ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

ดูวิธีดูแลสุขภาพ
ของออกัสได้ที่นี่

YOGA THERAPY
ชวนฝึกโยคะท่าง่าย...
เพิ่มความแข็งแรงหลอดเลือด
คุมความดัน

LOCAL FOOD
"สายบัว" อาหารถิ่นในบึง
ไฟเบอร์สูง ดีท็อกซ์ลำไส้
หยุดท้องผูก

SPECIAL INTERVIEW
เจาะลึกวิธีป้องกัน
รักษา ฟื้นฟู โควิด
ด้วยตำรับยาอภัยภูเบศร
โดย ดร.เกสัชกรหญิง
ผกากรอง ขวัญข้าว

MIND UPDATE
คู่มือเพิ่มพลังใจ
สำหรับผู้สูญเสีย
จากวิกฤติโควิด-19
โดย ผศ. พญ.ทานตะวัน
อวิรุทธ์วรกุล

HORMONE BALANCE
โปรแกรมธรรมชาติ
ปรับสมดุลฮอร์โมน
ลดเสี่ยงวัยทองก่อนวัย
โดย ดร.ณิชมน สมันตรัฐ

★ **แจกสูตร!!!**
กระชายดำ
กระชายขาว
ยาดีเพิ่มภูมิ สู้โควิด
ตำรับวัดคีรีวงก์

SPORT GUY
ออกัส - วชิรวิชญ์ ไพศาลกุลวงศ์

PREMATURE MENOPAUSE SOLUTIONS
จัดเต็ม! สูตรป้องกันวัยทองก่อนวัยสาว 20+ 30+ 40+

#เช็กอาการจากแพทย์แผนปัจจุบัน
#สมุนไพรไทย + จีน ปรับอารมณ์ ลดผิวแห้ง ช่วยนอนหลับ

Activ
ECO-FRIENDLY LEATHER
หนังเทียมจากพืช

ISSN 1513-086X
AMARIN 34 HD
กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

16 SEP 2021

CONTENTS ชีวจิต

FEATURE

12 **เรื่องพิเศษ :**
PREMATURE MENOPAUSE
วัยทองก่อนวัย ป้องกันและฟื้นฟูได้
ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน
และแพทย์ทางเลือก

32 **HOT ISSUE :**
HERBAL GUIDE FOR COVID-19
รับมือโควิดด้วยสมุนไพร
สไตล์อัยภูเบศร

INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เกร็ดสุขภาพ :**
3 VITAMIN D TIPS
กระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยวิตามินดี

40 **เปิดห้องหมอสูติ :**
ใครลิขิต ตอนที่ 4

44 **NATUROPATHIC TIPS :**
BALANCE YOUR HORMONES
รักษาสมดุลฮอร์โมน
ลดเสี่ยงวัยทองก่อนวัย

50 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
กระชาย ยอดยาสมุนไพร
หยุดโรคระบาดจากไวรัส
& เสริมภูมิคุ้มกันชีวิต

16 SEP 2021

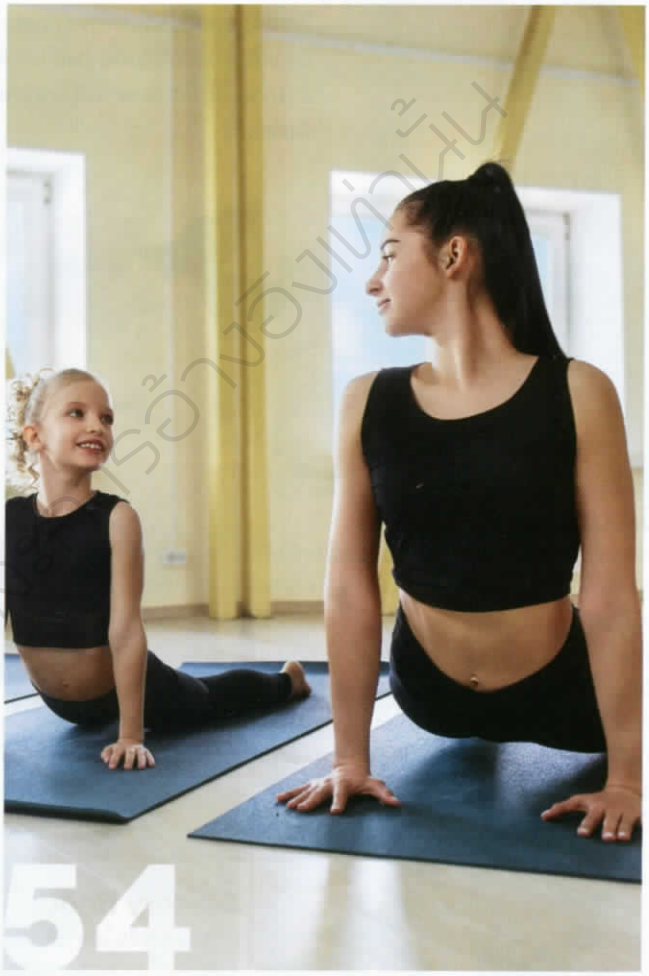
CONTENTS ชีวจิต

HEALTHY MIND & RELAX

42 MIND UPDATE :
ความรู้สึกผิดของญาติ / ผู้เกี่ยวข้องกับผู้เสียชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 และแนวทางการดูแลจิตใจ

STORY SHARING

56 ประสบการณ์สุขภาพ :
COVID-19 SURVIVOR STORY
ฝ่าวิกฤติครอบครัวติดโควิด ใกล้ชิดผู้เสี่ยงสูง
60 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน :
AMAZING IMMUNE SYSTEM
ภูมิชีวิตหรือ IS ช่วยชีวิตแข็งแรง
64 ON THE COVER :
SPORT GUY ออกัส - วชิรวิชญ์ ไพศาลกุลวงศ์



DIET & EXERCISE

54 FIT FOR HEALTH :
BURN UP x COOL DOWN YOGA FOR HEALTHY BLOOD PRESSURE โยคะป้องกันความดันโลหิตสูง
66 LOCAL FOOD :
เมื่อมีบ่อบึง จึงมี "สายบัว"
68 ครัวชีวจิต :
เมนูข้าวผัดกับน้ำพริกสไตล์ชีวจิต อิ่มท้อง เพิ่มภูมิคุ้มกัน

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ
59 ใบสมัครสมาชิก
70 สารจากกูรู :
วิธีหายใจ...ลดปวดข้ออักเสบ

สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น ห้ามนำไปใช้ในเชิงพาณิชย์

เรื่อง ศิริกร โพธิจักร ภาพ iStock

HERBAL GUIDE FOR COVID-19

รับมือโควิดด้วยสมุนไพรสไตล์อภัยภูเบศร

ชีวจิต มองเห็นว่า ประเทศไทยเรามีจุดเด่นคือสมุนไพรใกล้ตัวอยู่มากมาย ดังนั้นการนำสมุนไพรมาใช้ดูแลสุขภาพจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่คนไทยทุกคนควรรู้ เพื่อใช้เป็นตัวช่วยในยุคโควิดระบาด

เพื่อให้ผู้อ่านได้ทราบข้อมูลการใช้สมุนไพรที่ถูกต้อง ปักษ์นี้เราจึงเชิญ **ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรอง ขวัญข้าว** หัวหน้าศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร มาให้คำแนะนำในการใช้สมุนไพรรับมือโควิดทั้ง 3 ระยะ คือ ก่อนติดเชื้อ ติดเชื้อแล้ว และช่วงฟื้นฟูสุขภาพหลังหายป่วย

ติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ

FOCUS ON DELTA VARIANT
ปรับตัวเปลี่ยนวิธีรับมือกับสายพันธุ์เดลต้า

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองอธิบายว่า สายพันธุ์เดลต้าหรือสายพันธุ์อินเดียซึ่งมีการระบาดสูงสุด ณ ขณะนี้ มีการแสดงอาการที่แตกต่างจากสายพันธุ์อัลฟาหรือสายพันธุ์อังกฤษ ดังนั้นประชาชนจึงควรจะทราบเพื่อจะได้เฝ้าสังเกตอาการได้ถูกต้อง

"อาการของสายพันธุ์เดลต้าจะมีอาการคล้ายหวัดธรรมดา ไม่ค่อยสูญเสียการรับรส มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดศีรษะ ขณะที่สายพันธุ์อังกฤษหรือสายพันธุ์อัลฟามีไข้ ปวดเมื่อย ไอ เจ็บคอ ปวดหัว หนาวสั่น มีน้ำมูก อาเจียน ท้องเสีย และการรับรสหรือได้กลิ่นผิดปกติ

"เมื่ออาการของผู้ติดเชื้อสายพันธุ์เดลต้าเหมือนไข้หวัดธรรมดา จึงทำให้คนไข้ไม่รู้ตัว ทำตัวตามปกติ ออกไปไหนมาไหน หรืออาจจะไม่เคร่งครัดกับการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ หรือการเว้นระยะห่างเท่าที่ควร เป็นเหตุให้เกิดการระบาดมากขึ้นได้"

นอกจากนี้ธรรมชาติของสายพันธุ์เดลต้ามีความสามารถในการแพร่กระจายและมีชีวิตอยู่ในอากาศได้นานกว่าสายพันธุ์อื่น จึงเป็นปัจจัยที่ประกอบกันทำให้สายพันธุ์นี้กลายเป็นสายพันธุ์ที่มีการระบาดสูงสุดในระดับโลก

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองระบุว่า เมื่อทราบดังนี้แล้วจึงจะขอความร่วมมือให้ทุก ๆ คนช่วยกันสังเกตอาการของตนเอง แม้มีอาการใกล้เคียงกับไข้หวัด แต่ถ้ารู้ว่าเริ่มไม่สบายก็ต้องรีบพักผ่อน แยกตัว และถ้ายังมีอาการไม่มากก็สามารถนำสมุนไพรมาใช้ดูแลสุขภาพให้ต่อเนื่อง

ถ้าดูแลสุขภาพได้เช่นนี้แล้วก็จะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

FOR PREVENTION & GREEN GROUP PATIENT
ใช้ก่อนป่วยและรักษาผู้ป่วยกลุ่มสีเขียวได้

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองอธิบายว่า จากประสบการณ์การรับดูแลผู้ป่วยที่กักตัวอยู่ที่บ้านของตนเองหรือผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว พบว่า การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพกลุ่มนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการมากจนกลายเป็นกลุ่มสีเหลืองและแดง การใช้สมุนไพรจะไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

"สิ่งที่เราต้องจำให้ขึ้นใจเลยคือ สมุนไพรจะมีประโยชน์มาก ๆ ใน 2 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนติดเชื้อ เพราะสมุนไพรมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ แต่ต้องทำควบคู่กับการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ และที่สำคัญต้องพักผ่อนให้เพียงพอ

"ระยะติดเชื้อในช่วงแรกหรือกลุ่มผู้ป่วยสีเขียว สมุนไพรมีส่วนช่วยหยุดการแบ่งตัวของไวรัส ช่วยให้ภูมิคุ้มกันกลับมาสู้เชื้อโรคได้อีกครั้ง

"ถ้าเราทำได้แบบนี้ คนไข้กลุ่มสีเขียวจะมีอาการดีขึ้นเร็ว เขาจะไม่เปลี่ยนไปสู่กลุ่มสีเหลืองและแดง ซึ่งจำเป็นต้องเข้าสู่ระบบรักษาพยาบาลที่ต้องใช้ทั้งยากำจัดไวรัสและอุปกรณ์ช่วยหายใจ รวมถึงต้องมีบุคลากรทางการแพทย์มาช่วยดูแลต่อเนื่อง"

TOMYAM HERBS FORMULA
สูตรยารมไอน้ำประยุกต์

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองระบุว่า เนื่องจากสายพันธุ์เดลต้าทำให้ผู้ติดเชื้อมีอาการคล้ายหวัด ดังนั้น ขอแนะนำให้กินอาหารที่มีสมุนไพรเครื่องต้มยำซึ่งประกอบด้วยหอมเล็ก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เพราะเครื่องเทศเหล่านี้จะช่วยทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ลดน้ำมูกและเสมหะ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี โดยจะนำไปปรุงเป็นต้มยำหรือนำไปนึ่งปลาก็ได้

นอกจากนี้ยังสามารถนำสมุนไพรเครื่องต้มยำ ยกเว้นพริก หั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ในชาม ใส่ขิงลงไป เติมน้ำร้อนให้ท่วม เอาผ้าขนหนูคลุมแล้วสูดไอน้ำเข้าไป ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยขับน้ำมูกและเสมหะออก

กรณีที่ยังไม่ติดเชื้อ อาจทำวันละครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที กรณีผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความไวต่ออุณหภูมิ ไม่ต้องทำต่อเนื่อง แต่ให้รมไอน้ำสัก 3 นาทีแล้วพัก จากนั้นไปรมไอน้ำใหม่ ทำแบบนี้ 3 - 5 ครั้งจนครบเวลาก็เพียงพอ

มีข้อควรระวังในกรณีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและงดใช้ขณะที่มีไข้ ถ้าจะใช้ต้องรอให้ไข้ลดก่อน

IMMUNITY BOOSTER
สูตรยา "เพิ่มภูมิ" ต้านโควิด

สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร แจกสูตรยาตำรับ "เพิ่มภูมิ" ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย โดยมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ลดกลไกการอักเสบ และมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบของปอด อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้คอแห้ง ทำให้ชุ่มคอ แก้เจ็บคอ

ส่วนประกอบ มะขามป้อม 20 กรัม ขมิ้นชันสด 10 กรัม มะนาวดอง 2 ลูก ใบหูเสือ 20 กรัม ใบหม่อนแห้ง 10 กรัม ชะเอมเทศ 10 กรัม มะขามเปียก 20 กรัม

วิธีทำ ใส่สมุนไพรทั้งหมดลงในหม้อต้ม เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มให้เดือด แล้วต้มต่อไปอีก 15 นาที ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย

วิธีกิน ดื่มอุ่น ๆ ครั้งละ 1 แก้วกาแฟ ก่อนอาหาร 3 เวลา เช้า - กลางวัน - เย็น ทั้งนี้ผู้ที่มีการทำงานของตับและไตผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนกิน

THE 1st LIST
HERBAL TREATMENT FOR PREVENTION
สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ลดโอกาสติดเชื้อโควิด

ในกลุ่มประชากรที่ยังไม่ติดเชื้อ ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองแนะนำว่า สามารถใส่สมุนไพรลงในอาหารที่กินเป็นประจำเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน

ขอให้เน้นกลุ่มเครื่องเทศ เช่น กระชาย ขิง หอม ใบหูเสือ ตะไคร้ กะเพรา และใช้ยาฟ้าทะลายโจร

ในกรณีผู้มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด เช่น มีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานติดเชื้อ สามารถให้กินยาฟ้าทะลายโจรได้ แต่ไม่ควรรับประทานต่อเนื่อง ให้กินเมื่อเริ่มมีอาการเท่านั้น

นอกจากนี้ยังสามารถกินสมุนไพรตำรับตรีผลา ซึ่งก็มีงานวิจัยสนับสนุนว่าสามารถเสริมภูมิคุ้มกันควบคู่ไปได้

THE 2nd LIST
HERBAL TREATMENT FOR GREEN GROUP PATIENT
สมุนไพรแนะนำสำหรับผู้ป่วยสีเขียว

กลุ่มผู้ป่วยสีเขียว ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองแนะนำให้กินสมุนไพร ดังนี้

1. ฟ้าทะลายโจร ใช้ลดไข้ แก้เจ็บคอ การศึกษาในปัจจุบันพบว่า ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโควิด-19 ได้

กรณีที่คนไข้มีอายุ 12 ปีขึ้นไป ควรได้รับฟ้าทะลายโจรที่มีสารสำคัญแอนโดรกราโฟไลด์ วันละ 120 - 180 มิลลิกรัม ต่อเนื่องไม่เกิน 5 วัน หลังจาก 5 วันแล้วหากยังมีไข้ ไอ เจ็บคอ สามารถกินเพื่อบรรเทาอาการต่อได้

ทั้งนี้ควรตรวจสอบปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์จากฉลากหรือสอบถามผู้ผลิต

กรณีเด็กอายุ 4 - 11 ปี ควรได้รับฟ้าทะลายโจรที่มีสารสำคัญแอนโดรกราโฟไลด์ วันละไม่น้อยกว่า 30 มิลลิกรัม และใช้ได้ไม่เกิน 5 วัน

การใช้ฟ้าทะลายโจรมีข้อควรระวัง 5 ข้อ ดังนี้

- กลุ่มที่ไม่ควรกินฟ้าทะลายโจร ได้แก่ ผู้ที่มีอาการแพ้ หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
- กรณีผู้ป่วยโควิดที่มีปัญหาระบบย่อย เช่น อาการถ่ายเหลว ท้องเสียบ่อย ภาวะธาตุอ่อน ไม่ควรกินฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน
- กรณีแขนขาอ่อนแรง ถ้ากินแล้วมีอาการดังกล่าว แสดงว่าร่างกายมีความเย็นเกินไป เลือดเดินทางไปเลี้ยงส่วนแขนขาติดขัด ต้องหยุดยา
- กรณีกินเพื่อลดอาการเจ็บคอ เมื่อครบ 24 ชั่วโมงแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงกว่าเดิม ต้องหยุดยา ปรึกษาแพทย์ให้เปลี่ยนไปใช้การรักษาวิธีอื่น
- กรณีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร และแพทย์แผนไทย เพราะอาจมียาบางรายการที่ไม่สามารถใช้กับฟ้าทะลายโจรได้

2. ขิง มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการในระบบทางเดินหายใจ

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองอธิบายว่า ในระยะท้าย ๆ เช่นวันที่ 4 - 5 หากคนไข้ยังมีอาการคัดจมูกทำให้หายใจลำบาก สามารถใช้ขิงได้ เพราะมีรสร้อน ขับเสมหะที่คั่งค้างอยู่ให้ออกมาได้

ปัจจุบันมีงานวิจัยที่อิหร่านใช้ยาขิงผงวันละ 3 กรัม ช่วยระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการไอ ปวดเมื่อยเนื้อตัว แต่มีข้อควรระวังว่า ถ้ายังมีไข้ไม่ควรกิน เพราะเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ต้องเอาไข้ลงให้ได้ก่อนจึงจะใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้ได้

THE 3rd LIST
HERBAL TREATMENT FOR LONG COVID PATIENT
สมุนไพรฟื้นฟูอาการผู้ป่วยโควิด

อีกกลุ่มหนึ่งที่ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองระบุว่าสามารถใช้สมุนไพรได้ คือ ผู้ป่วยที่หายจากโควิดแล้วแต่ยังมีอาการหลงเหลือที่ปอด

"จากการดูแลคนไข้มาเราพบว่า พอคนไข้หายจากโควิดแล้วหลายคนมีอาการไอ ซึ่งเราพบเยอะมาก พอมีอาการคนไข้ก็จะคิดว่าตัวเองกลับมาป่วยอีก เลยเอาฟ้าทะลายโจรมากินต่อ ซึ่งไม่เป็นผลดี เพราะจะยิ่งทำให้ร่างกายเกิดความเย็น

"ธรรมชาติของปอดมีความชุ่มชื้น มีความเย็นแต่ไม่ได้เย็นมาก แต่ถ้าให้ยาที่มีฤทธิ์ร้อนปอดก็จะอยู่ไม่ได้เหมือนกัน เราจะเลือกสมุนไพรที่ลดการอักเสบและไม่มีฤทธิ์เย็นหรือร้อนมากเกินไป

"ดังนั้นต้องเน้นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการบำรุงปอดและลดการอักเสบเป็นหลัก"

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

RECOMMENDED LIST
ยาตำรับฟื้นฟูสุขภาพหลังติดโควิด

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองระบุว่า กรณีของผู้ที่มีอาการทางปอด สามารถใช้ตำรับยาฟื้นฟู 4 ตำรับ ได้แก่

- ตำรับยาบำรุงปอด ช่วยบำรุงปอดที่เสียหายให้ค่อย ๆ ฟื้นฟูขึ้นได้บางส่วน
- ยาตรีผลา เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- ยาอภัยสาลี ช่วยกระจายเลือดลม บำรุงโลหิต และมีสมุนไพรบางตัวที่มีสรรพคุณบำรุงปอด
- ยาปราบชมพูทวีป เป็นยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

โดยการใช้ตัวยาแต่ละตำรับมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตำรับยาบำรุงปอด

มีส่วนประกอบดังนี้ ใบหนุมาน 30 กรัม ฝาง 30 กรัม ใบมะคำไก่ 30 กรัม แสมสาร 30 กรัม แห้วหมู 30 กรัม เถาวัลย์เปรียง 30 กรัม

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ลงในหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อสเตนเลส เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มเดือด 15 นาที

วิธีใช้ รินเอาแต่น้ำมาดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยชา (ประมาณ 150 ซีซี) ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลความปลอดภัย

ข้อควรระวัง ควรระวังในการใช้ร่วมกับยาในกลุ่มยาละลายลิ่มเลือด (Anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (Antiplatelet) และระวังการใช้ในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากอาจมีผลลดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด

2. ยาตรีผลา

มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำสะอาด 3 ลิตร น้ำผึ้ง 30 มิลลิลิตร น้ำมะนาว 10 มิลลิลิตร เกลือ 1/8 ช้อนชา ผลมะขามป้อมแห้ง 100 กรัม ผลสมอไทยแห้ง 50 กรัม ผลสมอพิเภกแห้ง 30 กรัม

วิธีทำ นำสมุนไพรแห้งทั้ง 3 ชนิดมาต้มในน้ำสะอาด 3 ลิตร ต้มจนเหลือ 1 ลิตร จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง พักให้หายร้อน สักครู่แล้วปรุงรสด้วยเกลือ น้ำผึ้ง น้ำมะนาว

วิธีใช้ ดื่มครั้งละ 100 มิลลิลิตร เช้า - เย็น

ข้อควรระวัง ผู้ที่ธาตุเบาอาจทำให้ท้องเสียได้ ในทางการแพทย์แผนไทยใช้ตรีผลาเป็นยาลดธาตุไฟในร่างกาย การกินต่อเนื่องนาน ๆ อาจทำให้ร่างกายเย็นได้ กรณีผู้ป่วยโรคตับและไต ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง

3. ยาปราบชมพูทวีป

มีส่วนประกอบดังนี้ เหงือกปลาหมอทั้งต้น พริกไทยดำ ใบกัญชาเทศ หนักสิ่งละ 120 กรัม หัสคุณเทศ ดอกกานพลู หนักสิ่งละ 10 กรัม หัวบุกรอ เนื้อลูกสมอเทศ เนื้อลูกสมอไทย รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าขิง หนักสิ่งละ 8 กรัม เทียนแดง เทียนตาตั๊กแตน เทียนแกลบ หนักสิ่งละ 6 กรัม เทียนดำ โกฐสอ โกฐเขมา ลูกพิลังกาสา ลำพันหางหมู หนักสิ่งละ 4 กรัม ดอกดีปลี การบูร หนักสิ่งละ 2 กรัม ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน หนักสิ่งละ 1 กรัม

วิธีทำ นำหัสคุณเทศไปคั่วหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกเคล้าด้วยสุราให้ชุ่ม แล้วตั้งไฟคั่วให้แห้ง จากนั้นนำตัวยาสมุนไพรยกเว้นการบูรมาทำความสะอาดแล้วคั่วที่อุณหภูมิ 50 - 55 องศาเซลเซียส 4 - 6 ชั่วโมง หรือจนกว่าจะแห้ง จากนั้นนำมาบดรวมกันให้ละเอียด ผสมผงยาให้เข้ากันแล้วบรรจุแคปซูลลงบรรจุภัณฑ์

วิธีใช้ กินครั้งละ 3 แคปซูล แคปซูลละ 250 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนจากภาวะการแพ้อากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ หรือติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งจะมีอาการเจ็บบริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูกและเสมหะเขียว

ควรระวังการใช้ยาเกินขนาดในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต และทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากอาจเกิดพิษจากการบูร

ควรระวังการใช้ร่วมกับยา Phenytoin, Propranolol, Theophylline และ Rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

ข้อห้ามใช้ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ เด็ก ควรงด นอกจากนี้ กรณีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อน ควรงด เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน จึงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

4. ยาอภัยสาลี มีส่วนประกอบดังนี้ หัสคุณเทศ หนัก 24 กรัม พริกไทยล่อน แก่นจันทน์เทศ หนักสิ่งละ 16 กรัม รากเจตมูลเพลิงแดง หนัก 12 กรัม หัวบุกรอ หนัก 15 กรัม เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอเทศ หนักสิ่งละ 13 กรัม เทียนแดง หนัก 11 กรัม เทียนข้าวเปลือก หนัก 10 กรัม เทียนตาตั๊กแตน หนัก 9 กรัม เทียนขาว หนัก 8 กรัม

โกฐเขมา หนัก 9 กรัม โกฐสอ หนัก 8 กรัม เหง้าว่านน้ำ หนัก 7 กรัม ดอกกานพลู หนัก 4 กรัม ลูกกระวาน หนัก 3 กรัม ดอกจันทน์ หนัก 2 กรัม ลูกจันทน์ หนัก 1 กรัม ลูกพิลังกาสา หนัก 6 กรัม

วิธีใช้ กินครั้งละ 1.5-2 กรัม แคปซูลละ 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า-เย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนจากภาวะการแพ้อากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ หรือติดเชื้อจากแบคทีเรีย ซึ่งจะมีอาการเจ็บบริเวณไซนัส ไข้สูง น้ำมูกและเสมหะเขียว

นอกจากนี้ต้องระวังเมื่อใช้ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่มและยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด ควรระวังการใช้ร่วมกับยา Phenytoin, Propranolol, Theophylline และ Rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

ข้อห้ามใช้ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้และเด็ก ควรงด นอกจากนี้กรณีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเพปติก และกรดไหลย้อน ควรงด เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน อาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้

DID YOU KNOW?
กระชายช่วยบรรเทาอาการโควิดได้หรือไม่

ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองอธิบายว่า ที่ผ่านมาทีมวิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สารสกัดกระชายขาวมีสารสำคัญ คือ แพนดูราทินเอ (Panduratin A) และพิโนสโตรบิน (Pinostrobin) ซึ่งสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังต้องศึกษาวิจัยให้รู้ขนาดยาที่ชัดเจน เพื่อให้ได้ยาที่มีประสิทธิผลและปลอดภัยหากต้องนำมาใช้กับผู้ป่วยต่อไป

อย่างไรก็ตาม ทุกวันนี้สามารถเห็นน้ำกระชายทำเป็นน้ำปั่นหรือน้ำคั้นแยกกากขายตามห้องตลาดมากมาย ดอกเตอร์ เภสัชกรหญิงผกากรองจึงชี้แจงข้อมูลเพิ่มเติม ดังนี้

"สารสำคัญทั้ง 2 ชนิดในกระชายดังที่กล่าวมาข้างต้นไม่ละลายในน้ำ ดังนั้นถ้าจะกินให้ได้สารสำคัญต้องกินทั้งน้ำและเนื้อ จากประสบการณ์ดูแลคนไข้เราพบว่า ถ้าเป็นรายที่มีปัญหากรดไหลย้อนอยู่เดิม แล้วไปกินน้ำกระชายปั่นสดก็จะทำให้อาการกรดไหลย้อนมีอาการมากขึ้น เนื้อกระชายก็ค่อนข้างย่อยยาก ดังนั้นถ้าเป็นผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบการย่อยอาหาร แนะนำให้ปรับไปใช้ขิงแทน

"ถ้าดูตามงานวิจัยของมหิดล แม้ขิงจะได้ผลดีไม่เท่ากระชายขาว แต่ในงานวิจัยหลายชิ้นพบข้อมูลว่า ขิงมีสรรพคุณบรรเทาอาการของโรคระบบทางเดินหายใจและต้านไวรัสได้ค่อนข้างดี"

สำนักหอสมุดกลาง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3 CHECKLIST
เกณฑ์ผู้ป่วยสีเขียว เหลือง แดง

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระบุถึงเกณฑ์ผู้ป่วย 3 กลุ่มแยกตามระดับความรุนแรงของอาการ ดังนี้

เกณฑ์ผู้ป่วยสีเขียว มี 8 ข้อ ดังนี้

- ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการหนัก
- อายุไม่เกิน 60 ปี
- สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- อยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ร่วมไม่เกิน 1 คน
- ไม่มีภาวะอ้วน
- มีไข้ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาขึ้นไป ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ มีผื่น ถ่ายเหลว แต่ยังหายใจปกติได้ ไม่เหนื่อย ไม่หายใจลำบาก ไม่มีปอดอักเสบ
- ไม่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง (ระยะ 3, 4, 5) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ และโรคอื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์
- ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง

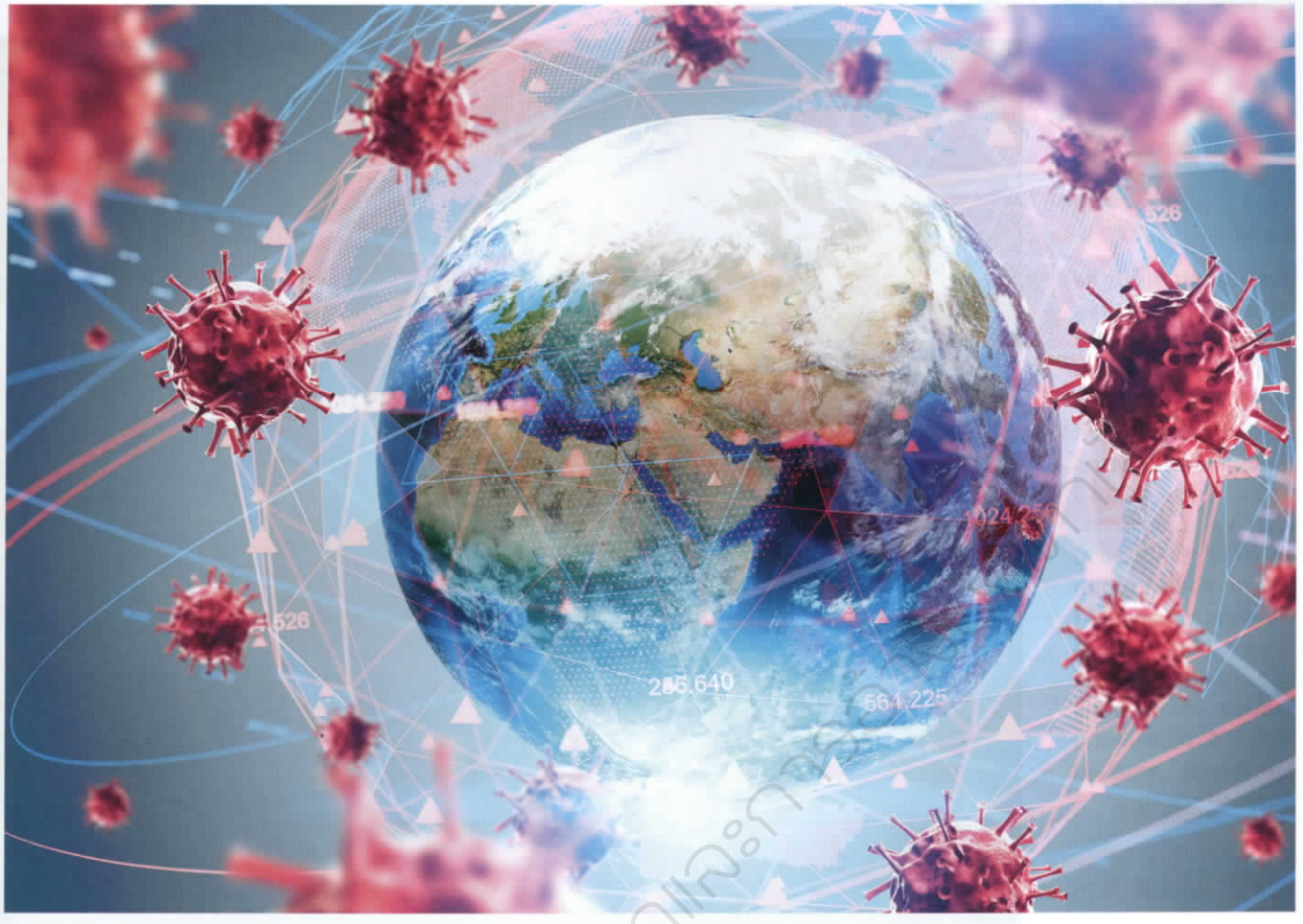
เกณฑ์ผู้ป่วยสีเหลือง มี 4 ข้อ ดังนี้

- แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เวลาไอแล้วเหนื่อย
- อ่อนเพลีย เวียนหัว อาเจียน
- มีอาการปอดอักเสบ
- ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน

เกณฑ์ผู้ป่วยสีแดง มี 4 ข้อ ดังนี้

- หอบเหนื่อย พูดไม่เป็นประโยคขณะสนทนา
- แน่นหน้าอกตลอดเวลา หรือหายใจแล้วเจ็บหน้าอก
- ซึม เรียกไม่รู้สึกตัว หรือตอบสนองช้า
- เอกซเรย์พบปอดอักเสบรุนแรง มีภาวะปอดบวม ความอิ่มตัวของเลือดน้อยกว่า 96% หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจนมากกว่าหรือเท่ากับ 3% ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกแรง

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



WHEN WILL IT END?
มหากาพย์โควิดต้องสู้ไปอีกนาน

ตอนนี้ผู้คนทั่วโลกล้วนมีคำถามในใจว่า การระบาดของโควิดจะจบลงเมื่อไร คำถามนี้นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกก็พยายามช่วยหาคำตอบกันอย่างเต็มที่

ล่าสุด บทความเรื่อง "How the pandemic might play out in 2021 and beyond" ซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร *Nature* ซึ่งเป็นวารสารวิทยาศาสตร์ชั้นนำระบุว่า พวกเราอาจได้รับคำตอบจากทีมวิจัยในประเทศบราซิล

ทีมวิจัยของมหาวิทยาลัย Anhembi Morumbi เมืองเซาเปาลู ประเทศบราซิล ซึ่งเป็นประเทศหนึ่งในโลกที่มีอัตราการระบาดสูงสุดได้ทำแบบจำลองทางคณิตศาสตร์มากกว่า 250,000 ตัวอย่าง เพื่อประเมินว่าต้องทำอย่างไรจึงจะสามารถควบคุมการระบาดได้

พวกเขาพบว่า แนวโน้มตัวเลขการระบาดจะค่อย ๆ ลดลงได้ภายใน 2 ปี โดยมีปัจจัยหลัก 2 ข้อ ซึ่งหากทำได้ทั้ง 2 ข้อ ตัวเลขผู้ติดเชื้อใหม่จะค่อย ๆ ลดลงทุก ๆ 80 วัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- การกระจายวัคซีน ต้องครอบคลุมประชากรอย่างต่ำร้อยละ 70
- การใช้มาตรการพื้นฐาน ได้แก่ การเว้นระยะห่างทางสังคมร่วมกับการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อย ๆ โดยต้องรณรงค์ให้ประชากรอย่างต่ำร้อยละ 60 ปฏิบัติตามมาตรการนี้อย่างเคร่งครัด

ขณะที่ผู้ช่วยศาสตราจารย์โจนาทาน แกรด นักระบาดวิทยา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ประเมินว่า ไม่ว่าจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวิธีใด ๆ ตัวอย่างเช่น การฉีดวัคซีน ถ้าหากทำแล้วภูมิคุ้มกันต่อไวรัสลดลงและไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ต่อเนื่องต่ำกว่า 1 ปี จะทำให้เกิดการระบาดซ้ำและมีโอกาสที่จะระบาดเป็นวงกว้างอีกในปี 2025

ผู้พัฒนาวัคซีนต้องเร่งปรับปรุงให้ได้วัคซีนที่มีประสิทธิภาพดีขึ้นกว่าเดิม เพราะในบรรดาที่มีอยู่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้เพียง 4 - 6 เดือน เป็นเหตุผลให้การฉีดวัคซีนเข็ม 3 เป็นเรื่องปกติ และต้องปรับปรุงวัคซีนรุ่นถัดมาให้พร้อมรับมือกับเชื้อโควิดสายพันธุ์ใหม่ ๆ ในอนาคตให้ได้อีกด้วย

เรื่อง **คุณธนิต นามเสถียร** ภาพ **iStock**

Amazing Immune System

ภูมิชีวิตหรือ IS ช่วยชีวิตแข็งแรง

ดร.สาทิส อินทรกำแหง ได้เขียนบทความที่อธิบายความหมายและความสำคัญของภูมิชีวิต หรือ อิมมูนซิสเต็ม หรือ IS (Immune System-IS) ไว้อย่างดีแล้วในหนังสือหลาย ๆ เล่ม (เช่น "เรื่องของภูมิชีวิต" "มะเร็งแห่งชีวิต" ของสำนักพิมพ์ในเครืออมรินทร์กรุ๊ป)

ในที่นี้จะนำเสนอเรื่อง IS แบบย่อสรุป ให้ผู้อ่านได้พิจารณาและนำไปประยุกต์ใช้เองตามต้องการ และผู้เขียนขอโอกาสนี้ระลึกถึงบุญคุณของท่านอาจารย์สาทิสที่สอนแนวทางการใช้ IS ให้สามารถดูแลสุขภาพได้ในระดับที่พอเพียงด้วยตนเอง

ธรรมชาติมอบ IS มาตั้งแต่เกิด

ธรรมชาติให้ IS ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด IS ที่ธรรมชาติให้มานั้นสมบูรณ์และมีความจำเป็น ไม่มีขาด ไม่มีเกิน ไม่มีส่วนประกอบใดเลยของ IS ที่ธรรมชาติให้มาโดยบังเอิญ (เสมือนคำสอนของพุทธศาสนาที่สอนว่า "ไม่มีกรรมใดเกิดโดยบังเอิญ ทุกสิ่งมีเหตุให้ต้องเกิดทั้งสิ้น") เช่น เราจำเป็นต้องมี "ไส้ติ่ง" ในร่างกาย ไม่ควรตัด "ไส้ติ่ง" ทิ้งไปเพราะคิดว่าเป็นส่วนเกินที่ธรรมชาติออกแบบผิดพลาด (ยกเว้นในกรณีที่เราเองทำให้ "ไส้ติ่ง" อักเสบจนเป็นพิษต่อร่างกาย) เป็นต้น

การรักษาดูแลสุขภาพต้องพึ่ง IS แม้ Immunology จะเข้าใจยาก แต่เราไม่จำเป็นต้องเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ก็มีสุขภาพที่ดีได้ เหมือนดังเราไม่จำเป็นต้องรู้ระบบภายในของสมาร์ทโฟนว่าทำงานอย่างไร มีกลไกทางเทคนิค / อิเล็กทรอนิกส์อย่างไร Internal Circuitry ถูกออกแบบมาอย่างไร ขอให้เราเข้าใจวิธีใช้ / วิธีดูแลเท่านั้น ก็สามารถนำสมาร์ทโฟนมาใช้ประโยชน์ได้แล้ว ถ้าเรารู้วิธีใช้มากขึ้น ๆ จนถึงระดับวิธีการทำงานที่ซับซ้อน ประโยชน์ที่ได้รับจากสมาร์ทโฟนนั้นก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หากรู้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นถึง Hardware/Software Technology Development วิธีการออกแบบสมองกล และกลไกอื่น ๆ ของมัน เราอาจจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องสมาร์ทโฟนไปเลยก็ได้ เป็นต้น

IS เกิดจากอะไร

IS แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานร่วมกัน เช่น ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบเลือด ระบบย่อย เป็นต้น

2. ต่อมต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรค / ปราบปราม / ควบคุมสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย ได้แก่ ทอนซิล อดีนอยด์ ไทมัส ต่อมน้ำเหลือง ม้าม ไส้ติ่ง ไขกระดูก Peyer's Patches ต่อมต่าง ๆ นี้สร้าง Lymphocytes, Phagocytes, Macrophages, Monocytes, B Cells, T Cells, Antibodies และอื่น ๆ ซึ่งก็คือกลุ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว (Leukocytes) นั่นเอง

3. ต่อมต่าง ๆ ในสมองที่สร้างฮอร์โมน (Hormones) เช่น ไฮโปทาลามัส พิทูอิทารี ไพเนียล และส่วนที่เรียกว่า "จิต" (Mind) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง / อารมณ์ / ความรู้สึกเศร้า เครียด ความคิดบวก / คิดลบ ความชอบ / ไม่ชอบ / โทสะ / โมหะ / รัก / เกลียด / หลง / อิจฉา / น้อยเนื้อต่ำใจ เป็นต้น ทั้งนี้จิตวิญญาณก็รวมอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย

ความเข้าใจเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากจิต อารมณ์ ความคิด ยังคงต้องมีการศึกษาอีกมาก ขอยกตัวอย่างกรณีผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งไต ที่กลุ่มชีวจิตได้พบเจอมาจำนวนมากนั้น เรายังสรุปไม่ได้ว่ามะเร็งประเภทนี้เป็นเหตุสำคัญให้มีจิต / อารมณ์ / ความคิดที่เป็นลบ หรือการมีจิต / อารมณ์ / ความคิดที่เป็นลบเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เป็นมะเร็งประเภทนี้

IS ทั้งสามกลุ่มนี้ทำงานร่วมกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีศูนย์บัญชาการ / ควบคุมคือสมองและฮอร์โมน

IS ทำงานตลอดเวลา เพราะร่างกายเราต้องผจญเชื้อโรคจากไวรัส / แบคทีเรีย / โปรโตซัว / ปรสิต / เชื้อรา ซึ่งมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ถ้าไม่มี IS หรือมี IS ที่ไม่แข็งแรง เราคงเสียชีวิตไปนานแล้ว เนื่องจากธรรมชาติให้ IS กับร่างกายมาตั้งแต่เกิด ร่างกายจึงเตรียมตัวที่จะรักษาตัวเองอยู่เสมอ พลังหรืออำนาจที่จะแก้ไข / ซ่อมแซมตัวเองนี้เรียกว่า Healing Power เช่น เลือดออกจากแผลมีดบาดจะหยุดเอง แล้วแผลก็จะค่อย ๆ หายไป

อาจารย์สาทิสได้กล่าวไว้ว่า

"ถ้าภูมิชีวิตดี เราก็ไม่ป่วย ถ้าเราป่วย แสดงว่าภูมิชีวิตของเราไม่ดี"

หน้าที่ของ Immune System นั้นครอบคลุมตั้งแต่การรักษาตัวของตัวเองเมื่อมีโรคเกิดขึ้น การปราบปรามเชื้อโรคที่เข้ามาหรือเกิดขึ้นในร่างกาย การสร้างบำรุงพละกำลังร่างกายและจิตใจให้ทำงานร่วมกันได้อย่างสมบูรณ์

การดูแลรักษา IS ของเราให้แข็งแรงมีหลายวิธี เช่น

- ไม่เอาท็อกซินจากภายนอกเข้ามาสู่ร่างกาย
- ไม่สร้างท็อกซินให้เกิดขึ้นภายในร่างกาย
- เอาท็อกซินที่มีอยู่ออกให้มากที่สุด เร็วที่สุด
- นอนให้หลับลึก / หลับสนิท (แต่วิธีนี้ "พูดง่าย ทำยาก")
- ทำสมาธิในระดับที่สามารถรู้ถึงกระแสสั่นสะเทือน (ขอ "ธรรมะจัดสรร" ให้ท่านมีความเพียรทำสมาธิได้ถึงขั้นนั้น)
- ใช้คลื่นไฟฟ้ากระตุ้น / สลายท็อกซิน (บริเวณ / ระบบร่างกายที่เกี่ยวข้องกับอาการป่วย แต่วิธีนี้ยังมีข้อถกเถียงมาก ๆ เพราะใช้ในวงการแพทย์เยอรมนี แต่แพทย์ไทยมีการใช้วิธีนี้ในวงจำกัดเฉพาะกลุ่มเท่านั้น)
- อบตัวใน Far Infrared Sauna ด้วยความร้อน / ระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อขับเหงื่อ / ท็อกซิน (ควรศึกษาเรื่อง Far Infrared ก่อนใช้วิธีนี้)
- เพิ่มวิตามิน / แร่ธาตุที่จำเป็น (เช่น MegaDose of VitC แต่จะเพิ่มวิตามิน / แร่ธาตุอะไรนั้น ต้องมีความรู้เรื่อง Orthomolecular จึงจะไม่เสียเงิน เสียเวลา) เป็นต้น

ขอยกตัวอย่าง แร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญต่อร่างกายที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของ IS เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม สังกะสี ซีลีเนียม วิตามินซี บี 1 บี 6 บี 12 ไนอะซิน (บี 3) เป็นต้น แร่ธาตุและวิตามินเหล่านี้มีในอาหารประเภท Friendly Nutrients (FN) อยู่แล้ว (หากจะหาประเภทสังเคราะห์หรือประเภทไบโอมากิน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรหรือโภชนากร มิฉะนั้นอาจจะเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์)

สรุปแบบสั้น ๆ การดูแลรักษาสุขภาพในกรอบความคิดแนว "ชีวจิต" นั้นจะมุ่งเน้นไปที่การดูแลรักษา IS เพราะเชื่อว่า "ถ้าภูมิชีวิตดี เราก็ไม่ป่วย"

ภาพประกอบการสอนเท่านั้น

หากป่วยขึ้นมาแล้วจะทำอย่างไร

การดูแลรักษาสุขภาพไม่ว่าจะแบบ Conventional (Conventional Healthcare Approach) หรือแบบ Unconventional (Alternative / Integrated / Holistic) Approach มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เหมือนเหรียญที่มีสองด้านเสมอ

การดูแลรักษาโรคตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional) จะเน้นไปที่รักษาอาการเจ็บ อาการป่วยของแต่ละโรค "แบบแยกส่วน" (เช่น ผู้ป่วยเป็นทั้งเบาหวานและมะเร็งในเวลาเดียวกัน หมอเบาหวานก็รักษาเบาหวานไป หมอมะเร็งก็รักษามะเร็งไป) ถ้าเป็นโรคที่มีเชื้อหรือไม่มีเชื้อก็พยายามรักษาตามแนวทางที่ทำกันมา โดยการใช้ยา ผ่าตัด ฉายรังสี เคมีบำบัดเป็นหลัก การรักษาแบบนี้ทำได้รวดเร็ว หายเร็ว (ถ้าหาย) หากมีผลเสียจากการรักษากระทบต่ออวัยวะอื่นที่ไม่ป่วย ต่อกายภาพโดยรวม ต่อสภาพจิตใจ หรือต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยในด้านอื่น ๆ ก็ถือว่าเป็น Unavoidable Side Effects ซึ่งการรักษาแบบ Conventional นี้ ผู้เขียนมีความเชื่อว่าเหมาะกับโรคที่อยู่ในระยะเร่งแพร่กระจายหรือกับผู้ป่วยวิกฤติ

ส่วนแนวทางการดูแลรักษา Immune System (IS) ซึ่งจัดอยู่ในแบบ Unconventional จะเน้น "แบบองค์รวม" (Holistic) คือดูแลรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะ IS จะแข็งแรงได้ต้องดูแลระบบต่าง ๆ ของร่างกายไปพร้อมกับจิตใจ ต้องควบคุมอาหารที่ดื่มกิน ต้องขับพิษ ต้องทำสมาธิ บางครั้งอาจต้องเพิ่มแร่ธาตุ / วิตามิน และในบางกรณีอาจจำเป็นต้องใช้ยาหรือวิธีการรักษาแบบที่ใช้กันทั่วไปควบคู่ไปด้วย

ยกตัวอย่าง ในกรณีผู้ป่วยเป็นทั้งเบาหวานและมะเร็ง (ซึ่งทั้งสองโรคนี้ไม่มีเชื้อที่ทำให้เกิดโรค) การรักษาจะเน้นไปที่การทำให้ IS แข็งแรง แล้วมาต่อสู้กับเบาหวานและมะเร็ง โดยการใช้สารอาหาร / การทำดีท็อกซ์ / วิตามินและแร่ธาตุที่เหมาะสมเป็นหลัก บางกรณีอาจต้องใช้ยาหรืออาจผ่าตัด ฉายรังสี เคมีบำบัดควบคู่ไปด้วย (ในกรณีดังกล่าว สมาชิกชีวจิตบางคนอาจจะเลือกวิธีของแพทย์แผนปัจจุบันเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เช่น อาจขอไม่กินยาจนครบจำนวนโดส หรือขอไม่รับคีโม / การฉายแสงจนครบจำนวนครั้งหรือไม่เต็มคอร์สเหมือนที่กำหนดไว้)

ที่เลือกแบบนี้ก็เพราะ "เหรียญย่อมมีสองด้านเสมอ"

การเลือกดังกล่าวก็เพื่อพยายามหยุดยั้งความเร็วในการแพร่กระจายหรือให้พ้นสภาวะวิกฤติไปให้ได้ก่อน แม้อาจมีผลกระทบจากการรักษาบ้างก็ตาม

การใช้ Unconventional รักษาจะเห็นผลได้ช้า ไม่รวดเร็ว แต่ผลข้างเคียงน้อย คุณภาพชีวิตดีกว่า (เปรียบเทียบจากประสบการณ์ของผู้เขียนเอง ทางการแพทย์ปัจจุบันอาจจะแย้งในประเด็นนี้ก็ได้) ทั้งนี้การจะรักษาแบบทางเลือกนั้น ผู้ป่วยต้องมีระเบียบวินัยและให้เวลาต่อการปฏิบัติสม่ำเสมอ ต้องใช้เวลามากทุกวันในการดูแลตนเอง โรคบางอย่างอาจจะลุกลามเร็วเกินกว่าที่การรักษาแบบทางเลือกจะเดินตามได้ทันในบางช่วงบางตอน ซึ่งผู้ป่วยจะเกิดความเครียดสูงมาก มีผลให้ยิ่งป่วยหนักยิ่งขึ้นไปอีก ผู้เขียนจึงเห็นว่าโรคที่อยู่ในระยะแพร่กระจายอย่างรวดเร็วหรือผู้ป่วยที่มีอาการทรุดลงเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง ควรอย่างยิ่งที่จะพิจารณาใช้การรักษาแผนปัจจุบันควบคู่ไปด้วย

การใช้ IS ที่แข็งแรงมาดูแลสุขภาพนั้น เหมาะมาก ๆ ที่จะใช้เป็น Preventive Healthcare หรือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ของกลุ่มชีวจิต พวกเราสามารถสรุปได้ว่า ในกรณีที่ผู้ป่วยที่ใช้การรักษาแผนปัจจุบันเป็นหลักและใช้แบบทางเลือกควบคู่ไปด้วยจะเพิ่มผลสำเร็จในการรักษา ทั้งเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วย เมื่อเปรียบเทียบกับการรักษาแผนปัจจุบันแต่เพียงอย่างเดียว

เมื่อเข้าใจแล้วว่า IS มีความสำคัญมาก ๆ ต่อการดูแลรักษาสุขภาพ การเฝ้าระวังอยู่ตลอดเวลาให้ IS แข็งแรง โดยไม่ให้ท็อกซินมาทำร้ายต่อมต่าง ๆ / ระบบต่าง ๆ / การทำงานของต่อมต่าง ๆ ในสมอง / จิต จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี แต่จะดีได้ระดับต่ำ ปานกลาง สูง สูงมากหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับตัวของท่านเองเป็นผู้กำหนดว่าระดับใด "พอเพียง" ต่อความต้องการของตนเอง

เปรียบเหมือนการใช้สมาร์ทโฟนที่ได้กล่าวมาแล้วก่อนหน้านี้ ผู้ซึ่งไม่เข้าใจว่า IS มีการทำงานอย่างไร แค่เพียงรู้ว่าจะมีสุขภาพดีได้นั้นต้องมี IS ที่แข็งแรง ผู้นั้นก็สามารถบริหารจัดการดูแลตนเองได้แล้ว ถ้ายิ่งได้ศึกษาเพิ่มขึ้น ๆ จนรู้จักดูแล IS ได้ดีอย่างลึกซึ้งมากขึ้น สุขภาพก็จะดีเพิ่มขึ้นไปอีก

หากเปรียบ "ร่างกาย" คือ "โอ่งน้ำ"

"ระดับสุขภาพ" คือ "ระดับน้ำในโอ่ง"

"ตัวเรา" คือ "ผู้ดูแล / ตักน้ำ" ใส่โอ่ง

"อาหาร ท็อกซิน และ IS" คือตัวแปรที่มีผลต่อความรั่ว / ร้าวของโอ่ง

ถ้าตัวเราไม่รู้เรื่อง "อาหาร ท็อกซิน และ IS" ก็คือฐานโอ่งรั่วร้าวมาก ๆ ไม่มีทางที่เราจะตักน้ำให้เต็มโอ่งได้ (ยกเว้นมี "ปาฏิหาริย์" มาช่วย) แต่ถ้าเราพอจะรู้เรื่องบ้าง ความรั่วร้าวก็ลดน้อยลง และเมื่อตักน้ำใส่ "ระดับน้ำในโอ่ง" ก็จะสูงขึ้น "ระดับสุขภาพ" ก็ดีตามมา ยิ่งรั่วร้าวน้อยเท่าไรก็ยิ่งดี

ถ้าโอ่งไม่รั่ว ไม่ร้าว "ผู้ดูแล / ตักน้ำ" จะมีโอกาสตักน้ำให้เต็มโอ่งได้ ไม่ต้องพึ่ง "ปาฏิหาริย์" !!!

Activ CONTENTS

76
ACTIV STORY
ECO-FRIENDLY LEATHER
หนังเทียมจากพืช...
ทางเลือกใหม่ของวงการแฟชั่น

74
ACTIV TIP
5 ท่าออกกำลังกาย
สำหรับคนที่ทำงาน
หน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ

73
ACTIV IDOL
THAT'S HOW I ROLL "HWASA"

STORY - กองบรรณาธิการ
PHOTO - iStock

5 ท่าออกกำลังกาย
สำหรับคนที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ

คนที่ต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักจะมีปัญหาต่าง ๆ รุมเร้าอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือหนักกว่านั้นก็อาจมีภาวะแทรกซ้อนของโรคภัยโดยที่เจ้าตัวก็ไม่รู้ตัวอีกด้วย วันนี้เรานำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์บ้างานมาฝากกันค่ะ จะมีท่าออกกำลังกายอะไรบ้างนั้นไปดูกันเลย

ไขว้มือด้านหลัง

ท่านี้ให้คุณนำมือทั้งสองข้างจับกันที่ด้านหลัง โดยการยกมือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นตรง ๆ งอแขนลงมาแล้วจับกับมือที่อยู่ด้านล่าง หลังตรง แต่หากใครที่มือไม่สามารถแตะถึงได้ให้ใช้ผ้าขนหนูเป็นตัวจับ โดยพยายามให้แขนตึงทั้งสองข้าง สลับข้าง ทำซ้ำ จะช่วยลดอาการปวดหลังและป้องกันไม่ให้หลังงอจากการนั่งเป็นเวลานานอีกด้วย

Overhead Stretch

ท่านี้จะช่วยยืดไหล่และหลังได้เป็นอย่างดี ยืนหลังเก้าอี้ห่างจากพนักเก้าอี้ 2 ก้าว แยกขาให้เท่ากับความกว้างของไหล่ ใช้มือจับที่พนักเก้าอี้แล้วกดตัวลงเป็นเส้นตรง แขนเหยียดตึง ทำค้างไว้ 20 - 30 วินาที แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ทำซ้ำสัก 2 - 3 ครั้ง

Seated Twist

นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือซ้ายจับเข่าขวา ค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางขวาจนสุด แล้วใช้มือขวาจับที่พนักเก้าอี้ไว้ ค้างไว้ 20 - 30 วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ นับเป็นหนึ่งเซต ทำ 2 - 3 เซต ก็จะช่วยให้ผ่อนคลายขึ้นได้มากเลยละ

Sign of 4

เริ่มด้วยการนั่งบนเก้าอี้โดยกระเถิบก้นให้ออกมาที่ปลายของเก้าอี้ เสร็จแล้วให้นั่งไขว่ห้างให้เป็นเลข 4 โดยที่ขาที่เป็นฐานต้องตั้งตรง วางศอกข้างหนึ่งอยู่บนเข่าอีกข้างอยู่บนข้อเท้า เสร็จแล้วค่อย ๆ โน้มตัวลงให้มือแตะถึงพื้น ค้างไว้ 20 - 30 วินาที สลับข้าง

Hamstring Stretch

ยืนตัวตรงหน้าเก้าอี้ มือวางตรงปลายที่นั่ง ก้าวขาขวาไปด้านหลังยาว ๆ วางเท้าราบไปกับพื้น แขนตึง ขาตึง ค้างท่าไว้ 20 - 30 วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ ท่านี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อแขนขาของคุณ

ท่าออกกำลังกายเหล่านี้คุณสามารถใช้ขณะทำงานได้ โดยใช้เก้าอี้ที่นั่งอยู่เป็นตัวช่วย แต่ที่สำคัญคือ เก้าอี้ต้องไม่มีล้อและแข็งแรงเพียงพอ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ECO-FRIENDLY LEATHER

หนังเทียมจากพืช...ทางเลือกใหม่ของวงการแฟชั่น

STORY - พรอรุณ อินชูเดช
PHOTO - iStock, Brand Official

หลายปีมานี้เทรนด์รักษ์โลกกำลังมาแรง ส่งผลให้อุตสาหกรรมแฟชั่นรวมไปถึงเครื่องหนังจากแบรนด์ต่าง ๆ หันมาใส่ใจกับวัตถุดิบในการผลิตมากขึ้น จนมีการประยุกต์นำหนังวีแกน (Vegan Leather) หรือหนังเทียมจากพืชมาใช้กันอย่างแพร่หลาย

ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า อุตสาหกรรมเครื่องหนังเป็นหนึ่งในธุรกิจที่ก่อให้เกิดมลพิษในทุก ๆ กระบวนการ ตั้งแต่การเลี้ยงสัตว์ไปจนถึงขั้นตอนการผลิตที่ต้องใช้สารเคมีเป็นหลัก และปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศในปริมาณมหาศาล เพราะฉะนั้นการหาตัวเลือกอื่นมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตหนังจึงถือเป็นเรื่องที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

ทำความรู้จักหนังวีแกน

วีแกน (Vegan) เป็นวิถีมังสวิรัติที่เคร่งครัดที่สุด พวกเขาไม่ใช่แค่ไม่กินเนื้อสัตว์ แต่ยังรวมถึงการเลี่ยงใช้ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องประดับ สกินแคร์ ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ จะต้องไม่เป็นผลผลิตจากสัตว์หรือเกี่ยวข้องกับการทารุณสัตว์โดยเด็ดขาด

ปัจจุบันผู้คนเริ่มตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม ทำให้มีการศึกษาแหล่งที่มาของผลิตภัณฑ์ก่อนการเลือกซื้อสินค้ากันมากขึ้น หนังวีแกนจึงถือเป็นวัตถุดิบที่ตอบโจทย์ให้ชาววีแกนหรือคนสายอีโค่อื่น ๆ เพราะเป็นหนังที่ทำมาจากพืช มีหลายแบรนด์ได้ทดลองนำพืช ผัก ผลไม้ เช่น เห็ด สับปะรด กระบองเพชร ฯลฯ มาแปรรูปเป็นหนังเพื่อใช้ในการผลิตข้าวของเครื่องใช้ โดยเฉพาะสินค้าแฟชั่นที่ได้รับความนิยมอยู่ไม่น้อย

จากสถิติมีขยะแฟชั่นที่ผู้บริโภคทิ้งเฉลี่ยปีละ 31.75 กรัมต่อคน ฉะนั้นการใช้หนังวีแกนแทนหนังจากพลาสติกและสัตว์จึงไม่ได้เป็นแค่การหยุดทารุณกรรมสัตว์เพียงเท่านั้น แต่ยังช่วยลดขยะโลกและปัญหามลพิษได้อีกด้วย ยกตัวอย่างแบรนด์ Fruitleather Rotterdam ได้นำมะม่วงที่เหลือทิ้งจากตลาดรอตเทอร์ดามในประเทศเนเธอร์แลนด์มาแปรรูปให้กลายเป็นกระเป๋าหนังจากเส้นใยมะม่วง

นอกจากนี้จะมีพืชชนิดใดบ้างที่สามารถใช้ทดแทนหนังแท้จากสัตว์ที่ทั้งมีมูลค่าและคุณภาพดี เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า หรืออาจทำให้คุณเกิดไอเดียสร้างธุรกิจใหม่ ๆ ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ต้องมาติดตามกันค่ะ

GET TO KNOW

4 พืชหาง่ายในไทย ใช้แทนหนังสัตว์ได้จริง

ปัจจุบันบริษัทสตาร์ตอัพในหลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม มีการนำเทคโนโลยีการผลิตสมัยใหม่มาช่วยเพิ่มมูลค่าให้พืช ผัก ผลไม้ที่มีมากมายจนล้นตลาดในแต่ละท้องถิ่น โดยที่ไม่ต้องปลูกเพิ่มให้เปลืองทรัพยากร การนำพืชต่าง ๆ มาแปรรูปเป็นเครื่องหนังก็เป็นแนวทางหนึ่ง แม้ความทนทานอาจสู้หนังแท้ไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่หนังจากพืชมักมีราคาถูกกว่า น้ำหนักเบา เหมาะกับการใช้งานในชีวิตประจำวัน รับรองได้ว่าคุ้มค่าอย่างแน่นอน

หนังจากข้าวโพด

ขอยกตัวอย่างแบรนด์รองเท้าสัญชาติฝรั่งเศสอย่าง Veja เป็นอีกหนึ่งแบรนด์ที่มีอุดมการณ์ในเรื่องของการใช้วัตถุดิบที่ไม่ทำร้ายโลก จึงได้นำเสนอรองเท้าสนีกเกอร์วีแกนหลากหลายสไตล์มาโดยตลอด โดยผู้ก่อตั้งชื่อ เซบาสเตียน ค็อปป์ และฟรองซัว-กีสแลง มอริลยง สองเพื่อนซี้ที่มีความสนใจในเรื่องการพัฒนาอย่างยั่งยืน

พวกเขาเริ่มต้นด้วยการผลิตรองเท้ายางจากต้นยางพาราที่ไม่ใช่ยางที่ปลูกเพื่ออุตสาหกรรม แต่เป็นยางที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและเก็บเกี่ยวผลผลิตโดยชุมชนที่อาศัยอยู่รอบ ๆ ป่าแอมะซอน ไม่มีการโค่นต้นไม้และไม่มีการถางที่ทำกินในป่าฝนอันล้ำค่า ส่วนผ้าก็ทำขึ้นจากฝ้ายออร์แกนิกในบราซิล ซึ่งปลูกแบบไร้สารเคมี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม รวมทั้งผลิตรองเท้าหนังที่ฟอกหนังด้วยกรรมวิธีธรรมชาติ

สำหรับคนที่ต่อต้านการฆ่าและทรมานสัตว์ พวกเขายังผลิต Vegan Shoes จากส่วนหนังที่เรียกว่า Vegan Suede โดยเปิดตัวไปในช่วงต้นปี 2019 รองเท้าชนิดนี้ใช้วัสดุหนังวีแกนที่ได้จากข้าวโพด วัสดุหนังข้าวโพดเป็นผ้าใบแว็กซ์เคลือบด้วยเรซินจากอุตสาหกรรมขยะข้าวโพด ให้รูปลักษณ์และความรู้สึกคล้ายกับหนังแท้ มีความทนทานไม่แพ้กัน

ด้วยแนวคิดในการทำธุรกิจที่ให้ความสำคัญกับระบบนิเวศและความยุติธรรมในสังคม ทำให้ในเดือนมีนาคม 2021 Veja ได้รับรางวัล Global Vision Awards ซึ่งเป็นรางวัลที่จะมอบให้แก่บริษัท องค์กร หรือบุคคลที่มีความก้าวหน้าในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีความยั่งยืนและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

หนังจากเนื้อมะม่วง

เคยสังเกตไหมคะว่า มะม่วงกวนที่พวกเรากินกันนั้นจะให้เท็กซ์เจอร์ความหนึบแน่นเหนียวของมะม่วงแผ่น และด้วยคุณสมบัตินี้เอง ทำให้สองหนุ่มชาวสเปน Koen Meerkerk และ Hugo de Boon เจ้าของสตาร์ตอัพ Fruitleather Rotterdam นำเนื้อมะม่วงเหลือทิ้งมาแปรรูปเป็นแผ่นหนังที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่เหมาะแก่การนำไปตัดเย็บรองเท้าหรือกระเป๋าได้อย่างน่าทึ่ง

จากสถิติทั่วโลกพบว่า ผลไม้ที่เราบริโภคกันนั้น ชาวสวนต้องทิ้งผลผลิตที่ไม่สวยหรือไม่ได้มาตรฐานพอที่จะขายในตลาดไปมากถึงร้อยละ 40 ยกตัวอย่างประเทศเนเธอร์แลนด์เป็นประเทศที่นำเข้ามะม่วงมากที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรป โดยมีสัดส่วนมากกว่าครึ่งหนึ่งของมะม่วงที่นำเข้าในยุโรป ซึ่งมะม่วงคิดเป็นร้อยละ 12 ของอาหารเหลือทิ้งในประเทศ และผลไม้ทั้งหมดที่ถูกผลิตเพื่อการบริโภคยังมีผลไม้ที่ถูกทิ้งมากถึงร้อยละ 45

พวกเขาจึงเริ่มนำผลไม้เหลือทิ้งที่ล้นตลาดรอตเทอร์ดาม ไม่ว่าจะเป็นมะม่วง ส้ม แอ๊ปเป้ล ฯลฯ มาพัฒนาเป็นวัสดุทดแทนชนิดใหม่ ซึ่งจากการลองผิดลองถูกอยู่หลายเดือนก็พบว่า มะม่วงมีศักยภาพมากที่สุดถึงขั้นพัฒนาเป็นผืนหนังที่สามารถนำไปตัดเย็บเป็นกระเป๋าและรองเท้าได้

โดยมีขั้นตอนในการแปรรูปคือ นำเนื้อมะม่วงที่เหลือทิ้งเอาเม็ดออกแล้วส่งเข้าเครื่องจักรย่อยมันเป็นเนื้อเหลว ๆ จากนั้นนำเนื้อมะม่วงผสมกับส่วนประกอบต่าง ๆ เพื่อทำให้มันมีคุณลักษณะเหมือนกับหนังสัตว์ หลังจากผสมได้ที่แล้วจะนำเอาเนื้อมะม่วงไปเทราดลงถาดรองแล้วเกลี่ยบาง ๆ คล้ายกับการทำมะม่วงกวนบนถาดขนาดใหญ่ จากนั้นแผ่ให้เป็นผืนแล้วตากให้แห้งข้ามคืน นำไปเคลือบสารป้องกันและตัดเป็นแผ่น ๆ ก่อนเข้าสู่กระบวนการตัดเย็บต่อไป

หนังจากแบคทีเรียเซลลูโลสในน้ำมะพร้าว

วัสดุคอมโพสิตชีวภาพ (Biocomposite) คือวัสดุผสมที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น เส้นใยไม้ เส้นใยจากแร่ธาตุ แม้แต่แบคทีเรียที่เกิดขึ้นในกระบวนการผลิต มาเป็นส่วนประกอบในการสร้างวัสดุที่มีคุณสมบัติแข็งแรง ทนทาน เพื่อใช้งานแทนวัสดุดั้งเดิมอย่างไม้ พลาสติก ปูน ฯลฯ เรียกได้ว่าเป็นวัสดุแห่งความหวังในอนาคตที่ช่วยลดขยะและมลพิษได้

แบคทีเรียที่ว่านั้นคือ แบคทีเรียเซลลูโลส (Organic Bacterial Cellulose) เป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการหมัก เทคโนโลยีนี้ทำให้แบรนด์ Malai ของประเทศอินเดีย นำโดยสองนักวิจัย ซูซานน่า กอมโบโซวา นักวิจัยวัสดุและดีไซเนอร์จากสโลวาเกีย และ ซูสมิธ ซี.เอส. นักออกแบบผลิตภัณฑ์จากรัฐเกรละนำมะพร้าวเหลือทิ้งมาผ่านกรรมวิธีผลิตให้เกิดแบคทีเรียเซลลูโลสเพื่อผลิตหนังวีแกนทดแทนหนังจริง

โดยกรรมวิธีในการผลิตหนังทดแทนจากแบคทีเรียเซลลูโลสในน้ำมะพร้าวเหลือทิ้งจะใช้กระบวนการกลั่นและผสมน้ำมะพร้าวเข้ากับเส้นใยธรรมชาติ เช่น กล้วย ปอ กัญชา หรือใบสัก เพื่อให้เกิดผิวสัมผัสที่มีคุณสมบัติทนทานคล้ายหนังให้ได้มากที่สุด โดยไม่ใช้สารที่เป็นพิษและไม่ฉาบเคลือบพลาสติกเลยแม้แต่ขั้นตอนเดียว แต่สามารถสร้างสรรค์ออกมาได้ทั้งกระเป๋า รองเท้า เข็มขัด ไปจนถึงเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ มากมาย

หนังจากเส้นใยสับปะรด

ดร.คาร์เมน ฮิโจซา ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหนังชาวสเปน และเป็นที่ปรึกษาให้กับอุตสาหกรรมส่งออกเครื่องหนังของฟิลิปปินส์ตั้งแต่ทศวรรษ 1990 เธอรู้สึกตกใจมากเมื่อทราบถึงผลกระทบของสารเคมีในอุตสาหกรรมฟอกหนังที่ทำลายสภาพแวดล้อมในฟิลิปปินส์อย่างรุนแรง จึงเริ่มทำการวิจัยและหาวัสดุทดแทนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

จนได้รับแรงบันดาลใจจากชุดประจำชาติของฟิลิปปินส์ หรือที่เรียกว่าบารองตากาล็อก (Barong Tagalog) ซึ่งตัดเย็บด้วยผ้าใยสับปะรด เธอจึงทดลองนำใยสับปะรดมาผลิตเป็นเครื่องหนังภายใต้ชื่อแบรนด์ Piñatex® วัตถุดิบที่ใช้ได้มาจากใบสับปะรดที่เหลือทิ้งเป็นจำนวนมหาศาลจากการตัดแต่งผลผลิต ก่อนนำไปขายในท้องตลาด ใบสับปะรดเหล่านี้มีลักษณะเรียวยาว เหมาะแก่การสกัดเอาเส้นใยมาผ่านกระบวนการจนออกมาเป็นใยสับปะรด มีลักษณะเป็นปุยสีขาวบริสุทธิ์ เรียกว่า PALF

และเมื่อนำ PALF ผสมกับพลาสติกที่ทำจากส่วนผสมของข้าวโพดแล้วนำมารีดผ่านเครื่องจักรก็จะได้ออกมาเป็นเส้นใยสับปะรด (Pioàfelt) ที่มีลักษณะเป็นเนื้อตาข่ายแบบ non-woven ซึ่งจะถูกขนส่งทางเรือจากฟิลิปปินส์ไปยังสเปนหรืออิตาลี เพื่อเข้าสู่กระบวนการฟินิชชิ่ง เช่น ใส่สี เคลือบสี ฯลฯ ให้ออกมาเป็นผืนหนังจากใยสับปะรดที่ได้มาตรฐาน และได้รับความไว้วางใจจากแบรนด์ชั้นนำกว่า 1,000 แบรนด์ทั่วโลกเลยทีเดียว

แต่น่าเสียดายที่ยังไม่มีหนังชนิดใดที่สามารถย่อยสลายได้ตามชีวภาพอย่างสมบูรณ์แบบ เรายังคงต้องรอติดตามกันต่อไปว่า จะมีแบรนด์ใดที่สามารถพัฒนากระบวนการผลิตหนังวีแกนให้ย่อยสลายเองเพื่อลดปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน

Vegan Leather
จาก 5 ไอเท็มแบรนด์ดัง

1. Hexa Shoes แบรนด์ไทยที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นแบรนด์วีแกนแท้ ๆ ผลิตสินค้าแบบยั่งยืนที่ได้รับการรับรองจาก PETA สำหรับรองเท้าคอลเล็คชั่น "COAST" ในซีซั่นปี 2021 มีการพัฒนาใช้เทคโนโลยีที่รับรองโดยองค์การนาซา ซึ่งนอกจากจะปราศจากหนังสัตว์และกระบวนการผลิตที่อาจก่อให้เกิดมลภาวะแล้ว ยังทำออกมาเพื่อให้ผู้สวมใส่รู้สึกสบายเท้าตลอดทั้งวัน เหมาะกับสภาพอากาศในประเทศไทยสุด ๆ

2. ADIDAS หนึ่งในรองเท้ารุ่นยอดนิยมอย่าง Stan Smith มีการใช้หนังเทียมจากวัสดุที่เรียกว่า Mylo เป็นวัสดุที่เกิดจากการนำโครงสร้างของรากเห็ดมาผลิตให้มีลักษณะคล้ายกับหนังเทียม ใส่แล้วให้ความรู้สึกนุ่มสบายคล้ายกับวัสดุหนังคุณภาพสูง เหนียวทนทาน สามารถนำไปย้อมสีธรรมชาติหรือวาดลวดลายได้ง่าย อีกทั้งตัวรากเห็ดที่เป็นวัสดุหลักนี้ยังใช้เวลาในการเจริญเติบโตเพียงแค่ 2 สัปดาห์เท่านั้น ทำให้ไม่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการผลิตอย่างแน่นอน

3. NIKE รุ่น Air Max 95 เป็นชิลลูเอตต์คลาสสิกในรายการแคตตาล็อกของไนกี้ตลอดกาล มีเอกลักษณ์อยู่ที่กราฟิกลายสับปะรดปักบนลิ้นรองเท้า มาพร้อมหมายเลข 94430 ซึ่งเป็นรหัสของสับปะรดในร้านขายของทั่วไปในอเมริกา เพื่อสื่อถึงการใช้ใบสับปะรดที่เป็นวัสดุทดแทนหนัง แต่ให้ความแข็งแรงทนทานได้เทียบเท่าสนีกเกอร์รุ่นอื่น ๆ และยังสามารถต้านเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียได้อีกด้วย

4. Chloé อีกแบรนด์จากประเทศฝรั่งเศสที่เริ่มเจาะกลุ่มตลาดสายอีโค่ เปิดตัวด้วยรุ่น Pot De Confiture Mini Bag ที่มาในกระเป๋าใบเล็กรูปทรงโถแยม ผลิตจากวัสดุผิวแอ๊ปเปิ้ลที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พื้นผิวไม่แข็งและไม่นิ่มจนเกินไป มีความหนาที่พอดี สามารถใช้งานได้หลากหลายรูปแบบ เป็นอีกหนึ่งคอลเล็คชั่นที่มัดใจสาว ๆ มาแล้วหลายคน

5. Hermès แบรนด์กระเป๋าสุดหรูได้เตรียมนำหนังที่ทำจากเห็ดมาเป็นวัสดุผลิตกระเป๋าหนังรุ่นคลาสสิกอย่าง Victoria ซึ่งคาดว่าจะเปิดขายในปลายปีนี้ โดยทางแอร์เมสได้ร่วมงานกับบริษัทสตาร์ตอัพจากแคลิฟอร์เนียชื่อ Myco Works ในการผลิตวัตถุดิบที่ทำมาจากเส้นใยของเห็ด (Fine Mycelium) ซึ่งใช้เวลาพัฒนากว่า 3 ปีจนกลายมาเป็นหนังทางเลือกที่ชื่อว่า ซิลวาเนีย (Sylvania) มีคุณสมบัติเหนียวทนทาน ให้ความรู้สึกนุ่มนวลคล้ายหนังคุณภาพสูง และสามารถนำไปย้อมสีธรรมชาติและปั๊มลวดลายได้ง่าย

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

สำหรับการอ้างอิงเท่านั้น