน้ำมันมะพร้าวมาปรุงอาหารรับประทานเพื่อลดหรือควบคุมน้ำหนัก เพราะในน้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์ที่สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล บำรุงหัวใจให้แข็งแรงและป้องกันโรคหัวใจเรื้อรังการเผาผลาญและช่วยไม่ให้เกิดไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สายเฮลตี้จึงมักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารแทนน้ำมันที่ได้จากสัตว์นั่นเองค่ะ 🍋

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกาย

สำหรับใครที่มีผิวกายแห้งมาก ๆ จนแตกเป็นลาย แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าวในการบำรุงผิวแทนการใช้บอดีโลชั่นทั่วไป เพราะน้ำมันมะพร้าวจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นได้ยาวนานมากกว่า แถมยังช่วยแก้ปัญหาโรคผิวหนังอื่นๆ ด้วยการช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่มีอยู่ได้

ลดอาการผิวหน้าแห้งลอก

รู้หรือไม่ว่า สำหรับคนที่ผิวแห้งมาก ๆ สามารถนำน้ำมันมะพร้าวมาทาผิวหน้าเพื่อลดอาการผิวแห้งลอกได้นะค่ะ แต่ถ้าใครไม่อยากทาผิวโดยตรง ก็สามารถนำมาใช้เป็นมาสก์ผิวแทนได้ ด้วยการนำน้ำมันมะพร้าวมาผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วน 3 : 1 แล้วทาลงบนผิวทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที มาส์กสูตรนี้จะช่วยลดปัญหาผิวแห้งและการเกิดขุยบนใบหน้าได้เป็นอย่างดีเลยละ



ACTIV STORY

WORK FROM HOME

อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพที่ดี

STORY - พรอรุณ อินชุตช

PHOTO - iStock



ด้วยนโยบายในการลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้อาจมีบางคนที่ยังต้องทำงานแบบ Work From Home กันยาวๆ ดังนั้น เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียสุขภาพ **ชีวิตมีเคล็ดลับมาฝากทุกคนค่ะ**



WFH ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร

การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมการทำงานอย่างกะทันหัน ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะ เก้าอี้ หรือแล็ปท็อป ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานเท่านั้น แต่ยังส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายจนอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาในอนาคต

ลินดา มิลเลอร์ (Linda Miller) ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา อ้างผลสำรวจล่าสุดของหอการค้าเอเดมตัน ระบุว่าในปีที่ผ่านมาบริษัทที่ออกนโยบายให้พนักงานทำงานจากที่บ้านมากถึงร้อยละ 70 แต่พนักงานหลายคนก็พบปัญหามากมายที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปัญหาสายตา ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น โดยปัญหาที่พบบ่อยมากที่สุดคือ อาการปวดคอและหลัง

ผู้เชี่ยวชาญยังคงกล่าวเพิ่มเติมว่า มีหลายบริษัททั่วโลกกำลังคิดค้นวิธีที่จะทำให้การทำงานแบบ Work From Home เป็นแนวทางที่ใช้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต โดยเริ่มจากการปรับสภาพแวดล้อมของพื้นที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะและสามารถสร้างแรงบันดาลใจได้ไปพร้อมๆ กัน

เทคนิคสร้างพื้นที่ทำงาน @HOME

จากที่ได้กล่าวไปข้างต้น สภาพแวดล้อมในการทำงานที่บ้านถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจในระยะยาว ซึ่งจะมีเทคนิคการจัดพื้นที่ทำงานภายในบ้านอย่างไรบ้างที่ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและส่งผลดีต่อสุขภาพ มาดูกันค่ะ

• การวางตำแหน่งโต๊ะให้เหมาะกับการทำงาน

การจัดวางพื้นที่โต๊ะทำงานควรเลือกพื้นที่ที่ห่างไกลจากสมาชิกในบ้านหรือหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่ต้องพบเจอผู้คน เพื่อเพิ่มสมาธิในการทำงาน หากที่บ้านของคุณมีพื้นที่จำกัด ไม่มีห้องทำงานส่วนตัว สามารถจัดพื้นที่ทำงานในห้องนอน โดยเลือกใช้ฉากกั้นห้องหรือชั้นวางหนังสือเข้ามาช่วยเสริม เพื่อสร้างมุมสำนักงานเล็กๆ ที่เป็นส่วนตัวและแบ่งสรรพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ควรแบ่งพื้นที่พักผ่อนและพื้นที่ทำงานให้ชัดเจน เพื่อให้แยกแยะระหว่างการทำงาน

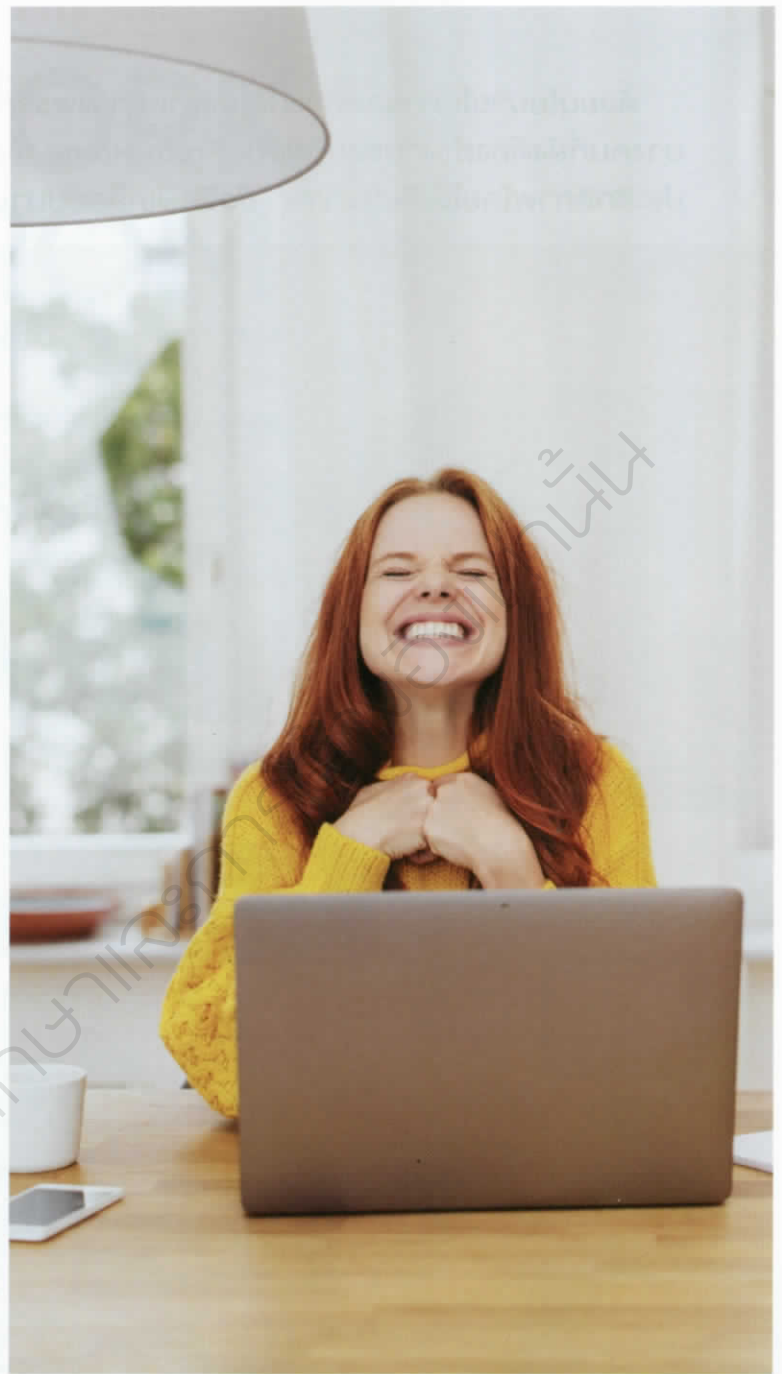
สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ควรคำนึงถึงคือ การจัดทุกอย่างให้ลงตัวในพื้นที่จำกัดและมีฟังก์ชันใช้งานสะดวกต่อการลุกเดินหยิบจับสิ่งของต่างๆ และควรเว้นพื้นที่สำหรับการเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดออฟฟิศซินโดรม

• สร้างพื้นที่สีเขียว

การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาานทำให้เสียสุขภาพตา จึงควรหาต้นไม้ขนาดเล็กมาตั้งไว้บนโต๊ะทำงานเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว หรือวางต้นไม้ที่มีคุณสมบัติช่วยฟอกอากาศไว้ข้างโต๊ะทำงาน เช่น เศรษฐีเรือนใน ลิ้นมังกร พิไลเดนดรอน เป็นต้น เพราะนอกจากต้นไม้จะใช้เวลาอย่างพักสายตาลดความตึงเครียดแล้ว ยังช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับอากาศภายในห้องได้อีกด้วย

• เพิ่มไฟในการทำงานด้วยการจัดแสง

จัดโต๊ะทำงานใกล้หน้าต่างที่เห็นทิวทัศน์ภายนอก แต่ต้องมั่นใจว่าแสงแดดช่วงเที่ยงและบ่ายจะไม่กระทบสายตาของคุณโดยตรง ควรเลือกมุมที่หันหลังหรือหันข้างให้แสง โดยเลือกจัดมุมทำงานข้างหน้าต่างหรือใกล้ระเบียงห้อง โต๊ะทำงานควรมีแสงส่องทั่วถึงเพื่อถนอมสายตาและเพิ่มสมาธิ เพราะแสงไฟจะช่วยลดอาการง่วงขณะทำงาน ส่วนใครที่ชอบทำงานตอนกลางคืน ควรหาโคมไฟตั้งโต๊ะมาวางช่วยเพิ่มแสงสว่างในการทำงานและไม่ทำให้เสียสายตา



• ตกแต่งห้องที่แสดงถึงความเป็นมืออาชีพ

โทนสี Monochrome เช่น สีขาวและสีดำ ทำให้มุมทำงานมีความเป็นมืออาชีพ ให้ความรู้สึกใกล้เคียงกับสำนักงาน และยังมีความเป็นระเบียบสะอาดตา หรือถ้าคุณไม่ชอบสีขาวดำ การตกแต่งห้องในโทนสีเย็นหรือสีหม่นก็ให้ความรู้สึกสบายตาที่ช่วยให้มีสมาธิในการทำงานยิ่งขึ้น

การจัดพื้นที่อย่างมีระเบียบ ไม่ว่าจะการทำฉากกั้นห้องหรือการสร้างฉากพื้นหลังที่สะอาดตาก็เป็นประโยชน์กับการประชุมผ่าน Zoom แสดงถึงความเป็นมืออาชีพ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่สำคัญ อย่าลืมเรื่องการรักษาความสะอาดภายในห้อง โดยอาจเลือกใช้โต๊ะทำงานที่มีลิ้นชัก เพิ่มชั้นวางของ ตะกร้า หรือลิ้นชักเล็กๆ เพื่อจัดเก็บสิ่งของที่ไม่จำเป็น ส่วนสิ่งของที่ใช้งานบ่อยๆ ควรจัดวางในจุดที่หยิบใช้งานได้ง่าย แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเช่นเดียวกัน



• มีพื้นที่กันลิ้ม

สำหรับคนที่งานเยอะจนล้นมือหรือต้องทำงานหลายอย่างพร้อมกันอาจทำให้ตกหล่นได้ ควรหาพื้นที่ติดตั้งบอร์ดสำหรับจัดงานเพื่อป้องกันการหลงลืมงานบางส่วน แต่ถ้าบ้านไหนที่ไม่มีพื้นที่ในการติดตั้งบอร์ด สามารถปรับใช้กระดาษโพสต์อิทแทน โดยปรับมาติดบริเวณผนังหรือบนโต๊ะทำงานแทนการเขียนบอร์ด การติดกระดาษโพสต์อิทหรือจด To Do List ลงในกระดาษที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจะดีกว่าการแจ้งเตือนในสมาร์ตโฟน เพราะสามารถมองเห็นในขณะที่ทำงานได้ตลอดเวลา และช่วยให้การวางแผนการทำงานนั้นง่ายขึ้น

• ใส่ความเป็นตัวเองลงในการตกแต่ง

หากใครคิดไม่ออกว่าจะจัดมุมทำงานออกมาในรูปแบบไหน แนะนำให้ใส่ความเป็นตัวเองตามสายงานที่ทำลงในสไตล์การตกแต่งห้อง ยกตัวอย่างเช่น

สายงานสร้างสรรค์ จำเป็นต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์เป็นพิเศษ ลองนำสิ่งต่างๆ ที่ชอบหรือสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุขมาใส่กรอบแล้วตกแต่งผนัง อาจเติมโคมไฟเพื่อกระตุ้นความคิด รวมถึงเลือกใช้โต๊ะไม้เพื่อให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

สายงานเทคโนโลยี สำหรับคนทำงานสายนี้จะมีอุปกรณ์หลายอย่าง เช่น โปรแกรมเมอร์ ควรมีพื้นที่ให้กับอุปกรณ์ต่างๆ และไม่วางของตกแต่งอื่นๆ ปะปนกัน ลองหาโต๊ะหน้ากว้างเพื่อจัดวางอุปกรณ์หรือหน้าจอลaptopคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้เพิ่มเติม และควรจัดมุมเสียบปลั๊กอุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ

สายงานบริหาร ใครที่จริงจังกับการทำงานหรืออยู่ในตำแหน่งที่จำเป็นต้องมีความน่าเชื่อถือ ควรสร้างพื้นที่สำหรับใช้ในการทำงานเพียงอย่างเดียว เริ่มจากการนำสิ่งเร้าภายในห้องออก เช่น ทีวี ให้เหลือเพียงแค่โต๊ะทำงานกับชั้นวางของเล็กน้อย จากนั้นจัดสรรบันส่วนพื้นที่ภายในห้องให้ขนาดพอดีกับการทำงาน



5 WAYS

สร้างนิสัยการทำงานที่บ้านอย่างมีสุขภาพที่ดี

นอกจากการจัดพื้นที่ทำงานภายในบ้านให้เอื้อต่อการทำงานและการมีสุขภาพที่ดีแล้ว พฤติกรรมการทำงานที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจด้วยเช่นเดียวกัน ไอรีนา แมครี (Irena Macri) โค้ชด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนักที่ได้รับการรับรองโดยสมาคมโภชนาการ สหรัฐอเมริกา แนะนำการปรับพฤติกรรมช่วง Work From Home ดังนี้



1. แบ่งเวลาการทำงานให้ชัดเจน

มีการอบเวลาในการทำงาน ควรทำงานในช่วงเวลาเดียวกับตอนที่ทำงานออฟฟิศ พักกลางวันให้ตรงเวลาทุกวัน เพื่อสร้างนิสัยการแบ่งเวลาที่ดี เช่น เริ่มทำงานตอน 9.00 น. พักกลางวัน 12.00 - 13.00 น. และเลิกงาน 18.00 น. หากคุณมีธุระหรือมีงานบ้านที่ต้องทำ ให้พยายามจัดสรรงานเหล่านั้นมาทำในช่วงเวลาพักเบรกแทน

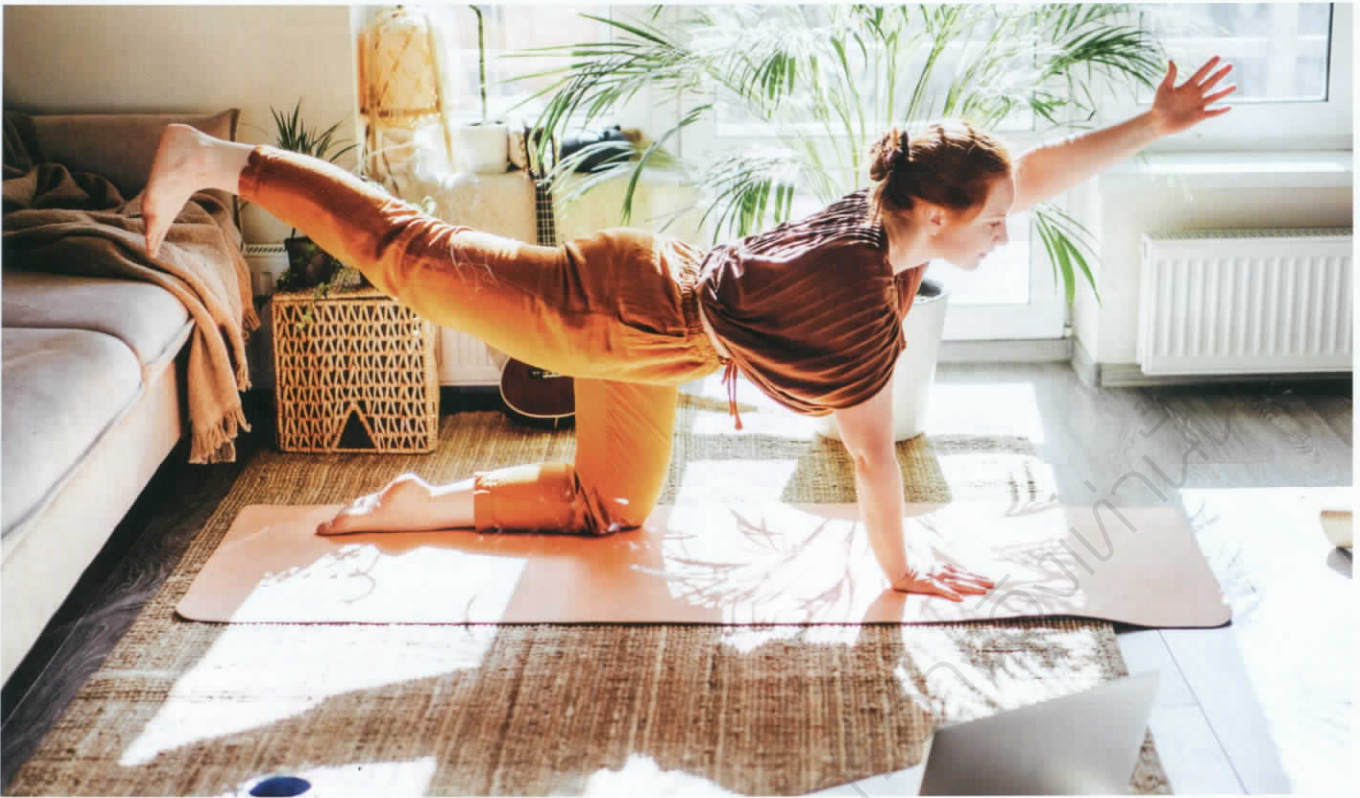
การปิดการแจ้งเตือนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงแจ้งเตือนจากอีเมล ปิดแจ้งเตือนในกรุปไลน์ ปิดคอมพิวเตอร์เมื่อถึงเวลาเลิกงาน หรือแม้แต่การไม่ลองเช็คเข้าใช้อีเมลในการทำงานลงบนอุปกรณ์ส่วนตัว ล้วนมีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะทำให้คุณสามารถแบ่งเวลาการทำงานและเวลาส่วนตัวออกจากกันได้ อย่างชัดเจน ป้องกันไม่ให้คุณทำงานตลอด 24 ชั่วโมงจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ

2. ปรับท่านั่งให้ถูกต้อง

พยายามนั่งให้หลังชิดพนักเก้าอี้ ไม่นั่งหลังงอ ข้อศอกตั้งฉาก 90 องศา เพื่อไม่ให้เหยียดหรืออ้อมบ่อยๆ เท้าวางราบกับพื้น และควรปรับตำแหน่งหน้าจอหรือวางแล็ปท็อปให้อยู่ในระดับที่พอดีกับสายตา เพื่อจะได้ไม่ต้องโน้มตัวไปข้างหน้าบ่อยๆ

3. รักษาสุขภาพกายและแต่งตัวเหมือนวันที่ไปทำงาน

ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ รักษาความสะอาดของร่างกาย วันไหนมีประชุมผ่าน Zoom คุณอาจแต่งกายเหมือนเข้าออฟฟิศ เพื่อสร้างความรู้สึกกระตือรือร้นในการทำงาน หรือสวมใส่เสื้อผ้าแนวสปอร์ตสบายๆ เพื่อสร้างความรู้สึกกระฉับกระเฉง ซึ่งการแต่งตัวแบบไม่จำเจ จะช่วยสร้างสีสันให้ชีวิตประจำวันได้



4. แบ่งเวลาให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง

อย่าลืมออกไปปรับแสงแดดเพื่อให้ได้วิตามินดีธรรมชาติในตอนเช้า วันละ 15-20 นาที และควรลุกขึ้นจากเก้าอี้ทุกๆ 1 ชั่วโมง เดินไปเดินมา 1-2 นาที ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบการย่อยอาหารของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มี 2 วิธีหลักๆ ที่จะช่วยให้คุณได้เคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน ได้แก่

1) การเลือกโต๊ะทำงาน ใช้โต๊ะที่สามารถปรับระดับทั้งยืนและนั่งทำงานได้ หรือถ้าใครมีงบเหลือ ปัจจุบันนี้มีโต๊ะทำงานที่สามารถนั่งทำงานและปั่นจักรยานได้ด้วยในเวลาเดียวกัน แถมยังสามารถปรับระดับให้ยืนและนั่งทำงานได้ จึงช่วยลดอาการออฟฟิศซินโดรม

2) จัดพื้นที่ออกกำลังกาย ไม่ไกลจากพื้นที่ทำงานควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เช่น เสื่อโยคะ แถบยางยืด หรือตุ้มน้ำหนัก เพื่อให้สามารถออกกำลังกาย 5-10 นาทีในระหว่างวันได้อย่างสะดวก

5. กินอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพ

ไม่ได้หมายความว่าต้องกินอาหารเพื่อสุขภาพทุกมื้อ อาจใช้วิธีเลือกกินอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพแทน การวางแผนการกินจะช่วยให้คุณรักษาตารางเวลาในการทำงานได้ และช่วยให้ไม่เดินเข้าห้องครัวบ่อยจนเกินไป ซึ่งอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่เป็นเวลา ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

เริ่มจากการจัดเตรียมอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น สมูทตี้สีเขียว แอปเปิ้ลกับเนยถั่ว จากนั้นให้ถามตัวเองทุกครั้งก่อนจะกินของว่างว่าฉันหิวหรือยัง และกินในช่วงที่รู้สึกหิวเท่านั้น ที่สำคัญ ควรพกขวดน้ำขนาดใหญ่ไว้ข้างตัวเสมอ เพื่อตักน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ทั้งหมดนี้เป็นเคล็ดลับการจัดพื้นที่โฮมออฟฟิศที่สะดวกต่อการทำงาน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะช่วยให้คุณมีความสุขภาพดีในขณะที่ทำงานจากที่บ้าน ลองนำไปใช้กันนะคะ ☺

HOW TO เลือกโต๊ะเก้าอี้ ให้เหมาะกับการทำงาน

ลินดา มิลเลอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา ประเทศแคนาดา แนะนำวิธีการเลือกโต๊ะเก้าอี้สำหรับการทำงานเพื่อไม่ให้เกิดอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง ดังนี้

• โต๊ะทำงาน

ควรเลือกโต๊ะที่มีความกว้างพอดีกับการใช้งาน มีพื้นที่เพียงพอสำหรับวางอุปกรณ์ในการทำงานทั้งหมด ความสูงของพื้นผิวโต๊ะอยู่ที่ระดับข้อศอกหรือระดับที่เหมาะสมกับสรีระของผู้ใช้งาน ไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป

• เก้าอี้ทำงาน

เลือกแบบที่มีพนักพิงที่มีความลาดเอียงของพนักพิงเข้ากับสรีระของผู้ใช้งาน ความสูงของพนักพิงอยู่ระดับไหล่ สามารถปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสมกับความสูงของโต๊ะทำงานได้ แต่ถ้านั่งแล้วยังรู้สึกไม่ถนัดให้ใช้เบาะรองนั่งเพื่อเพิ่มความสูงหรือเบาะพิงหลังเพื่อรองรับเอว

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้อลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



ดูวีดิโอแสดงภาพ
ของโบ - มนชนก
ได้ที่

* ชีวจิต HOT TOPIC

คู่มือใช้ฟากะลายใจ
ป้องกัน + รักษาโควิด-19
ยุค Home Isolation

LOCAL FOOD

เห็ดเจ็ดชั่วโคตร
ของขวัญใต้ร่มไม้ป่ามรดก
บำรุงร่างกาย
แก้ช้ำใน ช่วยอายุยืน

ธรรมะสบายใจ

ฝึก "มองโลกตามความเป็นจริง"
เสริมพลังใจ ลดเครียดจากโควิด
โดยพิน อินทรวงศ์

CHINESE MEDICINE GUIDE

แผนจีน หยุคปวงคอก บำ ไหล่
ดวงตา ซาปลายนี้
หนุ่มสาวออฟฟิศช่วง WFH

NATUROPATHIC TIPS

โปรแกรมสำรึกษาโรค
เพื่อความสูงของผู้ป่วยมะเร็ง
โดย ดร.โบรอัน สุกวุฒิ คุณาคมน

Workoutaholic

โบ - มนชนก แสดงายเพียงเพ็ญ



AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

NATURAL SOLUTIONS FOR LIVER HEALTH

รวมเคล็ดลับพิชิตสุขภาพตับแบบองค์รวม
ลดเสี่ยงมะเร็ง กาวะอักเสบ ไวน์สะสม และตับแข็ง