

# ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน

**Gluten-free**

ฉลาดนี้ลดเสี่ยงภูมิแพ้

**คุณป้าสู้ๆ**

หยุด 3 อาการทำเตียงหัก  
หลังหมดประจำเดือน

**6 วิธีธรรมดา**

สู้หัวใจคนทำงาน  
“เดินผิดจังหวะ”

**SPECIAL  
CAMPAIGN**

**หยุดโรคแทรกซ้อนเบาหวาน**

• สโตรก • หัวใจ • ไตวาย  
• ตาบอด • ถูกตัดขา

**Real Life**

ลูกทั้ง 7 แคล่คตัญญูไม่พอ  
ต้องพาไปหาหมอด้วย

**Beauty  
Remedies**

บิวบก ตัวช่วยคนหน้าเจ็บ

**Model of Issue**

สวย ครบ  
สุขภาพเวอร์

ล้ำสุด  
ใน 3 โลก  
Bosu Ball  
ฟิตหุ่น  
บูสต์สมอง

**The Best  
Plan**

รับมือหลัง  
แผ่นดินไหว  
ที่เชียงราย

กินเป็น  
ลิมป่อย  
น้ำฝน - พืชรินทร์

ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



- 1 แคใส่
  - 2 พัดๆ
- ก็พร้อมเสิร์ฟ

**เด็กสมบูรณ์**  
การันตีความอร่อย



THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



2900022171

ผลิตโดย



อร่อยด้วย  
น้ำซอสเข้มข้น

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย : บริษัท หยัน ห่อ หมู่ญ คอร์ปอเรชั่น กรุ๊ป จำกัด 767 ซ.วัดโพธิ์มน ก.วัดโพธิ์มน แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 ติดต่อสอบถาม โทร. 0-2674-7990 Ext. 202 เว็บไซต์ : [www.i-chef.co.th](http://www.i-chef.co.th)

มีจำหน่ายที่ ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าทั่วไป



**ลุ้นรับ**  
**iPad mini**

**ฟรี iPad mini 30 เครื่อง**

- 1 ข่ายๆ แคซื้อสินค้า หรือ i-Chef
- 2 แล้วส่ง SMS พิมพ์ DSB ตามด้วย เลขที่ใบเสร็จรับเงิน 10 หลักสุดท้าย มาที่ 4890011 (ครั้งละ 3 บาท)
- 3 ลุ้นรับ iPad mini Wi-Fi 16GB - White มูลค่า 11,200 บาท

**แจกฟรี! ทุกวันศุกร์**

จำนวน 1 เครื่อง รวม 30 เครื่อง  
รวมมูลค่า 336,000 บาท  
วันที่ - 1 สิงหาคม 2557



การจับรางวัลและประกาศผล

เมษายน 57	: 10, 17, 24, 31
พฤษภาคม 57	: 7, 14, 21, 28
มิถุนายน 57	: 7, 14, 21, 28
กรกฎาคม 57	: 4, 11, 18, 25
สิงหาคม 57	: 2, 9, 16, 23, 30
กันยายน 57	: 6, 13, 20, 27
ตุลาคม 57	: 4, 11, 18, 25
ธันวาคม 57	: 1



ประกาศผลฟรีทุกคืนทาง website : [www.deksomboon.com](http://www.deksomboon.com) และ Facebook.com/Deksomboon.FanPage

หมายเหตุ : กรุณาเก็บใบเสร็จรับเงินที่ระบุชื่อและวงเงินที่ได้รับรางวัลเป็นหลักฐานในการขอรับรางวัลและขอแลกสินค้า หากไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขจะถือว่าเสียสิทธิ์  
ผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลจะต้องชำระภาษีที่ ก. ค่าจ้าง 5% ของมูลค่าของรางวัลและค่าขนส่ง  
สรรพากร ที่ น. 101/2544

[www.deksomboon.com](http://www.deksomboon.com) ติดต่อสอบถาม โทร. 083-989-0956

“เราพา **หัวใจ** คนไข้ไปขึ้นบอลูน มาแล้วกว่าสองหมื่นลูก”

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

“ทำทางเบี่ยงบายพาส **หัวใจ** มาแล้วกว่าหมื่นเส้น”



“ปรับวงจรไฟฟ้า **หัวใจ** ทำแพ่งวงจรใหม่ มาแล้วนับพันดวง”

ปัญหาโรคหัวใจ และหลอดเลือด ที่ซับซ้อนยากต่อการรักษา คุณมั่นใจได้  
เมื่ออยู่ในมือทุกมือของทีมแพทย์...ที่นี่ ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์



เพราะความเชี่ยวชาญที่สั่งสมมานานจากทีมแพทย์ศิริราช และประสบการณ์อีกเกือบทศวรรษของ The Heart by Siriraj ผู้ความเป็นเลิศ  
ในการรักษาด้วยทีมแพทย์ และพยาบาลเฉพาะทาง พร้อมเครื่องตรวจวินิจฉัยที่แม่นยำ ห้องปฏิบัติการสวนหัวใจ ห้องผ่าตัดหัวใจ  
และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ครบครัน รวมทั้งหอผู้ป่วยวิกฤตโรคหัวใจที่ไอโงกันสนับ ช่วยให้พักฟื้นได้อย่างผ่อนคลาย พร้อมบริการ Home Call  
เพื่อติดตามอาการผู้ป่วยเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง และการดูแลแบบ Homey Service ตามแบบฉบับเฉพาะของ SiPH จึงมั่นใจได้ว่า...ที่นี่  
เราพร้อมดูแลรักษาหัวใจของคุณ ด้วยใจทุกดวงของเรา

ศูนย์หัวใจ



โรงพยาบาลศิริราช  
ปิยมหาราชการุณย์

SiPH



# ชีวิต Contents

1 มิถุนายน 2557

## Health

### Body

14 เกร็ดสุขภาพ

28 เรื่องพิเศษ **ON THE COVER**

How-to ตัดวงจรโรคแทรกซ้อน  
เพื่อคนเบาหวานสุขภาพเลิศ

44 Herb Lover's Guide

ขมิ้นชัน แก้ทุกอาการกรดไหลย้อน

46 สูตรยาหมอน้อยบอก

สูตรยาแก้ปวดข้อเข่า

48 นิยายหมอกับคนไข้ **ON THE COVER**

หมอกับคนไข้ ตอน นึกว่าแก้ง ที่แท้สมองเสื่อม

53 Ask Guru

เมื่อเป็นอัสกีโฮสควรทำอะไร/  
วิธีพิชิตมวลกระดูกสำหรับผู้สูงอายุ

58 ชีวิตดี+ **ON THE COVER**

6 Protections สู้หัวใจเต้นผิดจังหวะ

64 ชีวิตดี+ **ON THE COVER**

3 อาการทำเตียงหัก หลังหมดประจำเดือน

68 Organic Today

กินอยู่สบายใจ หากได้รู้ที่มา (จบ)

72 ชีวิตดี+ **ON THE COVER**

อาหารปลอดกลูเตน ทางรอดของผู้ป่วยภูมิแพ้

### Mind

42 บทความ

Miracle of Life มะเร็งหายได้ เพราะใจเข้มแข็ง

84 ระเบิดโปสท์

ความเป็นคนว่าง่าย (จบ)

86 Art Therapy

หอมแผ่นดิน

## Exercise

18 เกร็ดสุขภาพ (ออกกำลังกาย)

ABS TIPS หน้าท้องหาย สลายพุง

54 Fit for Fun **ON THE COVER**

Bosu Ball เทรนดีออกกำลังสุดฮิต  
ช่วยพิชิตหุ่น สมองไบรท์



**GNC**  
LIVE WELL



## ผลิตภัณฑ์คุณภาพ ที่คุณไว้วางใจ

**GNC PRIMA-C 1000MG**

- ✓ วิตามินซีสูง 1000 มก.
- ✓ ซิตรัสไบโอฟลาโวนอยด์ 50 มก.

ข้อบ่งใช้ : ใช้รักษาผู้ที่ขาดวิตามินซี



GNC.Thailand gnc thailand 0.2660.8900

[www.gnc.co.th](http://www.gnc.co.th) **SSUP**  
SUPPORTS YOUR GOALS

# ชีวิต Contents

1 มิถุนายน 2557

## Diet

- 24 Herb@Home  
ทองพันชั่ง แก้โรคผิวหนังตำรับชาวไทย
- 78 ครีวชีวิต  
ย่ำต้นอ่อนทานตะวัน
- 80 ก้ายครัวป้ายง  
เทคนิคเจียวกระเทียม กรอบ อร่อย เก็บได้นาน

## Idol

- 26 On the Cover **ON THE COVER**  
Selected Diet น้ำฝน - พัชรินทร์
- 34 ประสบการณ์สุขภาพ **ON THE COVER**  
Natural Beauty  
สวย ฉลาด หุ่นดี สไตล์นางแบบสาว
- 38 บันทึกหัวใจแกร่ง  
หัวเราะว่า น้ำตาริน  
ชีวิตจริงของตลกหญิง ปุกกี้ - ชุติพร (จบ)
- 61 Younger Everyday  
นักก้ำกับสุขภาพ สไตล์เมี่ยง โปสเตอร์
- 70 Save Our Life, Save Our Earth  
จิรภัตสร เจียรรุ่งแสง ออร์แกนิกคืองานสร้างสุข

## Lifestyle

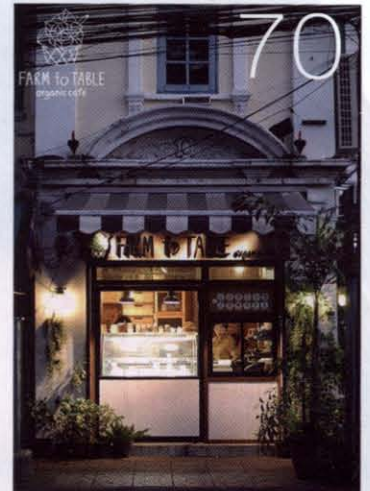
- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 41 คลายเครียด
- 62 ปันรักปันสุขภาพ  
มูลนิธิสายธารแห่งความหวัง สานฝันผู้ป่วยมะเร็งเด็ก
- 82 โบนัสครบสมาชิก
- 88 Special Report  
How-to เทคนิคเลือกปุ๋ยสุดเจ๋ง@ลำพูน
- 92 Letters of Issue
- 94 พักสายออนไลน์
- 96 ก้ายเล่ม  
มนุษย์...เกษตรวิถีธรรมชาติ

## Beauty

- 50 ชีวิต Anti-aging  
ชะลอวัยตามเทรนด์ ตอน แก้มหมงอกก่อนวัย
- 52 Beauty Remedies **ON THE COVER**  
ลดความหมอง ต้านรอยขี้ ด้วยบัวบก

## News & Update

- 10 กับโลกสุขภาพ
- 22 เก็บข่าวมาแล้ว  
แผ่นดินไหวเชียงราย รับมือได้ยังไง



“ผลิตภัณฑ์  
ไม่เพียงแต่จากปลา”  
รักตัวเอง ดูแลตัวเองทุกวัน รับประทาน  
อ่าววียงซ์ คอลลาเจน แมทริกซ์


# คอลลาเจน 100%

ไฮโดรไลซ์ คอลลาเจน  
จากปลา จากฝรั่งเศส

ไฮโดรไลซ์  
คอลลาเจนไตรเปปไทด์  
จากญี่ปุ่น



# aviance

Call Center 0-2554-2655 | [www.aviance-th.com](http://www.aviance-th.com) |  avianceThailand

ขอ.366 /2557 .1 คำเตือน : อ่านคำเตือนบนฉลากก่อนบริโภค ไม่มีนิตินิยมหรือรักษาโรค



Unilever  
Network

# งดหวานในอาหาร เพิ่มหวานในหัวใจ

นานมาแล้วที่สามารถเขียนหนังสือได้โดยไม่ต้องอาศัย  
อารมณ์ **แค่รู้ว่าจะเขียนอะไรก็พอ**

แต่ปัจจุบันนี้คิดค้นใช้ เพราะคิดว่าสิ่งที่ร่างเอาไว้จากบ้านไม่น่าสนใจ  
พอ โดยเฉพาะเรื่องพิเศษประจำปักษ์นี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับโรคเบาหวาน  
งดหวานในอาหาร **เพิ่มหวานในหัวใจ...**นี่คือสิ่งที่คิดจะเขียน  
ขยายความ บอกเล่าเป็นเรื่องราว

แต่แล้ว ขณะนั่งมองสายฝนสาดกระหน่ำหน้าต่างห้องทำงาน  
อารมณ์อ่อนคลายเต็มที่ ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า ควรปรับไอดี  
ของตนให้เป็นเพียงหนึ่งโควิต (Quote) หรือประโยคเด็ด ๆ โดน ๆ  
ที่กำลังเป็นที่นิยมในโซเชียลเน็ตเวิร์ค แล้วก็หาโควิตที่น่าสนใจ  
มาเพิ่ม ดังนี้

คนเราไม่สามารถคิด รัก และนอนหลับได้ดี หากกินอาหาร  
ไม่ดี - **เวอร์จิเนีย วูล์ฟ** นักเขียนวรรณกรรมชาวอังกฤษ

กินอาหารเป็นยา และยารักษาโรคของเธอควรเป็นอาหาร -  
**ฮิปโปเครติส** บิดาของการแพทย์สมัยใหม่

ความลับของความสำเร็จคือ กินสิ่งที่เธอชอบและให้อาหาร  
ปล่อยให้พลังออกมา - **มาร์ค ทเวน** นักเขียน นักหนังสือพิมพ์ชาว  
อเมริกัน

หมอบในอนาคตไม่ควรจ่ายยา แต่ให้ความสนใจกับตัวตน  
อาหาร และสาเหตุของโรค - **โทมัส เอดิสัน** นักประดิษฐ์ชาว  
อเมริกัน

กินเยอะ ไม่ได้รสชาติ กินน้อย ได้รสชาติ - **สุภาวดีจิน**  
คนเราควรกินเพื่ออยู่ ไม่ควรอยู่เพื่อกิน - **เบนจามิน แฟรง-  
คลิน**

เดิน ให้รู้ว่าเดิน กิน ให้รู้ว่ากิน - **สุภาวดีจิน**  
เหล่านี้คือตัวอย่าง ใครชอบโควิตไหน ก็นำไปใช้เตือนตัวเอง  
จะติดตู้เย็น จอคอมพิวเตอร์ หรือพวงมาลัยรถ ก็ไม่มีไรว่า  
เพราะการทำเพื่อสุขภาพตนเองคือภารกิจส่วนบุคคล

แต่ถ้าป่วยเป็นโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน ซึ่งจะนำไปสู่โรคไต  
โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองแตก/ตีบ/ตัน หรือภาวะตาบอด  
และต้องตัดขา...กลับกลายเป็นภารกิจของชาติ เสียค่าใช้จ่ายและ  
ทรัพยากรมนุษย์

ส่วนไอดีส่วนตัวที่ตั้งใจบอกผู้อ่านคือ **งดหวานในอาหาร**  
ซึ่งมีความหมายตรงตัว ส่วน **เพิ่มหวานในหัวใจ** คือ เพิ่มความ  
เมตตาต่อคนรอบข้างและตนเอง โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ซึ่งตั้งต้น  
มาจากอาหารการกิน

เพราะเมื่อป่วย **ไม่มีใครรู้สึกทุกข์ทรมานมากเท่าตัวเราเอง**

*em*  
**1000พร**

ueamporn@amarin.co.th

www.facebook.com/ueammcheewajit



## DON'T MISS

วันเสาร์ที่ 28 มิถุนายน

เวลาประมาณ 14.00 น. เป็นต้นไป

นิตยสาร **ชีวจิต** ร่วมกับ Bangkok  
Farmers' Market เชิญชวนผู้อ่าน  
ชมสาธิตการทำอาหารบิงซูริตส์สไตล์  
ชีวจิต โดยกองบรรณาธิการ และ

ร่วมซื้อปิ้งสับคั้ออร์แกนิก  
หลากหลาย ณ ศูนย์การค้า  
เควีลเลจ สุขุมวิท 24

## Did you know?

ช่องทางเข้าถึง  
นิตยสาร **ชีวจิต**

ติดตามอ่าน

Cheewajit E-Magazine  
ได้แล้ววันนี้ เพียงดาวน์โหลด  
Application NaiinPann  
หรือ OOKBEE อ่านได้ทั้ง



เฉพาะ  
NaiinPann



www.facebook.com/  
นิตยสารชีวจิต

ก็ส่งสุขภาพมากมาย เพื่อสมดุล  
การกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย



www.cheewajit.com



# Miracles CRYSTAL

“ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติระงับกลิ่นกาย  
ไม่มีแอลกอฮอล์ ที่ทำให้รักแร้ดำ”

ผลิตจากผลึกสารส้มแท้ๆ  
แท้ๆ **คริสตอล** จึงใสและแฉ่ง



**คริสตอล** สำหรับคนรักธรรมชาติ

**คริสตอล** เป็นผู้นำในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สารส้มระงับกลิ่นกาย ให้มีรูปแบบทันสมัย  
สู่ระดับมาตรฐานสากล **คริสตอล** มีส่วนประกอบจากธรรมชาติมากกว่า 99%  
ไม่มีแอลกอฮอล์ที่ทำให้รักแร้ดำ ไม่มีสี ไม่มีทังคราบ ไม่เหนอะหนะ

## มันใจสารส้ม มันใจ **คริสตอล**



### คริสตอล สติ๊ก

คุณเบญจมาศ อัครานกุล (ผู้จัดการร้าน)  
ประทับใจ: เวลาใช้แห้งเร็ว ใช้งานง่าย  
และใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น ทาข้อพับ  
ขาหนีบ ใต้ราวนม เพื่อลดเหงื่อและทำให้  
ผิวขาวขึ้น



### คริสตอล โรลออน

คุณวิชัย ใส่อริณรัตน์ (นักธุรกิจ)  
ชอบใช้คริสตอลโรลออน สำหรับคนที่  
มีเหงื่อมาก มันใจเพราะมีน้ำหอม  
และสมุนไพร ช่วยลดการ  
สะสมของแบคทีเรีย



### คริสตอล สเปรย์

คุณจันทร์ทิพย์ สมเสมอ (ผู้จัดการร้าน)  
ประทับใจคริสตอลสเปรย์ เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์  
ธรรมชาติ ใช้งานง่าย แห้งไว ไม่เหนียวเหนอะหนะ

## คริสตอล

ผลิตภัณฑ์ภายใต้ลิขสิทธิ์ของ  
บริษัท พลุณภาพสมุนไพร จำกัด  
ส่งเสริมสมุนไพร ก้าวไกลสู่สากล





Enriching Lives . Since 1947

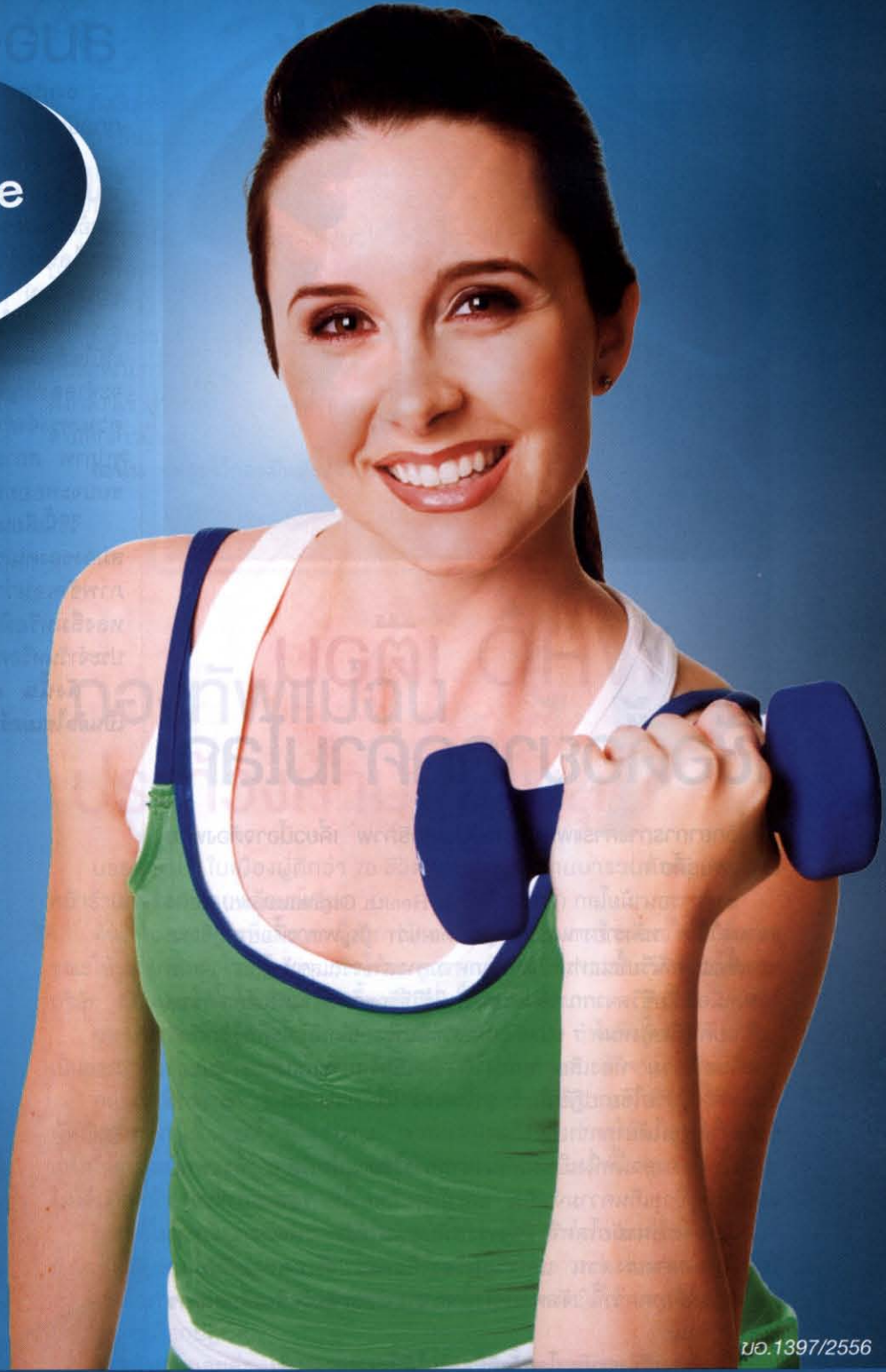
# ไม่มีใครมีแคลเซียมเยอะเท่าคุณหรอก

ดูแลตัวเองด้วย  
Calcium carbonate  
VitaCal Plus  
Minerals

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
แคลเซียมคาร์บอเนต



ไวต์แคล พลัส  
มินเนอรัลส์



บอ.1397/2556

Dietary Supplement Product (VitaHealth®)  
คำเตือน : อ่านฉลากก่อนบริโภค ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค  
พบกับเราได้ที่นี่ [www.facebook.com/VitaHealthTHOfficial](http://www.facebook.com/VitaHealthTHOfficial)

บริษัท ไวต้าเฮลท์ (ประเทศไทย) จำกัด  
ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์และสอบถามตัวแทนจำหน่าย  
โทร. 0-2238-2498-9



[www.vitahealth.co.th](http://www.vitahealth.co.th)



# WHO เตือน เชื่อด้อยาคูกคามโลก

วิทยาการทางการแพทย์ที่เคยมีประสิทธิภาพ เดี่ยวนี้อาจต้องพ่าย  
แก่เชื้อพันธุคือ

องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) แสดง  
ความห่วงใย หลังรายงานฉบับล่าสุดเปิดเผยว่า ปัญหาการด้อยาปฏิชีวนะ  
ของเชื้อแบคทีเรียขึ้นแท่นเป็นภัยคุกคามการสาธารณสุขทั่วโลก ส่งผล  
ให้พลเมืองเสียชีวิตจากการติดเชื้อ ทั้งที่รัฐรักษามานานหลายทศวรรษ  
แบคทีเรียทั้งหมด 7 ชนิดที่ถูกจับตาเป็นพิเศษล้วนก่อโรคที่รู้จักกันดี  
เช่น ปอดบวม ท้องเสีย หนองใน ติดเชื้อในกระแสเลือด ในบาง  
ประเทศ ผู้ป่วยใช้ยาปฏิชีวนะรักษาโรคเหล่านี้ได้ผลไม่ถึงครึ่ง บางครั้ง  
ก็รักษาให้หายได้ยากกว่าเดิม

เชื่อด้อยาส่วนหนึ่งเป็นผลพวงจากการใช้ยาแบบผิด ๆ ทั้งแพทย์  
จ่ายยาให้ผู้ป่วยเกินความจำเป็น และผู้ป่วยกินยาไม่ครบตามกำหนด

องค์การอนามัยโลกจึงต้องเร่งรณรงค์สนับสนุนให้มีการพัฒนาแนวทาง  
รักษาใหม่อย่างเร่งด่วน และเรียกร้องให้แต่ละประเทศช่วยกันดูแล  
สุขอนามัยให้มากกว่านี้ จัดหาแหล่งน้ำสะอาด และฉีดวัคซีนเพื่อลดการ  
ใช้ยาปฏิชีวนะ

**ก่อนที่จะพลเมืองจะหมดโลกทั้งที่ป้องกันได้**

# เฟชบุ๊กชวนเช็ก สมองเสื่อมกับไหม

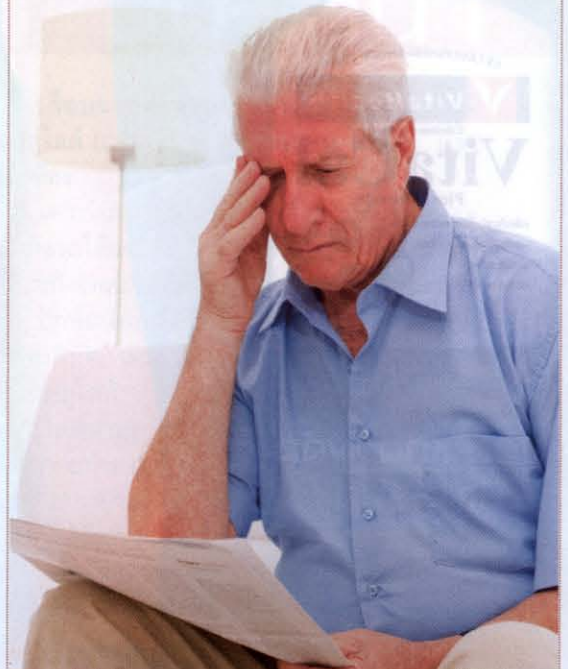
จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าวันหนึ่งตื่นขึ้นมาคุณลืม  
ทุกอย่างที่เคยจำได้ไปหมด

เพราะตระหนักดีว่า ภาวะสมองเสื่อมหรืออัล-  
ไซเมอร์อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด เฟชบุ๊กร่วมกับศูนย์วิจัย  
โรคอัลไซเมอร์แห่งสหราชอาณาจักร ชักชวนชาวสังคม  
ออนไลน์มารู้จักภาวะสมองเสื่อมให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นผ่าน  
ลูกเล่นใหม่

ก่อนอื่นให้ผู้ใช้งานชื่อเข้าระบบเฟชบุ๊กผ่านทาง  
เว็บไซต์ [www.facedementia.org](http://www.facedementia.org) จากนั้นโปรแกรม  
จะจำลองบัญชีเฟชบุ๊กของผู้ใช้จากบัญชีจริง ต่อมา  
ความทรงจำสำคัญ ๆ ที่ผู้ใช้เคยโพสต์ไว้ ไม่ว่าจะเป็น  
รูปภาพ สถานะ ประวัติส่วนตัว หรือเพลงที่เคยกด  
ชอบจะทยอยถูกลบ

วิธีนี้เลียนแบบลักษณะที่ภาวะสมองเสื่อมเล่นงาน  
สมองของเรา ช่วยให้ผู้ใช้เกิดความเข้าใจและเห็น  
ภาพชัดเจนว่า ผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมจะค่อย ๆ  
หลงลืมหรือมีความจำสับสนในสิ่งที่เคยทำในชีวิต  
ประจำวันหรือคนที่รู้จักในรูปแบบใดบ้าง

ดังนั้น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงไว้ก่อนป่วย  
เป็นอัลไซเมอร์ดีกว่าค่ะ



## วัยรุ่นมะกันเจ๋ง สร้างมือสามมิติ ช่วยน้อง

ความฝันที่จะมีนิ้วมือของ  
หนูน้อยวัยกำหวดเป็นจริงได้ด้วย  
ฝีมือของพี่ ๆ ชั้นมัธยมศึกษาคะ

**โคลีลี วิกเกอร์** โชคร้าย  
เกิดมาโดยไม่มีนิ้วมือข้างซ้าย  
เด็กหญิงไม่สามารถทำกิจกรรม  
ประจำวันง่าย ๆ เช่น บินจักรยาน  
แต่งตัวตุ๊กตา หยิบอาหารกินเอง  
ได้เหมือนเพื่อน ๆ

ครอบครัวของเธอพยายามหา  
มือเทียมให้ลูกสาว แต่แทบจะ  
ไม่มีหวัง เพราะสนนราคาขาย  
อุปกรณ์สูง 20,000 - 50,000 เหรียญ-  
สหรัฐ ทั้งยังต้องรองจนกว่าเธอ  
จะโตกว่านี้ถึงจะทำได้

ทันทีที่พ่อของโคลีลีทราบข่าว  
ทางอินเทอร์เน็ตว่า โรงเรียนมัธยม  
บอยแลนคาทอลิกในรัฐอิลลินอยส์  
สอนให้เด็ก ๆ เรียนรู้การใช้เทคโนโลยี  
เครื่องพิมพ์พลาสติกสามมิติ  
ในวิชาออกแบบทางวิศวกรรมที่  
สามารถทำมือเทียมต้นทุนต่ำใช้  
จึงรีบติดต่อขอความช่วยเหลือ

คุณครูและนักเรียนรุ่นพี่ใจดี  
ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานอย่างหนัก  
เพื่อออกแบบมือสามมิติให้โคลีลี  
ซึ่งมือที่เสร็จสมบูรณ์จะมีเชือกปรับ  
แรงกระแทก ทำให้นิ้วมือสามารถ  
ยึดหดเมื่อกำลังจับตามแนวยาว  
ส่วนสายเคเบิลช่วยให้เธอกำมือได้  
โดยรวมแล้วคาดว่าจะใช้งานได้ดี  
ไม่แพ้มือคนจริง ๆ

**หนูน้อยดีใจจนหน้าบาน**  
เพราะมีนิ้วมือสมใจ ส่วนคุณพ่อ  
ก็ควักกระเป๋าแค่ 5 เหรียญสหรัฐ  
เท่านั้นคะ



## นิวยอร์กไฟแดง งดใช้บุหรี่ไฟฟ้า

ถึงมีบุหรี่ไฟฟ้าเป็นทางเลือกให้สิงห์อมควัน (ของจริง) แต่ใช่ว่ามันจะสูบทที่ไหนก็ได้  
ถกกันมาตั้งแต่ปลายปีที่แล้ว ในที่สุดสภาเทศบาลของรัฐนิวยอร์ก ประเทศ  
สหรัฐอเมริกา ก็รับรองกฎหมายฉบับใหม่เป็นของขวัญแก่คนที่กลัวภัยจากควันบุหรี่เป็น  
ที่เรียบร้อย

นับจากนี้ห้ามไม่ให้ประชาชนสูบบุหรี่ไฟฟ้าในร้านอาหาร สวนสาธารณะ ชายหาด  
บาร์ หรือสถานที่สาธารณะอื่น ๆ ส่วนพ่อค้าแม่ค้าก็ห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่ลูกค้า  
ที่อายุต่ำกว่า 21 ปี

ผู้เชี่ยวชาญให้เหตุผลว่า บุหรี่ไฟฟ้าซึ่งโฆษณาว่าผู้สูบจะได้สูบสารระเหยนิโคติน  
ที่ปลอดภัยกว่าสารนิโคตินจากบุหรี่จริง ๆ นั้น ไม่มีใครรู้แน่ชัดถึงผลของการนำสารเคมี  
ดังกล่าวเข้าสู่ร่างกาย จึงไม่แน่ใจในความปลอดภัยของทั้งตัวผู้สูบเองและคนรอบข้าง  
ตามที่กล่าวอ้างมา

**ฉะนั้น งดสูบไว้ก่อนมีแต่ข้อดีเห็น ๆ ค่ะ**



## กองทัพแม่ดู ประท้วงห้ามให้นมลูก

**บรรดาแม่ ๆ ในเมืองผู้ดีกว่า 70 ชีวิต**หอบลูกจูงหลานมารวมตัวกันประท้วง  
หน้าร้านค้าชื่อดังโดยพร้อมเพรียง

ต้นเหตุมาจากการที่แม่รายหนึ่งถูกพนักงานเชิญให้ออกจากร้านแบบไม่มีปี่มีขลุ่ย  
ขณะให้นมลูกชาย โดยอ้างว่า การให้นมลูกจากเต้ากลางที่สาธารณะขัดกับนโยบาย  
บริษัท ก่อนแนะนำให้ไปใช้บริการห้องเลี้ยงเด็กตามร้านฟาสต์ฟู้ดแทน

จากเหตุการณ์นี้ทำให้เธอรู้สึกแค้น พร้อมกับตั้งคำถามว่า ทำไมจึงถูกปฏิบัติราวกับ  
เป็นอาชญากร แม้จะร้องเรียนไปถึง 5 ครั้ง แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบกลับจากทางร้านเลย

กลุ่มแม่ที่ทราบข่าวและต้องการให้กำลังใจเจ้าทุกข์ จึงนัดรวมตัวกันทวงสิทธิ์ให้  
ผู้หญิงสามารถให้นมลูกในที่สาธารณะ พวกเขาประท้วงด้วยการให้นมลูกในร้านค้า  
แห่งนั้นอย่างสงบนาน 15 นาที เพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมเหล่านี้ไม่อนุญาโต เพราะ  
ไม่ได้เปิดหน้าอกอย่างโจ่งแจ้ง

กรณีนี้ไม่ใช่ครั้งแรกที่แม่บางคนถูกห้ามไม่ให้ให้นมลูก องค์กรนมแม่จึงต้องออกมา  
ย้ำว่า แม่ทุกคนได้รับคุ้มครองสิทธิ์ในการให้นมลูกในที่สาธารณะ และตามกฎหมาย  
ความเสมอภาค 2010 ของอังกฤษระบุชัดว่า การปฏิบัติต่อหญิงให้นมลูกโดยไม่ชอบ  
ถือเป็นการเลือกปฏิบัติ

**อย่าห้ามกันเลยคะ เพราะนมแม่เป็นอาหารสุขภาพแสนวิเศษที่ลูก ๆ คว้าได้กิน**



# 30+ ลดหุ่น สำเร็จง่าย

อายุเลย 3 ต้น ๆ ก็ถือเป็นโอกาสทองของ  
การดูแลรูปร่างให้ฟิตเปรี๊ยะค่ะ

ผลสำรวจคนหุ่นดีในประเทศอังกฤษชี้ว่า  
ช่วงอายุเฉลี่ย 30 - 35 ปีเป็นเวลาที่เขา  
ลดน้ำหนักเห็นผลมากที่สุด โดยเฉพาะผู้ชาย  
จะลดน้ำหนักได้ดีที่สุดตอนอายุ 31 ปี ส่วน  
ผู้หญิงที่ 32 ปี

สาเหตุที่เป็นอย่างนั้นเพราะคนวัยนี้จะมี  
ความมุ่งมั่นตั้งใจในแผนลดน้ำหนักของตัวเอง  
มากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่คนแต่งงาน  
กันเป็นส่วนใหญ่ ทำให้โอกาสกินและดื่ม  
แบบไม่บันยะบันยังน้อยลง ส่วนผู้หญิงก็เริ่ม  
เป็นแม่คน หลังคลอดลูกจึงยิ่งน้ำหนักลดง่าย  
ตรงกันข้าม คนวัยเลข 2 ลดหุ่นไม่ค่อย  
ได้เรื่องได้ราวเท่าไร เนื่องด้วยวัยนี้ยังรัก  
การสังสรรค์เฮฮา ซึ่งมีแนวโน้มจะกินและ  
ดื่มเกินปริมาณบ่อย ๆ ขณะที่คนอายุเกิน  
กลางเลข 3 มักไม่กังวัลกับรูปร่างหน้าตาแล้ว  
จึงย่อหย่อนต่อการลดน้ำหนัก

แต่อย่ารอให้ถึงเลข 3 หรือคิดว่าอายุ  
เกินแล้วคงลดหุ่นไม่ได้ผล เพราะขอแค่มี  
ความตั้งใจ อายุเท่าไรก็ไม่ใช่อุปสรรค



# Fiber Food พื้้นหัวใจวาย

รอดพ้นขีดอันตรายจากภาวะหัวใจวายแล้ว ทั้งผู้ป่วยและญาติอาจยัง  
เครียดอยู่ ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป

อาหารการกินที่จะช่วยฟื้นฟูหัวใจในระยะยาวได้นั้น **วิทยาลัยสาธารณสุข  
ฮาร์วาร์ด** ประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำให้ใส่ใจอาหารที่อุดมด้วยใยอาหาร  
เช่น ซีเรียล ขนมปังโฮลวีต ก๋วยเตี๋ยว แอปเปิ้ล แครอท

การกินใยอาหารเพิ่มทุก ๆ 10 กรัมในแต่ละวัน ช่วยให้อัตราการล้มหมอน  
นอนเสื่อจนเสียชีวิตลดลงร้อยละ 15 เนื่องจากอาหารที่มีใยอาหารช่วยปรับ  
ความดันโลหิตและลดคอเลสเตอรอลที่เป็นปัจจัยก่อหัวใจล้มเหลว

ข้อสรุปดังกล่าวได้มาจากการวิเคราะห์การกินอาหารของผู้หญิงและผู้ชาย  
กว่าสี่พันคนที่รอดชีวิตหลังจากเกิดภาวะหัวใจวาย ซึ่งพบว่า คนที่กินอาหาร  
มีใยอาหารสูงแทบจะเสียชีวิตด้วยภาวะหัวใจวายน้อยกว่าในรอบ 9 ปีให้หลัง  
จากมีอาการป่วย

เลืองอาหารรสเค็มจัด มันจัด และหวานจัดที่ทำร้ายหลอดเลือดหัวใจ  
ด้วยเช่นกันค่ะ

# ถุงเท้าลอกผิว เอาใจผู้ป่วยเบาหวาน

เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคเบาหวานมีปัญหาสุขภาพเท้าอย่างเสี่ยงไม่ได้  
ทุก 3 เดือน ผู้ป่วยจะต้องไปพบแพทย์เพื่อลอกเซลล์ผิวหนังเท้าที่  
ตายแล้วออก ไม่อย่างนั้นผิวหนังเท้าจะจับตัวหนาจนเกิดรอยแตก ทำให้  
เกิดการติดเชื้อโรคได้ง่าย

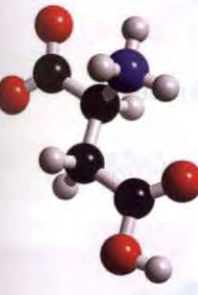
นอกจากเจ็บปวดขณะขูดลอกหนังเท้าแล้ว หากรักษาไม่ทันอาจต้อง  
ตัดเท้าทิ้ง ด้วยเหตุนี้ทีมนักวิจัยนำโดย **รองศาสตราจารย์ เกล็ซกรหญิง  
ดร.พรอนงค์ อรัณวิทย์** จากคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
จึงคิดค้นถุงเท้าถนอมสุขภาพขึ้น

นวัตกรรมชิ้นนี้ผลิตจากสารธรรมชาติ โดยใช้เปลือกมังคุดเป็นสาร  
ฆ่าเชื้อ โปรตีนขาวใหม่สำหรับบำรุงและสมานผิว รวมถึงน้ำมะพร้าวที่ทำเป็น  
แผ่นเส้นใยไบโอเซลลูโลส เพื่อเพิ่มการดูดซึมของสารที่กล่าวมาเข้าสู่ผิวหนัง  
เพียงสวมถุงเท้าไว้ 2 ชั่วโมงแล้วถอดออก ทำประมาณ 3 เดือนต่อครั้ง  
เซลล์ผิวหนังที่ตายจะดูความชื้นแล้วแยกตัวออกจากชั้นเซลล์ผิวปกติ เมื่อ  
ใช้ครั้งที่ 2, 3 เซลล์ผิวหนังเท้าที่ตายจะค่อย ๆ ลอกออกเองโดยไม่มีอาการเจ็บ


ทดลองใช้ใ้ผู้ป่วยเบาหวานแล้วพบว่า ถุงเท้าช่วยลอกเซลล์ผิวหนังเท้า  
ได้ดี จึงลดและป้องกันการเกิดบาดแผลที่เท้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนบุคคล  
ทั่วไปที่สวมใส่ จะช่วยลดผิวเท้าหยาบกร้าน ส้นเท้าแตก และกลิ่นเท้า

สอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์ได้ที่ภาควิชาเภสัชกรรมปฏิบัติ คณะเภสัชศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 0-2218-8403 T

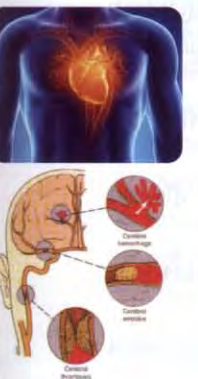
# โรคหลอดเลือดหัวใจและเบาหวานดูแลได้ กับ...แอล-อาร์จินีน



**แอล-อาร์จินีน** กรดอะมิโนพื้นฐาน และเกี่ยวข้องกับระบบเมตาบอลิซึมภายในร่างกายมนุษย์ โดยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ต่อการสร้างสารไนตริกออกไซด์ กรดอะมิโนแอล-อาร์จินีน ทำหน้าที่สำคัญหลายประการ เริ่มตั้งแต่ การส่งผ่านของกระแสประสาทในระบบประสาท ความยืดหยุ่นของระบบเส้นเลือด ระบบขจัดสารพิษ รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันโรค ดังนั้น “กรดอะมิโนแอล-อาร์จินีน” จึงมีความสำคัญต่อกลไกพื้นฐานของร่างกายเป็นอย่างมาก



**แอล-อาร์จินีน** นั้นเป็นเสมือนสารตั้งต้นให้ร่างกายผลิตสารไนตริกออกไซด์เพื่อส่งเสริมให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล โดยเฉพาะระบบเส้นเลือดและหัวใจให้มีการคลายตัวและยืดหยุ่นตัวได้มากขึ้น ส่งผลให้เลือดไหลเวียนได้อย่างสะดวก และระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ



**แอล-อาร์จินีน** จึงเป็นที่รู้จักกันดีในศาสตร์ของแพทย์ทางเลือก ซึ่งใช้ในการบำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ จึงช่วยลดจำนวนผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลวและโรคหลอดเลือดตีบตัน รวมถึงผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องตัดอวัยวะบางส่วน



**คุณสุมาลี สுகนธมาน** อดีตพยาบาล มีประสบการณ์ในการใช้ แอล-อาร์จินีน กับสามีซึ่งป่วยเป็นโรคเส้นเลือดในสมองตีบเช่นกัน

“สามีมีอาการอัมพฤกษ์-อัมพาต เดินไม่ได้ กลืนอาหารไม่ได้ พูดไม่ชัดเจน เมื่อปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลสุขภาพใหม่ด้วยการใช้ศาสตร์ของแพทย์ทางเลือก โดยการรับประทานสารอาหารแอล-อาร์จินีนควบคู่กับการทำกายภาพบำบัด ส่งผลให้ปัจจุบันสุขภาพดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ”



อดีตผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
**คุณภาวิตา อินทศิริ**

นักโภชนาการและพยาบาลคลินิก แพทย์ทางเลือกได้ใช้แอล-อาร์จินีน ในการฟื้นฟูสุขภาพเช่นเดียวกัน

“จากที่เคยมีค่าน้ำตาลสูงกว่า 300 ค่าน้ำตาลสะสมอยู่ที่ 11 ปัจจุบันระดับน้ำตาลค่อยๆ ลดลง ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นทุกอย่างที่อายุจะ 60 ปีแล้ว”



และอีกหนึ่งท่าน ผู้ที่เคยเกือบเป็นอัมพฤกษ์ เนื่องจากอาการเส้นเลือดในสมองตีบ

**คุณสมยศ พรชัยสำเร็จผล**

“ขณะที่นั่งรับประทานข้าว เริ่มรู้สึกผิดปกติ คือมือเริ่มชาและไม่แข็งแรง ทำข้อไหล่ ซึ่งถือว่าเป็นอาการของเส้นเลือดในสมองตีบ จึงเริ่มต้นที่จะดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้นปรับเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร เลือกเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานสารอาหารแอล-อาร์จินีนควบคู่ ส่งผลให้ปัจจุบันคุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก ไม่เกิดอาการชาและทำข้อไหล่หนักเลย”

สนใจรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ แอล-อาร์จินีน และรับตัวอย่างผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพทดลองใช้

ที่ 02 624 6600 วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา 10.00-19.00 น.

บริษัท ซินเนอร์จี เวิลด์ไวด์ มาร์เก็ตติ้ง (ประเทศไทย) จำกัด

ผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมตราซินเนอร์จี จากสหรัฐอเมริกา

www.synergyworldwide.com E-mail: synergythai@synergyworldwide.com

**SYNERGY**  
leave a legacy

# Change Lifestyle

## แก้อารมณ์แปรปรวน

เพื่อนหลายคนอยากให้ตำรวจจับคนใกล้ตัวจ้อหาอารมณ์แปรปรวนเหลือเกิน เคี้ยวหวานเจี๊ยบ เคี้ยวฝั้ว รับประทาน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยก็ลำบาก

ถ้าเป็นโรคไบโพลาร์หรืออารมณ์สองขั้วก็ยังไม่ป่วย ต้องให้คุณหมอช่วย แต่ไอ้รายที่เข้าขั้นยังไม่ป่วย แต่อาการหนักนี่สิ แหม...ตำรวจอยู่ไหน!

สุดท้ายจึงหันมาพึ่ง **ชีวิตจิต** มีวิธีช่วยใหม่ ง่ายๆ แต่ให้ผลชะงัด...เลยตอบไปว่า มีจะ...ดังต่อไปนี้



1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์นิ่ง จิตใจมั่นคง และช่วยคลายเครียด เพราะระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารสุขออกมา ช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ



2. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งจะช่วยลดอัตราการความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์



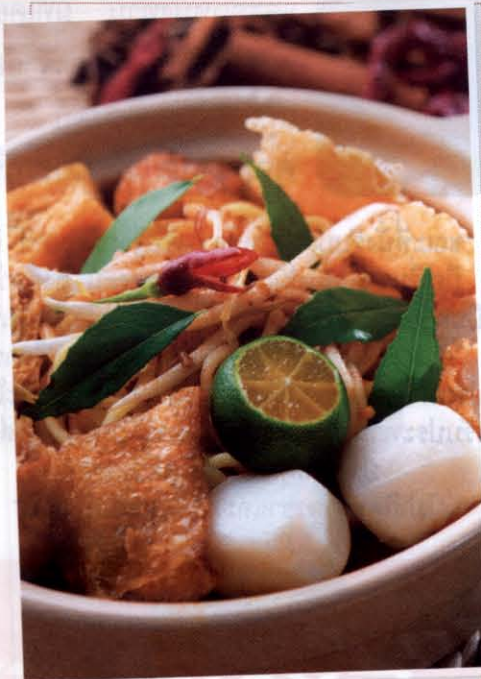
3. งดแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์คือตัวกระตุ้นให้อารมณ์แปรปรวน เพิ่มความเครียด เสี่ยงต่อพฤติกรรมเปลี่ยน



4. กินไขมันปลาจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มการทำงานของสมองในส่วนการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ไขมันปลามีมากในปลาทูน่า แซลมอน แมคเคอเรล แซลมอน และชาร์ดีน

บอกให้คนใกล้ตัวปรับไลฟ์สไตล์ เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ แล้วอะไรๆ ในชีวิตจะง่ายขึ้น

## นั่งเรือด่วนกินปลากันเถอะ



เมื่อสัตว์ที่ **ชีวิต** แนะนำให้กินคือ ปลา คุณแม่เลยปรุงเมนูปลานึ่ง ย่าง อบ และผัด ให้กินบ่อยๆ เมื่อออกนอกบ้านก็ไปค้นเมนูเหล่านี้ในร้านอาหารไทย หรือถ้าจะเพี้ยนบ้าง มีกอลอยที่ร้านอาหารญี่ปุ่น

ว่าแต่ถ้าอยากนั่งกินในร้านเรียบง่ายข้างทาง หรือหากนัดเพื่อนๆ ในวันหยุดพากันนั่งเรือด่วนซึลๆ ชมวัด วัง บ้านเรือนสวยๆ และวิถีชีวิตริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา คนรักชีวิตจิตจะกินอะไรดี

**เกร็ดสุขภาพ (มือใหม่)** ปักขี้เหล็กนี้มีร้านก๋วยเตี๋ยวปลาใกล้ๆ ทำเรือมาแนะนำ

**ท่าสาทร :** ร้านเจ๊หลี ลูกชิ้นปลาเจ้าเก่า โทรศัพท์ 08-9130-9570 เปิดเวลา 7.00 น. - 20.00 น. หยุดวันที่ 15 และ 30 ของเดือน

**กรมเจ้าท่า :** ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาตลาดน้อย โทรศัพท์ 08-9124-5594 เปิดเวลา 16.30 น. - 23.00 น. ทุกวัน

**ท่าราชวงศ์ :** ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลานายยังทรงวาด โทรศัพท์ 0-2222-6024 เปิดเวลา 17.00 น. - 21.30 น. วันจันทร์ - วันเสาร์

สำหรับผู้อ่านที่กินอาหารชีวิตร้อยเปอร์เซ็นต์ แนะนำให้สั่งเป็นเมนูอุ่นเส้น และลองถามเจ้าของร้านว่า น้ำซุปลีมีส่วนผสมของกระดูกหมูหรือไก่หรือไม่ ถ้ามีควรสั่งเป็นเมนูแห้ง

**เห็นไหม** กินอาหารชีวิตไม่ทำให้ชีวิตยุ่งยากเลย **๗**



# 5 Eating Mantras



## เมื่อน้ำตาลสูง

# Dangerous

## 6 โทษจากนอนไม่หลับ

ทุกคนรู้ว่าการนอนหลับสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสุขภาพอย่างมาก

แต่หลายคนไม่รู้ว่ ถ้านอนไม่หลับจะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร **ชีวิต** ปักซ์นี้จึงนำมาบอกเล่า (ชู่) ให้รู้ ดังนี้

**1. เพิ่มความอยากกินอาหารขยะ:** เพราะการนอนไม่หลับมีผลกระทบต่อสมองส่วนเชื่อมโยงอาหารที่ร่างกายต้องการ ทำให้เราพึ่งเสียงจากร่างกายไม่ได้ ทำให้กินตามใจปาก นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสมองส่วนอะมิกลาลา ซึ่งเป็นตัวควบคุมความอยากอาหาร ทำให้เราอยากกินนั่นนี่ตลอดเวลา

**2. กำลายผิวพรรณ:** หากนอนไม่หลับ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นตัวทำลายคอลลาเจน การศึกษาชิ้นหนึ่งที่ตีพิมพ์ใน *Journal of Investigative Dermatology* กล่าวว่า การนอนไม่หลับเป็นสาเหตุสำคัญทำให้สุขภาพผิวเสีย แลดูแก่ก่อนวัย

**3. กำลายความจำ:** ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ รายงานไว้ในวารสาร *Nature Neuroscience* ว่า หากนอนไม่หลับ ความจำจะติดอยู่ในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งช่วยจัดระเบียบให้ความจำ ฉะนั้น หากไม่แก้ไข ต่อไปก็จะกลายเป็นคนซีทลงซีลึมก่อนวัย

**4. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ** *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* รายงานว่า ผู้ชายร้อยละ 50 ที่มีอาการนอนไม่หลับจะมีความต้องการทางเพศลดลง

**5. กำป้วยโรคหัวใจ** เพราะการนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมงจะช่วยรักษาสมดุลของฮอร์โมนและสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งหลายตัวนั้นมีผลต่อการทำงานของหัวใจ ฉะนั้น หากเกิดการท้งานรวนขึ้นมา สุขภาพหัวใจจะพลอยแย่ไปด้วย

**6. เสี่ยงตายเร็ว** นอกจากโรคหัวใจที่อาจพิฆาตชีวิตคุณแล้ว จากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Sleep* พบว่า ผู้ที่นอนน้อยกว่าคืนละ 6 ชั่วโมงเป็นประจำ จะมีอายุสั้นลง 14 ปี

ถ้ากลัวปัญหาสุขภาพเหล่านี้ รีบย้อนกลับไปอ่านคอลัมน์ **เรื่องพิเศษ** ปักซ์ที่ผ่านมา (ฉบับที่ 375 วันที่ 16 พฤษภาคม) เพื่อการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ นำไปสู่สุขภาพกายและใจแข็งแรง

เมื่อตรวจพบว่าน้ำตาลในเลือดสูงเกินมาตรฐาน คุณหมอก็คงแนะนำวิธีอยู่ วิธีกิน บลา บลา บลา...ซึ่งเราจำได้บ้างไม่บ้าง

**ชีวิต** เข้าใจดี จึงนำ 5 มंत्रาช่วยกิน เพื่อสะกดจิตใจผู้ที่ต้องหักห้ามใจจากความหวานจัด

### Mantra 1

กินผักและผลไม้สด ซึ่งอุดมด้วยไฟเบอร์ที่จะช่วยสร้างสมดุลระดับอินซูลิน

### Mantra 2

เพิ่มธัญพืชไม่ขัดขาวในอาหารทุกมื้อ เพื่อเพิ่มปริมาณไฟเบอร์

### Mantra 3

งดอาหารที่มีไขมันทรานส์ น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เกลือ และน้ำตาล ซึ่งมีประโยชน์น้อย แต่ให้แคลอรีมหาศาล

### Mantra 4

ปรุงอาหารด้วยวิธีการอบ นึ่ง หรือย่าง แทนการทอด

### Mantra 5

กินแต่พอเหมาะ ลดละอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ โดยยังสามารถคงความอร่อยลิ้น แต่ก็ไม่ตามใจปาก

ท่อง 5 มंत्रานี้ไว้ทำตาม เชื่อว่าชีวิตกับน้ำตาลในเลือดยังคงเป็นมิตรต่อกันไปอีกนาน **๒**



# 4 ขั้นตอน

## สร้างความอดทน

### เพิ่มสุขให้ชีวิต

ศาสตราจารย์ ดร.เบริน บราวน์ อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยสังคมสงเคราะห์แห่งมหาวิทยาลัยอิวสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา และผู้เขียนหนังสือขายดี *Daring Greatly* แนะนำวิธีปรับทัศนคติเพื่อสร้างความอดทน ช่วยให้คุณมีจิตใจในใจและสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ดังนี้

#### 1 ปิดสวิตช์ความวุ่นวายด้วยกิจกรรมโปรด

หาเวลาพักจากภารกิจประจำวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน เลือกกิจกรรมที่คุณชอบและสามารถทำได้ตามลำพัง เช่น การวาดภาพ ฝึกสมาธิ วิ่งจ็อกกิ้ง ฯลฯ เพื่อเปิดโอกาสให้คุณได้ใช้เวลากับตัวเองให้เต็มที่

#### 2 ลดการใช้อุปกรณ์สื่อสาร

ถ้าเป็นไปได้ หลังเลิกงานควรงดใช้อุปกรณ์สื่อสารหรือใช้เฉพาะกรณีจำเป็น หากสามารถทำได้ทุกวันจะช่วยสร้างวินัยในการใช้อุปกรณ์สื่อสาร มีสมาธิมากขึ้น และมีความอดทนที่จะพิจารณาเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นโดยไม่ถูกอุปกรณ์เหล่านั้นดึงความสนใจไปเสียก่อน

#### 3 ใช้บริการขนส่งมวลชนบ้าง

หากคุณเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว ลองหันมาใช้ระบบขนส่งสาธารณะที่ทำให้คุณได้ฝึกใจ ตั้งแต่การรอขึ้นรถ การแบ่งปันที่นั่ง หรือได้สอบถามเส้นทางจากผู้โดยสารคนอื่น ๆ

#### 4 ลองร่วมกิจกรรมกับเพื่อนต่างวัฒนธรรม

การพบปะเพื่อนใหม่ชาวต่างชาติหรือแม้แต่ต่างจังหวัด จะช่วยให้คุณได้เรียนรู้ความแตกต่างในวิถีชีวิต แม้จะต้องใช้ความอดทนในการปรับตัวเข้าหากัน แต่มุมมองใหม่ๆ ที่ได้รับหลังจากนั้นจะช่วยให้คุณมีความคิดที่เปิดกว้างยิ่งขึ้นแน่นอน

แล้วคุณจะทราบว่าคุณมีความอดทนเป็นอีกประตูหนึ่งที่เปิดโอกาสให้คุณเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ลึกซึ้งและเกิดความสุขใจได้ง่ายขึ้น

# How-to

## รับมือคนรุ่นใหม่ตามธาตุ

โบสึงคม องค์กร และครอบครัวทั่วโลกกำลังพบปัญหาวิธีรับมือคนรุ่นใหม่เติบโตมาในยุคอินเตอร์เน็ตและอุปกรณ์เทคโนโลยีแวดล้อมรอบตัว คุณเสาวคนธ์ ศิริกิตากร ที่ปรึกษาด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้องค์กรระดับประเทศหลายแห่ง และเป็นผู้เขียนหนังสือ *45 กระบวนท่าพัฒนา Gen Y* สำนักพิมพ์อมรินทร์ HOW TO ได้เสนอแนวทางทำความเข้าใจและรับมือคนรุ่นใหม่ทั้ง 4 ธาตุเอาไว้ดังนี้

#### ธาตุไฟ (ราศีเมษ, สิงห์, ธนู)

คล่องแคล่ว พุดจาจะฉฉาน มั่นใจ กล้าเรียกร้อง อารมณ์ร้อน เหมาะกับงานที่ได้ใช้ความคิด งานบริหารนโยบาย ให้รับมือด้วยการปรับวิธีสื่อสารให้กระชับ มุ่งไปที่ผลลัพธ์ ลดขั้นตอนด้านเอกสารให้น้อยที่สุด



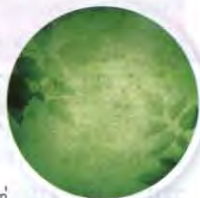
#### ธาตุน้ำ (ราศีมีน, กรกฎ, พิจิก)

ติดเพื่อน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดูเหมือนใจเย็น แต่คือเจ็บ ท่างานบริการและงานเอกสารได้ดี ให้รับมือด้วยการรับฟังและใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันให้มากขึ้น ให้ความสำคัญกับการปรับตัว ลดการใช้คำพูดที่รุนแรง



#### ธาตุดิน (ราศีถุมภ์, เมถุน, ตุล)

รำแรง สดใส ช่างเจรจา มนุษย์สัมพันธ์ดี เหมาะกับงานประชาสัมพันธ์ ติดต่อประสานงานทั้งภายนอกและภายในองค์กร ให้รับมือด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ให้อิสระในการนำเสนอความคิด แต่ต้องกำหนดระยะเวลาในการทำงานให้ชัดเจนด้วย



#### ธาตุลม (ราศีมังกร, พฤษภ, กนิย์)

เก็บตัว พุดน้อย ช่างสังเกต และระมัดระวังตัวสูง เหมาะกับงานที่ต้องการความแม่นยำและลงรายละเอียด เช่น งานบัญชีคำนวณ วิจัยและพัฒนา ให้รับมือด้วยความละมุนละม่อม เจรจาย่างนิ่มนวล เสนอรายละเอียดให้ชัดเจน ให้โอกาสในการศึกษาหาข้อมูล และควรจะมีพื้นที่ส่วนตัวในการทำงานให้ด้วย



ขอเพียงเปิดใจ ให้โอกาส และส่งเสริมในทางที่เหมาะสม คนรุ่นใหม่ก็จะก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง โดยมีผลลัพธ์เป็นความสำเร็จและความสุขของครอบครัว องค์กร และสังคมค่ะ

# มะเร็ง ต่อมลูกหมาก รักษาได้โดย ไม่ต้องผ่าตัด



นพ. วิรุณ โทษะเวchnik

มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นโรคของผู้ชายที่เป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 รองจากมะเร็งปอด พบได้มากในผู้ชายอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป โดยมีโอกาสเป็นได้มากถึง 1 ใน 6 ของผู้ชายอายุ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งนับเป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตผู้ชายสูงอายุได้มากที่สุดทีเดียว

ความน่ากลัวของโรคมะเร็งต่อมลูกหมากอยู่ที่มะเร็งต่อมลูกหมากมักจะไม่แสดงอาการหรือมีอาการใกล้เคียงกับภาวะต่อมลูกหมากโต จึงทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่ละเลย คิดว่าเป็นอาการธรรมดาของผู้สูงอายุ จนเมื่อก่อนมะเร็งโตลุกลามไปอุดท่อน้ำปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อย เจ็บปวดเวลาถ่ายปัสสาวะ บางครั้งมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ บางรายอาจมีปัญหาการแข็งตัวของอวัยวะเพศ และเมื่อมะเร็งกระจายลุกลามไปยังร่างกายแล้ว ผู้ป่วยจะมีอาการปวดกระดูก ปวดตามข้อ ปวดหลัง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เมื่ออาการ อาการปัสสาวะขัด ปวดเวลาปัสสาวะ ปัสสาวะถี่ขึ้น และมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ อาการดังกล่าวนี้จะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากเพิ่มขึ้นทุกปี

ปัจจุบันมีทางเลือกใหม่ของการรักษาโรคมะเร็งต่อมลูกหมากที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องเสี่ยงกับการผ่าตัด นั่นคือ การฝังแร่รักษา (Brachytherapy)

นพ. วิรุณ โทษะเวchnik รังสีแพทย์รักษาโรคมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการฝังแร่ ได้ให้ข้อมูลถึงเรื่องนี้ว่า “มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุการเกิดโรคที่แท้จริง แต่สันนิษฐานว่าน่าจะเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนเพศชายเทสโทสเตอโรน หรือแอนโดรเจนที่เกิดขึ้นตามช่วงอายุและส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง, จากพันธุกรรม หรือจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของแต่ละคน เช่น ชอบรับประทานอาหารเนื้อแดง สูบบุหรี่ เครียด ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น”

นพ. วิรุณ เปิดเผยถึงการรักษาแบบทางเลือกใหม่สำหรับผู้ที่เป็มะเร็งต่อมลูกหมากกว่า “การฝังแร่เพื่อรักษามะเร็งต่อมลูกหมากเป็นทางเลือกใหม่สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคนี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากใช้รักษาผู้ป่วยในระยะเริ่มแรกโอกาสหายก็มีสูงถึง 95% มีข้อดีคือผู้ป่วยไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องฉายแสง ทำให้ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศมีน้อยภายหลังจากการรักษา โดยการฉายรังสีจะทำลายสมรรถภาพทางเพศลงไป

ประมาณ 50% ในขณะที่การรักษาโดยการผ่าตัดจะทำลายสมรรถภาพทางเพศไปกว่า 50% หรือทั้งหมด และยังก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และยังคงใช้เวลาพักฟื้นอยู่หลายอาทิตย์ ทำให้คุณภาพชีวิตภายหลังจากการผ่าตัดมีผลกระทบต่อคนข้างมาก เหตุนี้การฝังแร่รักษาจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ”

นพ. วิรุณ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นรังสีแพทย์อาวุโสผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการฝังแร่เพื่อรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก ศูนย์รักษามะเร็งด้วยรังสีของคริสเตียนาแคร์ มลรัฐเดลาแวร์ สหรัฐอเมริกา จนได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมากที่สุดในมลรัฐตอนกลางทางฝั่งตะวันออกของสหรัฐอเมริกา ในด้านการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก และยังเป็นที่ปรึกษาโรคมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการฝังแร่ ที่โรงพยาบาลจุฬารัตน์

นพ. วิรุณบอกว่า “จากประสบการณ์ที่ได้รักษาคันไซชาวอเมริกันมาแล้วกว่า 2,200 ราย พบว่าการรักษามะเร็งต่อมลูกหมากโดยการฝังแร่ (Brachytherapy) นี้เป็นการใช้กัมมันตรังสีที่ปล่อยคลื่นอัลตราซาวด์ก่อนเพื่อตรวจวัดปริมาณของต่อมลูกหมาก ก่อนจะนำภาพที่ได้ไปคำนวณหาพิภักในการฝังแร่ที่ไซ ซึ่งปัจจุบันมีอยู่ 3 ชนิด คือ แร่ไอโอดีน-125 (Iodine-125), แร่พาเลเดียม-192 (Paladium-192) และซีเซียม-131 (Cesium-131) โดยเป็นแร่สังเคราะห์ที่ทำขึ้นโดยเฉพาะ และมีความปลอดภัย ซึ่งแต่ละท่านจะใช้ฝังประมาณ 40 กว่าเม็ดไปจนถึงร้อยกว่าเม็ด แตกต่างกันในคนไข้แต่ละคน”

“ปริมาณการใช้แร่มีความสำคัญมากเช่นเดียวพิภักของการฝังแร่ ทั้งนี้เพื่อประสิทธิผล ภายหลังจากการรักษาไม่ส่งผลกระทบทต่ออวัยวะส่วนอื่น ดังนั้นการคำนวณหาปริมาณและพิภักที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำ เราได้ทำโปรแกรมการคำนวณโดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นโปรแกรมการคำนวณขั้นสูงและเป็นเทคโนโลยีใหม่ในอนาคตเข้ามาช่วยในการคำนวณหาพิภักในการฝังแร่ดังกล่าวเพื่อควบคุมผลกระทบภายหลังจากการรักษา” นพ. วิรุณกล่าว

แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ ต้องได้รับการวินิจฉัยในระยะเริ่มต้นให้เร็วที่สุด โดยเฉพาะคนที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนีและอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรเจาะเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็ง PSA สารชนิดนี้จะถูกผลิตออกมามากกว่า

ปกติ ในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก จึงสามารถวัดค่าได้โดยการเจาะเลือด การตรวจเลือดหาระดับของสาร PSA ในเลือด ในคนปกติค่า PSA จะอยู่ในระดับ 0-4 นาโนกรัมต่อมิลลิลิตร ค่านี้สูงมากเกิน 10 นาโนกรัมต่อมิลลิลิตรในคนที่เป็โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

และร่วมกับการวินิจฉัยด้วยการตรวจทางทวารหนัก ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจต่อมลูกหมาก โดยใช้นิ้วสอดเข้าไปทางรูทวารหนัก เพื่อตรวจคลำขนาดรูปร่างและความยืดหยุ่นของต่อมลูกหมาก ที่หากเป็นมะเร็งมักจะคลำได้ก้อนแข็ง ซึ่งการคลำต่อมลูกหมากทางทวารหนักนี้เป็นการตรวจสังเกตรูปภาพได้อย่างชัดเจน หากแพทย์ตรวจพบก้อนเนื้อที่สงสัย แพทย์จะทำการตัดชิ้นเนื้อจากต่อมลูกหมาก เพื่อนำชิ้นเนื้อไปตรวจทางพยาธิวิทยาว่า เป็นมะเร็งจริงหรือไม่

มะเร็งต่อมลูกหมาก นับเป็นมะเร็งที่มีการพัฒนาตัวช้ากว่ามะเร็งที่อวัยวะอื่นๆ นั่นหมายความว่า หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มต้นและรักษาในช่วงแรกๆ โอกาสการเสียชีวิตก็จะน้อยลงได้ ยิ่งด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์ในการรักษาที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิตมากขึ้น ด้วยวิธีการฝังแร่รักษาด้วยแล้ว จะยิ่งช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมีความหวัง ทางรอด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างมาก

นายแพทย์วิรุณ โทษะเวchnik แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์รักษามะเร็งด้วยรังสีคริสเตียนาแคร์ มลรัฐเดลาแวร์ สหรัฐอเมริกา บินตรงกลับมาเพื่อให้บริการที่โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 เพชรเกษม 14.5 ตั้งแต่วันที่ 12-23 พฤษภาคม 2557 เวลา 08.00 - 16.00 น.  
ท่านสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก และขอคำปรึกษาได้ที่ Call Center 1609 หรือ 085-111-2095 Urologist Consult โทร 02-769-2900 ติดต่อแผนกทางเดินปัสสาวะ



# ABS TIPS

## หน้าท้องหาย สลายพุง

“มีพุง ใส่อะไรก็ดูไม่ดี” เรามักได้ยินหนุ่ม ๆ สาว ๆ หลายคนบ่นถึงปัญหาแก้ไม่ตกเรื่องหน้าท้องที่เริ่มล้ำหน้าจนสังเกตเห็นได้ชัด ทำให้สูญเสียความมั่นใจในการเลือกเสื้อผ้า โดยเฉพาะเวลาใส่ชุดเข้ารูปแล้วมองเห็นหน้าท้องยื่นออกมาจนต้องคอยแหม่มเก็บพุงกันจนเหนื่อย

โดยธรรมชาติแล้ว โครงสร้างทางสรีระของคนทั่วไปจะกักเก็บไขมันเอาไว้บริเวณหน้าท้อง ทำให้มักเกิดปัญหาทับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย หนังสือ ภารกิจฟิตแอนด์เฟิร์ม เต็มหล่อ 3 มิติ โดยคุณชเวซองโจ สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ได้แนะนำเกี่ยวกับการบริหารกล้ามเนื้อท้องไว้ว่า

“การบริหารกล้ามเนื้อท้องต้องลดเวลาพักให้สั้นลง ทำแต่ละท่าช้า ๆ สิ่งสำคัญคือ ต้องเกร็งกล้ามเนื้อเอาไว้ให้นานที่สุด และต้องทำให้ถึงขั้น ‘เคঁน’ กล้ามเนื้อจนเกือบเป็น ‘ตะคริว’ ทั้งนี้ เพราะหน้าท้องเป็นส่วนที่เกิดไขมันสะสมได้ง่ายกว่าร่างกายส่วนอื่น จึงต้องบริหารเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง”

สำหรับใครที่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ชีวิตติดปีกปีนี้เราจึงขอเสนอท่าบริหารกระชับกล้ามเนื้อส่วนล่างและเสริมความแข็งแรงให้หน้าท้องย่อย ๆ ที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งยังใช้เวลาไม่มากมาให้ผู้อ่านลองทำตามกันค่ะ



### ท่าที่ 1 กระชับหน้าท้องฟืด



ท่าเตรียม

นอนเหยียดตรง ข้อศอกยันพื้น พุงลำตัว ส่วนบนขึ้น

หายใจออกพร้อมกับยกขาขึ้นข้างหนึ่ง งอเข่าเข้ามา ค้างไว้ 3 วินาที เกร็งปลายเท้าเซตขึ้นแล้ววางขาลง สลับข้าง นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 30 ครั้ง



### ท่าที่ 2 บอกลาหน้าท้องย้วย



ท่าเตรียม

นอนคว่ำ งอข้อศอกเข้ามาแนบลำตัว คว้าฝ่ามือวางไว้ที่พื้นด้านหน้า



ปล่อยไหล่ตามสบาย หายใจตามปกติ ใช้แรงจากข้อศอกและฝ่ามือยกลำตัวขึ้น ค้างไว้ 15 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม พัก 30 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3 ครั้ง

คำแนะนำ : ขณะยกตัวขึ้น อย่าให้บั้นท้ายโด่งหรือโก่งตัวขึ้น



วิธีดังกล่าวจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หากจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและกินอาหารชีวจิตควบคู่ไปด้วย เพียงเท่านั้นก็ไม่มีไขมันสะสมมาทวนใจ ใส่ชุดไหนก็หล่อก็สวยค่ะ ☺



# สร้างเกราะป้องกัน เพื่อสุขภาพผิวที่ดั่งของครอบครัว

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพผิวส่วนใหญ่ที่พบ มักมีสาเหตุหลักมาจากมลภาวะในเมืองใหญ่ ที่เต็มไปด้วยฝุ่นควัน หมอก ไอเสียรถยนต์ ควันบุหรี่ และรังสี UV ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำร้ายสุขภาพผิวที่ดั่งของคุณและทุกคนในครอบครัว สำหรับคุณผู้หญิงทุกคนที่นอกจากจะต้องดูแลสุขภาพผิวของตัวเองให้สดใสอยู่เสมอ ก็ยังต้องไม่ลืมที่จะดูแลสุขภาพผิวของคนในครอบครัว เพราะแบคทีเรียที่สะสมบนผิวอาจลุกลามทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนังได้

## ปัญหาผิวจากมลภาวะเมือง

แม้ว่าเมืองใหญ่จะเป็นแหล่งงาน แหล่งการศึกษา และแหล่งเทคโนโลยีที่ทุกคนอยากเข้ามาสัมผัส แต่สิ่งที่มาพร้อมกับเมืองใหญ่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คงจะเป็นมลภาวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรังสีอัลตราไวโอเล็ต จากแสงแดด ฝุ่นควันจากรถยนต์ และสารเคมีต่างๆ เป็นต้น ซึ่งมลภาวะเหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพผิว ดังนี้

- **โรคผิวหนัง** โดยปกติผิวหนังของคนเรามีเชื้อแบคทีเรียหลายชนิดอาศัยอยู่ แต่มักจะเพิ่มจำนวนขึ้นโดยเฉพาะในภาวะอากาศร้อนชื้น อย่างบ้านเรา และในเมืองที่เต็มไปด้วยมลภาวะ หากไม่มีการดูแล สุขอนามัยที่ดีพอ ก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนังและเป็นโรคผิวหนังต่างๆ เช่น โรคแผลพุพอง หรือผิวหนังอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

- **แบคทีเรียสะสม** เมื่อผิวของเราสัมผัสกับมลภาวะจะทำให้มีแบคทีเรียสะสมบนผิว ซึ่งจะทาปฏิกิริยากับไขมันที่ร่างกายขจัดออกมา

ทางรูขุมขนและทำให้เกิดการอุดตัน อาจก่อให้เกิดโรคติดเชื้อจากแบคทีเรียชั้นรุนแรง ในรูปแบบของฝี แผลพุพอง หรือแผลอักเสบเรื้อรัง และลามไปยังส่วนอื่นๆ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง

- **ผื่นคัน** เมื่อผิวต้องสัมผัสสารเคมีที่มากับฝุ่นควันต่างๆ จะทำให้เกิดเป็นผื่นคัน หรือผื่นแพ้ได้ โดยเฉพาะเด็กๆ หลังออกไปเล่นนอกบ้าน มีเหงื่อออก ก็มักจะเกาจนกลายเป็นแผล ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนตามมา และถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดผื่นผิวหนังอักเสบชนิดเรื้อรังได้

- **ผิวแห้งและริ้วรอย** เพราะมลภาวะมีผลต่อการผลิตคอลลาเจนและความยืดหยุ่นของผิว ทำให้ผิวเสียความชุ่มชื้นเพราะน้ำที่กักเก็บอยู่ใต้ผิวนั้นระเหยออกไป เป็นสาเหตุของริ้วรอยต่างๆ

## ปกป้องผิวคุณได้ไม่ยาก

เมื่อต้องใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ที่ต้องเผชิญกับมลภาวะต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว การดูแลไม่ให้ปัญหาผิวมากล้ำกรายนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นและทำได้ไม่ยากค่ะ

- ควรหมั่นดูแลความสะอาดผิว อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่ที่สามารถขจัดแบคทีเรียที่สะสมอยู่ตามผิวได้อย่างล้ำลึก และสะอาดหมดจด

- นอกจากนี้ก็ควรเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ด้วยการเติมน้ำเยาะๆ และทาครีมกันแดดเพื่อป้องกันรังสี UV ที่เข้ามาทำร้ายผิวได้

รู้เช่นนี้แล้วคุณผู้หญิงทั้งหลายคงต้องกลับไปดูแลสุขอนามัยของคุณคนในครอบครัวให้สะอาด สดใส สุขภาพดีอย่างถ้วนหน้านะคะ

### เลือกผลิตภัณฑ์ดูแลความสะอาด

ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสารขจัดและลดการสะสมของแบคทีเรีย เพื่อการทำความสะอาดสิ่งสกปรกจากมลภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่โครคลีนซิ่งบีดส์ ซึ่งเป็นอนุภาคขนาดเล็ก จะช่วยให้การทำความสะอาดได้ล้ำลึกมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้การเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาด ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน ผ่านการทดสอบแล้วว่าปลอดภัยสำหรับผิว และได้การรับรองจากแพทย์ผิวหนัง เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับทุกคนในครอบครัวค่ะ



# Protex

## ทำความสะอาด สิ่งสกปรก

### จากมลภาวะเมือง

### เพื่อสุขภาพผิวที่ดี

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



2900022171

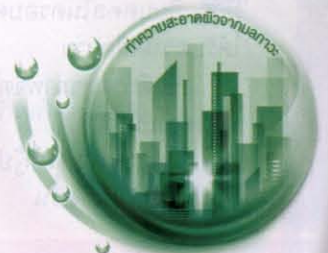


ใหม่!

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

# Protex

ซีที คลีน



ไมโครคลีนซิ่งบีดส์

ปกป้องผิวจากแบคทีเรีย ช่วยทำความสะอาดอย่างล้ำลึกด้วยไมโครคลีนซิ่งบีดส์



# แผ่นดินไหว เชียงราย รับมือได้ง่ายจัง

หลังจากเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่มีจุดศูนย์กลางอยู่บริเวณตำบลทรายขาว อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย วัดความสั่นสะเทือนได้ 6.3 ริกเตอร์ เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2557 ที่ผ่านมานั้น พบว่ามีผู้ประสบภัยที่มีความเครียด ไม่กล้าอยู่ในบ้าน มีภาวะหวาดกลัวมาก และตื่นตระหนกกับข่าวลือต่างๆ ทำให้อดนอน หายใจไม่ทั่วท้อง หายใจไม่อิ่ม นอนไม่หลับ

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต จึงส่งทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติ (MCATT) ซึ่งได้แก่ ทีมจากโรงพยาบาลสวนปรุงประสานงานร่วมกับทีมในพื้นที่อำเภอแม่ลาวและอำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

เพื่อให้การดูแลประเมินผลกระทบและเยียวยาจิตใจผู้ประสบภัยได้อย่างเหมาะสมและทันทั้งที่ ป้องกันการเกิดบาดแผลทางใจในระยะยาว โดยเฉพาะผู้ได้รับบาดเจ็บ ผู้สูญเสียบุคคลในครอบครัว และผู้ได้รับผลกระทบบ้านเรือนได้รับความเสียหาย

อธิบดีกรมสุขภาพจิตได้แนะนำวิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรปล่อยให้ผู้ประสบภัยได้ระบายถึงความเครียด ความสับสนที่เกิดขึ้น

2. สนับสนุนให้ผู้ประสบภัยทำกิจกรรมสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่ประสบภัยด้วยกัน

3. ส่งเสริมให้ผู้ประสบภัยได้พูดคุยกับคนในครอบครัวและเพื่อนให้มากขึ้น

4. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้ประสบภัยได้รับข่าวสารและภาพข่าวเกี่ยวกับภัยพิบัติมากเกินไป เพื่อลดความตึงเครียด

5. ให้ผู้ประสบภัยได้นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

6. หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

หากพยายามแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบจิตแพทย์ เพื่อทำการรักษาที่ถูกต้องต่อไป เพื่อป้องกันการเกิดโรคเครียดภายหลังเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือ PTSD (Post-traumatic Stress Disorder)

โดยสามารถขอรับบริการปรึกษาได้ที่ สายด่วน 1323 ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง หรือทีมสุขภาพจิตในพื้นที่ ๒

**PTSD (Post-traumatic Stress Disorder)**  
เป็นภาวะความเครียดและวิตกกังวลที่เกิดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ อาการมักเกิดหลังจากเจอสถานการณ์ที่สะเทือนใจ



# คิวกพี APPLE CIDER VINEGAR

## น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล

เคล็ดลับ...สุขภาพดี  
คุณภาพส่งตรงจากญี่ปุ่น

### คุณเคยทรมานกับอาการท้องผูกหรือไม่?

ชีวิตคนเมืองหลวงในปัจจุบัน  
จะต้องเจอปัญหาการติด ทำงานดึก พักผ่อนน้อย  
ส่งผลให้ต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ ก่อให้เกิดความเครียด  
และสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น

### คุณรู้หรือไม่ว่า!! ท้องผูกเป็นภัยใกล้ตัวของคนเมืองหลวง

อาการท้องผูกส่งผลกระทบต่อระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย  
ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

เมื่อ 2 สิ่งมารวมกัน

คุณประโยชน์ที่จะได้รับ

- แก้อาการท้องผูก
- เอ็นไซม์ในน้ำผึ้ง ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรตได้
- บรรเทาอาการอ่อนเพลีย
- ขับเสมหะ
- ปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหารให้ดียิ่งขึ้น



### เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ

คิวกพี แอปเปิ้ลไซเดอร์ วินิก้า 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำ 4 ช้อนโต๊ะ  
ดื่มทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง  
หลังอาหาร เสิร์ฟได้ทั้งร้อนและเย็น

ปัจจัยเสี่ยง!  
ที่ทำให้เกิด!  
มะเร็งลำไส้ใหญ่



1 การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

2 ผู้ที่มีปัญหาาระบบขับถ่ายเป็นระยะเวลานาน

โดยปกติคนเราต้องมีการขับถ่าย อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง  
หากขับถ่ายไม่สม่ำเสมอส่งผลให้

✓ ร่างกายจะดูดซับสารพิษมาในร่างกาย ทำให้อ่อนเพลีย

✓ กลืนตัวและกลืนปากแรง เนื่องจากสารพิษเข้าสู่กระแสเลือด

✓ ผิวพรรณไม่สดใส

✓ ความดันโลหิตสูง

ข้อควรระวัง : ผู้ที่ทานยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ยารักษาโรคเบาหวาน และยาโรคหัวใจ ควรจะหลีกเลี่ยงการใช้แอปเปิ้ลไซเดอร์วินิก้า  
และไม่ควรรับประทานโดยไม่ผสมน้ำ หรือขณะท้องว่าง

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม : [www.livestrong.com](http://www.livestrong.com), [www.kickstarter.com](http://www.kickstarter.com)



ผลิตโดย : Kewpie (Thailand) Co., Ltd. ภายใต้การแนะนำจาก บริษัท คิวกพี คอร์ปอเรชั่น จำกัด ประเทศญี่ปุ่น

มีจำหน่ายที่



ติดตามข่าวสารได้ที่ :  
Facebook.com/KewpieThailand

AEC ย่อมาจาก ASEAN Economic Community หรือประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน มีสมาชิก 10 ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ลาว เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา และ บรูไน โดยจะมีผลตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ระหว่างนี้ทุกภาคส่วนล้วนตื่นตัวต่อ AEC ทั้งสิ้น รวมทั้งวงการแพทย์และสมุนไพร ฉะนั้นปีนี้ **ชีวจิต** จึงทยอยนำเสนอวิธีการปลูกและใช้สมุนไพรของประเทศต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิก AEC

มือใหม่  
หัดปลูก

1. เตรียมกิ่งปักชำ โดยเลือกกิ่งทองพันชั่งกิ่งแก่กิ่งอ่อน ความยาวประมาณ 1 คืบ มีตา 2-3 ตา จากนั้นลิดใบส่วนล่างออก เหลือใบส่วนบนไว้ 3-4 ใบ
2. เทดินก้ามปูลงในกระถางเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 นิ้ว สูง 8 นิ้ว จนเกือบเต็ม แล้วรดน้ำให้ชุ่ม ทำหลุมสำหรับปักชำ โดยจิ้มกิ่งไม้ขนาดเท่ากิ่งข้างลงไปให้ผิวดินกลางกระถางให้ลึกประมาณ 1-2 นิ้ว แล้วถอนกิ่งไม้ออก ทำทั้งหมด 3 หลุม ให้แต่ละหลุมห่างกัน 1 นิ้ว
3. ปักกิ่งข้างลงในหลุมที่เตรียมไว้ โดยให้ข้อที่ 1-2 ของกิ่งชำฝังอยู่ใต้ดิน กลบดินให้แน่น ยกกระถางไปตั้งในที่ร่ม หมั่นรดน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
4. หมั่นใส่ปุ๋ยหมักคุณภาพดีทุก ๆ 7 วัน หลังจากปลูกประมาณ 6 เดือน ทองพันชั่งจะแตกกิ่งและใบอ่อนให้เก็บมาปรุงยาได้

# ทองพันชั่ง แก้โรคผิวหนัง ตำรับชาวไทย

คนไทยนิยมปลูกทองพันชั่งไว้ประดับบ้าน เพราะมีดอกสีขาวรูปร่างน่ารักแปลกตา นอกจากนี้ยังรู้ว่ามีสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคผิวหนังอีกด้วย

ทองพันชั่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz อยู่ในวงศ์ Acanthaceae เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1-2 เมตร กิ่งอ่อน เป็นเหลี่ยม ใบเดี่ยวรูปไข่ สีเขียวอ่อน ดอกสีขาว

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลว่า

ต้นทองพันชั่งมีสารโรนาแคนทิน (Rhinacanthin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา โดยมีการทดลองนำสารสกัดจากใบและกิ่งของทองพันชั่งที่สกัดด้วยแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์มมาใช้ฆ่าเชื้อรา *Trichophyton rubrum* ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคกลาก พบว่า สารสกัดทองพันชั่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อราได้ดีพอสมควร

นอกจากนี้ยังพบว่า สารโรนาแคนทิน ซี ดี และเอ็น จากใบทองพันชั่งยังสามารถยับยั้งยีสต์ *Candida albicans* ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อราในช่องปากและช่องคลอดได้อีกด้วย

ส่วนข้อมูลจากหนังสือ *พืชสมุนไพรใช้เป็นยา* เล่ม 6 เรียบเรียงโดย **ภูมิพิชญ์ สุซาวรณ** แนะนำวิธีการนำทองพันชั่งมาใช้ ดังนี้

**แก้โรคผิวหนัง** กลาก เกื้อื้อน ผื่นคัน ใช้ใบสด 5-8 ใบ ตำให้ละเอียด นำไปแช่เหล้าทิ้งไว้ 7 วัน นำด้วยที่ได้มาทาลงบนแผล

**ลดความดันโลหิตสูง** นำทั้งต้นล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ตากแดดให้แห้ง วิธีใช้คือ ชงกับน้ำร้อน โดยผสมทองพันชั่ง 1 ส่วนต่อน้ำ 10 ส่วน แล้วปิดฝาทิ้งไว้ 20-30 นาที แต่ถ้าดื่มแล้วเกิดอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ มือเย็น เท้าเย็น ให้หยุดทันที สำหรับผู้เป็นโรคหัวใจห้ามดื่มเด็ดขาด เพราะมีฤทธิ์ทำให้ใจสั่น

ปลูกทองพันชั่งไว้ในสวนสักต้นสิคะ รับรองว่านอกจากช่วยให้สวนสวยแล้วยังได้ยาสมุนไพรแก้โรคผิวหนังสรรพคุณเยี่ยมไว้ใช้ด้วย ๗



# ไอซ์เบิร์ก







ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

# ICEBERG

## ให้ ไอซ์เบิร์ก ดูแลคนที่คุณรัก

ทำไมต้อง Iceberg "ไอซ์เบิร์ก"

เพราะ ไอซ์เบิร์กมีสารสกัดสำคัญๆ หลากหลายชนิดซึ่งคุณสมบัติเด่นของแต่ละสารสกัดที่มีใน "ไอซ์เบิร์ก" อาทิ

-  **ผงดั่งตั้งเต้า** ที่มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลกให้ดีขึ้นเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
-  **โสมเกาหลีโสมไซบีเรีย** ช่วยบำรุงและเพิ่มสมรรถภาพร่างกายคุณให้แข็งแรง บำรุงสมอง บำรุงกำลังให้หายจากความเหนื่อยล้า
-  **สารสกัดจากหอยนางรม** จะช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานของประสาทและสมรรถภาพทางเพศ
-  **สารสกัดเห็ดหลินจือ** จะช่วยลดอาการอ่อนเพลีย ฟื้นฟูพลังงานให้แก่ง่ายๆ ช่วยลดอาการห่อนสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ
-  **ใบแป๊ะก๊วย** ช่วยลดความหนืดของเลือดให้เลือดไหลเวียนสะดวกจากสมองสู่ปลายมือปลายเท้า
-  **Zinc ซิงก์(สังกะสี)** เป็นสารสกัดสำคัญที่ร่างกายคนเราต้องใช้และยังช่วยให้ต่อมลูกหมากทำงานได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนั้น "ไอซ์เบิร์ก" ยังสารสกัดที่มีคุณประโยชน์ อีกมากมายเช่น วิตามิน B3, B6 วิตามิน C และ E ฯลฯ

คุณมั่นใจได้ในคุณภาพและความปลอดภัยใน "ไอซ์เบิร์ก" Iceberg

เพราะ "ไอซ์เบิร์ก" ได้รับการยอมรับคุณภาพ และมาตรฐานโดยผลิตจากโรงงานที่ได้มาตรฐาน GMP, FDA และได้รับการรับรองจาก องค์การอาหารและยา (อย.)

11-1-06353-1-0316  
ทำขึ้นใน 100% ของพืชสมุนไพรธรรมชาติ  
ไม่มีส่วนผสมของยาพิษหรือสารพิษ



ตัวแทนจำหน่าย

ภาคกลาง	ภาคกลาง	ภาคเหนือ
คุณแคท 089-183-4136	คุณเอ 089-969-0795	คุณอ๊อค 081-783-4590
คุณดีร์ 093-826-9564	คุณอ้อย 081-561-7455	คุณนา 094-003-0321
คุณสาว 086-691-4945	คุณแต้ม 087-495-1227	คุณสินวล 053-222-228
คุณคิง 084-566-7792	คุณทิม 082-010-1019	คุณชีพร 081-755-0985
คุณมด 081-792-4930	คุณศิววงศ์ 086-151-7239	คุณฐิติพร 080-673-2795
คุณไก่ 089-445-3665	คุณสมจิตร 083-717-9362	คุณณัฐฐิณีญา 089-247-1678
คุณทอม 089-123-4794	คุณสุน 094-446-8474	ภาคใต้
คุณใหม่ 086-355-5235	คุณอรุณวรรณ 086-826-4006	คุณสุณี 080-891-7238
คุณसान่า 086-341-0269	คุณณัฐชยาน์ 081-987-9841	คุณธนาศักดิ์ 086-278-2510
คุณบาส 089-555-7695	คุณพจนนา 081-711-7673	คุณอาจารีย์ 096-471-9490
คุณวิน 081-858-6032	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันตก
คุณหุ่น 086-368-7928	คุณพิสิษฐ์ 080-016-8721	คุณอมร 086-308-4490
คุณเทือก 081-988-6454	คุณสันตย์ 089-168-5465	
คุณเอส 089-199-9069		

บัตรสมาชิกไอซ์เบิร์ก สมัครได้แล้ววันนี้

## รับส่วนลดพิเศษ

สนใจเป็นตัวแทนจำหน่าย และสั่งซื้อ



# 02-195-2999 , 090-556-6661

iceberg83

iceberg\_83

Healthy+  
www.hihealthythailand.com

มรดกไทย  
www.moradokthai.tv

Iceberg เท่านั้น  
ที่สนใจวัย 60  
อย่างผม  
อรรถ ฤกษ์ วัฒนกุล  
ศรีเทพ ทรัพย์  
อินทร์/อินทร์



เรื่อง ยุทธชัย สว่างสมบุรุษย์  
 ภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรโกธรวิน สติลลิสต์ วรสิทธิ์ธ เกียรติทองทวี  
 ผู้ช่วยสไตลิสต์ ปรารภรัตน์ กฤษสง่า  
 แต่งหน้า วิรัตน์ ลิมากุล ทำผม ภคธินา สาศิรี

Selected  
 Diet  
 น้ำฝน - พิษรินทร์



อาหารถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสิ่งของการดำรงชีวิต และสำนวนอย่าง You are what you eat. กินอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น ที่อ๊ปปโครตีสกกล่าวไว้ ก็ยังคงศักดิ์สิทธิ์อยู่เสมอ เนื่องจากคนเราจะต้องรู้จักเลือกกินอาหารประเภทต่างๆ เข้าไป

คุณน้ำฝน - พิษรินทร์ ศรีวสุภิรมย์ เป็นหนึ่งในนักแสดงสาวที่เคยประสบปัญหาเรื่องอาหารการกินมาแล้ว จากที่เคยกินอะไรได้ทุกอย่าง กลับต้องระมัดระวังมากขึ้น เพราะเธอเคยป่วยเป็นโรคลำไส้อักเสบมาก่อน ดังนั้นอาหารการกินจึงไม่ใช่เรื่องเล็กๆ สำหรับคุณน้ำฝนอีกต่อไป

เมื่อครั้งยังเด็ก

คุณน้ำฝนยอมรับกับเราว่า เธอเป็นคนหนึ่งที่กินตามใจปากตัวเองมาตั้งแต่เด็ก และไม่ค่อยระวังเรื่องการกินของตัวเองเท่าไร “ตอนเด็กๆ ไม่ค่อยระวังเรื่องพวกนี้เลย” นางเอกสาวยิ้มอย่างอายๆ

“อยากกินอะไรก็จะกินเต็มที่ กินทุกอย่างที่ชอบ ก่อนข้างตามใจตัวเองในเรื่องการกินพอสมควร แต่พอโตขึ้นก็เริ่มจะมีขีดจำกัด อย่างน้ำหนักปกติของฝนจะอยู่ที่ประมาณ 45 - 46 กิโลกรัม แต่ถ้าวินไหนซังแล้วขึ้นมาเป็น 47 กิโลกรัม วันนั้นฝนจะกินผักมากขึ้น เพื่อให้น้ำหนักกลับมาเป็น 46 กิโลกรัมเหมือนเดิม

“มีอยู่ช่วงหนึ่งฝนเคยหนักเกือบ 50 กิโลกรัม และรู้สึกตัวเองอ้วนมาก จึงหันมากินผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อควบน้ำหนักให้เหลือเท่าเดิม แต่กลับมาเป็นโรคลำไส้อักเสบเสียก่อน น้ำหนักเลยลดลงจนน้ำหนักใจ”

## โรคลำไส้อักเสบมาเยือน

คุณหน้าฝนซบหนักหลังจากป่วยเป็นโรคลำไส้อักเสบ ทำให้หน้าหนักตัวเหลือเพียง 43 กิโลกรัมเท่านั้น ซึ่งเธอเล่าให้เราฟังว่าเป็นเพราะแซนด์วิชชิ้นเดียวที่ทำให้เกิดอาการแบบนี้

“ฝนซื้อแซนด์วิชมา แล้วปรากฏว่าชิ้นใหญ่มาก เลยหันครึ่ง เพราะรู้ว่ากินไม่หมดแน่ๆ ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะนำไปให้น้องหมาแถวบ้านกิน จึงทิ้งไว้ในรถ จนวันต่อมาฝนก็ทำกิจกรรมต่างๆ ของตัวเองไป จนถึงหนึ่งทุ่มฝนติดอยู่ในรถแล้วรู้สึกหิวมาก หันไปเจอแซนด์วิชครึ่งชิ้นเข้า จึงหยิบมากินโดยไม่ได้คิดอะไร

“ตื่นตีสี่ขึ้นมาเริ่มมีอาการท้องเสียและอาเจียน ในใจสงสัยว่าคงเพราะอาหารเป็นพิษแน่ๆ คิดเพียงแค่นั้น เลยออกมาทำงานตามปกติ แต่พอเริ่มทำงานจริงๆ ร่างกายกลับสู้ไม่ไหว ไม่มีแรง กินอะไรไม่ได้เลย เพราะกินแล้วท้องเสียและอาเจียนออกมาหมด ประมาณสักป้ายสองกองถ่ายเห็นว่าอาการไม่ดีขึ้น จึงยุติการถ่ายทำและให้ฝนไปหาหมอ

“หมอบอกว่าเป็นโรคลำไส้อักเสบ อาการจะรุนแรงมากกว่าอาหารเป็นพิษ เพราะฝนติดเชื่อในลำไส้แล้ว และหมอยังถามอีกว่าอาหารมื้อสุดท้ายที่กินเข้าไปคืออะไร ฝนตอบว่าเป็นแซนด์วิชที่ทิ้งไว้ในรถ หมอคาดว่าแซนด์วิชอาจจะเสียแล้วก็ได้”

คุณหน้าฝนสังเกตตัวเองระหว่างพักฟื้น เธอพบอย่างหนึ่งว่า ร่างกายผ่ายผอมลงไปมากและไม่ค่อยมีน้ำมีนวลเลย

“มองตัวเอง จำได้เลย ผอมมาก ๆ ผอมจนเห็นกระดูกเลยด้วยซ้ำ ดูอย่างไรก็ไม่สดใส มองมุมไหนก็แห้งเหี่ยวไปหมด เพราะร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเลยหลังจากป่วยในครั้งนั้น”

เธอได้บทเรียนจากการป่วยไปเต็มๆ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ทำให้ตอนนี้นางเอกสาวหันมาใส่ใจสุขภาพตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารการกิน

“ผมระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ เพราะตั้งแต่ป่วยครั้งนั้นมา ระบบร่างกายเริ่มไม่เหมือนเดิม กินอะไรแปลกๆ อาการจะกำเริบขึ้นมาอีก อย่างสมัยก่อนกินส้มตำของเผ็ด แมลง หรืออะไรได้หมดทุกอย่าง แต่ระยะหลังๆ ต้องระวังมากขึ้น เพราะไม่รู้ว่าจะอาหารนั้นทิ้งไว้นานแล้วหรือยัง หรือมีเชื้อโรคอะไรติดมาบ้าง ดังนั้น ฝนจึงเลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และไม่ทิ้งไว้นานจนเกินไป เพราะมั่นใจได้ว่าปลอดภัยแน่ๆ รวมถึงออกกำลังกายควบคู่กันไป เพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสมบูรณ์เหมือนเดิม”

หลายคนมักบอกว่า เวลาเป็นอุปสรรคในเรื่องของการดูแลสุขภาพ แต่สำหรับนางเอกสาวอย่างคุณหน้าฝนแล้ว เธอกลับไม่คิดเช่นนั้น

“ฝนเองเคยเป็นคนหนึ่งที่มีมักจะพูดว่าไม่มีเวลาเหมือนกัน แต่จริงๆ แล้วทุกอย่างที่ทำในชีวิต ทั้งการกิน การออกกำลังกาย การเดิน ใช้ชีวิตปกติ ถือเป็นภาระดูแลตัวเองได้ทุกอย่าง คุณเลือกและกำหนดเองได้ อย่างการกิน ถ้าเกิดว่าอยากผอมหรืออยากมีไขมันน้อยลง เราก็สามารถเลือกกินได้ เช่น กินผักให้มากขึ้น ลดอาหารมันให้น้อยลง นั่นก็ถือเป็นวิธีหนึ่ง

“ฉะนั้นแล้วฝนว่าทุกคนมีสิทธิ์เลือก เลือกจะมีชีวิตที่ดีในแบบฉบับของตัวเองได้”

**ภูมิชีวิตของคุณจะดีได้ อยู่ที่ “ตัวคุณ” เป็นผู้กำหนด  
เลือกเช่นที่คุณหน้าฝนได้เลือกกำหนดแล้ว ใช**

**ขอขอบคุณสถานที่ :** Espresso Gallery ลาดพร้าว 12 (หน้าคอนโด The Issara Ladprao) โทรศัพท์ 0-2938-4878 <http://www.facebook.com/espgallery>

**ขอขอบคุณเสื้อผ้า :** เสื้อแอมยาวและกางเกง ZARA เสื้อและกางเกงสีแดง ZARA มีจำหน่ายที่ เซ็นทรัลเวิลด์ กำไล Cloud 9 มีจำหน่ายที่ ศูนย์การค้าเกษรเครื่องประดับ G มีจำหน่ายที่ เอรารวิน แบริ่งคอก

## เพื่อผิวกระจ่างใส นุ่มชุ่มชื้นทุกวินาที

ด้วยเดอลีฟ ทานาคา มอยส์เจอร์ไรเซอร์ครีม  
อันอุดมด้วยคุณค่าของสารสกัดจากไม้ทานาคา



ฟื้นฟูผิวสวยด้วยแป้งฝุ่นเดอลีฟ ทานาคา

ควบคุมความมัน  ปกปิดความหมองคล้ำ  ลดผดผื่นคัน

ข้อมูลเพิ่มเติมที่ [f deleafthanaka](https://www.facebook.com/deleafthanaka) หรือ [www.deleafthanaka.com](http://www.deleafthanaka.com)

สั่งซื้อหรือเป็นตัวแทนจำหน่าย โทร. 081-808-5534

# How-to ตัดวงจร โรคแทรกซ้อน เพื่อคนเบาหวาน สุขภาพเลิศ

## “เบาหวาน”

หรือ “น้ำตาลในเลือดสูง” เป็นอาการที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักละเลย โดยหารู้ไม่ว่า โรคดังกล่าวจะค่อย ๆ กัดกร่อนร่างกายทีละน้อย กว่าจะโหวตตัวกันก็เกิดโรคแทรกซ้อนกับอวัยวะอย่างตา สมอง หัวใจ ไต และขาเสียแล้ว ใครที่คิดว่าโรคเบาหวานไม่ร้ายแรง คงต้องเปลี่ยนความคิดใหม่เสียแล้วละครับ

### คุมน้ำตาลไม่ได้ อันตรายจากโรคแทรกซ้อน

การปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติเป็นเวลานานส่งผลเสียอย่างไร  
อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตจิต กล่าวไว้ในบทความ การแพทย์ทางเลือก - การแพทย์ผสมผสาน ในหนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 ว่า “เบาหวานเป็นโรคที่ไม่มีเชื้อโรค เกิดจากพฤติกรรมกรรมกินที่ผิด เราสามารถป้องกันและรักษาตัวเองด้วยวิธีปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยเฉพาะการกิน

“ในขณะที่แพทย์แผนปัจจุบันจะให้กินยาซึ่งต้องกินไปตลอดชีวิต เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ วิธีนี้ไม่ใช้การรักษา แต่เป็นเพียงการคุมอาการไม่ให้แยลง (ระดับน้ำตาลในเลือดสูง) กว่าเดิม”

หลายคนเข้าใจผิด คิดว่ากินยาแล้วก็สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จึงกินตามใจปาก

ความคิดเช่นนี้คือหลุมพรางขนาดใหญ่ เพราะการกินยาเป็นเวลานานย่อมมีผลข้างเคียง โดยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดมีผลต่อระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบประสาท เกิดอาการแพ้ทางผิวหนัง ทำให้ปวดศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ฯลฯ

แม้จะกินยาเป็นประจำ แต่ไม่ปรับอาหารการกินเลย ปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง โรคเบาหวานจะค่อย ๆ บ่อนทำลายร่างกายไปที่ละน้อย และในที่สุดจะเกิดโรคแทรกซ้อนตามมา

โรคแทรกซ้อนจากเบาหวานที่จะกล่าวถึงนี้ ผู้เขียนขอแบ่งตามตำแหน่งของอวัยวะในร่างกาย เป็นโรคแทรกซ้อนกับอวัยวะส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่างของร่างกาย ดังนี้

### น้ำตาล วยร้ายทำลายอวัยวะ

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตจิต ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำตาลกับอวัยวะต่างๆ ว่า “การกินของรสหวานจำพวกนมหวานหรือเครื่องดื่มต่างๆ เป็นการป้อนน้ำตาลเลวหรือน้ำตาลซูโครส (Sucrose) เข้าไปในร่างกาย ซึ่งเมื่อเข้าไปแล้ว น้ำตาลนี้จะถูกเปลี่ยนเป็นกลุ่มโปรตีนที่เรียกว่าไกลโคโปรตีน (Glycoprotein)

“เมื่อไกลโคโปรตีนไปผสมกับกรดอะมิโน จะทำให้เกิดกลายเป็นพิษ (Toxin) หากไปเกาะอยู่ตามอวัยวะส่วนใดในร่างกายก็ตาม เช่น เกาะที่ตับ จะทำให้อวัยวะนั้นอ่อนแอลงและทำงานไม่ได้

“ปกติตับมีหน้าที่รับอินซูลินจากตับอ่อน เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้เป็นไกลโคเจน ซึ่งมีหน้าที่ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อยู่ตลอดเวลา

“เมื่อตับทำงานไม่ได้ ก็ส่งผลให้อินซูลินทำงานได้น้อยลง จึงเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งส่งผลให้น้ำตาลยังคงอยู่ในเลือดและสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนป่วยเป็นเบาหวานนั่นเอง”

# โรคแทรกซ้อนกับอวัยวะส่วนบน

สำหรับโรคแทรกซ้อนของอวัยวะส่วนบนในร่างกายนั้น จะขอเล่าถึงโรคที่เกิดกับดวงตาและสมองนะครับ

## เบาหวาน วายร้ายกำตาบอด

ข้อมูลจากสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อธิบายว่า

“โรคเบาหวานขึ้นจอตา (Diabetic Retinopathy, DR) เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียการมองเห็นเป็นอันดับ 2 รองจากโรคต้อกระจก และผู้ป่วยเบาหวานมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้สูงถึง 20 เปอร์เซ็นต์ และอาจเสี่ยงเพิ่มขึ้นถึง 80 เปอร์เซ็นต์ตามระยะเวลาที่ป่วยเป็นเบาหวาน”

หลายคนอาจสงสัยว่า เหตุใดระดับน้ำตาลในเลือดและดวงตามีความสัมพันธ์กันเช่นนี้

ศูนย์จอตา ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ให้ข้อมูลว่า

“หากปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติแม้เพียงเล็กน้อยเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ผนังหลอดเลือดฝอยทั่วร่างกายเสื่อม โดยเฉพาะหลอดเลือดฝอยภายในจอตา ซึ่งจะทำให้ของเหลว เลือด และไขมันภายในจอตารั่วซึมออกมา เกิดเป็นภาวะเบาหวานขึ้นจอตา โดยเบื้องต้นจะทำให้จอตาบวมและเริ่มมองเห็นไม่ชัด

“นานวันเข้าจะเกิดการอุดตันของหลอดเลือด เกิดภาวะจอตาขาดเลือด นำไปสู่การสร้างหลอดเลือดฝอยใหม่ (Neovascularization) ซึ่งมีลักษณะเปราะและแตกง่าย เพิ่มโอกาสให้หลอดเลือดแตกซ้ำ ทำให้เลือดออกบดบังจอตาเพิ่ม และเกิดพังผืดดึงรั้งจอตาจนเกิดการฉีกขาด และจอตาหลุดลอก ภาพที่เห็นจึงมัวยิ่งขึ้น

“ทั้งนี้อาการตามัวยังอาจเกิดจากการบวมบริเวณจุดภาพชัด (Macular Edema) ซึ่งเป็นบริเวณสำคัญใช้ในการมองเห็น จึงส่งผลต่อการมองเห็นอย่างมาก และอาจทำให้หลอดเลือดบริเวณจุดภาพชัดอุดตันในเวลาต่อมา ส่งผลให้เกิดภาวะจุดภาพชัดขาดเลือด (Macular Ischemia) จนผู้ป่วยสูญเสียการมองเห็นในที่สุด”



## Check Now !! ตรวจเช็คดวงตาก่อนสายเกิน

เห็นไหมว่า เพียงแค่ปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็ทำให้ตาบอดได้ ดังนั้น เราควรเช็คสุขภาพตา เพื่อลดความเสี่ยงเบาหวานขึ้นจอตาตั้งแต่นั้น ๆ ตามวิธีที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์ ได้นำมาในหนังสือ *Isดวงตา* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ดังนี้

- ✓ เริ่มตามัว มองเห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพแคบลง
- ✓ เห็นภาพเป็นวง เห็นแสงวาบ
- ✓ อ่านหนังสือลำบาก
- ✓ มีจุดดำลอยไปมาในลูกตาเป็นจำนวนมาก
- ✓ มีอาการปวดตาเกิน 1 - 2 วัน
- ✓ หากพบอาการดังกล่าวควรรีบพบจักษุแพทย์ทันที และผู้ป่วยเบาหวานควรเข้ารับการตรวจจอตา ทุก ๆ 6 เดือน เพื่อจะได้รักษาโรคเบาหวานขึ้นจอตาอย่างทันถ่วงที



## ตัดวงจรสโตรก เพชฌฆาตเงียบปลิดชีวิต

โรคหลอดเลือดสมองตีบ / แแตก หรือสโตรก (Stroke) เป็นหนึ่งในโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานที่อันตราย ซึ่งถูกขนานนามจากกระทรวงสาธารณสุขของประเทศสหรัฐอเมริกาว่าเป็น “Silent Killer” หรือเพชฌฆาตเงียบ เหตุที่ถูกรู้จักเช่นนี้เพราะผู้ป่วยจะมีอาการเฉียบพลัน ไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง ใต้กล้าในบทความ อัมพาต - อัมพฤกษ์ ชื่อเพราะดี แต่หน้าตาน่ากลัว ในหนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 3 และ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2549 ว่า

“สโตรก (Stroke) เป็นอาการผิดปกติที่เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ซึ่งมี 2 สาเหตุ คือ เส้นเลือดสมองตีบ (Ischemic Stroke) และเส้นเลือดในสมองแตก (Hemorrhagic Stroke) ส่งผลให้สมองขาดเลือดเฉียบพลัน และเกิดอาการพิการหรือเสียชีวิตได้ทันที”

ทั้งนี้สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดสมองตีบและเส้นเลือดในสมองแตก คือ

**1. ระดับน้ำตาลในเลือดสูง** เมื่อมีน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานานจะส่งผลให้เส้นเลือดฝอยบริเวณสมองเสื่อม ขาดความยืดหยุ่น จึงเปราะแตกง่าย ขณะเดียวกันจะทำให้เลือดข้นเหนียว อาจเกิดลิ่มเลือดอุดตันในเส้นเลือดสมอง ทำให้สมองขาดเลือดได้

**2. ระดับไขมันในเลือดหรือคอเลสเตอรอลสูง** เพราะผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ยังคงกินผิด (ชอบกินแต่ของหวานและมัน) จึงมักเกิดโรคร่วมตามมา คือ ภาวะไขมันในเลือดสูง (มากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตรขึ้นไป)

โดยไขมันและแคลเซียมจะไปเกาะรวมกันแน่นที่ผนังเส้นเลือดเกิดเป็นคราบเหนียวหรือพลาัค (Plaque) นานวันเข้า พลาัคจะหนาขึ้น ทำให้เส้นเลือดแคบลง เกิดภาวะผนังเส้นเลือดสมองแข็ง (Atherosclerosis) และเส้นเลือดสมองอุดตัน ไม่ต่างจากการเกิดสนิมของท่อประปาเหล็กที่ถูกใช้งานมานาน หากปล่อยทิ้งไว้ต่อไป สนิมจะจับตัวหนาเกราะ การขนส่ง “น้ำ” ก็ไม่คล่อง และผ่านท่อไม่ได้ในที่สุด

**3. ความดันโลหิตสูง** เป็นโรคคู่หูของเบาหวาน โดยความดันโลหิตสูง (มากกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป) จะทำให้เส้นเลือดสมองบางส่วนโป่งพองออกมา (Aneurysm) และจุดที่โป่งนั้นมีความเปราะบางสูง จึงแตกง่าย และเลือดจากรอยแตกก็จะไหลไปกดทับเซลล์สมอง ทำให้สมองส่วนนั้นตาย

เมื่อสมองตายหรือขาดเลือดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งนี้ จะทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ อาจารย์สาทิสจึงย้ำนักย้ำหนาว่า ให้ป้องกันโรคเบาหวานและสโตรกด้วยการปรับเปลี่ยนอาหาร ลด ละ เลิก น้ำตาล แป้งขัดขาว ขนมหวาน อาหารมันๆ ทั้งปวง และให้เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า เพราะเหล้าและบุหรี่ก็เป็นอีกทั้งปัจจัยเร่งให้เกิดพลาัคด้วย



## อาหารลดความเสี่ยงสโตรก

นอกจากอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงการเป็นสโตรกแล้ว เรายังสามารถตัดวงจรการเกิดโรคสโตรกซึ่งเป็นโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานได้ ด้วยการเลือกกินอาหารที่มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดดังนี้

**1. ปลา** ให้กินสัปดาห์ละ 2 มื้อ โดยเฉพาะปลาสวาย เพราะมีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยออริกอน ระบุว่า กรดไขมันโอเมก้า-3 มีส่วนประกอบของกรดไขมันอีพีเอที่มีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง และลดการเกาะตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือดในสมอง จึงลดความเสี่ยงโรคสโตรกได้



**2. กระเทียมสด** ให้กินอย่างน้อยวันละ 7 - 12 กลีบ เนื่องจากมีสารเอส - อัลลิล - ซีสเทอีน (S-allylcysteine) ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอโมนอินซูลินจากตับอ่อน จึงช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน นอกจากนี้กระเทียมยังช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายด้วย

**3. ผักใบเขียว** ข้อมูลจากโรงพยาบาลลำปางพบว่า หากกินผักใบเขียวอย่างน้อยวันละ 5 กำมือ จะช่วยลดโอกาสการเป็นเบาหวานได้ถึง 14 เปอร์เซ็นต์ เพราะในผักใบเขียวเต็มไปด้วยสารแอนติออกซิแดนต้อย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งสามารถยับยั้งคอเลสเตอรอลไม่ให้รวมตัวกันเป็นพลาัคไปเกาะผนังหลอดเลือดจนทำให้เกิดโรคสโตรก

เพราะฉะนั้นลองหันมากินอาหารเหล่านี้มาก ๆ กันดีกว่าครับ

# โรคแทรกซ้อนกับอวัยวะส่วนกลาง

สำหรับโรคแทรกซ้อนถัดมาคือ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะช่วงกลางลำตัว ซึ่งเบาหวานจะส่งผลต่อหัวใจและไต ดังนี้

## หยุดเบาหวาน สลายหลอดเลือดหัวใจตีบ

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของประชากรทั่วโลกและของผู้ป่วยเบาหวาน

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อรรถวิฑูริ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ป้องกัน เวชศาสตร์เขตร้อน สาธารณสุขศาสตร์ และแพทย์ประจำชีวิตโฮมคลินิก อธิบายว่า

“การมีน้ำตาลในเลือดสูงก็เปรียบเหมือนเลือดกลายเป็นเลือดเชื่อม เมื่อเลือดเชื่อมไหลไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย หลอดเลือดทั้งหมดจึงอยู่ในสภาวะแข็งตัว ผนังหลอดเลือดซึ่งมีเอนโดทีเลียลเซลล์ (Endothelial Cell) ก็จะแข็งตัว หยุดการเจริญ ทำหน้าที่ไม่ได้ แทนที่จะมีเอนไซม์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดดี ใช้งานได้นาน กลับกลายเป็นเสื่อมหมด เสียความยืดหยุ่นและเปราะแตกง่าย”

และเพราะหัวใจเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด มีเลือดไหลผ่านในปริมาณมาก ผู้ป่วยเบาหวานและผู้มีภาวะใกล้เคียงเบาหวานที่ไม่ดูแลตัวเองจึงมักอยู่ในภาวะเหมือนหัวใจเชื่อมและเป็นโรคหัวใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“เมื่อเส้นเลือดฝอยในหัวใจหนาขึ้น การไหลเวียนของเลือดก็เป็นไปอย่างยากลำบาก อาจผ่านได้แค่ทีละเม็ดเลือดอย่างติดขัด และที่สที่สุดเมื่อผ่านไม่ได้ ก็ไม่สามารถนำออกซิเจนและสารอาหารเข้าไปเลี้ยงเซลล์บริเวณนั้นได้ แม้เกิดขึ้นแค่เพียงจุดใดจุดหนึ่งหรือสะดุดแค่เพียงนิดเดียวก็ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด นำมาซึ่งอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก ปวดหัวใจ หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือหัวใจวายได้”

“นอกจากนี้ ผนังหลอดเลือดที่หนาขึ้นยังส่งผลให้หัวใจต้องบีบตัวอย่างหนักเพื่อให้เลือดไปหล่อเลี้ยง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นด้วย ซึ่งหากความดันโลหิตสูงเกิน 145/100 มิลลิเมตรปรอทต่อเนื่องนานเป็นปีๆ ก็จะทำให้หัวใจห้องซ้ายบนโตและทำให้เส้นเลือดเริ่มตีบและแข็งตัวนำไปสู่เส้นเลือดหัวใจแตกหรือตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนนั้นตายในที่สุด”

ในกรณีผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงร่วมด้วย มักมีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจอย่างกะทันหัน แม้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะฉีดยาละลายลิ่มเลือดหรือขยายหลอดเลือดด้วยการทำบอลลูน เพื่อช่วยรักษากล้ามเนื้อหัวใจให้กลับมาทำงานได้ตามปกติ แต่ต้องได้รับการรักษาโดยด่วนหลังเกิดอาการเพื่อให้ทันการณ์

ทางที่ดีจึงควรป้องกันแต่เนิ่นๆ ด้วยวิธีที่คุณหมอแนะนำต่อไปนี้

### คู่มือป้องกันโรคหัวใจจากเบาหวาน

คุณหมอมองอาจเปรียบร่างกายเสมือนขามข้าว หากเติมอาหารที่มีแต่แป้ง น้ำตาล และไขมัน ก็ยิ่งเพิ่มคราบชั้นเหนียวเกาะติดขาม หากทิ้งไว้ ขามจะสกปรกจนเกรอะกรัง ดังนั้นท่านจึงแนะนำให้

1. **ออกกำลังกายทุกวัน** อุปมาเหมือนการล้างขามสกปรกทุกวัน ทำให้ขามสะอาด หลอดเลือดไม่อุดตัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-40 นาที โดยเลือกการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เร็วกว่าการเดินธรรมดาอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ รำกระบอง จึงจะช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้

2. **กินให้อายุยืน** คือ เป็นคนอ่อนหวาน ไม่เป็นคนเค็มและมัน (กินหวานน้อย ไม่กินรสเค็มและของมัน) และกินอาหารที่มีรสเปรี้ยว ชม เผ็ด โดยเฉพาะรสเปรี้ยวที่มีประโยชน์ช่วยล้างเม็ดเลือด เส้นเลือดฝอย และท่อเล็กท่อน้อยทั่วร่างกายให้สะอาดได้

3. **หมั่นตรวจสุขภาพ** ผู้ป่วยเบาหวานและผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงควรเข้ารับการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เพื่อตรวจระดับการทำงานของหัวใจอย่างน้อยปีละครั้ง และหมั่นตรวจเช็กระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) อย่างน้อยปีละครั้ง และดูแลตัวเองไม่ให้ระดับน้ำตาลสะสมสูงกว่า 6.5 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป เพียงเท่านั้นก็หยุดโรคหัวใจจากเบาหวานได้แล้วครับ



# เปลี่ยนพฤติกรรมกิน ไตวาย...ตายไม่ไว

ระบบในร่างกายเปรียบได้กับนาฬิกาที่มีกลไกต่างๆ สัมพันธ์กัน หากกลไกเล็กๆ ตัวใดตัวหนึ่งเสีย ก็จะทำให้ทั้งเรือนหยุดเดินเช่นเดียวกับ “ไต” ที่มีหน้าที่รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย โดยกรองของเสียออกจากเลือดเก็บรักษาเบ็ดเลือดแดงที่ตีและโปรตีนเอาไว้ แต่หากกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงโครสมากเกินไปจะส่งผลต่อระบบกรองของเสียและร่างกายทั้งหมด

**นายแพทย์นัฐสิทธิ์ ลาภปริสุทธิ** ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์-ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า

“ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ไตต้องทำงานหนักตามระดับน้ำตาลที่ปะปนกับเลือดมากขึ้นทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงภายในไตส่งผลให้หลอดเลือดในไตเปราะ ไตจึงไม่สามารถกรองเลือดและโปรตีนได้ตามปกติ

“ในที่สุดจึงเกิดโปรตีนรั่วปนมาในปัสสาวะ เป็นสิ่งบ่งชี้ว่า คุณกำลังเข้าสู่ภาวะไตเสื่อม และหากปล่อยทิ้งไว้นานๆ จะกลายเป็นอาการไตวายเรื้อรัง ซึ่งไตจะไม่สามารถกรองของเสียได้อีกต่อไป ทำให้ผู้ป่วยต้องพึ่งพาเครื่องฟอกไตในการขับของเสียเพื่อรักษาสมดุลน้ำในร่างกายแทน”

โดยการฟอกไตนั้นต้องใช้เงินจำนวนมากคือ ประมาณ 2 หมื่นถึง 6 หมื่นบาทต่อเดือนและต้องทำตลอดไป จัดเป็นการรักษาที่สิ้นเปลืองที่สุดในหมู่โรคเรื้อรังเลยทีเดียว

อย่างไรก็ดี การฟอกไตไม่ใช่การรักษาโรค เป็นเพียงการยืดชีวิตเท่านั้น เพราะมีงานวิจัยของประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์พบว่า การฟอกไตไม่มีผลต่อการรอดชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

คุณหมอนัฐสิทธิ์ยืนยันเช่นเดียวกันว่าการฟอกไตเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ทางที่ดีผู้ป่วยโรคเบาหวานควรป้องกันการเกิดโรคไตตั้งแต่นาน โดยรับการตรวจปัสสาวะทุกๆ 6 เดือน เพื่อตรวจดูปริมาณโปรตีนและควบคุมน้ำตาลในเลือดให้คงที่จะดีกว่า



## เบาหวานร้ายแรงอย่างไร

องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ระบุว่า ระดับน้ำตาลในเลือดปกติอยู่ที่ 82 - 110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากตรวจพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป หรือระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) สูงมากกว่า 6.5 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป แสดงว่าคุณกำลังเป็น “โรคเบาหวาน”

แม้ผู้ป่วยบางคนจะได้รับรางวัลจากแพทย์ว่าระดับน้ำตาลในเลือดเกินเกณฑ์มาตรฐานไม่มาก หรือที่เรียกว่า “ภาวะใกล้เป็นเบาหวาน” แต่ก็ยังมีความเสี่ยงเป็นเบาหวาน จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะมีงานวิจัยพบว่า 11 เปอร์เซ็นต์ของผู้มีภาวะใกล้เป็นเบาหวาน จะกลายเป็นเบาหวานภายในเวลา 3 ปี

## ทำอย่างไร...หากมีโปรตีนในปัสสาวะแล้ว

ในส่วนของการรักษาผู้ป่วยเบาหวานที่มีโปรตีนในปัสสาวะแล้ว คุณหมอนัฐสิทธิ์แนะว่า

1. **ต้องควบคุมอาหารเพิ่มขึ้น** (แม้ยังไม่ต้องฟอกไตก็ตาม) คือ นอกจากจะงดหวานแล้ว ยังต้องคุมโปรตีน จำกัดอาหารรสเค็มและอาหารที่มีฟอสฟอรัสอย่างเคร่งครัดด้วย เพื่อชะลอการเกิดภาวะไตวาย
2. **ต้องได้รับการตรวจเลือดเป็นประจำ** และรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

ดังนั้นทั้งผู้ป่วยเบาหวานและคนปกติจึงควรจดตามใจปาก ลดหวาน ลดเค็มกันตั้งแต่นาน จะได้ไม่ต้องนั่งเศร้า พะวงเรื่องอาหารการกินและฟอกไตในภายหลังครับ

## โรคแทรกซ้อนกับอวัยวะส่วนล่าง

เมื่อป่วยเป็นโรคเบาหวาน เลือดซึ่งเต็มไปด้วยน้ำตาลปริมาณสูง จะรุกร้ามายังอวัยวะส่วนล่างอย่างต่อเนื่อง หากปล่อยทิ้งไว้ ก็จะเกิดโรคแทรกซ้อนที่ขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

## ป้องกันขาขาดเลือด ลดตัดขาคนเบาหวาน

“ทุก 1 ปี 1 ล้านเท้าถูกตัดเพราะเบาหวาน”

คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพราะสถิติของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ป่วยนานตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปมีสิทธิ์ถูกตัดขาสูงถึงร้อยละ 11 และผู้ที่ถูกตัดไปแล้วข้างหนึ่งมีโอกาสถูกตัดขาอีกข้างภายใน 2 ปีสูงถึงร้อยละ 50

ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ จะมีโอกาสเสี่ยงเกิดแผลบริเวณเท้าสูง **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ชุมพล ว่องวานิช** ภาควิชาศัลยศาสตร์หลอดเลือด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า

“ผู้ที่เป็เบาหวานขั้นรุนแรง เส้นประสาทรับความรู้สึกส่วนปลายจะเกิดความเสื่อม ทำให้เท้าผู้ป่วยหมดความรู้สึก แม้เดินไปเหยียบของแหลมหรือร้อนจนเป็นแผลก็ไม่รู้รู้สึกเจ็บปวดใดๆ และหากอาการลุกลามอาจกลายเป็นแผลติดเชื้อได้ ต้องตัดเท้าหรือขาของผู้ป่วยเพื่อรักษาชีวิตไว้”

นอกจากนี้ ผู้ป่วยเบาหวานที่สูบบุหรี่ ยังมีความเสี่ยงต่อการถูกตัดขาเพิ่ม เพราะมีข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศสวีเดน พบว่า บุหรี่มีผลต่อการอักเสบของหลอดเลือดโดยตรง นอกจากนี้ การอ้วนลงพุงโดยเฉพาะเพศชาย ที่มีรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร และเพศหญิงที่มีรอบเอวมากกว่า 80 เซนติเมตรขึ้นไป ก็เป็นสัญญาณเตือนของอาการขาขาดเลือด เพราะกลุ่มคนเหล่านี้มักเป็นเบาหวานหรืออยู่ในภาวะใกล้เป็นเบาหวาน และมีระดับไขมันในเลือดสูง จึงเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดอุดตันบริเวณขาและเท้าเช่นกัน

ทั้งนี้การอ้วนลงพุงและการสูบบุหรี่ยังทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หลอดเลือดบริเวณขาและเท้าเกิดอาการตีบและแตกได้ ทำให้ขาดความรู้สึกได้อีกด้วย

## ดูแลเท้าดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

**ความผิดปกติของเท้าเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานและครอบครัว อีกทั้งยังเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจที่สำคัญระดับประเทศ**

องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานข้อมูลว่า 85 เปอร์เซ็นต์ของการเกิดแผลที่เท้าและขา นั้นสามารถป้องกันได้ หากเราดูแลเท้าอย่างถูกต้องและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

คุณหมอชุมพลได้แนะนำวิธีการดูแลรักษาเท้าสำหรับผู้ป่วยเบาหวานว่า “**อยากให้อุดูแลเท้าเท่ากับดูแลรักษาใบหน้า**” คือ

1. ให้หมั่นตรวจดูสภาพเท้าว่ามีมีการผิดรูปหรือมีแผลหรือไม่
2. ห้ามเดินเท้าเปล่าทั้งนอกและในบ้าน
3. เลือกซื้อรองเท้าให้พอดีกับรูปเท้า ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป
4. ก่อนใส่รองเท้า ต้องเคาะเศษหินที่อาจทำให้เท้าเป็นแผลได้

นอกจากนี้ การบริหารเท้าก็สามารถช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดบริเวณเท้าดีขึ้นได้ โดยสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ แนะนำวิธีบริหารเท้าไว้ดังนี้

**บริหารขาด้วยท่าแกว่งเท้า** ยืนเกาะขอบโต๊ะ เหยียดขาตั้ง แกว่งเท้าไปด้านหน้า เกร็งขา แล้วค้างท่าไว้ นับ 1-10 แล้วแกว่งไปด้านหลัง ค้างท่าไว้ นับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง สลับข้าง

**บริหารน่อง** นั่งเก้าอี้หลังตรง ยกปลายเท้าสูงจากพื้น 1 ฟุต เกร็งปลายเท้าให้ชี้เข้าหาตัว สันเท้าเหยียดออกจนรู้สึกน่องตึง ค้างท่าไว้ นับ 1-10 คลายกล้ามเนื้อน่อง ทำ 10 ครั้ง สลับข้าง

เห็นแล้วใช่ไหมครับว่า “โรคเบาหวาน” มีขบวนการแทรกซ้อนพร้อมโรครวมมากมายจริงๆ ทางที่ดีผู้ป่วยควรจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารีการกินและการใช้ชีวิต และหมั่นไปตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังเช่นคำขวัญขององค์การอนามัยโลกกันนะครับ

“A Full Life Despite Diabetes”

“แม้เป็นเบาหวาน ชีวิตก็เบิกบานได้” ๒

### ข้อมูลเพิ่มเติมจาก

กิจกรรมงานวันเบาหวานโลก ประจำปี 2556 ณ โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 14 เคล็ดลับ ทำให้อายุยืน, กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ, 2555. นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์. โรคหัวใจ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์สุขภาพ, 2556. <http://www.doctor.or.th/article/detail/2613> <http://www.phyathai.com/medicalarticledetail/1/6/99/th>



# Natural Beauty

สวย ฉลาด หุ่นดี สไตส์นางแบบสาว

“นางแบบ” เปลี่ยนออกดูเป็นอาชีพสบาย ๆ ที่อาศัยเพียงความสวยงามของร่างกาย แต่แท้จริงแล้ว กว่าที่จะก้าวขึ้นสู่การเป็นนางแบบและยืนหยัดอยู่ในอาชีพนี้เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายเลย

สาวสวยแต่ละนางที่เราเห็นตามภาพโฆษณา งานโชว์ต่าง ๆ ล้วนต้องดูแลรักษาสุขภาพตัวเอง เพื่อไม่ให้รูปร่างเกินมาตรฐานและดูอ่อนล้าอึดโรย แถมยังต้องมีไหวพริบสูง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถเข้าใจและถ่ายทอดอารมณ์ออกมาเป็นท่วงท่าได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ได้ภาพที่สวยงาม

แถมหลายครายังต้องทำงานต่อเนื่องยาวนานและไม่มีกำหนดเวลาที่ตายตัว จึงไม่แปลกที่นางแบบอิสระอย่าง คุณแก้ว - เมย์รารีวี ไวล์ (อายุ 28 ปี) มักเป็นตะคริว ปวดน่อง ปวดขา อยู่บ่อยครั้ง หลังเขย่งยืนหลายชั่วโมงบนส้นสูงคู่สวย แต่นั่นไม่ใช่อุปสรรคต่อการทำอาชีพที่เธอรัก

“หากมั่นใจว่าจะทำสิ่งนี้ และรู้แล้วว่าปัญหาและอุปสรรคของงานคืออะไร เราก็ต้องหาทางแก้และเลือกปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหานั้น เพื่อยืดชีวิตการทำงานของเราค่ะ” เธอกล่าวด้วยน้ำเสียงสดใส ทว่าหนักแน่นจริงจัง

## สูตรสร้างหุ่นสวย ผิวดี ด้วยตัวเอง

เพื่อ “ปั้น” หุ่นให้สวย การออกกำลังกายจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ โดยคุณแก้วเลือกฝึกโยคะทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 - 40 นาที และอาจเพิ่มบอดี้คอมแบตหรือการออกกำลังกายอื่นๆ เข้าไปด้วย ขึ้นอยู่กับโอกาสและผลที่กำลังจะอำนวย และไม่กำหนดช่วงเวลาตายตัว

“ปกติไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลา จะเข้า สาย บ่าย คำก็ได้ แต่ช่วงเวลาที่ชอบและเหมาะกับสภาพร่างกายของตัวเองนั่นคือ ช่วงเย็นหรือหัวค่ำ เพราะทำให้อ่อนหลับยาวและหลับสนิทค่ะ

“นอกจากนี้โยคะยังช่วยแก้อาการตะคริวจากการใส่ส้นสูง เป็นเวลานานด้วย เมื่อก่อนทำงานเสร็จจะไปนวด ก็จำทำมาบ้าง เพื่อนวดแก้อาการตะคริวหรือเมื่อยล้าให้ตัวเอง แต่ตั้งแต่ฝึกโยคะเป็นประจำ อาการตะคริวก็หายไป และอาการปวดก็ลดลงไป เยอะเลย”

นอกจากการออกกำลังกายเพื่อดูแลร่างกายโดยรวมเป็นประจำแล้ว เธอยังเลือกปั้นหุ่นเฉพาะส่วนด้วย

“ผู้หญิงไทยส่วนใหญ่จะไม่ชอบให้ตัวเองมีก้น สะโพก และต้นขา แต่แก้วกลับชอบค่ะ แต่ไม่ใช่แบบหย่อนคล้อยนะคะ ต้องดูกระชับเฟิร์ม เพราะกล้ามเนื้อส่วนนี้จะทำให้รูปร่างดูมีส่วนเว้าส่วนโค้ง แสดงถึงความเป็นผู้หญิง และยังทำให้เอวดูเล็กลงด้วย”

เธอเลือกการทำสควอต (Squat) อย่างน้อยวันละ 3 เซต (1 เซตคือ 30 ครั้ง) ซึ่งเธอกระซิบบอกว่า ช่วยเติมเต็มส่วนโค้งได้ แถมยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อด้วย

สำหรับการออกกำลังกายทั้งหมดนี้ คุณแก้วฝึกฝนจากคลิปและทำเองที่บ้านทั้งหมด โดยให้เหตุผลว่า การไปฟิตเนสต้องเตรียมทั้งอุปกรณ์ เสื้อผ้า และเปลืองเวลาเดินทาง หากอยู่บ้านจะมีสมรภูมิมากกว่าและได้เรียนรู้ทำทั้งหมดด้วยตนเอง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในกรณีที่ติดพันงาน ต้องใช้ชีวิตอยู่กองถ่ายต่อเนื่องหลายวัน โดยใช้ทำบริหารบางท่าทำอย่างน้อยวันละ 5 - 10 นาทีเพื่อยืดเส้นและคลายกล้ามเนื้อ

แต่แค่หุ่นสวย ร่างกายยืดหยุ่นพร้อมทำงานยังไม่พอ คุณแก้วต้องดูแลองค์ประกอบความงามให้ครบถ้วน ทั้งใบหน้า ผิวพรรณ และเส้นผม ทั้งนี้เพื่อรองรับการแต่งหน้าและทำผมที่ต้องเผชิญอยู่บ่อยครั้งนั่นเอง

“เรื่องผิวหน้า มาสก์หน้า ทำเองบ้าง ซึ้อแผ่นมาสก์มาใช้บ้าง ที่สำคัญคือ ขั้นตอนทำความสะอาดและการเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิวตัวเองจริงๆ ค่ะ ไม่ใช่ทำตามคนอื่น เพราะผิวแต่ละคนไม่เหมือนกัน

“ส่วนผิวกาย ปกติเวลาอาบน้ำ (ช่วงเย็น) จะใช้น้ำอุ่นอาบน้ำขัดตัวเบา ๆ ด้วยใยบวบ จากนั้นทาผิวและหมักผมด้วยน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น แล้วจึงทาโลชั่น โดยแก้วจะเพิ่มการขัดผิวด้วยขมิ้น เกลือ หรือโยเกิร์ตธรรมชาติสัปดาห์ละครั้ง ซึ่งก็ช่วยให้ผิวนุ่มเนียนเรียบลื่น และด้วยความที่ชอบทำกิจกรรมทำแดด จึงเลือกทาซันแทน ผิวเลยสวยเป็นสีน้ำผึ้งอย่างที่เห็นค่ะ”



## งานอดิเรกสี่ขียวคงความอ่อนเยาว์

ไม่ใช่แค่การดูแลรณรงค์จำเพาะเรือนร่าง คุณแก้วยังดูแลบรรยากาศของที่อยู่อาศัยอันเป็นสภาพแวดล้อมรอบตัวด้วย

“เมื่อก่อนมักเดินชมต้นไม้ต่าง ๆ ตามงานแฟร์อยู่เสมอ เพราะได้แต่เลี้ยงต้นกระบองเพชรเล็ก ๆ เนื่องจากอยู่หอ จนในที่สุดเมื่อมีบ้านเป็นของตนเองเลยลงมือปลูกต้นไม้รอบบ้านสารพัด ทั้งไม้หอมอย่างมะลิ พุดซ้อน พุดตาน บุษหงาส่าหรี จำปา ชบา ฯลฯ และไม้ผลอย่างทับทิม มะนาว เลมอน มะกรูด ตะไคร้ ข่า กะเพรา โหระพา แฝวกล้วย ตะลิงปลิง พริก เซอร์รี่ ชมพู ฯลฯ ปลูกแล้วก็ดูร่มรื่น ดูแล้วสบายใจ”

แต่ไม่ใช่แค่การผ่อนคลายจากการมองเห็นกิจกรรมในสวนยังช่วยคลายเครียดให้เธอได้ด้วย

“เวลาเครียดจะลงมือแต่งกิ่ง ตัดหญ้า ทำความสะอาดสวน ทำความสะอาดบ้าน ทำงานบ้าน ออกแรงไปเรื่อย ๆ ทั้งคลายเครียดและได้ประโยชน์

“เมื่อพืชพวกนี้ผลิดอกออกผล แก้วจะนำดอกไม้มาลายน้ำบ้าง ส่วนที่เป็นผลก็นำมาปรุงอาหาร อย่างตะลิงปลิงก็นำมากินสดและแช่อิ่มไว้ เก็บเซอร์รี่มากินเล่น ผักสวนครัวทั้งหลายก็นำมาเป็นส่วนผสมในหลายเมนูแล้ว และตอนนี้ก็กำลังโรยเมล็ดปลูกผักชุดใหม่พอดี”

หากวัตถุดิบใดไม่มีในครัว เธอจะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก และปรุงอาหารโดยใช้วิธีอบ ผัด ต้ม หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมัน หากจำเป็นจะใช้น้ำมันมะกอกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งนอกจากดีต่อสุขภาพแล้วยังช่วยรักษาน้ำหนักของเธอให้คงที่ด้วย

“อย่างไรก็ตาม ห้ามอดอาหารเด็ดขาดนะคะ ไม่ว่าจะทำงานต่อเนื่องแทบไม่หยุดพัก ก็ควรจะเติมพลังด้วยอาหาร ไม้จั่นร่างกายอาจหนักได้ค่ะ”

## กิจกรรมผ่อนคลายคลายเครียด

แม้ใส่ใจกับอาหารการกิน ทว่าคุณแก้วกลับเป็นคนดื่มน้ำน้อย เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ เธอจึงใช้วิธีพกขวดน้ำติดตัวและวางไว้ทุกที่ ทั้งในกระเป๋าและในรถ เมื่ออยู่บ้านเธอจะชงชาสมุนไพรดื่มเป็นประจำ ซึ่งช่วยให้เธอดื่มน้ำเพิ่มขึ้นและได้รับประโยชน์จากสมุนไพรเหล่านั้นด้วย

“เป็นคนชอบดื่มชาสมุนไพรมากค่ะ จิบได้ทั้งวัน และชอบดื่มแบบร้อนด้วย ช่วยให้อุณหภูมิและผ่อนคลายค่ะ” เธอกล่าวพลางรินน้ำชาให้ที่มงาน สร้างบรรยากาศอบอุ่นอวลไปทั่ว

“เมื่อย...ว...ว...ว...” แมวเหมียวตัวใหญ่ส่งเสียงร้องทักกอดอ้อนอยู่ที่ปลายขา คุณแก้วอุ้มเจ้าแมวตัวเื่องขึ้นมาทักทาย

“บ้านนี้มีแมว 7 ตัวค่ะ เก็บมาเลี้ยงเกือบทั้งหมด เวลาว่างนอกจากทำงาน ทำงานบ้าน ทำอาหารให้สามี ก็จะมาเล่นกับแมวนี้ละค่ะ” เธอกล่าวพลางแนะนำชื่อแมวแต่ละตัว ความโอบอ้อมอารีต่อสิ่งมีชีวิตช่วยให้บ้านนี้มีชีวิตชีวา เป็นที่มาของความสดใส ร่าเริง และเปี่ยมพลังของคุณแก้วนั่นเอง

ทั้งสวยเด็ดเด็ดเปรี้ยวในภาพถ่ายและหวานละมุนกลมกล่อมสมเป็นแม่บ้าน เรียกได้ว่าสวยหมดทุกบทบาทจริง ๆ ไม่แปลกเลยที่เธอจะคว้าตำแหน่งรองอันดับ 4 ของเวที Miss Supranational 2010 มาครอง แถมล่าสุดยังมีผลงานด้านภาพยนตร์ *The Rooms* ห้อง/หลอก/หลอน ซึ่งจะเข้าฉายเร็ว ๆ นี้ให้ติดตามกันด้วย

คุณผู้อ่านเองอย่าลืมนำกลเม็ดเหล่านี้ไปปรับใช้ดูนะคะ จะได้สวยเป๊ะทุกองศาเช่นกันค่ะ ๒



# คุณค่าสมุนไพรจีนในเครื่องดื่ม

ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรจีนมาเป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มหลายชนิด เพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ ทั้งในด้านความสดชื่นและคุณประโยชน์ แก่ผู้บริโภค เครื่องดื่มแต่ละชนิดจึงมีสรรพคุณแตกต่างกันไปตามเอกลักษณ์ของสมุนไพรจีนนั้นๆ เช่น

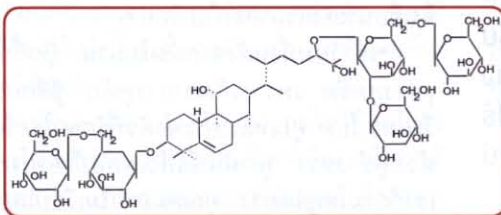


## ใบแป๊ะก๊วย - สมุนไพรบำรุงสมอง



มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Ginkgo Flavoneglycosides ในทางการแพทย์ มีการนำสารสกัดจากใบแป๊ะก๊วยมาใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย เมื่อนำใบแป๊ะก๊วยมาสกัดจะได้สารสำคัญ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสารโบลบาไลด์ (Bilobalides) และสารกิงโกไลด์ (Ginkgolides) โดยสารทั้งสองกลุ่มนี้ ช่วยเสริมสร้างการส่งสัญญาณในระบบสมอง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตไปสู่สมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อมหรือโรคสมองพ้อ และกลุ่มสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ทำหน้าที่ต้านการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเมเร็ง

## หล่อฮังก้วย - ฤทธิ์เย็น ทดแทนน้ำตาล



มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Siraitia Grosvenorii เมื่อนำมาสกัดจะได้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ชื่อว่า สารโมโกรไซด์ (Mogrosides) โดยให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 300 เท่า แต่ไม่เปลี่ยนเป็นพลังงาน จึงไม่มีผลต่อระดับอินซูลินในกระแสเลือด ในทางการแพทย์ นิยมนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและยังมีฤทธิ์ต้านการเกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเมเร็ง นอกจากนี้หล่อฮังก้วยยังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการร้อนใน ป้องกันโรคหวัด บรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ ปวดศีรษะ



พบกับความสดชื่นได้ที่ร้านดอกคำ และ ตัวแทนจำหน่ายทุกสาขา

173 ถนนราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-628-9100-8 โทรสาร 02-628-9109  
www.doikham.co.th / www.facebook.com/DoikhamFP

\* ขอคุณข้อมูลอ้างอิงจาก : www.thaiherbinfo.com / www.foodnetworksolution.com / www.bangkokbiznews.com

# หัวใจระร่ำ น้ำตาริน

## ชีวิตจริงของตลกหญิง ปุกกี้-ซุสิพร



เพราะการละเลยต่อโรคประจำตัวอย่าง “เบาหวาน” เพียงโรคเดียว ทำให้คาราตลกมากความสามารถและเปี่ยมไปด้วยพลังอย่าง คุณปุกกี้ - ซุสิพร ควงรัตนศรียป่วยต่อเนื่องด้วยเพื่อนร่วมโรค (เบาหวาน) อย่าง “ความดันโลหิตสูง” เกมยิ่งลามเป็น “โรคไต” ถึงขั้นไร้ซึ่งเรี่ยวแรง ต้องล้มหมอนนอนเสื่อ แต่กว่ามหากาพย์โรคเรื่องนี้ยังไม่จบ...

### บรสุมโรคร้ายกระหน่ำ

กาพพยดเล็ดขนาดใหญ่อัดกับพื้นลื่นอ่อนชวนให้สงสัย “เอ๊ะ...ประจำเดือนหรือเปล่านั้น แต่ไม่น่าจะใช้ ตั้งแต่ป่วยเป็นโรคไต ประจำเดือนก็ขาดไปเลยนี่นา”

แม้เวลาจะล่วงเลยจนสองทุ่มแล้ว แต่คุณปุกกี้ก็ยังสลัดภาพที่พบเมื่อตอนเที่ยงออกไปจากใจไม่ได้ เธอเอนหลังนั่งชมโทรทัศน์และยกขาพาดขึ้นจึงได้เห็นว่ามีบริเวณเท้ามีแผลแล้วแหว่งความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร เลือดบนบาดแผลแห้งกรังแล้วแสดงว่าเนื้อของเธอกำลังหลุดออก และเลือดที่เห็นคือเลือดจากเท้าของเธอ ซึ่งเกิดจากการบังเอิญไปเตะกระถางเมื่อกลางวันเอง

และนั่นคือเรื่องบังเอิญเป็นอย่างดีว่า คุณปุกกี้โดนอาการปลายประสาทเสื่อมอันเนื่องมาจากเบาหวานเล่นงานเข้าแล้ว

“เมื่อเข้ารับการรักษา คุณหมอก็ใช้เข็มแตงดู ผลคือ เราไม่รู้สึกละอะไรเลย ปลายประสาทซาซาไปแล้ว ต้องรักษาด้วยเครื่องกระตุ้น และต้องระวังการเดินหินให้มาก”

แต่โรคร้ายยังคงลุกลามต่อไป จากที่คิดหยุดพักแค่ 3 เดือน

จึงเลื่อนระยะเวลาออกไปเรื่อยๆ

“เช้าวันหนึ่งหลังจากนั้นไม่นาน ปุกกี้ก็ตื่นขึ้นด้วยความงุนงงสุดขีด เพราะเกิดอาการหุดับ รู้สึกประหลาดมาก จึงรีบโทร.ไปหาคุณหมอบริษัทที่รักษาโรคไต ตอนแรกก็ฟังด้วยหูข้างขวา หูดนั้นนี้แล้วผลอย้ายหูโทรศัพท์ไปข้างซ้ายเราก็กางมูใหญ่เลยว่า คุณหมอบอกทำไมเจ็บเลยละคะ แต่จริงๆคือหมอบไม่ได้เจ็บ แต่หูซ้ายเราไม่ได้ยินเลยต่างหาก คุณหมोजึงแนะนำให้ไปพบแพทย์เฉพาะทาง”

คุณปุกกี้เลือกไปรักษาที่กับแพทย์เฉพาะทางในโรงพยาบาลอีกแห่ง และได้รับการดูแลรักษาอย่างดี โดยแพทย์ให้ยาขวดใหญ่ร่วมกับน้ำเกลือ ซึ่งต้องใช้ทั้งหมด 14 ขวด ในอัตราวันละขวด ทำให้ร่างกายบวมขึ้นเรื่อยๆ

หลังให้ยาไป 8 ขวด คุณปุกกี้รู้สึกอึดอัดมาก เวลาลุกเดินท่าทางก็เหมือนคางคก คือเดินอืดอาดได้ทีละนิด ล้มหายใจก็เหลือเพียงรวไริน จนรู้สึกได้ว่าความตายอยู่เพียงแค่อ้อม “เมื่อเห็นอาการ เพื่อนที่มาเยี่ยมก็เข้ามาจับมือและรับโทร.หาพี่สาวเรา เขาก็บอกว่าให้รีบพาปุกกี้ไปส่งโรงพยาบาลอีกแห่งด่วน จึงได้คุณหมอนั้นนั่นช่วยเอาไว้”

ภายหลังจึงทราบว่า ยาที่ใช้รักษาคุณนั้นมีผลข้างเคียงต่อไตทำให้เกิดอาการไตวายเฉียบพลัน แต่ที่คุณหมอบ (หู) สั่งยารักษา นั้นเป็นเพราะที่นั่นเป็นโรงพยาบาลเฉพาะทางจึงไม่มีแพทย์โรคไตคอยควบคุม

แต่เชื่อว่าคุณปุกกี้ก็ต้องผจญความทุกข์เพราะอาการหุดับและไตเกือบวายเท่านั้น



“ไม่นานหลังจากเข้ารับการรักษาอาการหูดับ เบาหวานก็ขึ้นจอตา ภาพที่เคยมองเห็นได้ชัด กลับเหมือนมีผ้าขาวางขุ่นน้ำมาปิดบริเวณดวงตาทั้งสอง ทำให้เห็นเป็นฝ้าตลอดเวลา ซึ่งทำให้ทุกข์มาก ทั้งดูหนังฟังเพลง ทำอะไรไม่ได้เลย ได้แต่นอนน้ำตาไหล อยากให้แต่ละคืนผ่านไปและไม่อยากตื่นขึ้นมาอีกเลย”

มหาทุกข์ของคุณปุกก็ไม่ได้จบแค่การรักษา เพราะแม้ว่าหมอจะใช้สารพันวิธีและหมดเงินรักษาไปเกือบล้าน แต่หูข้างซ้ายของเธอก็ไม่อาจได้ยินเสียงเหมือนเดิมอีกต่อไป

“เวลาที่พูดคำว่าสวัสดิ์ หูข้างขวาจะได้ยินเสียงปกติ แต่หูข้างซ้ายจะได้ยินแค่เสียงแชกแชกแชก 3 พยางค์ ซึ่งมันเป็นเสียงต่ำๆ และเสียงขยะ พอได้ยินรวมกันก็ทำให้สับสนและหงุดหงิดมาก หากโทรศัพท์มือถือดังก็หาต้นเสียงไม่เจอ เพราะเสียงมันจะอ้อมมาโผล่มาได้ยินที่ข้างขวา เสียงที่เคยแยกได้อย่างเสียงฝนตกกระทบหลังคา ก็แยกไม่ได้ว่าเป็นน้ำรั่วแต่ว่าเป็นเสียงตกกระทบเท่านั้น”

แม้จะใช้เครื่องช่วยฟัง แต่กลับไม่เป็นผลดีต่อคุณปุกก็สุดท้ายเธอจึงต้องยอมรับและปรับตัว โดยใช้หูขวาเพียงข้างเดียว ซึ่งใช้เวลาอยู่เกือบ 3 ปี กว่าจะชินกับเสียงประหลาดที่ได้ยินในหูซ้าย ซึ่งนั่นเป็นเวลาใกล้เคียงกับการเริ่มกลับมาใช้สายตาได้

“สำหรับการรักษาจอตา ปุกก็เลือกโรงพยาบาลซึ่งเชี่ยวชาญด้านนี้โดยเฉพาะ และรับการรักษาแบบยิงเลเซอร์ไป 20,000 กว่านัด ซึ่งเราต้องเบิกตาแล้วล็อกไว้ มองแสงสปอติไลต์ตลอดเวลา ปล่อยให้เขยิงเลเซอร์จนน้ำตาไหล แต่ก็ไม่ได้ทำให้อาการดีขึ้น เขาก็จะให้ฉีดยาเข้าตา เราก็ฉีด กลัวเจ็บ จึงหนีจากโรงพยาบาลที่รักษาไปยังโรงพยาบาลอีกแห่ง แต่ก็หลีกเลี่ยงการรักษาแบบนี้ไม่ได้ยุติ”

ผลหลังฉีดสารพัดยาคือ นัยน์ตามองอะไรก็ยิ่งขุ่นมัวเช่นเดิม สุดท้ายเธอจึงเข้ารับการรักษาผ่าตัดใส่แก้วตาเทียม ซึ่งทำให้สายตากลับมาเป็นปกติ แต่เพราะร่างกายที่อ่อนแอ จึงส่งผลให้การมองเห็นไม่กลับมาชัดร้อยเปอร์เซ็นต์

“ช่วงนั้นร่างกายเรายังแย่อยู่ จึงเกิดผลกระทบเยอะ แทนที่จะไม่ต้องสวมแว่น ก็ยังต้องสวมเพราะสายตาสั้นข้างยาวข้าง แต่แค่มองเห็นได้เกิน 60 เปอร์เซ็นต์เราก็ดีใจแล้ว”

นอกจากจะทรมานเพราะอาการที่เป็นและการรักษาที่ทรมานแล้ว หัวระทมทุกข์ของเธอยังไม่จบเพียงเท่านี้

### กตลกรใช้แพทย์ทางเลือก

ขณะที่ใช้ชีวิตเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น คุณปุกก็ไม่ได้กำลังใจจากครอบครัวและเพื่อนสนิทจำนวนเพียงหยิบมือที่ผลัดเวียนกันมาเยี่ยม ทั้งนี้เพราะเธอไม่อยากจะบอกความทุกข์ให้ผู้อื่นฟังมากมาย ด้วยความเกรงใจว่าทุกคนย่อมมีภาระเช่นกัน ดังนั้น เธอจึงยอมจมจ่อมกับความทุกข์เป็นแรมปีเพียงลำพัง มีเพียงบทสวดมนต์และบทแผ่เมตตาที่ทำให้ผ่านวันและคืนไปได้เท่านั้น

“ตั้งแต่หยุดทำงานและป่วย ไม่มีวันไหนที่ตื่นมาแล้วไม่เจ็บป่วย ไม่ปวดหัว ทำให้เรายังปิดตัวเอง จนกระทั่งวันหนึ่งก็เริ่มมาคิดได้ว่า เราจะเป็นอย่างนี้ต่อไปหรือ อะไรที่เคยกทำให้มี

ความสุขได้บ้าง ตอนนี้อย่างงานแล้ว กลับมาวาดรูปอย่างที่ชอบใหม่ ว่าแล้วก็เริ่มวาดรูปในหลวง ท่านพุทธทาส และดอกบัวไปเรื่อย แล้วก็เริ่มรู้สึกสุข ทั้งที่ยังทุกข์กายอยู่ เมื่อสายตาดีขึ้นก็เริ่มหันไปทำงานฝีมืออย่างการถักหมวก เริ่มอ่านหนังสือธรรมะแล้วลองตีความ ทำให้เราหาความสุขของชีวิตเจอ”

ในขณะที่ทุกอย่างกำลังจะไปได้ด้วยดี คุณหมอก็มียาร้ายมาแจ้งให้เธอทราบ

“คุณหมอบอกว่า ปุกก็ต้องทำการฟอกไต โดยเริ่มจากการเตรียมเส้นเลือดเพื่อฟอกไต คือผ่าตัดนำเส้นเลือดดำและเส้นเลือดแดงมาต่อกัน จากนั้นรอให้เส้นเลือดสมานแล้วจึงจะใช้ได้ ระหว่างรอตต้องผ่าบริเวณคอ แล้วใช้เส้นเลือดเทียมเสียบแทรกเข้าไปก่อน ซึ่งก็มีโอกาสติดเชื้อง่ายมาก เราฟังแล้วก็ตกใจว่า ร่างกายเราเป็นหนักขนาดนั้นแล้วหรือ การที่ต้องทำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2,000 บาท และทำตลอดชีวิต มันเป็นการพันธนาการชีวิตนะ ทำให้เราไม่อยากฟอกเลย”

และเพื่อที่จะหนีจากการฟอกไต คุณปุกก็จึงต้องผจญกับความทุกข์เจียนตายอีกระลอก

“เมื่อไปปรึกษาเพื่อน เขาก็แนะนำว่า ให้ลองไปหาอาจารย์คนนั้นดูสิ พระอาจารย์คนนั้นเก่งนะ ไม่ก็ลองไปหาเกจิอาจารย์คนนั้นดู ก็มีทั้งทางด้านสมุนไพรมะไสยศาสตร์ ด้วยความที่ไม่รู้จะหันไปพึ่งที่ไหน เราก็เลยลองไปดู”

และนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการรักษาด้วย “ยาหม้อ” ซึ่งดูเหมือนเป็นทางเลือกทางหนึ่ง แต่ด้วยขาดความรู้ทำให้ผลาญระยะเวลาและเงินทองของเธอไปมากโข

“เดือนแรกที่กินยาหม้อ อาการดีขึ้นทันตา แต่พอเข้าเดือนที่ 2-3 อาการก็กลับทรุดหนักกว่าก่อน จนแทบคลาน คุณหมอมเห็นผลเลือดก็ถามว่า กินสมุนไพรมานะหรือเปล่า เราก็ยังบอกว่าไม่ใช่ เพราะคุณหมอแผนปัจจุบันห้ามกินสมุนไพรมะแทนที่จะ “หยุด” คุณปุกก็กลับเลือกที่จะ “เปลี่ยน”

“เมื่อเรารู้ว่ายาหม้อนี้อันตรายก็เปลี่ยนไปกินยาหม้อ



ของอาจารย์อีกคนหนึ่งแทน แต่ก็เหมือนเดิม พอแยกก็เปลี่ยนยาหม้ออีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ”

จนกระทั่งผ่านไปเกือบ 2 ปีจึงเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เธอยุติการกินยาหม้อได้

ครั้งหนึ่งคุณนุ๊กก็อยู่ในห้องน้ำที่บ้านเพียงลำพัง ภาพเนื้อตัววมและผิวพรรณหม่นหมองสะท้อนจากกระจก ดูแล้วชวนเศร้าใจ ความอึดอัดที่ก่อตัวภายในเริ่มส่งผลให้ลมหายใจติดขัด ลำคอที่แห้งผากทำให้เกิดความกระหาย อยากดื่มน้ำเย็น ๆ จากตู้เย็น

ทว่าขณะกำลังก้าวออกจากห้องน้ำไปยังห้องครัว ร่างอวบววมกลับสะดุดทกล้ม เธอทิ้งตัวนั่งพิงประตูห้องน้ำ พลางรวบรวมสติที่ค่อยๆ เลื่อนราง ปากขยับขมขมขมิบท่องบทสวดมนต์สลับฮัมเพลง หลังปลุกขวัญรวบรวมกำลังใจและกายอยู่ถึง 2 ชั่วโมง คุณนุ๊กก็สามารถลุกขึ้นยืนและเดินอย่างสละสลิมสละไปดื่มน้ำยังห้องครัวได้ในที่สุด

ที่เกิดเรื่องราวเช่นนี้ก็เพราะยาหม้อประกอบไปด้วยสมุนไพรซึ่งมีสารต่างๆ อย่างเข้มข้น แต่ด้วยความที่ไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร คุณนุ๊กก็จึงไม่รู้ว่า การที่ตนเองป่วยด้วยโรคไตจนไม่สามารถขับของเสียได้ เมื่อกินยาหม้อเข้าไป สารดังกล่าวจึงถูกสะสมเก็บไว้ในร่างกาย นานวันสารที่เป็นประโยชน์จึงแปรเปลี่ยนเป็นโทษนั่นเอง

“สุดท้าย นุ๊กก็ก็กลับไปหาหมอและเข้ารับการฟอกไตโดยไม่อาจหลีกเลี่ยง” แม้ไม่เต็มใจ แต่นี่คือหนทางเดียวที่จะล้างพิษจากเลือดและร่างกายของเธอ

### ฟ้าเปิด...เมื่อเข้าใจ

“หลังจากการฟอกไต นุ๊กก็รู้สึกว่าร่างกายสะอาด โล่งสบาย และแข็งแรงขึ้นตามลำดับ แม้ว่าไตเทียมจะมีประสิทธิภาพกรองของเสียได้เพียง 40 เปอร์เซ็นต์ แต่นั่นก็พอเพียงสำหรับผู้ป่วยโรคไตอย่างเราแล้ว”

และเมื่อร่างกายแข็งแรง คุณนุ๊กก็ก็กลับมาโลดแล่นบนหน้าจออีกครั้ง

“เมื่อมีคนหยิบยื่นงานมาให้ก็รับค่ะ โดยนุ๊กก็จะเน้นการจัดสรรเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อน ไปปฏิบัติธรรม ไปฟอกเลือดทำอาหารเอง และออกกำลังกายบ้าง เพราะก็ยังมีโรคเก่าเดิมเราต้องปรับตัว เพิ่มวินัยเพื่ออยู่ร่วมกับโรคค่ะ”

สุดท้ายนี้คุณนุ๊กก็ฝากข้อความทิ้งท้ายว่า

“อย่าผัดวันประกันพรุ่งเรื่องสุขภาพ กิน (ของอร่อย) ก่อนรักษาทีหลังอย่างนุ๊กก็นะคะ เพราะเมื่อเป็นหนักแล้ว เราจะไม่สามารถทำอะไรได้ตั้งใจเลย หากรู้แล้วว่า เป็นโรค ไม่ว่าจะโรคเล็กน้อยแค่ไหนก็ตามก็ไม่ควรประมาท ให้คิดถึงสภาพหน้าให้มาก ควรดูแลรักษาตัวเองให้ดี ความไม่มีโรคไม่ใช่แค่ลาภอันประเสริฐนะ แต่มันเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด ๆ แล้ว...ขอให้ทุกคนโชคดีและใช้ชีวิตอย่างฉลาดค่ะ”

ชีวิตใจ เองก็หวังว่า เรื่องราวของคุณนุ๊กก็จะเตือนสติให้ทุกคนดูแลรักษาสุขภาพกันอย่างเสมอต้นเสมอปลายนะคะ ☺



## การดูแลตัวเอง

### เพื่องานแสดงที่รัก

สำหรับผู้ป่วยโรคไตอย่างคุณนุ๊กก็ การจัดการและความมีวินัยถือเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น คุณนุ๊กก็จึงดูแลตัวเองดังนี้

- **ฟอกไตเป็นประจำ** ทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ หรืออาจเลือกการฟอกออกไปได้ แต่ไม่เกิน 1 วัน
- **เข้มงวดกับอาหารการกิน** โดยไม่กินสิ่งที่คุณหมอห้ามกิน แต่ฝึกสีขาวและจำกัดการใช้เครื่องปรุงรส
- **พักผ่อนให้เพียงพอและทำกิจกรรมดูแลจิตใจ** หากมีโอกาสก็ไปปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ทำสมาธิ และทำงานฝีมือที่ชื่นชอบ
- **ออกกำลังกายเบาๆ** โดยฝึกโยคะท่าพื้นฐานอย่างช้าๆ บนเตียง สัปดาห์ละ 2-4 ครั้ง ซึ่งช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้อาการชาตามขาหายไ้
- **พบคุณหมอเป็นประจำ** เป็นเพราะผู้ป่วยโรคไตที่ต้องฟอกเลือดมักมีโรคพ่วงคือโลหิตจาง จึงต้องหมั่นตรวจร่างกายเพื่อดูปริมาณเม็ดเลือดอยู่เสมอ
- **ระมัดระวังการใช้สายตา** แม้ผ่าตัดกระจกตาแล้ว แต่สายตาของคุณนุ๊กก็ไวต่อแสงสีฟ้า (แสงที่เร่งให้จอประสาทตาเสื่อม) มากกว่าคนปกติ จึงต้องหลีกเลี่ยงการใช้สายตาจจ้องจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

เพราะเบียดใจ ปรับการใช้ชีวิต คุณนุ๊กก็จึงสามารถแสดงละครไปแล้วถึง 3 เรื่อง และละครเวทีอีก 1 เรื่อง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เธอรู้สึกเหมือนกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง

### พระอาทิตย์หรือพระจันทร์

ซีเมาเป็นสองคนกอดคอกันเดินดูบีดดูเป้อออกมาจากร้านเหล้า เพื่อกลับบ้าน ซีเมาคนแรกโพล่งขึ้นเสียงดังว่า “แหม่ คีนนี้ พระจันทร์สวยเป็นบ้าเลย แกดูสิ”

ซีเมาคนที่สองเงยหน้าขึ้นมองพระจันทร์วันเพ็ญดวงกลมโต แล้วตบกบาลเพื่อนดังบ๊าบ “ไอ้บ้า เอ็งมั่วแล้ว นั่นมัน พระอาทิตย์หรือแก้ว!”

จากนั้นทั้งสองคนก็ถกเถียงกันวุ่นวาย จนเมื่อมีชายอีกคน เดินผ่านมาด้วยใบหน้าแดงก่ำ ทำทางแอลกอฮอล์ในเส้นเลือด คงไม่น้อยไปกว่ากัน

“พี่ครับ” ชายซีเมาคนแรกเรียก “พี่ช่วยบอกผมหน่อย ไอ้ดวงกลม ๆ บนฟ้านั้นมันพระจันทร์หรือพระอาทิตย์ครับ ผม ซี้ก็เกียจเกียจกับไอ้บ้านี้เต็มทีแล้ว”

ชายซีเมาที่เดินผ่านมาทำท่าคิดอยู่ครู่หนึ่งแล้วก็ตอบออกมาว่า

“ไม่ทราบเหมือนกันครับ พอตีผมไม่ใช่คนแถวนี้”

### ตายก็ครึ่ง

จอห์นนี่น้อยอ้อนวอนขอให้คุณแม่ซื้อหนูแฮมสเตอร์ให้เป็นของขวัญวันเกิดได้สำเร็จ แต่พอเลี้ยงไปได้ไม่กี่วัน จอห์นนี่ ก็เริ่มเบื่อ หลังจากนั้นมาภาวะในการให้ข้าวให้น้ำและอื่น ๆ อีก จิปาถะก็ตกเป็นของคุณแม่ไปโดยปริยาย จนในที่สุดคุณแม่ทน ไม่ไหวในความไม่รับผิดชอบของลูกชายตัวแสบจึงเดินไปถามว่า

“จอห์นนี่ ลูกรู้ไหมว่าถ้าแม่ไม่คอยดูแลหนูแฮมสเตอร์ ปานนี้มันตายไปไม่รู้กี่รอบแล้วเนี่ย”

จอห์นนี่น้อยทำหน้าที่ใส่ออกแล้วตอบว่า

“ไม่รู้สิคะ แต่ผมว่าอย่างมากที่สุดก็แค่รอบเดียว”

### ซูเปอร์คอมพิวเตอร์

สมชายไปงานแสดงนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์และพบ เครื่องซูเปอร์คอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่งที่บรรยายสรรพคุณว่ารู้ ทุกเรื่องบนโลกใบนี้ ด้วยความอยากลองของ เขาจึงเข้าไปถาม คอมพิวเตอร์เครื่องนั้นว่า “บอกหน่อยสิว่าพ่อของฉันอยู่ที่ไหน”

สมองกลอัจฉริยะเดินเครื่องส่งเสียงบีบ ๆ ลึกครู่แล้วก็ตอบ ฉะฉานว่า “คุณพ่อของคุณอยู่ที่ซอยทองหล่อ 17 แยก 12 ครับ”

สมชายหัวเราะร่วนอย่างสะใจ “ไม่เห็นจะแน่เลย พ่อ ของฉันตายไปตั้งสิบกว่าปีแล้วเพี้ย”

“ไม่ใช่ครับ” คอมพิวเตอร์แย้ง “คนที่เสียชีวิตไปเมื่อ 13 ปี 8 เดือน 7 วันก่อน คือสามีของคุณแม่คุณ

“แต่คุณพ่อคุณอยู่ที่อยู่ที่ผมเพิ่งแจ้งไปครับ”



### ชามน้ำโซด

นักสะสมของเก่าบังเอิญเดินผ่านร้านขายของแห่งหนึ่งเข้า เขาเห็นว่าชามใส่น้ำของแมวที่เจ้าของร้านเลี้ยงไว้วันนั้นเป็นเครื่อง ลายครามโบราณที่มีราคาสูงมาก ด้วยความอยากได้เขาจึงเดินเข้าไปในร้าน แล้วทำที่เป็นขอซื้อแมวตัวนั้นในราคาห้าร้อยบาท เจ้าของร้านสายหน้าและปฏิเสธว่าแมวตัวนี้ไม่ได้มีไว้ขาย

“โอ้ ขอร้องละครับ หนูที่ห้องผมเยอะมากเลย ผมอยากได้แมวตัวนี้ไปช่วยจับหนูหน่อย ผมเพิ่มเงินให้เป็นห้าพันก็ได้ เอ้า!” ชายหนุ่มเงี้ยว

“ถ้าล้ออยากได้ขนาดนั้น อี๊ชายให้ก็ได้” เจ้าของร้านบอกแล้วหันไปอุ้มแมวตัวนั้นมายื่นให้

“ว่าแต่ผมซื้อแพงขนาดนี้เฮียแถมชามน้ำนั้นให้ผมได้ไหม ผมจะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปหาซื้อใบใหม่อีก” ชายหนุ่มเริ่มเดิน ตามแผนขั้นต่อไป

“โอ๊ย อันนี้อี๊ชายให้ล้อไม่ได้จริง ๆ มันเป็นชามน้ำโซดของอี๊” เจ้าของร้านปฏิเสธเสียงแข็ง

“ตั้งแต่ได้มันมา อี๊ชายแมวได้เกือบสามสิบตัวแล้วเนี่ย” ๒

# Miracle of Life

## มะเร็งหายได้ เพราะใจเข้มแข็ง



มีกรณีศึกษามากมายที่คนไข้ซึ่งป่วยหนักและแพทย์ยืนยันแล้วว่าไม่สามารถรักษาได้ แต่กลับหายขาดได้ราวปาฏิหาริย์

หนึ่งในนั้นคือ นางอนิตา มูรจาณี ชาวสิงคโปร์เชื้อสายอินเดีย แต่ย้ายไปใช้ชีวิตอยู่ที่ฮ่องกง เธอป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะสุดท้าย ขณะที่มีอาการโคมาอยู่ในห้องไอซียู แพทย์ลงความเห็นว่า คงมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่กี่ชั่วโมง เพราะอวัยวะภายในทำงานล้มเหลวหมดแล้ว แต่จู่ๆ เธอก็ฟื้นขึ้นมาสร้างความตกตะลึงให้ทีมแพทย์

หลังจากนั้นได้มีการนำเธอไปตรวจร่างกายอย่างละเอียดพบว่า ไม่มีเซลล์มะเร็งเหลืออยู่เลย อวัยวะต่างๆ ทำงาน

เป็นปกติโดยไม่มีร่องรอยของความเจ็บป่วยก่อนหน้านี้แม้แต่หยด ซึ่งแพทย์ก็ไม่สามารถอธิบายถึงปรากฏการณ์นี้ได้ ตัวเธอกลายเป็นกรณีศึกษา มีสถาบันต่างๆ ต้องการวิเคราะห์ความพิเศษของร่างกายเธอ

ปัจจุบันนางอนิตาเป็นนักเขียนชื่อดังและนักบำบัดผู้ป่วยหนัก เธอบอกว่า การหายป่วยขึ้นอยู่กับความเชื่อ ถ้าเชื่อว่าหายก็จะหาย และอย่ากลัว อย่าคิดว่าโรคร้ายใช้เจ็บเป็นศัตรูจงอยู่กับมันและเรียนรู้มัน แต่ไม่ใช่การสู้กับมัน ให้ความรักกับตัวเองมากๆ ความรักจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น

บางครั้งการหายป่วยแบบปาฏิหาริย์ก็เกิดจากผลบุญจากคนใกล้ชิด เช่น กรณีของมอส-ปฏิภาณ ปฐวิภาณต์ ดาราชื่อดัง



คุณหมอสบเป็นก้นดแพทย์ซึ่งถือว่าเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านมีความสนใจเป็นพิเศษด้านพระพรทศศาสนา และเมื่อนำทั้งสองศาสตร์มารวมกันอธิบายปรากฏการณ์ของจิตใจจึงน่าสนใจ กลายเป็นวิธีป้องกันความเจ็บป่วยได้ทางหนึ่ง

บวชให้มารดาซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดอยู่ คุณแม่เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็ยังมีก้อนมะเร็งขึ้นมาใหม่เรื่อยๆ จนครั้งล่าสุดแพทย์ได้วางแผนการรักษาโดยให้เคมีบำบัด แต่หลังจากที่มอสบวช ก้อนมะเร็งที่อยู่ในตัวคุณแม่ก็ค่อยๆ ฝ่อและหายไป อาการทำนองนี้ขึ้นเป็นอย่างมาก มีอายุขัยยืนยาวขึ้นอีกถึงแปดปี ซึ่งพบได้น้อยในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งชนิดโตเร็วอย่างมะเร็งปอดซึ่งมักเสียชีวิตในเวลาไม่นาน

มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่อันตรายมากเมื่อเทียบกับมะเร็งชนิดอื่น ๆ ที่เติบโตช้ากว่า **นางลิษา รัสเซลล์** คุณแม่ลูกสองชาวอังกฤษ วัย 37 ปี ได้รับการตรวจพบว่าเป็นมะเร็งปอด และแพทย์ให้ความเห็นว่า เธอควรใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่เหลืออีกไม่นานนักให้คุ้มค่าที่สุด แน่ใจว่าเธอไม่อยากตาย แต่ก็ทำให้ใจรับมันได้ ความไม่กลัวตายนี้เองทำให้จิตเธอสงบ และนำเงินเก็บเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ที่เธออยากไป ทั้งหมู่เกาะต่างๆ ประเทศในยุโรปอื่นๆ โดยเลือกพักในโรงแรมหรูระดับห้าดาวทุกแห่งที่ไป เธอเฝ้าดูลูกๆ เล่นน้ำทะเลอย่างมีความสุข และตั้งใจเก็บภาพเหล่านี้ไว้เป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต

เธอเขียนจดหมายถึงลูกๆ และให้เปิดอ่านหลังจากที่เธอตายไปแล้ว เธอบอกลูกๆ ว่า “เมื่อแม่ตายไป ไม่ต้องเสียใจมันเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ตลอดเวลาที่ท่องเที่ยวกับครอบครัวแม่มีความสุขมาก และรู้ว่ามันเป็นความสุขครั้งสุดท้าย”

แต่แล้วปาฏิหาริย์ก็มีจริง เมื่อเธอกลับมาจากการท่องเที่ยว และเข้ารับการรักษาสุขภาพอีกครั้ง ปรากฏว่าเซลล์มะเร็งที่มีอยู่ฝ่อหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ ไม่ต้องทำการรักษาใดๆ เธอหายเองโดยหาสาเหตุไม่ได้

การทำใจได้หรือไม่กลัวตาย ไม่คิดว่าโรคร้ายคือศัตรูที่ต้องต่อสู้ เป็นหัวใจสำคัญของการรักษาโรคร้ายแบบปาฏิหาริย์ และต้องเป็นความไม่กลัวที่มาจากจิตภายใน ไม่ใช่ปากบอกว่าไม่กลัวแต่ในใจลึกๆ ยังกลัวอยู่ ในขั้นหนึ่งของโพซฌงค์ 7 จึงต้องมีอุเบกขา (การมีใจตั้งมั่น ไม่นินตินร้าย) อยู่ด้วย เพราะถ้าปราศจากธรรมนี้ จงระแห่งโพซฌงค์ก็ขาดสะบั้น ไม่สามารถรักษาโรคใดๆ ได้ ซึ่งแน่นอนว่า คนที่เคยปฏิบัติธรรมมา จะทำใจได้รวดเร็วกว่าคนที่ยึดมั่นในอัตตา ตัวกู ของกู

ปาฏิหาริย์คือสิ่งที่เราอธิษฐานให้มันเกิดขึ้นกับตัวเรา แต่ในทางกลับกัน ตัวปาฏิหาริย์เองก็ก่อการสร้างจากตัวเราเช่นกัน ด้วยการหมั่นปฏิบัติธรรม ถือศีล ภาวนา

ในประเทศจีน **นางสาวซ่งหยิง** วัย 24 ปี ได้เฝ้าดูลมมารดาซึ่งมีอาการโคม่าจากเลือดคั่งในสมอง กลายเป็นเจ้าหญิงนิรธาตลอดเวลาสองปีที่อยู่ เธอร้องเพลง “แม่ที่ดีที่สุด” ซึ่งเป็นเพลงอมตะของจีน (คล้ายๆ เพลงคำน้ามนของไทย) ให้แม่เธอฟังทุกวัน แม่แพทย์บอกว่าไม่มีความหวังแล้วก็ตาม

แต่แล้วปาฏิหาริย์ก็มีจริง เมื่อวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2557

เธอจัดงานวันเกิดให้มารดา โดยซื้อเค้กมาฉลองในบ้านและร้องเพลงแม่ที่ดีที่สุดให้ฟังอีกครั้ง ปรากฏว่าขณะที่เธอกุมมือแม่กำลังร้องเพลงอยู่นั้น จู่ๆ แม่ของเธอก็บีบมือแล้วลืมตาขึ้นพร้อมกับยิ้มอย่างสดใส และฟื้นขึ้นมาได้อีกครั้งหนึ่ง

กรณีนี้คล้ายๆ กับ **นางซาง หลงเซียง** ซึ่งกลายเป็นเจ้าหญิงนิรธาจากอุบัติเหตุทางรถยนต์ขณะตั้งครรภ์ และแพทย์ได้ผ่าคลอดนำเด็กชายเกาออกมาได้ หลังจากที่คลอดออกมาเด็กชายเกาก็อยู่เคียงข้างแม่ไม่ยอมห่าง และเมื่อเริ่มรู้เรื่องเขาจะป้อนอาหารให้มารดาโดยจะเคี้ยวให้อย่างละเอียด ก่อนที่จูปปากมารดาแล้วป้อนอาหารเข้าไป หลังจากนั้นมารดาจะกลืนด้วยระบบปฏิกิริยาอัตโนมัติ เขาทำอย่างนี้ทุกวันจนครบ 2 ขวบวันหนึ่งขณะป้อนอาหาร มารดาของเขาที่ฟื้นขึ้นมาอีกครั้งพร้อมรอยยิ้ม

มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการฟื้นแบบปาฏิหาริย์มากมาย จนไม่สามารถบรรยายได้หมด ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีชายหนุ่มคนหนึ่งสลบไปถึง 20 ปี ญาติพี่น้องต่างหมดหวังแล้ว แต่อยู่ๆ วันหนึ่งเขาก็ฟื้นขึ้นมาแบบปกติทุกอย่าง และประโยคแรกที่เขาพูดก็คือ “อยากกินน้ำอัดลม” ชาวอเมริกันที่ชื่อฮา สร้างความภาคภูมิใจให้บริษัทน้ำอัดลมเป็นอย่างมาก และประชาชนบริษัทถึงขนาดขอพบตัว พร้อมทั้งมอบรางวัลให้อย่างงาม

**นายสก็อตต์ รูทลีย์** ชาวแคนาดา ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์จนสมองสูญเสียการทำงาน เขาต้องอยู่ในสภาพหมดสติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ซึ่งแพทย์ลงความเห็นว่า เขาจะต้องอยู่ในสภาพนั้นไปตลอดจนกว่าจะเสียชีวิต แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้น 11 ปี อยู่ๆ เขาก็พูดกับแพทย์ที่กำลังตรวจอาการว่าเขาสบายดี ไม่ได้เจ็บปวดอะไร สร้างความประหลาดใจเป็นอย่างมาก เพราะตามตำราแพทย์ยืนยันว่าสมองเสียหายระดับนี้ไม่สามารถฟื้นกลับขึ้นมาได้ **ศาสตราจารย์ไบรอัน** ยัง จาก University Hospital กรุงลอนดอน ซึ่งติดตามคนไข้รายนี้มาตลอดถึงกับบอกว่า คงต้องมีการแก้ไขตำราแพทย์กันใหม่

แม้แต่โรคเอดส์ ซึ่งปัจจุบันยังไม่มียารักษา ก็สามารถเกิดปาฏิหาริย์ให้หายขาดได้ **ไบรอัน แจ็คสัน** ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีนับแต่วัยเยาว์ แพทย์ลงความเห็นว่าเขาไม่น่าจะมีชีวิตอยู่ได้เกินอายุ 5 ขวบ แต่ปัจจุบันเขามีอายุ 23 ปี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และผลการตรวจครั้งล่าสุด เขาไม่มีเชื้อไวรัสเอชไอวีในร่างกายเลย และเขาเฉลยความลับที่ทำให้หายขาดจากโรคร้ายนี้ได้ก็คือ การทำจิตใจให้แจ่มใส ให้อภัยกับเรื่องเลวร้ายต่างๆ ที่ผ่านมา

แม้ตัวอย่างต่างๆ ที่ยกขึ้นมาจะเกิดได้ยากมาก แต่ก็ทำให้เรารู้ว่าโอกาสหายแบบปาฏิหาริย์มีอยู่จริง และนี่คือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กฎหมาย Mercy Killing หรือการช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายตายเร็วขึ้น ไม่สามารถผ่านออกมาใช้ได้ ☹



# ชันชั่ง

## แก้ทุกอาการกรดไหลย้อน

ของมีค่าสองสิ่งที่ต้องดูแลคือ สุขภาพกายและใจ แต่ส่วนใหญ่เรามักละเลย จนกระทั่งร่างกายและจิตใจทนไม่ไหว ประท้วงด้วยอาการผิดปกติ เราจึงกลับมาใส่ใจกัน

เรื่องนี้เกิดขึ้นกับตัวผู้เขียนซึ่งเป็นหมอ ที่ควรต้องดูแลร่างกายดี ๆ เพื่อจะได้ทำงานรับใช้ประชาชน แต่อย่างว่า “ไม่เห็นโรงศพ ไม่หลังน้ำตา” คือ ถ้าร่างกายไม่เกิดความผิดปกติก็คงไม่เอาใจใส่ดูแล คงจะใช้ร่างกายอย่างผิด ๆ จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

ท่านผู้อ่านรู้ไหม เกิดอะไรขึ้นกับตัวผู้เขียน เมื่อต้นเดือนกุมภาพันธ์นี้เอง อยู่ ๆ ผู้เขียนก็ไม่สามารถนอนหลับได้ ซ้ำร้าย มีอาการคลื่นไส้

อาเจียน จนกินอะไรไม่ได้ เวียนศีรษะ ใจสั่น และเดินก็ไม่ไหว เพราะมีอาการหน้ามืดตลอดเวลา โดยเฉพาะเวลานอน จะแน่นหน้าอก ใจสั่น และเวียนศีรษะมาก ไม่ว่าจะนอนท่าไหน หรือหนุนหมอนสุขภาพ ก็ไม่สามารถนอนได้ เป็นทั้งกลางวันและกลางคืน พยายามนั่งหลับ แต่ก็ทำได้แป๊บเดียว จนไม่ได้พักผ่อน

คนที่ไม่ได้กินไม่ได้นอนอย่างนี้จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร ช่วงเวลานั้นผู้เขียนพยายามตั้งสติ แล้วพิจารณาตนเองโดยใช้ธรรมะร่วมกับวิชาการแพทย์ที่เรียนมาและขอคำปรึกษาจากแพทย์ (คนใกล้ตัวที่สุด) เพื่อวิเคราะห์ว่าเป็นโรคอะไร



คุณหมอดวงรัตน์เคยเป็นคอลัมน์สัปดาห์ของนิตยสาร *ชีวิต* นานมาแล้ว สมัยที่เธอเพิ่งบุกเบิกโรงพยาบาลบางกรวย-ทับทิม จังหวัดพิษณุโลก ให้ก้าวหน้าและใหญ่โต โดยเฉพาะด้านการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ซึ่งแทบจะยังไม่มีคุณหมอกำหนดไว้ในประเทศยอมรับในสมัยนั้น (เกือบยี่สิบปีมาแล้ว) วันนี้เธอกลับมาเขียนคอลัมน์ใน *ชีวิต* อีกครั้ง พร้อมถ่ายทอดความรู้ด้านสมุนไพรที่เธอเชี่ยวชาญและอินเทรนอยู่ในขณะนี้

ผู้เขียนไปเจาะเลือดเพื่อตรวจดูว่าผลเลือดผิดปกติอย่างไร ซึ่งสามารถตัดโรคต้องสงสัยออกได้ จนสุดท้ายแพทย์ใกล้ตัวก็วินิจฉัยว่าเป็น “โรคกรดไหลย้อน”

ผู้เขียนเองไม่เชื่อว่าตัวเองจะเป็นโรคนี้อย่างไร ก็เลยปรึกษาแพทย์ที่วินิจฉัยแล้วว่าไม่น่าจะใช่ (กลัวเถียงเพราะรู้ว่าเถียงได้คะ ย่า ๆ ๆ) จนสุดท้ายคุณหมอบอกว่า ลองอ่านจากตำราดูเอง เพื่อให้รู้ว่าใช่หรือไม่ ที่สำคัญ จะได้รับการรักษาตัวเองถูกต้อง

เมื่ออ่านแล้วจึงพบว่า ใช่แล้ว เราเป็นโรคกรดไหลย้อน เอ๊ะไอ เป็นโรคฮิตติดอันดับต้น ๆ เราเนียทันสมัย (จูบเบย) จากนั้นมาวิเคราะห์ว่า สาเหตุอะไรที่ทำให้เป็นโรคนี้อย่างไร ซึ่งก็พบว่าเรามีพฤติกรรมเสี่ยงเพียบเลย ตั้งแต่กินอาหารวันละมื้อเดียว รวบมือเช้า มือกลางวัน และมือเย็นเป็นมื้อเดียว ดื่มน้ำแต่เช้าและนมเปรี้ยว ทำอย่างนี้นานเป็นปี ๆ ค่ะ (ร่างกายช่างอดทนจัง)

เวลาพักผ่อนก็น้อย เพราะทำงานตลอดเวลา ที่สำคัญคือมีความเครียดสะสม เนื่องจากที่ผ่านมามีงานที่ต้องทำหน้าที่ยาก ๆ หน้าที่ลูกที่ต้องดูแลคุณแม่ป่วย หน้าที่แม่ที่ต้องส่งลูกให้ถึงฝั่ง คือ สามารถเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งทำหน้าที่ยาก ๆ ต้องดูแลลูกวัยมัธยมปลายเพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้น คงทราบว่าเป็นช่วงที่เครียดมาก (ตอนนั้นลูกสองคนของผู้เขียนเข้ามหาวิทยาลัยเรียบร้อยแล้ว) และหน้าที่แพทย์ผู้บริหารโรงพยาบาลซึ่งทำงานพลาดไม่ได้

เมื่อเราสั่งร่างกายและจิตใจว่า เราต้องทำหน้าที่ทุกอย่างให้สมบูรณ์ ร่างกายและจิตใจก็พยายามจะทำงานตอบสนองเราตลอดเวลา จนในที่สุดก็ทนไม่ได้ จึงประท้วงโดยแสดงอาการผิดปกติดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

ผู้เขียนจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ หรือต้องพูดว่าทำเพื่อหนีตาย เพราะยังต้องการมีชีวิตอยู่เพื่อคนที่เรารักและรักเรา โดยเริ่มจากกระบวนการคิดและการมองโลก คิดว่า เราป่วยเป็นโรคนี้อาจเพราะเจ้าคุณต้องการเตือนก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินแก้ และต้องหายจากโรคนี้อย่างไร ซึ่งคนที่จะทำให้หายป่วยไม่ใช่หมอ แต่เป็นตัวเราเอง

ขณะรักษาตัวเอง เวลาในแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้า ผู้เขียนไม่มองถึงวันพรุ่งนี้ มองแค่วันนี้ จะทำอะไรให้ตัวเองสามารถกินได้บ้าง นอนได้บ้าง

ช่วงนั้นพบคำตอบเลยว่า ชีวิตคนเรานั้นต่อให้ร่ำรวยมากแค่ไหน ก็ไม่สามารถนำเงินมาซื้อเวลานอนหลับ หรือมีเงินไปซื้ออาหารอร่อยมากมาได้ แต่ถ้าร่างกายไม่เอากิน ก็ไม่มี

ประโยชน์อะไรเลย

ผู้เขียนใช้ชีวิตวิถีสมาธิ โดยการหายใจเข้า-ออกยาว ๆ เพื่อเรียกสติ การทำสมาธิช่วยรักษาอาการป่วยได้ ขณะเดียวกันก็กินยาแผนปัจจุบันและยาสมุนไพร “ขมิ้นชัน”

เนื่องจากว่าตัวเองรู้จักสรรพคุณของยาตัวนี้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ลังเลที่จะใช้รักษาตัวเอง ขมิ้นชันมีสรรพคุณต้านการเกิดแผลและสมานแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง โดยต้องกินในขนาดที่เหมาะสม ถ้ากินเกินขนาดจะเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

ผู้เขียนกินขมิ้นชันชนิดลูกกลอน (เป็นความชอบส่วนตัว) ของโรงพยาบาลร่วมกับยาแผนปัจจุบัน

เมื่อกินยาพร้อมกับปรับเรื่องการกิน ในช่วงแรกต้องผิวกินอาหาร เพราะรู้ว่าตัวเองเป็นโรคขาดสารอาหารแน่นอน เนื่องจากกินน้อยมาก คนเป็นโรคกรดไหลย้อนจะขาดสารอาหารเพราะการดูดซึมไม่ดี

แรก ๆ นั้นยากมากที่จะทำให้ร่างกายยอมรับอาหาร ต้องใช้พลังใจของตัวเองเพื่อต่อสู้กับภาวะนี้ แต่สุดท้ายก็ทำได้ค่ะ สามารถกินอาหารได้โดยไม่อาเจียน ท้องไม่อืด ซึ่งต้องกินอาหารที่ย่อยง่ายและกินให้ครบ 3 มื้อ

นอกจากนี้ต้องทำให้นอนหลับให้ได้ ที่ผ่านมามีตัวเองออกกำลังกายด้วยการวิ่งและเดินเร็ว แต่คงใช้กับสภาวะสุขภาพเช่นนี้ไม่ได้ เพราะร่างกายไม่พร้อม จึงปรับมาออกกำลังกายด้วยการรำซิ้ง เพราะต้องการให้ร่างกายปรับสมดุลและมีพลังชีวิต ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เลย เมื่อรำซิ้งแล้วทำให้สามารถนอนหลับได้ เนื่องจากได้ฝึกการหายใจจึงเป็นการสร้างสมาธิ เวลานอนก็ฝึกสมาธิด้วยการหายใจเข้า-ออกยาว ๆ เช่นนี้เหมือนกัน

ทุกวันนี้ผู้เขียนสามารถกินอาหารและนอนหลับได้ตามปกติ สามารถใช้ใจสั่งได้เลยค่ะว่าจะนอนแล้ว ชีวิตกลับมาสดใสอีกครั้ง ที่สำคัญ คนในครอบครัวและกัลยาณมิตรทั้งหลายรวมทั้งลูกน้องในโรงพยาบาลต่างก็มีความสุขที่เห็นผู้เขียนกลับมามีความสุขแข็งแรงเหมือนเดิม

ทุกวันนี้ผู้เขียนใช้ประสบการณ์ตัวเองในการรักษาโรคกรดไหลย้อนแก่ผู้ป่วยและคนรอบข้าง เพื่อให้เขาเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เท่านั้นที่มีความสุขใจแล้วค่ะ

เมื่อมองย้อนกลับไป ต้องขอบคุณความเจ็บป่วย เพราะทำให้ตัวเองได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น

แล้วพบกันปักษ์หน้า สวัสดิ์ค่ะ ๒



คอลัมน์ **สูตรยาหมอน้อยบอก** นำเสนอการดูแลและรักษาอาการป่วยยอดฮิตด้วยการแพทย์แผนไทย โดยคุณหมอบุญยืน ผ่องแผ้ว หรือหมอน้อย ครูแพทย์แผนไทย ซึ่งเคยได้รับรางวัลหมอฟันบ้านในดวงใจจากนิตยสาร **ชีวจิต** เมื่อ พ.ศ. 2549

# สูตรยา แก้ปวดข้อเข่า



## สูตรยาแก้ปวดข้อเข่า

อาการปวดข้อเข่าตามหลักแพทย์แผนไทยเกิดจากน้ำมึนในข้อเข่าแห้งลง เพราะมีอายุมาก ร่างกายก็เสื่อมลงไปตามวัยหนึ่งละ สอง ที่ฉันพบเยอะเขี้ยวคือ ได้รับสารเคมี มีเกษตรกรที่ทำนาทำสวนและต้องฉีดยาฆ่าหญ้าฆ่าแมลงมีอาการปวดเข่ามาให้ฉันรักษาไม่เว้นแต่ละวัน

ส่วนคนหนุ่มสาวมีไม่มากนัก แต่ก็พบเยอะคน เพราะไม่ค่อยออกกำลังกาย เลยปล่อยเนื้อตัวให้อ้วนจุ ข้อเข่าต้องแบกน้ำหนักมาก ๆ ทุกวัน ก็เลยมีอาการปวด

ฉันจะรักษาโดยการนวด ให้อาหารรับประทาน และแนะนำให้เขาปรับการกินอยู่ ที่สำคัญคือ เรื่องอาหาร ฉันสั่งห้ามเด็ดขาดไม่ให้กินเครื่องในสัตว์ สัตว์ปีกทุกชนิด ยอดอ่อนผักต่าง ๆ จำพวกชะอม กระถิน และหน่อไม้ต้อง ดื่มน้ำอุ่นให้เยอะจะช่วยให้อาการแข็งแรงขึ้น

นอกจากนี้ฉันยังมีสูตรยามาฝาก กินแล้วไม่มีผลข้างเคียง ช่วยลดอาการปวดเข่า และบำรุงเข่าให้แข็งแรงขึ้น

**ตัวยา** เถวัลย์เปรียง เถาคันแดง ปอกะบิด ใบมะกา พญารากดำ ต้นมะตูม (ต้นตึกใหญ่) พญามือเหล็ก หนักอย่างละ 10 บาท น้ำสะอาด 3 ลิตร

**วิธีปรุง** ต้มตัวยาทั้งหมดรวมกับน้ำ รอเดือด ทิ้งไว้ 30 นาที หรือบดตัวยาทั้งหมดเป็นผงละเอียด จากนั้นผสมรวมกัน แล้วบรรจุใส่แคปซูลเบอร์ 0

**วิธีกิน** ยาต้ม กรองเฉพาะน้ำ ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า - เย็น ติดต่อกัน 15 วัน  
ยาแคปซูล กินครั้งละ 3 เม็ด ก่อนอาหารเช้า - เย็น กินติดต่อกัน 1 เดือน หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น

นิตยสาร **ชีวจิต** ไม่มีจำหน่าย ผู้อ่านสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาแผนโบราณทั่วไป หรือสอบถามรายชื่อร้านขายยาเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท 0-2422-9999 ต่อ 4500

มหกรรมสินค้าสุขภาพ อาหาร ความงาม ที่ดีที่สุด

# HEALTH CUISINE & BEAUTY FESTIVAL

11พ.ค. | ชิวจิต | HEALTH CUISINE | lemonade ครั้งที่ 12

## 2-6 กรกฎาคม 2557

### ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

#### • ชื้อกระจาย

สินค้าสุขภาพ อาหาร ความงาม กว่า 300 ชิ้น  
ในราคาพิเศษสุด

#### • โซนใหม่! Farmers' Market

รวมสุดยอดสินค้าปลอดสารพิษ...ส่งตรงจากไร่

#### • 10 น้ำพริกอร่อยในตำนาน

นิตยสาร Health & Cuisine เวนคุณภาพน้ำพริกทานยาก  
จาก น้ำพริกอ้อก น้ำพริกหนามแดง น้ำพริกนรก

#### • 5 คลินิกทางเลือก ดีที่สุดในไทย

นิตยสารชิวจิตชวนคุณมาปรึกษาฟรี! อาทิ ครอบกรงบุก  
นวดกฤษณารักษาอาการปวดร่างกาย รักษาโรคด้วยสมุนไพร  
นวดสัทกาทิโรคข้อ คลินิกโอบิโอพาร์  
ยาโบราณตำรับพระเจ้าสุริยัศวรณ

#### • แต่งน้อย สวยเยอะ!

นิตยสาร lemonade เวนสาวกแฟน อีฟลุคส์ทำนริ้นเวย์  
และทำประเพณีเทคนิคแต่งหน้าโดยมิวดีกูร์

จองพื้นที่และพบข้อเสนอดีๆ วันนี้ โทร. 0-2422-9999 ต่อ 4350, 4550, 4555

สอบถาม โทร. 0-2422-9999 ต่อ 4175, 4176

www.healthcuisineandbeauty.com  www.facebook.com/healthcuisineandbeauty



"เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT ถึงเร็วดี ไม่ต้องเสียเวลาหาที่จอดรถ"  
สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ทางเข้า-ออก 3

สนับสนุนโดย





# หมอกับคนไข

## ตอน นึกว่าแกลัง ที่แท้สมองเสื่อม

ทางเข้าวัดป่าแห่งนั้นร่มรื่น หนาไปด้วยต้นไม้ใหญ่ ยืนตระหง่านอยู่สองข้างทาง ดวงตะวันส่องแสงลอดผ่านกิ่งใบ สว่างเป็นลำ เห็นเป็นแสงระยิบระยับจับก้อนกรวดหินดินทราย ตามเส้นทางโค้งงามราวทาบด้วยทองคำ

ฉันเดินไปตามทางเพื่อไปศาลาการเปรียญ แม่ดวงใจสับสน วุ่นวาย ดวงตาก็ยังมองเห็นความงามของธรรมชาติ ทำให้หัวใจ ที่หนักอึ้งผ่อนคลายลง ทั่วๆ ที่ยังไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม นี่คง เป็นการเยียวยาโดยธรรมชาติ ซึ่งปราณีทุกสรรพสิ่งบนโลกนี้

ไปถึงสถานที่ซึ่งพระภิกษุสงฆ์แสดงธรรม มองเห็นผ้าเหลือง ตรงหน้า ฉันก็มาราบสามครั้ง นั่งพับเพียบพนมมือตั้งใจฟัง พระธรรมเทศนา เมื่อมุ่งกระทำเช่นนั้น จึงรู้ว่าพระท่านเทศนา สั่งสอนเรื่องมาตาปิตุอุปัฏฐาฉัน การบำรุงบิดามารดาเป็นมงคล สูงสุด ทันใดนั้นน้ำตาฉันก็หลั่งไหลออกมามากมายไม่อาจกลั้นได้

ฉันชื่อช้อย อายุ 57 ปี พ่อแม่มีลูกทั้งหมด 7 คน ฉันเป็นพี่

คนโต พ่อเสียชีวิตด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองแตกตั้งแต่ฉันยังเป็นคนสุดท้ายที่เห็น พ่อแก่เฒ่า ฉันจึงช่วยแม่เลี้ยงน้องๆ ตั้งแต่ ฉันยังเล็ก แม่ฉันเรียนไม่สูง แต่ก็ส่งน้องทุกคนให้เรียนสูงเท่าที่จะเป็นไปได้

เมื่อออกรเรียน สามีก่ดีใจหาย ช่วยฉันทำนาส่งน้องเรียนต่อ จนน้องๆ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทุกคน น้องๆ จึงนับถือฉันและสามีประดุจพ่อแม่คนที่สองของพวกเขาทีเดียว

ตั้งแต่เป็นสาว แม่ของฉันเป็นคนขยัน แต่ใจร้อน ชอบเอาแต่ใจตนเอง อยากได้อะไรต้องได้ เมื่อแต่งงาน พ่อทำให้แม่ทุกอย่าง ทั้งเลี้ยงลูก ทำกับข้าว ซักผ้า และยังเป็นคนใจเย็น แม่บ่นว่าอะไรไม่เคยได้เถียง ใครๆ ก็ว่าพ่อเก็บกด ไม่ค่อยระบาย ความเครียด ไม่เหมือนแม่ที่พูดทั้งวัน พ่อจึงเสียชีวิตไปก่อน

พ่ออยู่กับแม่มา 20 ปี มีที่นาที่ช่วยกันหามาและมรดก จากปู่ตายายเป็นร้อยไร่ เมื่อพ่อตาย แม่ใจร้อนกว่าเดิม ดูแล

ลูกๆ ด้วยไม้เรียว ใครทำอะไรไม่ถูกใจ แม่ก็ตีด้วยไม้มะยม แต่เพราะฉันโตแล้ว จึงช่วยกันน้องๆ ไว้ไม่ให้แม่ตีได้

เมื่อฉันออกเรือน แม่จึงยกที่นาให้ทั้งหมด น้องทั้งหกไม่มีใครคัดค้านเลย ได้แต่เห็นดีเห็นงามด้วย

นอกจากส่งเสียน้องๆ ฉันก็ให้แม่หยุดทำนาและส่งข้าวส่งน้ำให้แม่วันละ 3 เวลา บ้านของแม่และบ้านของฉันอยู่ในบริเวณเดียวกัน แม่ไม่ยอมมาอยู่กับฉัน บอกว่าอยากอยู่บ้านเดิมที่เคยอยู่กับพ่อ

สองปีมานี้ฉันเป็นยายคนแล้ว เพราะลูกสาวคนเดียวแต่งงานมีหลานคนหนึ่ง แต่เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น แม่ซึ่งตอนนั้นอายุ 77 ปี หกล้มกระดูกสันหลังหัก หลังจากผ่าตัดรักษา แม่เดินไม่ได้ ขาทั้งสองข้างไม่มีแรง ฉันจึงย้ายแม่มาอยู่บ้านเดียวกันจะได้ปรนนิบัติได้ง่าย

แม่ซึ่งปกติเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ยิ่งเอาแต่ใจตนเองมากขึ้น กลับกลายเป็นเด็กและติดฉันมาก ฉันจะไปไหนไม่ได้เลยทั้งวัน แม้แต่เข้าห้องน้ำก็ต้องเข้าตอนแม่หลับ กลางคืนฉันต้องนอนเคียงข้าง จับมือแม่ให้หลับ ซึ่งก็หลับเป็นพักๆ เดียวก็ตื่นโดยฉันต้องตื่นเป็นเพื่อนด้วย

นานวันเข้าอาการติดฉันรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน หากแม่ไม่เห็นหน้าฉัน จะตะโกนต่อว่าด้วยเสียงอันดังว่าฉันทิ้งแม่ ฉันไม่รักท่านแล้ว และร้องให้ตีอกชกหัวว่าอยากตาย ฉันต้องรีบมาปลอบและจับมือไม่ปล่อย โชคดีที่สามีเข้าใจดี จึงไม่ให้ทำงานอะไรนอกจากดูแลแม่

ลูกเขยของฉันก็ดีมาก ตอนเช้าและเย็นสามีกับลูกเขยจะหามแม่มาที่ห้องน้ำ ฉันกับลูกสาวมีหน้าที่อาบน้ำแต่งตัวให้ แต่เรื่องป้อนข้าว แม่ไม่ยอมให้ใครป้อนนอกจากฉัน

ตั้งแต่แม่ป่วย น้อง 6 คนของฉันก็ผลัดกันมาดูแลแม่ ชื่อข้าวของมาให้ น้องๆ ชื่อที่นอนนำมาให้แม่นอน จะได้ไม่เกิดแผลกดทับ น้องบางคนก็อาสาจะพาแม่ไปอยู่ด้วย แต่พวกเขาส่วนใหญ่รับราชการ บางคนก็มีบ้านหลังเล็กนิดเดียวอยู่กรุงเทพฯ ฉันจึงบอกน้องๆ ว่าขอรับผิดชอบดูแลแม่เอง น้องๆ รวบรวมเงินให้มาทุกเดือน แต่ฉันไม่รับและบอกว่ามีเงินพอแล้ว แม่ให้มรดกแก่ฉันมากกว่าใครๆ แล้ว

ปีนี้อาการของแม่หนักขึ้นมาก นอกจากไม่ให้ฉันห่างตัวแล้ว ท่านยังพูดจาไม่น่าฟัง มีกิริยาท่าทีไม่น่าดู เวลาป้อนข้าวแม่ แม่บอกไม่อร่อยและพ่นข้าวใส่หน้าฉัน เมื่อถามว่าทำไมทำเช่นนั้น แม่บอกว่าจะได้รู้ว่าไม่อร่อยเป็นอย่างไร

ปกติเวลาขับถ่ายหนักเบาแม่จะบอกได้ ฉันจะเอากระโถนมารองให้ แต่ตอนนั้นท่านปัสสาวะอุจจาระโดยไม่บอก เมื่อถามว่าทำไมไม่บอก แม่บอกว่าอยากแกล้งให้รู้ว่าเหนื่อยเป็นอย่างไร บางครั้งนอกจากไม่บอก แม่ยังเอาอุจจาระละเลงป้ายไปตามฝาผนังพุด เห็นแม่ทำหลายครั้ง หัวใจฉันสั่นรัวด้วยความโมโห เห็นอยู่ขนาดนี้ยังคิดว่าฉันไม่เหนื่อยอีกหรือ

เรื่องที่ผมทุกขใจยังมีอีกหลายเรื่อง เช่น เวลาแม่ไม่พอใจ ไม่ว่าเรื่องอะไร แม่จะจิกและดึงผมฉันจนฉันร้องว่าเจ็บ ท่านจึงปล่อย อีกเรื่องคือฉันทำอะไรไม่ทันใจ แม่จะขว้างข้าวของ

ครั้งหนึ่งแม่เขวียงจานข้าวใส่หัว แล้วหัวเราะเมื่อเห็นฉันร้องไห้ วุบหนึ่งฉันรู้สึกอยากจะตีแม่ อยากกระชากผมแม่ ให้แม่รู้จักเจ็บบ้างที่ทำอะไรแบบนี้

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังอยากทำร้ายแม่ ก็ตกใจจนหัวใจหล่นวูบทำไมจึงคิดอย่างนี้ นี่ไม่ใช่จะได้บุญจากการดูแลบุพการีแล้วนะ กำลังจะได้บาป ตายไปต้องตกนรก ฉันร้องไห้ก็กราบพื้นปลกๆ ขอให้บาปที่คิดอย่างนั้นกับมารดาบังเกิดเกล้า

วันหนึ่ง ฉันพินิจพิจารณาตนเองเมื่อแม่นอนหลับ...พบหญิงชราผมขาว ทั้งดูแก่ก่อนวัย ฉันผอมลงจนเสื้อผ้าหลวมโพรกหน้าตามีแต่ริ้วรอยความทุกข์ จึงบอกตนเองว่า ฉันอาจอดทนดูแลปรนนิบัติไม่ไหวแล้ว ทั้งที่ตั้งใจจะทดแทนบุญคุณแม่ให้ถึงที่สุด แต่หากฉันไม่ดูแลแม่ ใครจะดูแล...ฉันถามตนเองแล้วร้องไห้สะอึกสะอื้น ขณะแม่ตำท้อเพราะมองหาฉันไม่เจอเมื่อตื่นมา ท่านด่าว่า ลูกอกตัญญูอยู่ไหน รีบมาเร็วๆ ไม่งั้นจะปากระโถนดังเต็มสองหู

แต่คิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาฉันก็น้ำตาคลอ ฉันหยุดความคิด ดิ่งสมาธิกลับมาฟังพระธรรมเทศนา แต่ก็ไม่สำเร็จ สองปีมานี้ร่างกายและจิตใจฉันทรุดโทรม หลายครั้งหายใจหอบเหนื่อย ใจเต้นแรงจนรู้สึกได้ การไม่ได้พักผ่อนทำให้ร่างกายอ่อนเปลี้ย หลงๆ ลืมๆ บางทีก็เจ็บร้าวไปทั่วอก ฉันอาจจะตายก่อนแม่ แต่หากฉันตาย ใครจะจับมือเพื่อให้แม่หลับสนิทลงเสียแล้วน้ำตาก็ไหลออกมา

ออกจากวัด ฉันแวะไปหาหมอที่เคยตรวจร่างกายประจำปี ฉันไม่ได้ไปหาหมอสองปีตั้งแต่แม่ล้มป่วย และนั่นเองจึงมีโอกาสดูแลรับทุกข์กับหมอ

ฉันชื่อหมอโสพิศ (นามสมมติ) หลังจากหายหน้าไป 2 ปี บ้าช้อยมาหาฉันเพื่อตรวจร่างกาย ฉันจำบ้าแทบไม่ได้ บ้าดูแก่ไปมาก ผมผมผิดรูป เมื่อทักว่าทำไมผมอย่างนี้ บ้าก็พร่ำพูเล่าเรื่องการดูแลแม่ของบ้าด้วยความยากลำบาก ฉันนั่งฟังด้วยความตั้งใจ ซาบซึ้งในความกตัญญูที่บ้าช้อยมีต่อแม่

ขณะที่บ้าช้อยน้ำตาคลอบอกว่า บ้าจะอดทนดูแลแม่ต่อไป จนกว่าใครคนหนึ่งจะตายไป แต่บ้าว่าบ้าคงตายก่อน

ฉันส่ายหน้าไม่เห็นด้วยและบอกว่า อาการที่แม่บ้าช้อยเป็น เป็นอาการสมองเสื่อม (Dementia) ซึ่งมักเป็นกับคนสูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บ คือมีอาการก้าวร้าว ไม่หลับไม่นอน กลัวหวาดระแวง พูดจาไม่ปกติ ฯลฯ อาการแบบนี้สามารถรักษาได้ บ้าช้อยควรพาแม่ไปพบจิตแพทย์

3 เดือนต่อมาบ้าช้อยมาหาฉันเพื่อรับยาบำรุง คราวนี้ท่านหน้าตาแจ่มใสเป็นคนละคน บอกว่าโชคดีที่มาหาหมอ จึงได้พาแม่ไปหาจิตแพทย์ตามคำแนะนำ หลังจากตรวจสมอง พบว่าเป็นสมองเสื่อม แล้วสั่งยาให้ พอได้กินยารักษาสมองเสื่อม ตอนนั้นแม่ของบ้ากลายเป็นคนละคน พูดจาเพราะ นอนหลับเป็นเวลา ไม่ก้าวร้าว ไม่ตำท้อ

**ตอนนี้บ้าอยู่ห่างแม่ได้บ้างแล้ว ไม่ต้องนั่งจับมือกันตลอดเวลาเหมือนเมื่อก่อน ☺**

เรื่องผมหงอกเป็นปัญหาทวนใจของใครหลายคนในวัยสามสิบปลาย ๆ หรือเริ่มย่างเข้าเลขสี่ บางทีก็มีความอายุน้อยกว่าที่เอ่ยถึง เมื่อเป็น เราก็ตามกรรม ทำอะไรไม่ได้แล้ว ไปเปลี่ยนสีผมดีกว่า แต่ความจริงแล้วมีวิธีอื่น ๆ ช่วยได้ หมอหนึ่งเล่าให้ฟังค่ะ



# ชะลอวัยตามเทรนด์

## ตอน แก้ผมหงอกก่อนวัย



น้องเชอรี่ (นามสมมุติ) อายุ 25 ปี มาพบหมอด้วยปัญหาหนักอกหนักใจว่า เธอดูแก่กว่าวัย คนชอบทักว่า เธออายุ 35 ทั้งที่จากลักษณะภายนอก ผิวพรรณก็สดใสตามธรรมชาติ และรูปร่างก็ดูดีสมวัย

แต่ที่มีปัญหา กลับเป็นเรื่องเส้นผมของเธอ ที่ปรากฏว่ามี “ผมหงอก” โผล่ให้เห็น ระยะแรกเธอแก้ปัญหาด้วยการถอนหงอก แต่ถอนอย่างไรก็ไม่หมดเสียที กลับยิ่งสามัคคีโผล่มาให้เห็น ชาวเน็ตตกอย่างยิ่ง เป็นสาเหตุให้น้องรู้สึกเสียความมั่นใจ

ใครมีปัญหาแบบน้องเชอรี่ไหมเอ่ย ปัจจุบันหมอบพบปัญหาผมหงอกก่อนวัยมากขึ้น ซึ่งเป็นเพราะการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลนี้ ลองมาดูสาเหตุและวิธีแก้ไขไปพร้อมกับน้องเชอรี่เลยนะคะ

## กระบวนการเกิดผมหงอก

สีผมนั้นขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ โดยเกิดจากเซลล์เม็ดสีที่ผลิตเม็ดสี ทางยุโรป เม็ดสีจะมีสีออกไปทางเหลืองปนแดง แต่ในเอเชียรวมถึงบ้านเรา จะมีเม็ดสีน้ำตาลเข้มถึงดำ

ส่วนเจ้าผมหงอกเกิดจากเซลล์สร้างเม็ดสีที่อยู่ตรงโคนผมสร้างเม็ดสีน้อยลง สีดำจึงกลายเป็นขาวและเทา ซึ่งโดยปกติจะเกิดจากอายุที่มากขึ้น เซลล์สร้างเม็ดสีจะค่อยๆ ผ่อและตายลง ทำให้เม็ดสีน้อยลง เกิดเป็นผมหงอก แต่ผมหงอกนี้ยังคงเป็นเส้นผมที่แข็งแรงดี โดยเฉลี่ยคนเราจะเริ่มมีผมหงอกเมื่ออายุประมาณ 40 ปี ถ้าเกิดก่อนหน้านั้นจะถือเป็นผมหงอกก่อนวัย ทำให้ดูแก่กว่าวัยได้

## ปัจจัยกำผมหงอกก่อนวัย

- มรดกตกทอด หมายถึง คนที่มีกรรมพันธุ์ผมหงอก ลองดูคุณพ่อ คุณแม่ หรือปู่ ย่า ตา ยายว่ามีประวัติผมหงอกเร็วหรือไม่ ถ้ามีประวัติผมหงอกก่อนวัยในครอบครัว ก็มีสิทธิ์ถ่ายทอดมรดกนี้สู่ลูกหลานได้ค่ะ

- เป็นโรคบางอย่าง ทำให้เกิดผมหงอกก่อนวัยได้ เช่น เบาหวาน โลหิตจาง ไทรอยด์ โรคระบบประสาท ต่างๆ ผมร่วงเป็นหย่อม การติดเชื้อบางอย่าง เช่น ไข้มาลาเรีย ไข้หวัดใหญ่ หรือผลของยาบางชนิด

- การดำเนินชีวิตและการดูแลตัวเอง ปัจจุบันสาเหตุนี้มีส่วนทำให้ผมหงอกก่อนวัยมากขึ้น ซึ่งเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

- การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดฟรีเรดิคัล เร่งให้เซลล์แก่เร็ว มีรายงานที่แนวโน้มในคนสูบบุหรี่มีผมขาวเร็วกว่าคนไม่สูบ 4 เท่า

- ดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ขาดวิตามินบำรุงผม

- สารอาหารไม่เพียงพอ ขาดอาหารที่สังเคราะห์เม็ดสีผม ซึ่งเป็นพวกกรดแอมิโน วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ เช่น วิตามินบี ธาตุเหล็ก

- ความเครียด พักผ่อนไม่พอ มีส่วนสำคัญมาก ทำให้ร่างกายเกิดฟรีเรดิคัล ส่งผลให้เซลล์สร้างเม็ดสีเสื่อม

- สารเคมีรุนแรงที่ทำให้เกิดการระคายเคืองแก่เซลล์ เช่น แชมพูที่มีสาร SLS น้ำยายืด ดัด ในพวยยาย้อมที่ใช้ปิดผมขาวประเภทที่มีไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ แอมโมเนีย พีพีดี ไนเตรต ซิลเวอร์อะซิเตต ซึ่งเป็นสารเร่งปฏิกิริยาออกซิเดชัน ทำให้เกิดฟรีเรดิคัลและเซลล์เสื่อมตามมา

## การดูแลรักษาผมหงอกก่อนวัย

สำหรับเรื่องกรรมพันธุ์ก็คงเปลี่ยนแปลงยากนะค่ะ แต่สำหรับสาเหตุอย่างอื่นก็สามารถทำให้ผมที่ขาวหงอกกลับมามีสีดำได้บ้าง โดยการรักษาโรคบางอย่างก็ทำให้ผมกลับมาดำได้ เช่น โรคเบาหวาน โลหิตจาง ต่างๆ ไทรอยด์ หรือมาลาเรีย

นอกจากนี้ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการดูแลตนเอง ก็ทำให้ผมหงอกกลับมามีสีดำได้ เพราะผมหงอกก่อนวัยนั้นเป็นการส่งสัญญาณเตือนให้หันกลับมาดูแลตัวเองด้วย และถ้าไม่อยากใช้ยาย้อมผม ก็มาเริ่มปฏิบัติตามที่แนะนำค่ะ

- ลดเครียด ลดบุหรี่ และแอลกอฮอล์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- ดื่มน้ำเปล่าบริสุทธิ์

- กินอาหารที่ช่วยผมดำ

- โปรตีน ซึ่งมีกรดแอมิโนช่วยสร้างเม็ดสี ทำให้ผมเงางาม แข็งแรง ยืดหยุ่นดี เช่น ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ธัญพืช ปลา

- วิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอ ทำให้เส้นผมและหนังศีรษะแข็งแรง พบในพวกส้ม มะเขือเทศ แครอท ผักโขม มันฝรั่ง ผักผลไม้สีเหลือง

- วิตามินบี เช่น B5 (กรดแพนโทเทนิค) B7 (ไบโอติน) B12 ช่วยทำให้เส้นผมเงางาม ชุ่มชื้น มีน้ำหล่อลื่นดี พบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด เมล็ดงา

- วิตามินซี ช่วยทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์รากผมดีขึ้น พบในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วง ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล ผักใบเขียวต่างๆ

- วิตามินอี ทำให้ผมเปล่งประกายเงางาม อยู่ในพวกข้าวกล้อง ถั่ว ปลา

- แร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก สังกะสี ทองแดง แคลเซียม ได้แก่ อาหารทะเล งาดำ เมล็ดทานตะวัน ทำให้ผมมีสุขภาพดี มีชีวิตชีวา

- กรดไขมัน โดยเฉพาะจากปลาหรือโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นไขมันดี ทำให้ผมดำเงางาม

- ใช้สมุนไพรธรรมชาติ

- ใบบัวบกสดปั่นกับน้ำสะอาด กรองน้ำแล้วเติวน้ำมะนาว จากนั้นจึงขโสมและนวดทั่วหนังศีรษะ หมักค้างไว้ 15 นาที จึงล้างออก

- สมุนไพรอีกตัวที่เป็นสมุนไพรเก่าแก่ของจีนนามว่า เหอโซ่ว วู (He Show Wu) ช่วยฟื้นฟูในเรื่องเส้นผม โดยเฉพาะผมหงอก ซึ่งในแผนจีนมองว่า สภาวะผมหงอกก่อนวัยเกี่ยวกับเรื่องของพลังงานไตลดลง การไหลเวียนในส่วนการกำจัดของเสียไม่ดี ซึ่งเหอ โซ่ว จะช่วยเสริมพลังให้อวัยวะที่ใช้กำจัดของเสียเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้ต่อมรากผมถูกกระตุ้นและฟื้นฟูได้ ถือเป็นสมุนไพรเก่าแก่ แต่ยังคงใช้กัน แถมปัจจุบันยังนิยมนำมาผสมในแชมพู และผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ใช้กับผมด้วย

- ส่วนวิธีอื่นนอกจากนี้ยังอยู่ในการทดลองและยังไม่ได้มีการรับรอง เช่น สเตมเซลล์ ปลูกรากผมที่ตีแทน หรือฮอร์โมนต้านชรา

บางคนอาจเลือกปล่อยให้ผมขาวหรือย้อมโดยใช้ยาย้อมที่ปราศจากสารเคมีทำลายเซลล์สร้างเม็ดสี ซึ่งก็สะดวก แต่อย่าลืมว่า เจ้าผมหงอกก่อนวัยอาจเป็นการส่งสัญญาณอย่างหนึ่งให้มาดูแลตัวเองด้วย ดังนั้นหันมาดูแลผมด้วยตัวเองให้สวยและแข็งแรงดีกว่าค่ะ 16

ความเชื่อที่ว่า ถอนผมหงอกแล้วยิ่งทำให้ผมหงอกเพิ่มขึ้นนั้นไม่จริง เพราะรากผมหนึ่งเส้นสร้างเส้นผมได้หนึ่งเส้น ดังนั้นถอนเส้นเดียว ก็จะมีงอกขึ้นมาเส้นเดียว ไม่ได้ทำให้หงอกมากขึ้นค่ะ



## ลดความหมอง ต้านรอยช้ำ ด้วยบัวบก

ไต่ยีนชื่อ “บัวบก” หลายคนมักนึกถึงเครื่องดื่มแก้อาการง่วง (จากการออกหักรักคุณ) เพราะโดดเด่นด้วยสรรพคุณแก้ช้ำใบ แต่จริงๆ แล้วคุณประโยชน์ของบัวบกมีมากมายหลายประการ ถึงขนาดแยกย่อยจำเพาะเรื่อง “สวยงาม” ก็ยังมีอยู่มาก สามารถนำไปผลิตเป็นเครื่องบำรุงผิวมากมาย

### บัวบกดีต่อผิวอย่างไร

ข้อมูลจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่อธิบายว่า ทั้งต้นและใบบัวบกมีสารไตรเทอร์พีนอยด์ (Triterpenoids) ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างคอลลาเจน (Collagen) และอีลาสติน (Elastin) รวมถึงยังมีสารไกลโคไซด์ (Glycoside) ที่ช่วยเร่งการสร้างคอลลาเจนและต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน จึงช่วยเสริมความแข็งแรงของผิวหนัง ช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไหลเวียนไปยังบริเวณบาดแผล ทำให้แผลหายเร็ว โดยเฉพาะแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ลดการอักเสบ แก่ผิว ทำให้ผิวเรียบตึง เนียนนุ่ม ลดรอยด่างดำและรอยแผลเป็น รวมถึงชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ด้วย

### การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากบัวบก

จากคุณสมบัติดังกล่าว บัวบกจึงเป็นอีกหนึ่งส่วนผสมของเวชสำอางบำรุงผิว โดยผู้ผลิตนิยมใส่ในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวต่างๆ ดังนี้

**ผลิตภัณฑ์บำรุงรอบดวงตา** ช่วยลดรอยคล้ำใต้ตาและลดการเกิดริ้วรอยรอบดวงตา

**ครีมบำรุงผิวหน้า** ช่วยให้ผิวกระชับ ลดเลือนจุดด่างดำ ชะลอวัย

**โลชั่นบำรุงผิวกาย** ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยบรรเทาอาการเสี้ยนเลือดขูด และยังช่วยให้รอยช้ำหายเร็วขึ้นด้วย

**โฟมล้างหน้า** นอกจากทำความสะอาดใบหน้าแล้ว ยังช่วยบำรุงผิวหน้าให้เรียบเนียนและกระชับขึ้น และให้ความรู้สึกสดชื่น

**ผลิตภัณฑ์แท็บเล็ต** สามารถลดการอักเสบของผิวได้

**แชมพู สบู่ และครีมอาบน้ำ** ให้ความรู้สึกเย็นอ่อนๆ และสดชื่นเมื่อใช้ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นเรียบเนียน และป้องกันผมหงอก บำรุงผมให้ดกดำ

สำหรับความปลอดภัย บัวบกจัดเป็นพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ทางยาและมีความปลอดภัยสูงจนได้รับการบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่แพ้สมุนไพรวงศ์ Umbelliferae (พืชในตระกูลผักชี) ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของใบบัวบกนี้

แต่บางครั้งชื่อ “บัวบก” อาจไม่เพียงพอ หลายคนก็หือจึงใช้คำว่า “Centella” ซึ่งเป็นคำย่อจากชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชชนิดนี้แทน หากดูในส่วนผสมจะพบคำว่า Centella asiatica Extract (สารสกัดจากบัวบก) หากอยากลองใช้หรือหลีกเลี่ยงให้มองหาคำนี้ในฉลากดูนะค่ะ

**บำรุงผิวด้วยบัวบกแล้ว อย่าลืมกินอาหารสูตรชีวิตเพื่อเติมเต็มความสุขใส่ให้ผิวกันด้วยนะค่ะ ๒**

นิตยสาร *ชีวจิต* เชิญชวนผู้อ่านที่มีคำถาม  
สุขภาพส่งคำถามทางไปรษณีย์มาที่ นิตยสาร  
*ชีวจิต* (วงเล็บมุมซองว่า Ask Guru) บริษัท  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
เลขที่ 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) ตำบลชัย  
กรุงเทพฯ 10170

# เมื่อเป็นอีสุกอีใส ควรทำอย่างไร

## Question

ดิฉันเป็นอีสุกอีใสรอบที่  
สองค่ะ อาการเริ่มลามมาที่  
ใบหน้า กลัวว่าจะเป็นแผลเป็น  
และแพร่เชื้อไปติดคนอื่น ๆ ใน  
ครอบครัว รบกวนคุณหมอ  
ช่วยแนะนำวิธีการดูแลร่างกาย  
และการจัดการกับแผลเป็น  
ด้วยค่ะ

## Answer

โรคอีสุกอีใสเกิดจากเชื้อไวรัส Varicella-zoster เป็นโรคที่สามารถหายเองได้ แต่ต้อง  
ดูแลสุขภาพอย่างระมัดระวัง เพราะอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น โรคปอดบวม โรคหัวใจ  
โรคเกี่ยวกับสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และ  
สตรีมีครรภ์

ผู้ป่วยควรดูแลสุขภาพโดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำและกินอาหารที่มีประโยชน์  
หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับคนอื่น ๆ รวมทั้งแยกข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวออกจากผู้อื่น เนื่องจาก  
โรคนี้สามารถติดต่อผ่านการหายใจ ไอ จาม แม้กระทั่งการสัมผัสผิบบาดแผลหรือใช้สิ่งของ  
ร่วมกัน

ส่วนการเกิดแผลเป็นนั้น ผู้ป่วยอาจเกิดแผลเป็นจากการติดเชื้อแบคทีเรียในตุ่มหนอง  
ดังนั้นจึงไม่ควรแกะหรือเกาแผล เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อง่ายขึ้น โดยต้องงดเล็บ  
ให้สั้น อาบน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ระหว่างมีอาการอาจใช้ยาเพื่อลดอาการคัน

# วิธีพิทมวลกระดูกสำหรับผู้สูงอายุ

## Question

คุณย่าอายุ 70 ปี เป็นโรคกระดูกพรุน  
รบกวนคุณหมอนำการออกกำลังกายและ  
อาหารเสริมสร้างมวลกระดูกหน่อยค่ะ

## Answer

ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่แข็งแรง  
กระแทกต่อกระดูก เพราะจะทำให้อาการแย่ลงไปอีก ควรออกกำลังกาย  
ที่มีแรงกระแทกต่อกระดูกพอเหมาะ เพื่อกระตุ้นกระดูกให้แข็งแรง  
เช่น การเดิน เต้นรำ

นอกจากนี้ต้องหมั่นบริหารกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงและ  
ยืดหยุ่น เพราะกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยในการพยุงกระดูกและการทรงตัว  
จึงช่วยลดแรงกระแทกต่อกระดูกและป้องกันการหกล้ม

ในส่วนของอาหาร ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เครื่องดื่ม  
ประเภทชา กาแฟ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ เน้นกินอาหารที่มีแคลเซียม  
เพราะช่วยในการเสริมสร้างมวลกระดูก ได้แก่ ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง  
ปลาซาร์ดีน ชะพลู ไบโย ผักกระเฉด โหระพา คื่นช่าย เต้าหู้ และ  
งาดำ อีกทั้งยังสามารถกินวิตามินและแร่ธาตุเสริม ได้แก่ วิตามินบี 6  
วิตามินบี 12 กรดโฟลิก (Folic Acid) วิตามินซี วิตามินเค 2 สตรอน-  
เทียม (Strontium) แมกนีเซียม (Magnesium) และควรรับแสงแดด  
ในช่วงเช้าตรู่ เพื่อให้ร่างกายสร้างวิตามินดีซึ่งช่วยให้กระดูกแข็งแรง **U**

### แพทย์หญิงสายชลี ทาบโลก

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านแพนจีนและเวชศาสตร์ด้านการฝังเข็ม  
และฟื้นฟูชะลอวัยประจำชีวจิตโฮมคลินิก โทร. 0-2422-9151 และ  
0-2422-9111 ต่อ 2750 - 2752

CHEEWAJIT home  
ดูแลอบอุ่นเสมือนครอบครัวเดียวกัน



คุณกาญจนา พันธรัทธ์ หรือครูกาญจน์ อดีตนักกรีฑาทีมชาติชุดซีเกมส์ถึงสองสมัย มีประสบการณ์อยู่ในวงการยิมเขี่ยเคลื่อนไหวย่างกายตลอดมา ทั้งฟิตเนสและโยคะ ปีก่อนนี้แนะนำการออกกำลังกายที่อินเทรนด์สุดๆ ในยุคนี้



# Bosu Ball

เกรנד้ออกกำลังกายสุดฮิต  
ช่วยฟิตหุ่น  
สมองไบรท์

ปัจจุบันเทคโนโลยีไอทีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันและการทำงาน เพื่อสร้างความง่ายและสะดวก จนบางครั้งทำให้เราเคลื่อนไหวน้อยลง ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนไทยยุคนี้สุขภาพไม่แข็งแรงเหมือนคนสมัยก่อน

การออกกำลังกายเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาความสมดุลของร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพ และต้านการเจ็บป่วย

แต่ขณะออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยาน วิ่งบนครอสเทรนเนอร์ (Cross Trainer) บางท่านยังคงใช้เทคโนโลยีไอทีเหล่านั้นด้วย เช่น การเล่นเกม ดูทีวี หรือบางครั้งยังทำงานไปด้วย



จริงค่ะที่สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เราเฟลิดเฟลินหรือเหนียว น้อยลงได้ เพราะกล้ามเนื้อไม่ได้เคลื่อนไหวอย่างที่ควรจะเป็น เนื่องจากสมองไม่สั่งการ เกิดจากไม่มีสมาธิขณะออกกำลังกายนั่นเอง จึงทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพน้อยลง

บริษัทผู้เขียนจึงอยากแนะนำการออกกำลังกายที่ต้องใช้สมาธิ และสมอง เป็นการออกกำลังกายที่เหมือนมีเทรนเนอร์ (Trainer) ส่วนตัวเลยละ ซึ่งก็คือโบซบอล (Bosu Ball) หรือโบซุ บาลานซ์ เทรนเนอร์ (Bosu Balance Trainer)

โบซบอลคิดค้นขึ้นโดยเดวิด เว็ก (David Weck) ในปี ค.ศ. 1999 มีลักษณะทรงกลมเหมือนลูกโลกครึ่งใบ มีฐานวาง บนพื้นได้ ทำจากยางนิ่มๆ สามารถตั้งได้ เท่าที่ผู้เขียนเคยเห็น จะมีแต่สีฟ้าเท่านั้น

โบซบอลออกแบบขึ้นมาเพื่อใช้ประกอบการออกกำลังกาย โดยมีหลักการเบื้องต้น คือ การฝึกให้ร่างกายรักษาสสมดุล ชาย-ขวา บน-ล่าง โบซบอลจะช่วยให้เราเคลื่อนไหวในทิศทาง ที่แตกต่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพื่อให้ทรงตัวอยู่ในท่า ออกกำลังกายนั้นๆ ได้

ขณะที่เราออกกำลังกายโดยใช้โบซบอลนั้น สมองจะสั่งการ ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กตามข้อต่อต่างๆ ทำงานอย่างเต็มที่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เมื่อกล้ามเนื้อและสมองได้รับการฝึกมา อย่างดี จะส่งผลถึงสุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั่นเอง ส่วนการออกกำลังกายโดยใช้โบซบอล อาจใช้ท่าที่เราเคยเล่น เช่น ท่าสควอต (Squat) ลันจ์ (Lunge) แพลงก์ (Plank) ที่นิตยสาร ชีวิตดี ได้นำเสนอไปเมื่อปีก่อนหน้านี้ (ฉบับที่ 369 วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557) ว่าเป็น 3 เทรนด์ออกกำลังกาย ที่กำลังเป็นที่นิยมยอดฮิตในต่างประเทศ และทำอื่นๆ อีก หลายท่า

นอกจากนี้ยังมีคลาสโบซบอลโดยตรง และใช้เป็นฐานหนึ่ง ในการออกกำลังกายเป็นชุดที่เรียกว่าเซอร์กิตด้วย

#### คำแนะนำเพิ่มเติม

- ไม่แนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายและผู้สูงอายุที่มี ปัญหาข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อเท้า เข่า ข้อมือ หรือหัวไหล่ หรือหลีกเลี่ยงท่าที่ต้องใช้อวัยวะส่วนนั้นโดยตรง

- ผู้ฝึกควรมีพื้นฐานการออกกำลังกายมาบ้าง เพราะโบซบอล ต้องใช้ความแข็งแรง สมาธิ และการทรงตัวไปด้วยกัน ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกห่อหากทำไม่ได้ และอาจเกิดการบาดเจ็บจากการ ทรงตัวได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงมากพอ

หากเรารู้จักร่างกายตัวเองและโบซบอลดีพอแล้วละก็ การ ออกกำลังกายด้วยโบซบอลจะสร้างทั้งความสุข ฟิตแอนด์เฟิร์ม ทั้งกล้ามเนื้อและสมองกันเลยทีเดียว ๒



ข้อมูลจาก Twist Sport Conditioning Centre กรุงเทพฯ



Sabunnga

สบู่ สบับงาเออร์บีล  
Sabunnga Herbal Soap



## สบู่ที่ใช้แล้ว รู้สึกถึงความแตกต่าง

พัฒนาสูตรโดยเภสัชกรแผนไทย



## Mangosteen & Asiatic Pennywort

สบู่มังคุดผสมใบบัวบก

เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาผิว ฝ้า ริ้วรอย  
ใช้ได้ทั้งผิวหน้าและผิวกาย

มังคุด : มีสารแทนนินมีฤทธิ์สมานแผลสมานเย็บ  
และเรื้อรัง สารสกัดเปลือกมังคุด  
มีสารเบงกอลซินอินียังช่วยแก้รังเกื้อสิว  
และมีฤทธิ์ต้านเชื้อสิวอักเสบ

ใบบัวบก :  
เร่งเนื้อเยื่อและจับการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย  
ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดหนอง หนองอักเสบ



มีจำหน่ายที่ และร้านค้าสินค้าทั่วไป



# AMARIN TV HD

เต็มความคิด เต็มจินตนาการ

วันนี้ ท่านสามารถรับชม  
**AMARIN TV HD Digital TV**

ได้ทางช่อง

# 34

# ขั้นตอนง่ายๆ ในการรับชม ช่อง AMARIN TV : Digital TV ในระบบ HD

1.

หากบ้านคุณยังใช้ทีวีรุ่นเก่า ที่เป็นระบบอนาล็อก และยังใช้เสาอากาศแบบหมวกกึ่ง หรือแบบท่างปลา จำเป็นต้องติดตั้งกล่อง Set-Top Box หรือกล่องรับสัญญาณดิจิตอลทีวีหรือใดก็ได้ ที่มีสติกเกอร์น้องดูดี เพียงแค่นี้ก็สามารถรับชม ช่อง AMARIN TV : Digital TV ในระบบ HD ได้แล้ว

2.

รับชมด้วยทีวีรุ่นใหม่ที่ มีสติกเกอร์น้องดูดี โดยต่อเข้ากับเสาอากาศแบบหมวกกึ่ง หรือแบบท่างปลา ก็สามารถรับชม ช่อง AMARIN TV HD Digital TV ได้ทันที

34

สำหรับแบบที่ 1 และแบบที่ 2 สามารถรับชม ช่อง AMARIN TV Digital TV ในระบบ HD ได้ทางช่องหมายเลข

3.

สามารถดูผ่านจานดาวเทียม ได้ทันที ไม่ว่าจะเป็นระบบ C-Band หรือ KU-Band เพียงแค่ถอดปลั๊กกล่องรับสัญญาณแล้วเสียบใหม่ กล่องรับสัญญาณจะจัดเรียงช่องให้ใหม่ทันที

4.

สามารถรับชม ช่อง AMARIN TV : Digital TV ในระบบ HD ผ่านระบบเคเบิลทีวีของท่านได้ทันที โดยที่คุณไม่ต้องทำอะไรเลย

สำหรับแบบที่ 3 และแบบที่ 4 สามารถรับชม ช่อง AMARIN TV : Digital TV ในระบบ HD ได้ทางช่องหมายเลข

44

เพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับชมช่อง AMARIN TV : Digital TV ในระบบ HD แบบคมชัดยิ่งขึ้น ควรเปลี่ยนเป็นกล่อง Set-Top-Box หรือกล่องรับสัญญาณดิจิตอลทีวีที่รองรับระบบ HD และใช้สาย HDMI ต่อเข้ากับทีวี แทนสาย AV เพื่อให้ภาพมีความคมชัดสูงสุด

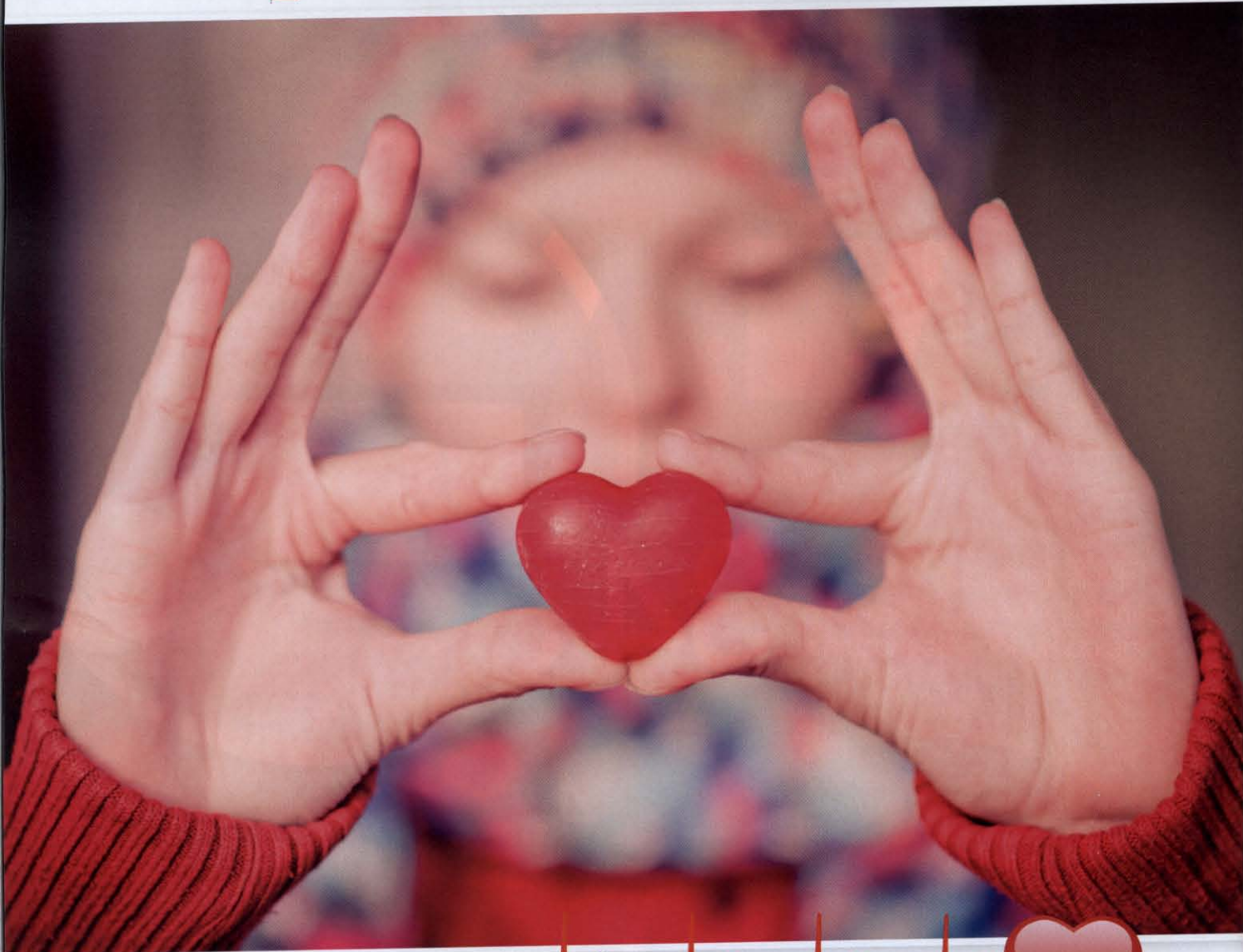


กล่อง Set-Top-Box หรือกล่องรับสัญญาณดิจิตอลทีวี



HDMI





# 6 *Protections*

หัวใจเต้นผิดปกติ

พิกนี่ พลอย เพื่อนสาวคนสนิทของฉฉิน มักบ่นด้วยน้ำเสียงกังวลให้ฟังว่า มีอาการใจสั่นบ่อย ใจเต้นเร็ว เสียจนรู้สึกหวิวๆ บางครั้งหน้ามืดด้วย ทำให้ไม่กล้าไปไหนตามลำพัง

ครั้งหนึ่งจะไปตรวจ อาการที่ว่ากลับหายไปเสียดื้อๆ แต่อีกสักพักก็เป็นอีก เธอเริ่มกลัว เพราะเกรงจะเป็นสัญญาณเตือนว่าหัวใจกำลังมีปัญหา จึงตัดสินใจชวนฉฉินไปพบคุณหมอในวันหนึ่ง

เมื่อได้พบกับ **ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ นายแพทย์ภัทรพงษ์ มกรเวส** รองผู้อำนวยการศูนย์หัวใจสิริกิติ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น คุณหมอบอกว่าอาการในเบื้องต้นน่าจะเป็น **โรคหัวใจเต้นผิดปกติ**

## เปิดห้องหัวใจ อย่่างไรคือเต้นผิดจังหวะ

เราไม่คุ้นเคยชื่อโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะมากนัก จึงขอให้คุณหมอกัทรพงษ์ช่วยอธิบายอาการของโรคนี้ให้ฟัง คุณหมอเริ่มต้นด้วยการเล่าถึงการทำงานของหัวใจเพื่อให้เข้าใจง่าย ๆ ก่อนว่า

“ปกติหัวใจของคนเราเต้นประมาณ 60 - 100 ครั้งต่อนาที ซึ่งเกิดจากการทำงานของระบบนำไฟฟ้าภายในหัวใจ ซึ่งประกอบด้วยจุดกำเนิดไฟฟ้าที่ทำหน้าที่ส่งกระแสไฟฟ้าไปยังเส้นนำกระแสไฟฟ้าจากหัวใจห้องบนลงมายังห้องล่าง

“เมื่อเกิดความผิดปกติของระบบนำไฟฟ้า หัวใจจึงเต้นผิดจังหวะไป ไม่ว่าจะเต้นช้า เต้นเร็ว เต้นสะดุด หรือเต้นไม่สม่ำเสมอ อาการนี้เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย”

คุณหมอกัทรพงษ์อธิบายสรุปว่า ผู้ป่วยอาจมีอาการแตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่

**1. หัวใจเต้นช้าผิดปกติ** ผู้ป่วยจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้ากว่า 60 ครั้งต่อนาที แต่จะแสดงอาการชัดเจนเมื่อหัวใจเต้นช้ากว่า 40 ครั้งต่อนาที การที่หัวใจเต้นช้าทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ จึงมีอาการมึนงง

ใจหวิว เหนื่อย อ่อนเพลีย และวูบหมดสติง่าย มักเป็นในผู้สูงอายุ

**2. หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ** ผู้ป่วยจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วกว่า 150 ครั้งต่อนาที บางครั้งอาจมากกว่า 200 ครั้งต่อนาที ทำให้มีอาการใจสั่น เหนื่อยง่าย ความดันโลหิตตก วูบหมดสติ หัวใจล้มเหลว และอาจถึงขั้นเสียชีวิตเฉียบพลัน เพราะเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ

โดยเฉพาะหากหัวใจห้องบนเต้นเร็วผิดปกติชนิดเต้นพลิ้วระรัว (Atrial Fibrillation, AF) จะมีโอกาสเกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาตเฉียบพลัน เนื่องจากเกิดลิ่มเลือดในหัวใจห้องซ้ายบน แล้วหลุดไปอุดตันในสมอง

**3. หัวใจเต้นสะดุด** อาการในกลุ่มนี้ไม่รุนแรงเท่ากับ 2 อาการแรก ซึ่งเกิดจากการเต้นของหัวใจจังหวะถัดไปเร็วกว่าปกติ ไม่ได้เต้นตามจังหวะอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้การเต้นของหัวใจจังหวะต่อมาสะดุดไปชั่วคราว จึงรู้สึกเหมือนหัวใจกระตุก วูบคล้ายตกหลุม ไม่ทำให้เสียชีวิต เพียงแต่สร้างความรำคาญ



## ค้นหาเหตุหัวใจเต้นไม่ราบรื่น

อาการของพลอยจัดอยู่ในกลุ่มหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ เราสงสัยมากกว่าเกิดจากสาเหตุใด เพราะเธอนับเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง นาน ๆ จะป่วยสักครั้ง คุณหมอกัทรพงษ์จึงสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ดังนี้

• **ความผิดปกติแต่กำเนิด** เป็นความผิดปกติทางระบบภูมิคุ้มกันที่ส่งผ่านจากแม่สู่ลูก กรณีนี้ทำให้การนำไฟฟ้าในหัวใจผิดปกติ หัวใจจึงเต้นช้าตั้งแต่เกิด สามารถตรวจวินิจฉัยพบตั้งแต่เด็ก ๆ

• **ความผิดปกติของระบบนำไฟฟ้าในหัวใจ** ในผู้สูงอายุ มักพบว่า จุดกำเนิดไฟฟ้าของหัวใจเสื่อมไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจทำงานไม่ไหว เต้นช้ามากตลอดเวลา จนบางช่วงอาจหยุดเต้น ผู้ป่วยบางคนอาจมีเส้นนำไฟฟ้าในหัวใจเกิน หรือหัวใจปล่อยไฟฟ้าแบบผิดปกติ จึงเกิดไฟฟ้าลัดวงจร เป็นเหตุให้หัวใจเต้นเร็ว

• **อาการและโรคบางชนิด** อาจส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ เป็นไปได้ทั้งความเครียด ซึ่งกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร เช่น อะดรีนาลิน แล้วไปเร่งการทำงานของหัวใจ

• **โรคไทรอยด์เป็นพิษ** ทำให้ไทรอยด์ฮอร์โมนหลั่ง

ออกมามากกว่าปกติ จนไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่สัมพันธ์กับการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

สำหรับอาการและโรคที่ทำให้หัวใจเต้นช้าผิดปกติโดยตรง อาจเกิดจากภาวะติดเชื้อมีในหัวใจ ถ้าลูกกลมไปยังจุดกำเนิดไฟฟ้าในหัวใจจะทำให้การนำไฟฟ้าในหัวใจผิดปกติ ขณะที่ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำจะทำให้หัวใจเต้นช้าลงผิดปกติได้เช่นกัน

ส่วนปัจจัยที่ทำให้หัวใจเต้นช้าผิดปกติทางอ้อม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เมื่อเป็นระยะยาวจะทำให้เส้นนำไฟฟ้าในหัวใจและหลอดเลือดหัวใจเสื่อมเร็วขึ้น

• **ยาและสารบางชนิด** ยาบางประเภทมีฤทธิ์กดการทำงานของหัวใจ เช่น ยาลดความดันโลหิตบางกลุ่ม ยาควบคุมอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ หากได้รับในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้หัวใจเต้นช้าลง

นอกจากนี้ยังมียารักษาโรคหัวใจและยาขยายหลอดเลือด สารกาเฟอีนในชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือน้ำอัดลม สามารถออกฤทธิ์กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติได้

## เทคนิครับมือ ก่อนหัวใจพัง

รายที่อาการไม่รุนแรง คุณหมอมักทรงพวงษ์กล่าวว่า สามารถหายเองได้ตามธรรมชาติ แต่หากมีอาการมาก ผู้ป่วยควรเข้ารับการรักษา ร่วมกับปรับพฤติกรรมควบคู่ โดยแนะนำการดูแลและรักษา 6 วิธี ดังนี้

### 1. กินยา + ลดยาต้นเหตุ

“ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นเร็วผิดปกติจะต้องกินยาควบคุมการเต้นของหัวใจ อย่างไรก็ตาม หากยาดังกล่าวหรือยารักษาโรคอื่นที่ใช้อยู่มีผลข้างเคียงทำให้หัวใจเต้นช้า คุณหมอมะจะปรับลดปริมาณยาลงหรือเปลี่ยนชนิดยาให้”

### 2. ใช้อุปกรณ์ช่วยหัวใจ

“ผู้สูงอายุที่หัวใจเต้นช้าผิดปกติ จะต้องผ่าตัดฝังเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจให้หัวใจกลับมาเต้นดีเหมือนเดิม ส่วนผู้ที่หัวใจเต้นเร็วผิดปกติและมีประวัติเคยถูกบีบหัวใจจากอาการช็อกมาก่อน จะต้องผ่าตัดฝังเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติเพื่อป้องกันไม่ให้เสียชีวิตจากอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะซ้ำ หลังจากใส่เครื่องทั้งสองชนิดแล้ว จำเป็นต้องมาเช็กการทำงานของเครื่องทุกสามหรือหกเดือน

“คนที่มีความเสี่ยงหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ”

### 3. ลดอาหารเสี่ยง เพิ่มอาหารดี

“หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ที่กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็ว รวมถึงลดอาหารไขมันสูง หวานจัด และเค็มจัด เพราะนำไปสู่โรคเรื้อรังที่ทำให้หลอดเลือดหัวใจเสื่อมเร็ว จนเกิดโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะตามมา”

นอกจากนี้ วารสาร *Circulation* โดยสมาคมแพทย์

โรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา รายงานผลวิจัยว่า การกินปลาพุดา ซึ่งมีกรดไขมันโอเมก้า-3 หรือปลาประเภทอื่นที่ผ่านการอบหรือย่าง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจเต้นเร็วผิดปกติในผู้สูงอายุ เนื่องจากปลาช่วยลดความดันโลหิต ลดการอักเสบทั่วร่างกาย และฟื้นฟูการทำงานของหัวใจ

### 4. บอกลาบุหรี่

“สารนิโคตินในบุหรี่กระตุ้นให้หลอดเลือดหดตัว ทำให้เกิดการอักเสบง่าย ทั้งยังมีสารพิษต่างๆ ที่ทำให้หัวใจเสื่อมเร็ว”

### 5. ออกกำลังกายให้เป็นนิสัย

“ในคนทุกกลุ่มอายุ แนะนำให้ออกกำลังกายเบาๆ จนเหงื่อออก เช่น เดิน จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ไม่เน้นออกกำลังกายหักโหมแบบแข่งขัน ทำอย่างน้อยวันละ 30 นาที และสัปดาห์ละ 5 วัน จะช่วยกระตุ้นให้หัวใจทำงาน จึงชะลอการเสื่อมของหัวใจและส่งเสริมให้หัวใจปรับตัวดีขึ้น”

### 6. ผ่อนใจคลายความเครียด

เช่น ผิกสมาธิ เพื่อควบคุมไม่ให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนหรือสารสื่อประสาทมากระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็ว ทั้งนี้ **นายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์** ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ผสมผสาน และเคล็ดลับบริหารลมหายใจสำหรับผ่อนคลาย ซึ่งจะให้ผลดีต่อหัวใจ ควรทำอย่างน้อยวันละสองครั้ง

โดยการปล่อยตัวให้อยู่ในท่าสบายๆ ดูนปลายลิ้นไว้บริเวณแนวเหงือกหลังฟันบนตลอดการบริหาร เริ่มต้นหายใจออกทางปากให้มีเสียงจนสุด แล้วหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ นับ 1-4 ในใจ จากนั้นกลั้นหายใจ พร้อมกับนับ 1-7 แล้วหายใจออกทางปากให้มีเสียง นับ 1-8 รวมเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 4 เซต

ทบทวนคำแนะนำตามที่คุณหมอมักทรงพวงษ์อธิบายมาทั้งหมดแล้ว พลอยคิดว่า อาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติของตัวเองน่าจะเป็นผลมาจากความเครียดจากการทำงานอย่างหนัก ตีหมาแพ้นหลายแก้ว พักผ่อนน้อย แถมยังไม่ยอมเสียดเวลาไปออกกำลังกาย

โชคดีที่เธอยังไม่ต้องเข้ารับการรักษา แต่ก่อนที่อาการจะพัฒนามากไปกว่านี้ คุณหมอมักทรงพวงษ์แนะนำให้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเองดูเป็นอันดับแรก เพื่อว่าหัวใจจะได้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง (๒)

## Step - by - Step ยืนยันหัวใจป่วยชั่วคราว

เราสามารถเช็กอาการโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะตามขั้นตอนต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1** นับอัตราการเต้นของหัวใจด้วยตัวเอง วัดชีพจรบริเวณต้นแขนหนึ่งนาที หากต่ำกว่า 60 ครั้ง อาจมีอาการหัวใจเต้นช้าผิดปกติ และหากเกิน 100 ครั้ง โดยเฉพาะถ้าเกิน 150 ครั้ง อาจมีอาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

**ขั้นที่ 2** พบคุณหมอ เพื่อเช็กหัวใจอย่างละเอียด ทั้งตรวจความดันโลหิต ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ บางครั้งอาจต้องเดินบนสายพาน เพื่อทดสอบการทำงานของหัวใจหลังออกกำลังกาย

**ขั้นที่ 3** ติดเครื่องบันทึกไฟฟ้าในหัวใจ (Holter Monitoring) คุณหมอจะเป็นผู้สั่ง ใช้ในกรณีที่ไม่มีอาการขณะตรวจ เครื่องนี้จะคอยบันทึกการเต้นของหัวใจตลอด 24 - 48 ชั่วโมง เพื่อดูความผิดปกติของหัวใจอย่างใกล้ชิด



# นักกำกับคุณภาพ สไตล์ เปี้ยก โปสเตอร์

แม้โรคสมองเสื่อมจะมาพร้อมกับอายุ  
ที่มากขึ้น แต่หากดูแลตัวเองดีๆ เราก็  
สามารถรอดพ้นจากโรคร้ายนี้ได้ครับ



“ผมรู้ว่าตัวเองใช้ร่างกายหนักมากเกินไป พออายุ 60 จึงรีบกลับมาดูแลสุขภาพ”

คุณสมบุรณ์ สุข นิยมศิริ อายุ 82 ปี หรือที่เราเรียกกัน  
ดีในชื่อ เปี้ยก โปสเตอร์ อดีตผู้กำกับการแสดงชื่อดัง ผู้  
คร่ำหวอดในวงการภาพยนตร์ไทยมากกว่า 30 ปี สร้างสรรค์  
ผลงานชั้นครู เช่น เรื่อง โทน (พ.ศ. 2513) ดวง (พ.ศ. 2514)  
วัยอลวน (พ.ศ. 2519) กลินสีและกาวแป้ง (พ.ศ. 2531)

เชื่อว่าคุณผู้อ่านคงอยากรู้ว่า ผู้กำกับการแสดงชื่อดัง  
ท่านนี้จะกำกับการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างไรบ้าง

คุณเปี้ยกเล่าว่า “ช่วงทำงานนั้นผมใช้ชีวิตหนักมาก  
บางทีต้องอดนอนติดต่อกัน 2 คืน มีความเครียดมากเพราะ  
ต้องทำงานประสานกับคนหลากหลาย ไม่นับว่ากินไม่เป็น  
เวลา และเน้นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น  
เมื่อถึงวัยเกษียณ ผมจึงรีบกลับมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น”

## กำกับอาหารและงานวาดภาพ

คุณเปี้ยกเริ่มต้นดูแลสุขภาพจากการอ่านหนังสือสุขภาพ  
หนังสืออาหาร รวมถึงนิตยสาร ชีวิตเพื่อเป็นข้อมูลความรู้  
และได้เดินทางไปใช้ชีวิตที่อำเภอปากช่อง จังหวัด  
นครราชสีมา

“ผมตัดสินใจมาอยู่ที่ปากช่อง เพราะบรรยากาศเงียบสงบ  
ห่างไกลผู้คน มีความเป็นธรรมชาติจริง ๆ ซึ่งส่งผลดีต่อ  
ร่างกายและจิตใจ มาอยู่ปากช่องแล้วผมปรับพฤติกรรม  
ชีวิตทุกอย่าง ดินตั้งแต่ตีห้าเพื่อทำอาหาร โดยจะเน้นอาหาร  
สุขภาพ แต่ยังคงความอร่อย มีส่วนประกอบของผักผลไม้  
ที่เน้นการปลูกเองในสวนหลังบ้านจึงไม่มีสารพิษตกค้าง เต้าหู้  
และปลาเล็กปลาน้อย”

การได้อยู่ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติแสนสวยงาม  
ได้ปลูกวิญญานศิลปะในตัวเองให้กลับมาโลดแล่นอีกครั้ง

“ผมกลับมาทำงานเขียนภาพพอร์ตเทรตอีกครั้ง แต่รู้ว่า

การวาดภาพด้วยสีน้ำมันและการล้างสีด้วยน้ำมันก๊าดซึ่งเป็น  
สารเคมีนั้นมีความเป็นพิษต่อระบบทางเดินหายใจ ผมจึงแก้  
ปัญหาด้วยการออกแบบบ้านให้โปร่ง มีอากาศถ่ายเทสะดวก  
และอาศัยการเปิดพัดลมไล่กลิ่นออกไปจากตัวบ้านทุกครั้ง”

นอกจากนี้คุณเปี้ยกยังออกแบบกระดาดเขียนแบบ  
ที่ควบคุมด้วยระบบไฟฟ้าให้สามารถเลื่อนขึ้นลงได้ เพื่อ  
แก้ปัญหาเวลาเขียนรูปขนาดใหญ่ซึ่งต้องทำให้เป็นแก้อื้อชื้น - ลง  
หรือเอื้อมตัวไปวาดจนอาจทำให้กล้ามเนื้อหลังได้รับบาดเจ็บ  
คุณเปี้ยกภูมิใจกับกระดาดเขียนแบบอันนี้มาก เพราะท่านเป็น  
ผู้ออกแบบและลงมือทำเอง เป็นงานที่สร้างความผ่อนคลาย  
และรื่นรมย์ให้ชีวิต

## กำกับการออกกำลังกายและการนอน

“การออกกำลังกาย ผมชอบตีเทนนิสมาก แต่เมื่อ  
ไม่นานมานี้คุณหมอเตือนว่าไม่ควรเล่นกีฬาที่เกิดแรงกระแทก  
ต่อหัวเข่ามาก จึงเปลี่ยนมาเดินเร็วขึ้น - ลงภูเขาระยะทาง  
2 กิโลเมตรทุกวัน ใช้เวลาวันละประมาณ 45 นาที ส่วน  
การนอน ผมมีปัญหาชอบตื่นกลางดึก หากไปบังคับตัวเอง  
ให้นอนหลับยิ่งเครียด เลยแก้ปัญหาโดยการจับชามโม่มายล  
ผสมน้ำผึ้งเล็กน้อยช่วยผ่อนคลาย ระหว่างนอนไม่หลับ  
ก็นั่งคิดเมนูอาหาร ส่วนผสม และเครื่องปรุงต่างๆ เพื่อ  
สะดวกเวลาไปตลาดตอนเช้า”

นอกจากนี้ในช่วงวันหยุด คุณเปี้ยกและเพื่อนบ้าน  
ยังรวมตัวกันทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น เล่นดนตรี  
ทำอาหาร สร้างความสุข เบิกบานให้ตัวเองและผองเพื่อน

วิถีสุขภาพของคุณเปี้ยกทำให้รู้ว่าเราสามารถกำกับสุขภาพ  
ได้ แต่ต้องทำด้วยความเต็มใจและเต็มที่ ๒



# บ้านสุทธาวาส เพื่อคุณยายไร้อุปการะ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นปีละ 5 แสนคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ

ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด มีเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึง 5.6 เปอร์เซ็นต์ และอีก 20 ปีข้างหน้าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 7.9 เปอร์เซ็นต์ แต่สถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่ในประเทศไทยไม่ได้แบ่งเพศ อีกทั้งยังมีเกณฑ์การคัดเลือกแบบครอบคลุม จึงส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุหญิงที่มีจำนวนมากกว่าในด้านความสะดวกและความปลอดภัย

เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระทางสังคมดังกล่าว จึงทำให้ครอบครัวจิรกิติ จัดตั้งมูลนิธิบ้านสุทธาวาส และโครงการสถานสงเคราะห์หญิงชรา บ้านสุทธาวาส เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขึ้นเมื่อต้นปี พ.ศ. 2553

บ้านสุทธาวาส เฉลิมพระเกียรติฯ สามารถรองรับสมาชิกได้ถึง 135 คน โดยแบ่งเป็นประเภทที่สามารถพึ่งตนเองได้ 78 คน ประเภทที่ต้องมีพยาบาลดูแลเป็นพิเศษ 45 คน และประเภทที่มีปัญหาด้านสมองอีก 12 คน

## ออกแบบเหมือนบ้าน อยู่อย่างครอบครัว

**คุณอรพรรณ จิรกิติ** ประธานกรรมการมูลนิธิบ้านสุทธาวาส กล่าวว่า “สมาชิกผู้สูงอายุหญิงบ้านสุทธาวาสจะได้รับการดูแลไม่ต่างจากผู้ใหญ่ในครอบครัวของเรา ด้วยทีมงานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

“ในทุกกิจกรรมของเราจะเน้นเรื่องสุขภาพ เช่น ทำอาหารสุขภาพให้สมาชิกกิน มีผู้ช่วยพยาบาลดูแลเรื่องยา การออกกำลังกาย และมีบริการตรวจสุขภาพให้แก่

สมาชิกด้วย

“ในสัปดาห์กิจกรรมนันทนาการในแต่ละวัน จะมีการสวดมนต์ เล่นเกม ร้องเพลงคาราโอเกะ และมีการสอนงานฝีมือ เช่น การทำกล้วยไม้พลาสติก ร้อยพวงกุญแจลูกบิด

“นอกจากนี้เราได้ออกแบบสถาปัตยกรรมให้มีความปลอดภัย มีการติดตั้งราวจับตลอดทางเดิน และอาคารทุกหลังมีระยะห่างกันไม่เกิน 50 เมตร เพื่อความปลอดภัยของสมาชิกที่มีปัญหาด้านการเดิน”

## พื้นที่สำหรับผู้สนใจ

คุณอรพรรณกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สมัครว่า “ผู้สูงอายุหญิงนั้นต้องเป็นผู้ไร้ที่พึ่ง อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง หรือมีอาการทางจิต มีภูมิลำเนาปัจจุบันอยู่ในพื้นที่จังหวัดนครนายก สระบุรี พระนครศรีอยุธยา ปทุมธานี สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา และกรุงเทพมหานคร โดยต้องอาศัยอยู่ในบริเวณนั้นเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี

“เมื่อเข้าเกณฑ์ดังกล่าว เราจะส่งทีมงานเข้าไปตรวจสอบและพิจารณาอย่างละเอียดเป็นรายบุคคล เพื่อป้องกันปัญหาการปล่อยปละละเลยผู้สูงอายุ และได้สมาชิกที่เหมาะสมอาศัยเท่านั้น”

ไม่มีบ้านหลังไหนอบอุ่นใจเท่ากับบ้านของลูก ๆ หลาน ๆ ดังนั้น ถ้ามีคุณตาคุณยายอยู่ที่บ้าน ต้องเอาใจใส่ท่านให้ดีที่สุดนะครับ

๒

ผู้ใดสนใจสามารถส่งใบสมัคร หรือต้องการสนับสนุนด้านทุนทรัพย์ ได้ที่  
บ้านสุทธาวาส เฉลิมพระเกียรติฯ 999 หมู่ 9 ตำบลทรายมูล อำเภอองครักษ์  
จังหวัดนครนายก 26120 โทรศัพท์ 08-7358-8899, 0-3739-1388-9  
อีเมล care@sudthavas.or.th เว็บไซต์ www.sudthavas.or.th

## เปิดตัวผลิตภัณฑ์ ผลไม้อบแห้ง Dao Fruit Chips

เมื่อไม่นานมานี้ บริษัทชำ บาย ดี จำกัด ผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ดาวคอฟฟี่ ประเทศไทย ร่วมทุนกับกลุ่มบริษัทดาวเหือง (Dao Heuang Group) ผู้ผลิตกาแฟรายใหญ่ที่สุดในประเทศลาว เปิดตัวกาแฟดาวและผลิตภัณฑ์ผลไม้อบแห้ง Dao Fruit Chips ที่ปลูกด้วยระบบเกษตรอินทรีย์บนที่ราบสูงโบโลเวน แขวงจำปาศักดิ์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และคงรสชาติตามธรรมชาติ รวมถึงกลิ่นหอมเฉพาะตัวของผลไม้ได้เป็นอย่างดีด้วยระบบ Freeze Dry มีให้เลือก 2 ขนาด ได้แก่ 200 กรัม และ 100 กรัม

สามารถหาซื้อได้แล้วตามห้างสรรพสินค้าและร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ

## หนุ่มสาวแพรว 2015 เวทีแห่งโอกาส

ชาวดี! สำหรับหนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่ต้องการก้าวเข้าสู่การ  
บันเทิง

นิตยสาร แพรว ประกาศอย่างเป็นทางการว่า พร้อมแล้ว  
สำหรับการจัดประกวด “หนุ่มสาวแพรว” เพื่อเปิดโอกาสให้  
หนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่ต้องการทำงานในวงการบันเทิงได้เดินตาม  
ความฝัน

“หนุ่มสาวแพรว 2015” เป็นเวทีประกวดที่สามารถเปลี่ยน  
ชีวิตของผู้เข้าประกวดให้กลายเป็นนักแสดงหน้าใหม่ประดับ  
วงการตามรอยหนุ่มสาวแพรวรุ่นพี่ อาทิ **คุณหน้อย - บุษกร  
คุณเป็อง - ธนวัฒน์ ดร.หมวย - อริสรา**

เพียงคุณมั่นใจว่าบุคลิกเด่น หน้าตาดี กล้าแสดงออก  
อายุ 16 - 22 ปี ผู้หญิงสูง 165 เซนติเมตรขึ้นไป ผู้ชายสูง 175  
เซนติเมตรขึ้นไป เท่านั้นก็มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของเวทีประกวด  
เพื่อค้นหาผู้ชนะเลิศมาประดับวงการบันเทิง พร้อมได้รับเงินสด  
และรางวัลมูลค่ากว่า 2 ล้านบาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 0-2422-9999  
ต่อ 4128, 4185, 4190



## พิศสุขภาพกาย - ใจ ชนะความเครียด

ถ้าไม่อยากเครียดจนป่วย ต้องอ่านข่าวนี้นะ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลว่า  
ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมาพบวัยแรงงานฆ่าตัวตายสูงสุด สาเหตุ  
จากความเครียดและความกดดันในชีวิตที่เป็นผลมาจากการ  
เปลี่ยนแปลงทางสังคม

**นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข** อธิบดีกรมสุขภาพจิต  
แนะนำการดูแลสุขภาพกาย - ใจให้แข็งแรง ดังนี้

1. ดูแลสุขภาพกาย โดยพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหาร  
ที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา
2. ดูแลสุขภาพจิต ทาวิธีจัดการกับความเครียด เช่น  
ทำสมาธิ โดยหายใจเข้า - ออกลึกๆ
3. มีสังคมและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยการพูดคุย  
รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และลงมือช่วยเหลือกัน
4. ให้เวลากับครอบครัวด้วยการสัมผัสหรือการกอด เพื่อ  
แสดงความรักใคร่และห่วงใย

สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต สามารถขอรับคำปรึกษา  
ได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 รวมทั้งสามารถประเมินภาวะ  
เครียดได้จากแอปพลิเคชัน smile hub ดาวน์โหลดฟรี  
ทั้งระบบแอนดรอยด์ (Android) และไอโอเอส (iOS) ๒



# 3 อาการ ทำเตียงหัก

## หลังหมดประจำเดือน

ความรักของคุณแต่งงานใหม่นั้นแสนชื่นมื่น ขนาดน้ำตัมพิงที่ขมยังขมว่าหวาน เมื่อกาลเวลาผ่านไป ความสาวไม่อาจคงอยู่ไปตลอดกาล หากฝ่ายหญิงเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนแล้ว ร่างกายย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

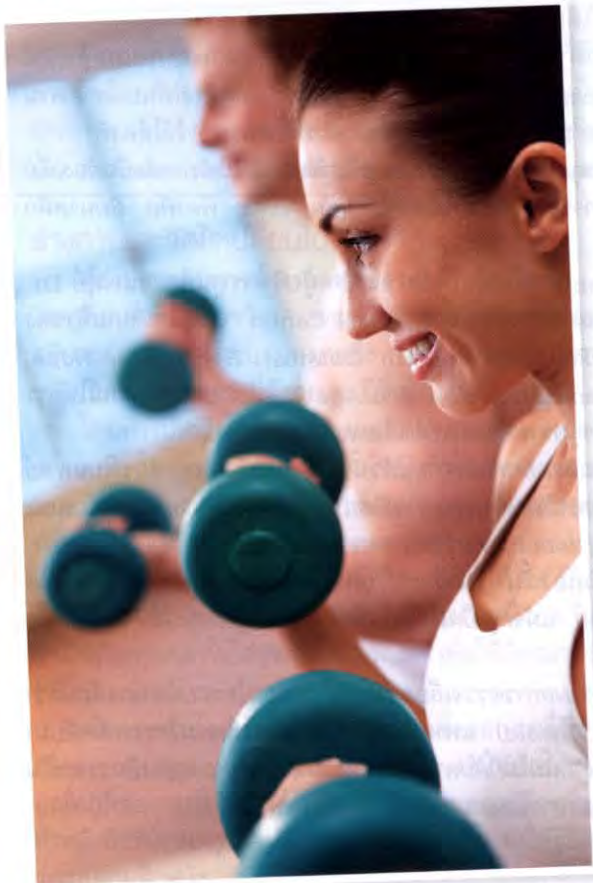
ชีวิตจิต จึงขอนำเสนอวิธีดูแลสุขภาพเพื่อรับมือกับ 3 อาการสำคัญหลังเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนอย่าง อารมณ์ร้อนวูบวาบหรือเหงื่อออกตอนกลางคืน ช่องคลอดแห้ง และน้ำหนักตัวขึ้น เพื่อช่วยคงความสดชื่นตามวัย สามารถครองรักครองเรือนได้ราบรื่นไปอีกนานแสนนาน

## เหงื่อออกกลางคืน พานอนไม่หลับ

เอ่ยถึงอาการยอดฮิตหลังเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน อันดับหนึ่งคงหนีไม่พ้นอาการร้อนวูบวาบ ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลง ส่งผลให้ระบบควบคุมอุณหภูมิในร่างกายซึ่งทำงานร่วมกับสมองส่วนไฮโปทาลามัสทำงานผิดปกติไป ทำให้รู้สึกร้อนจากภายในส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ ไม่กี่นาที จากนั้นอาจกลับมาใหม่ได้และมักเกิดขึ้นในเวลากลางคืน ทำให้นอนหลับไม่สนิท

สิ่งทีตามมานั้นส่งผลกระทบต่อการครองคู่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ งานวิจัยใน *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ระบุว่า เมื่อชายหรือหญิงมีปัญหาในการนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย และทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

คราวนี้เราลองไปสำรวจพร้อมๆ กันว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเพศหญิงในต่างประเทศมีวิธีจัดการกับปัญหาดังกล่าวอย่างไรบ้าง



### • วิธีสุดฮิตของชาวอเมริกัน

**ลิซ เชียร์เรอร์ (Liz Scherer)** นักเขียนบทความสุขภาพชาวอเมริกัน วัย 52 ปี เจ้าของบล็อกชื่อ Flashfree: Not Your Mama's Menopause มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีรับมือเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน ซึ่งได้รับความนิยมในประเทศสหรัฐอเมริกา เล่าถึงประสบการณ์ของเธอไว้ว่า

“หลังหมดประจำเดือน ดินฉันตื่นมาในสภาพเหงื่อท่วมตัวแทบทุกวัน จึงตัดสินใจเลือกใช้สมุนไพรจีนเพื่อบรรเทาอาการ โดยไปพบแพทย์แผนจีนและได้รับตัวยาที่มีส่วนผสมของสมุนไพรหลักๆ จากแบล็กโคฮอช (Black Cohosh) เป็นพืชล้มลุก มีดอกสีขาวคล้ายแส้ม้า โรดิโอลา (Rhodiola) พืชขนาดเล็ก มีดอกสีเหลืองเติบโตในเขตเทือกเขาแอลป์ และเชสต์เบอร์รี่ ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีม่วง รวมถึงน้ำมันปลาที่มีโอเมก้า-3 เสริมด้วย

“หลังจากกินสมุนไพรเหล่านี้ติดต่อกันไม่กี่สัปดาห์ อาการเหงื่อออกตอนกลางคืนของฉันก็หายไปโดยสิ้นเชิง”

**ดร.เตียร์ราโอน่า โลว์ ดีอก (Dr. Tieraona Low Dog)** คณะกรรมการประเมินด้านความปลอดภัยในยาและอาหารเสริม กระทรวงสาธารณสุข ประเทศสหรัฐอเมริกา อธิบายว่า การใช้สมุนไพรเหล่านี้ช่วยบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์จากภาวะหมดประจำเดือน มีผลต่อการปรับอารมณ์และจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ในกรณีที่เริ่มมีประจำเดือนลดลงจะช่วยปรับฮอร์โมน ทำให้ลดอาการร้อนวูบวาบได้

### • วิธีทั่วไป ใครก็ทำได้

หากคุณไม่ต้องการใช้สมุนไพร ยังมีวิธีอื่นที่ช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ **ดร.เจน เอลเลียตต์ (Jane Elliott)** อดีตประธานชมรมวัยทอง ออสเตรเลีย (Australian Menopause Society) แนะนำวิธีบรรเทาอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออกเวลากลางคืนเพิ่มเติมเอาไว้ดังนี้

“คุณสามารถใช้การประคบเย็นด้วยแผ่นเจล ซึ่งช่วยให้เหงื่อระเหยและนำความร้อนออกจากผิวได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ควรงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ กินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะมีส่วนช่วยทางอ้อม เมื่อสุขภาพแข็งแรงขึ้น ช่วยให้อารมณ์กับภาวะดังกล่าวได้ดีขึ้น”

## ช่องคลอดแห้ง อาการหลักหญิงวัยทอง

การเข้าสู่วัยทองไม่ได้หมายความว่าความสุขในชีวิตจะเหือดหายไปเสียทั้งหมด แม้ลักษณะทางกายภาพของช่องคลอดจะเปลี่ยนไป เนื่องจากหลังเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง ทำให้ช่องคลอดขาดความยืดหยุ่น น้ำหล่อลื่นออกน้อย ความเป็นกรดของช่องคลอดเปลี่ยนไป แต่ยังมีวิธีการอื่นๆ ที่ช่วยให้หญิงวัยทองสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่รู้สึกเจ็บ

บทความเรื่อง Menopause: An Owner's Manual ในนิตยสาร Prevention ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ ระบุถึงวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวของ **ทิฟฟานี เจมส์ (Tiffany James)** วัย 64 ปี ภรรยาของชายคนหนึ่งที่ยินดีเปิดเผยข้อมูลของเธอว่า

“เมื่ออายุ 50 ปี ดิฉันพบปัญหาช่องคลอดแห้ง จึงเริ่มใช้สารหล่อลื่นก่อนมีเพศสัมพันธ์ ช่วยลดปัญหาการรู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ได้”

วิธีแก้ปัญหาดังกล่าวตรงกับหนึ่งในวิธีที่ **แพทย์หญิงซิววาลี ศรีสุโข** สูติ-นรีแพทย์โรงพยาบาลพิจิตร แนะนำในคอลัมน์ เปิดห้องหมอสูติ ตอน ปัญหาช่องคลอดแห้ง ซึ่งลงตีพิมพ์ในนิตยสาร ชีวจิต ฉบับที่ 373 วันที่ 16 เมษายน 2557 ดังนี้

• **ใช้น้ำยาหล่อลื่น** เลือกใช้เจลที่มีส่วนผสมจากน้ำ ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นที่เป็นน้ำมัน เช่น วาสลีนหรือน้ำมันพืช เพราะอาจเกิดการตกค้างภายใน ทำให้มีมดลูกและอุ้งเชิงกรานอักเสบได้

• **ขมิบช่องคลอด** ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดี กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทูรดูรูปัสสาวะ และทูรดูรูปวารหนักแข็งแรง ช่วยเพิ่มน้ำหล่อลื่น ทำได้โดยขมิบเกร็งเหมือนกลั้นปัสสาวะอุจจาระ นับ 1-5 แล้วคลาย ทำให้ครบ 10 ครั้ง นับเป็น 1 เซต แนะนำให้ทำวันละ 30-100 เซต

• **กินถั่วเหลือง** เป็นอาหารที่มีฮอร์โมนไฟโตเอสโตรเจนตามธรรมชาติ กินวันละ 30-50 มิลลิกรัม เทียบเท่าเต้าหู้ก้อน 1 ก้อน เต้าหู้หลอด 1 หลอด หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว (250 ซีซี)

## น้ำหนักเพิ่มไม่รู้ตัว เพราะฮอร์โมนเปลี่ยน

อีกหนึ่งความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือน คือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ นำเสียดายที่ผู้หญิงหลายคนมองข้ามปัญหานี้ เมื่อเวลาล่วงเลย รูปร่างจึงเปลี่ยนไป ไม่อาจกลับไปสวมชุดสวยๆ ไส้เต็มได้อีก ทำให้ฝ่ายชายพลอยคิดว่า เมื่อภรรยาของตนรูปร่างไม่ชวนมองเหมือนแต่ก่อนเสียแล้ว ความรักใคร่ใกล้ชิดสนิทสนมจึงค่อยๆ เหือดหายไป

แท้จริงแล้วปัญหาน้ำหนักตัวเกินหลังเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนมีสาเหตุจากอะไร ดร.เจน เอลเลียตต์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“เมื่อฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโพรเจสเทอโรน (Progesterone) ลดลง ระบบเผาผลาญก็ทำงานลดลง จึงมีส่วนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเฉลี่ยปีละครั้ง กิโลกรัม โดยไขมันไม่ไปสะสมที่สะโพก ต้นขา และก้นเหมือนตอนที่ยังมีประจำเดือน แต่จะเปลี่ยนไปสะสมที่หน้าท้องแทน

“ดังนั้น หากต้องการรักษารูปร่างให้คงสัดส่วนตามเดิม หลังหมดประจำเดือนแล้วจึงจำเป็นต้องปรับเรื่องอาหาร เลือกอาหารที่ให้โปรตีนสูงและไขมันต่ำอย่างเด็ดและเต้าหู้ ลดปริมาณไขมันและของหวาน ที่สำคัญ ต้องเพิ่มความถี่ในการออกกำลังกายและทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำไม่ต่ำกว่าวันละครึ่งชั่วโมงด้วย”

**สเตเนส โจนคอส (Stanes Jonekos)** วัย 55 ปี ผู้เขียนหนังสือ *The Menopause Makeover* คู่มือดูแลสุขภาพหลังหมดประจำเดือนในแนวทางใหม่ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในประเทศสหรัฐอเมริกา และผู้ก่อตั้งบริษัทผลิตรายการโทรทัศน์ Oxygen Media ร่วมกับโอปราห์ วินฟรีย์ ผลิตรายการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้หญิง ได้เล่าถึงวิธีการรักษารูปร่างของเธอว่า

“ดิฉันเลือกกินอาหารประเภทโปรตีนที่มีไขมันต่ำและอาหารประเภทข้าวที่มีน้ำตาลต่ำ (Low-GI carbs) ส่วนวิธีออกกำลังกาย เลือกการเดินบนสายพาน ไม่ต่ำกว่าวันละ 30-60 นาที เพื่อรักษาน้ำหนักตัวที่ต้องการเอาไว้ให้คงที่

“หากต้องการควบคุมน้ำหนักพร้อมกับกระชับสัดส่วนเพิ่มเติม จำเป็นต้องเพิ่มการออกกำลังกายที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ พิลาทิส ยิมนาสติก ร่วมด้วย”

**จีนิ เจมส์ (Genie James)** วัย 64 ปี ผู้บริหารศูนย์การแพทย์ Dr. Randolph's Ageless & Wellness Medical Center และนักเขียนเจ้าของผลงานหนังสือ *The Fountain of Truth: Outsmart Hype, False Hope, and Heredity to Recalibrate How You Age* กล่าวถึงประสบการณ์ในการควบคุมน้ำหนักหลังเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนของเธอว่า

“หากปรับอาหารและออกกำลังกายแล้วน้ำหนักยังไม่ลดลง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายโดยละเอียด เพราะอาจมีสาเหตุอื่น คุณควรทราบว่ามีลักษณะดังกล่าวอาจเป็นสัญญาณบอกโรคหรือภาวะความผิดปกติอื่น ๆ ได้

“ในกรณีของดิฉันเองนั้น ไม่ว่าจะปรับการกินและการออกกำลังกายเพียงใด น้ำหนักกลับไม่ลดลงเลย แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เริ่มรู้สึกกังวล จึงตัดสินใจไปพบแพทย์ค่ะ

“ในที่สุดก็ทราบจากผลการตรวจเลือดว่า มีภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ (Underactive Thyroid) แพทย์จึงให้ยาเพื่อช่วยให้ต่อมไทรอยด์กลับมาทำงานตามปกติ หลังจากนั้นไม่กี่สัปดาห์ น้ำหนักก็ค่อยๆ ลดลงอย่างที่ควรจะเป็น เพราะดิฉันยังคงควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ”

## กูรูชีวิตแนว- สู้วัยทองด้วยวิตามิน

ฟังดูแล้ว การเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนไม่ใช่เรื่องน่าอภิมรณะเอาเสียเลย แต่ **อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง** กูรูต้นตำรับชีวิตจิต กลับมองเห็นเป็นสภาวะธรรมชาติ ที่เชื่องคความรู้อชีวิตจิตมาดูแลได้สบายๆ โดยอธิบายไว้ในคอลัมน์ **ปัญญาจักษุสุขภาพ** นิตยสาร **ชีวิตจิต** ฉบับที่ 341 วันที่ 16 ธันวาคม 2555 ว่า

“การเจ็บป่วยของร่างกายเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย อากาศต่างๆ ของวัยทอง โดยเฉพาะอาการร้ายแรง เช่น สมองเสื่อม อารมณ์ร้าย กระดุกพรุน และปวดเนื้อปวดตัว ล้วนสามารถป้องกันได้ แต่ต้องทำเสียแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่ยังสาว ด้วยการปฏิบัติตัวให้แข็งแรงตามสูตร 5 เล็ก กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และทำงานให้สมดุล

“ร่างกายของเรานั้น เมื่อฮอร์โมนอย่างหนึ่งลดลง ฮอร์โมนตัวอื่นๆ จะค่อยๆ เข้ามาทดแทน ไม่ช้าร่างกายก็จะปรับตัวได้และมีความสุขตามอัตรภาพโดยไม่ต้องใช้ฮอร์โมนทดแทน (Hormone Replacement Therapy)”

นอกจากนี้ อาจารย์ยังแนะนำให้กินวิตามินและแร่ธาตุเพื่อบำรุงสุขภาพเมื่อเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนเอาไว้ ดังนี้

- **วิตามินเอ ซี ดี อี** (กลุ่มแอนติออกซิแดนต์) อย่างละ 1 เม็ดทุกวัน
- **วิตามินบี 1 บี 6 บี 12** อย่างละ 1 เม็ดทุกวัน
- **กรดโฟลิก** เข้า-เย็น ครั้งละ 1 เม็ด
- **แคลเซียม** เข้า-เย็น ครั้งละ 1 เม็ด
- **แมกนีเซียม** เฉพาะมือเช้า 1 เม็ดเพื่อช่วยในการดูดซึม

รู้แบบนี้แล้วสบายใจได้เลยค่ะว่า หากคุณเลือกวิถีดูแลสุขภาพหลังหมดประจำเดือนที่สอดคล้องกับการทำงานของร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ รับรองว่าสุขภาพจะแข็งแรง จิตใจเบิกบาน สามารถถนอมความสุขสดชื่นในชีวิตดูไปได้อีกนาน

**ภาวะหมดประจำเดือนจะมาเยือนเมื่อไร ก็ยอมรับได้...สบายอยู่แล้ว ๒**



### ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่วัยทอง

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรศักดิ์ อังสุวัฒนา** ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล อธิบายว่า ภาวะวัยทอง หมายถึง การไม่มีประจำเดือนมา 1 ปี และเกิดหลังจากที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป

โดยทั่วไปหญิงไทยเข้าสู่ภาวะหมดประจำเดือนตั้งแต่อายุ 45-55 ปี ในจำนวนเกือบครึ่งของผู้หญิงทั่วไปพบว่า ช่วงเวลา 3-4 ปีทั้งก่อนและหลังหมดประจำเดือนนั้น ร่างกายจะเกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะระดับฮอร์โมนลดลง

จากฐานอายุเฉลี่ยของหญิงไทยซึ่งอยู่ที่ 75 ปี นั้นหมายความว่า หลังหมดประจำเดือนมีช่วงเวลาถึง 25 ปี จึงจำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้ถูกต้อง เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงบั้นปลาย

**ผลกระทบโดยรวม** เมื่อฮอร์โมนซึ่งออกฤทธิ์ที่สมอง เพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกายลดลง ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทำได้ไม่ดีนัก ระบบหลอดเลือดซึ่งช่วยทำหน้าที่ปรับอุณหภูมิจึงเกิดความเปลี่ยนแปลง ทำให้รู้สึกร้อน รูบราบตามผิวหนัง

อาการดังกล่าวจะมีมานานแล้วแต่บุคคล ส่งผลทางกาย ทำให้นอนไม่หลับ เหงื่อออกง่าย ชี้อ่อน ปวดเมื่อยตามร่างกาย และยังส่งผลต่อจิตใจ กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิหรือซึมเศร้าได้

**ระบบสืบพันธุ์** พบว่า มีอาการช่องคลอดแห้ง จากเดิมที่มีฮอร์โมนกระตุ้นให้ผนังช่องคลอดหนา เมื่อระดับฮอร์โมนลดลง ช่องคลอดจึงบางลงและติดเช็ดได้ง่ายขึ้น อาจรู้สึกเจ็บเวลาร่วมเพศเพราะมีน้ำหล่อลื่นน้อย ช่องคลอดและมดลูกหย่อนเนื่องจากกล้ามเนื้อและเอ็นยึดเริ่มไม่แข็งแรงโดยเฉพาะในรายที่มีบุตรมาก

**ระบบปัสสาวะ** พบว่า มีอาการปัสสาวะลำบากหรือปัสสาวะบ่อยผิดปกติและติดเช็ดได้ง่าย

**ระบบกระดูก** หลังประจำเดือนหมดในช่วง 5 ปีแรก พบว่ากระดูกจะบางลงเฉลี่ยร้อยละ 2 ต่อปี จากนั้นอัตราจะช้าลงเรื่อยๆ กระดูกหักง่ายขึ้น เมื่อมีอายุเฉลี่ยประมาณ 60-65 ปี กระดูกจะบางลงราวร้อยละ 20-30 จึงควรเข้ารับการตรวจความหนาแน่นของกระดูกสม่ำเสมอทุกปี



เจ้าฟองคอสมันนี่มีชื่อเล่นว่า “ปรีนซ์” แต่หลังจากที่คลุกคลีคลำหว่าดกับการสอนปลูกผักอินทรีย์อยู่พักใหญ่ๆ ผู้คนจึงตั้งชื่อเล่นให้อีกชื่อ คือ “เจ้าชายผัก” ปัจจุบันในแวดวงออร์แกนิกไม่มีใครไม่รู้จักเขา นิตยสาร *ชีวจิต* รู้จักแล้ว และตอนนี้อยากให้ผู้อ่าน *ชีวจิต* รู้จักเขาเพิ่มขึ้นไปพร้อม ๆ กัน

# กินอยู่สบายใจ หากได้รู้ที่มา **จบ**

ปีที่แล้วผมชวนเรียนรู้เรื่องระบบการรับรองมาตรฐาน หรือระบบประกันคุณภาพผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์อินทรีย์ ว่ามีกี่ประเภท กี่ระดับ

เราสรุปได้ว่า ถ้าเป็นชุมชนเดียวกัน อยู่บ้านใกล้กัน รู้จักมักคุ้นกัน ใช้ความเชื่อใจกันเป็นที่ตั้ง ก็ไม่จำเป็นต้องให้ใครมารับรอง แต่ถ้าเป็นกลุ่มคนผลิต มีผู้บริโภคหลายกลุ่ม และอยู่ห่างไกลกันมาก ต้องขอรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานรัฐหรือภาคเอกชน ซึ่งมีรูปแบบการตรวจสอบที่แตกต่างกันไป

ส่วนเรื่องที่ผมติดค้างผู้อ่านไว้คือการพาไปรู้จักตรารับรองจากหน่วยงานต่าง ๆ ว่ามีสัญลักษณ์อย่างไร เพื่อให้เราเลือกผลิตภัณฑ์ที่เป็นออร์แกนิกหรือเกษตรอินทรีย์ได้ถูกต้องจริง ๆ

## ตรารับรองไม่ใช่ห้อ

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าตรารับรองนั้นไม่ใช่ห้อหรือตราสินค้าของผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์นั้น ๆ และไม่ควรมานำตรารับรองไปใช้แทนห้อไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม เพื่อป้องกันความสับสนว่า ตรารับรองเหล่านั้นเป็นห้อของสินค้าใดสินค้าหนึ่ง

ผมจะขอแบ่งตรารับรองที่พบทั่วไปเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

## 1. ตรารับรองที่คล้าย แต่ไม่ใช่เกษตรอินทรีย์

ผมขอยกตัวอย่างตรารับรองที่ไม่ใช่เกษตรอินทรีย์ แต่มีความใกล้เคียง ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดคิดว่าเป็นตรารับรองเกษตรอินทรีย์ เช่น ตรารับรองคุณภาพระบบตรวจสอบสารพิษ ตรา Q และตราอาหารปลอดภัย มีสัญลักษณ์และรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตรารับรอง	หน่วยงานรับรอง	รายละเอียด
	กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	ยินยอมให้ใช้สารเคมีสังเคราะห์ในการผลิตได้ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค
	หน่วยงานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้แก่ กรมวิชาการเกษตร กรมการข้าว กรมปศุสัตว์ และกรมประมง	ยินยอมให้ใช้สารเคมีสังเคราะห์ในการผลิตได้ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และตรวจสอบรับรองตามมาตรฐาน GAP
	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข	รับรองอาหาร ได้แก่ อาหารสด อาหารแปรรูป อาหารปรุงจำหน่าย ให้อปลอดภัยจากสารพิษต่าง ๆ ได้แก่ บอแรกซ์ สารฟอกขาว สารกันเชื้อรา ฟอรัมาลิน สารเร่งเนื้อแดง จุลินทรีย์โคลอแรมเฟนิคอล (Chloramphenicol) และไนโตรฟูแรน (Nitrofurantoin)

## 2. ตรารับรองที่ใกล้เคียงหรือเกี่ยวข้องกับเกษตรอินทรีย์

นอกจากนี้ท่านผู้อ่านอาจเคยเห็นตรารับรองอื่น ๆ ที่เป็นการรับรองในระดับท้องถิ่นหรือเฉพาะกลุ่มซึ่งมีการผลิตใกล้เคียงหรือเกี่ยวข้องกับเกษตรอินทรีย์ เช่น ตรารับรองของมูลนิธิเอ็มโอเอไทยและกรมการศึกษานอกโรงเรียน

ตรารับรอง	หน่วยงานรับรอง	รายละเอียด
	มูลนิธิเอ็มโอเอไทย (MOA)	มาตรฐานเกษตรธรรมชาติ เทียบเท่ามาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ไม่มีการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด ไม่ใช้สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม
	กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ	มาตรฐานเกษตรธรรมชาติ เทียบเท่ามาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ไม่มีการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด ไม่ใช้สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม

### 3. ตรารับรองเกษตรอินทรีย์แท้จริง

ตรารับรองที่ยืนยันว่า ผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์นั้นมาจากการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ สามารถแบ่งออกเป็นตรารับรองจากในประเทศและต่างประเทศ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตรารับรอง	หน่วยงานรับรอง	รายละเอียด
	<p>หน่วยงานภายใต้กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้แก่ กรมวิชาการเกษตร กรมการข้าว กรมปศุสัตว์ และกรมประมง</p>	<p>รับรองตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของกรมวิชาการเกษตร ไม่มีการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด ไม่ใช้สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม</p>
	<p>สำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (มกท.) เป็นหน่วยงานเอกชนของไทย</p>	<p>รับรองตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของ มกท. ไม่มีการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด ไม่ใช้สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม และรับรองระบบงานจากสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM)</p>
		
	<p>สมาคมมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ภาคเหนือ (มอน.) เป็นหน่วยงานเอกชนของไทย</p>	<p>รับรองตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของ มอน. ไม่มีการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิด ไม่ใช้สิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม</p>
	<p>มีหน่วยงานหลายแห่งที่สามารถให้บริการตรวจสอบรับรองตามมาตรฐานของตรารับรองนี้ได้ แต่ส่วนใหญ่เป็นหน่วยตรวจรับรองของต่างประเทศ ในประเทศไทยมีเพียง มกท. แห่งเดียว ที่สามารถให้บริการตรวจรับรองตามมาตรฐานนี้ได้</p>	<p>รับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ที่จัดทำโดยแผนงานเกษตรอินทรีย์แห่งชาติ (National Organic Program - NOP) กระทรวงเกษตร ประเทศสหรัฐอเมริกา</p>
	<p>มีหน่วยงานหลายแห่งที่สามารถให้บริการตรวจสอบรับรองตามมาตรฐานของตรารับรองนี้ได้ แต่ส่วนใหญ่เป็นหน่วยตรวจรับรองของต่างประเทศ ในประเทศไทยมีเพียง มกท. แห่งเดียว ที่สามารถให้บริการตรวจรับรองตามมาตรฐานนี้ได้</p>	<p>รับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ตามมาตรฐานของสหภาพยุโรป</p>
	<p>เป็นหน่วยงานรับรองเอกชนของประเทศอิตาลี ผู้ผลิตจะต้องได้รับการตรวจรับรองจากหน่วยงานนี้เท่านั้นจึงจะใช้ตรารับรองนี้ได้</p>	<p>รับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ตามมาตรฐานของหน่วยตรวจสอบรับรองเอกชน BioAgriCert ของประเทศอิตาลี</p>
	<p>เป็นหน่วยงานรับรองเอกชนของประเทศฝรั่งเศส ซึ่งผู้ผลิตจะต้องได้รับการตรวจรับรองจากหน่วยงานนี้เท่านั้นจึงจะใช้ตรารับรองนี้ได้</p>	<p>รับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ตามมาตรฐานของหน่วยตรวจสอบรับรองเอกชน Ecocert ของประเทศฝรั่งเศส</p>

เป็นอย่างไรก็ตามบ้างครับ หวังว่าผู้อ่านคงจะได้ประโยชน์จากบทความนี้ เมื่อไปจับจ่ายใช้สอย ก็สามารถเลือกผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกให้ตัวเองได้ถูกต้อง ปกป้องหน้าผมจะเปลี่ยนบรรยากาศชวนไปกินอยู่สไตล์ออร์แกนิกกันบ้างดีกว่านะครับ จะได้ไม่เมื่อยกันไปเสียก่อน (เดี่ยวจะหาว่าวิชาการเกินไป อ้อ!)  
ไว้พบกันใหม่ปกป้องหน้า สวัสดีครับ ๒

# จีรภัตสส เจียรรุ่งแสง ออร์แกนิกคืองานสร้างสุข



ย้อนกลับไปเมื่อ 20 ปีที่แล้ว ขณะนั้น คุณจอย หรือ จีรภัตสส เจียรรุ่งแสง ยังเป็นเพียงเด็กหญิงตัวเล็ก ๆ ในตระกูลเจียรรุ่งแสง ครอบครัวผู้ค้าส่งผักผลไม้รายใหญ่ ในกรุงเทพฯ

วันนี้เด็กหญิงคนนั้นได้เติบโตและช่วยพี่น้องดูแลธุรกิจค้าผักผลไม้ส่งออกของครอบครัว ขณะเดียวกันก็เปิดร้านอาหารออร์แกนิกชื่อ Farm to Table, Organic Café ควบคู่กันไปด้วย

## อาหารออร์แกนิก ความสุขที่กินได้

คุณจอยเล่าถึงที่มาของร้านอาหารออร์แกนิกแห่งนี้ให้ฟังว่า “จอยและพี่ ๆ น้อง ๆ เติบโตและทำงานในครอบครัวธุรกิจค้าผักผลไม้มานาน จึงรู้ดีว่าการทำเกษตรที่ใช้สารเคมีทำให้ชาวไร่เจ็บป่วย เพราะได้รับสารพิษตกค้าง หลายคนปลูกผักไปขาย แต่ไม่กินผลผลิตเหล่านั้น เพราะรู้ว่าต้องใส่สารเคมีมากแค่ไหน

“ประสบการณ์จากการลงตรวจฟาร์มบ่อย ๆ ทำให้เริ่มคิดว่า เราน่าจะหันมาทำอาหารออร์แกนิกอย่างจริงจัง เพราะดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคและเกษตรกร เมื่อลงมือทำร้านนี้ จอยได้ส่งเสริมให้เกษตรกรเปลี่ยนมาปลูกพืชผักออร์แกนิก ต่อมาเขามีสุขภาพแข็งแรงขึ้น เราก็คงใจมาก

“จอยอยากให้คนอื่นได้กินอาหารดี ๆ แบบนี้บ้าง รับรองว่าราคาไม่ต่างกันมาก แต่รสชาติของผักผลไม้ออร์แกนิกบอกได้ว่าทั้งอร่อยกว่า สดกว่า หอมกว่าผักผลไม้ทั่วไป เชื่อแน่อนว่า หากลองกินแล้วคุณก็จะรู้ทันทีว่า นี่คือความสุขที่กินได้ค่ะ”

## คือเป้าหมายในการทำงาน และคุณค่าในการใช้ชีวิต

แม้การทำธุรกิจอาหารออร์แกนิก โดยส่งเสริมเกษตรกรตั้งแต่ต้นทางการปลูกจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่คุณจอยบอกว่า นี่คือนเป้าหมายที่เธอเห็นคุณค่าและจะมุ่งมั่นไปถึง

“จอยมองว่า งานผลิตอาหารออร์แกนิกเป็นงานที่ดี เมื่อลงมือทำแล้วรู้สึกว่าได้รับความสุขกลับมาเรื่อย ๆ และได้ฝึกใจตัวเองไปทีละน้อย ๆ เพราะคนทำเกษตรอินทรีย์ต้องมีความอ่อนน้อมและประนีประนอมมาก เนื่องจากสิ่งที่พวกเราทำอยู่นี้ ครั้งหนึ่งจำเป็นต้องขึ้นอยู่กับความเมตตาของธรรมชาติ ต้องพึ่งพาดินฟ้าอากาศเรามีหน้าที่ปรับตัวตามกาลไถ่นั้น ไม่ใช่ตัวช่วยใด ๆ บิดเบือนให้ได้ผลผลิตสวย ๆ ออกมาขาย

“จุดมุ่งหมายในชีวิตคนเราไม่เหมือนกัน ตัวเองมีเป้าหมายว่าอยากทำธุรกิจอาหารที่มีคุณภาพในเมืองไทยให้ได้ เพราะทุกวันนี้เวลาเดินสำรวจตลาด จอยมีประสบการณ์มากพอที่จะรู้ได้ว่าผักผลไม้





หน้าตาแบบไทยใช้เคมี แบบไทยเป็นออร์แกนิก ถ้าเห็นพืชผักผลไม้ลูกโต ๆ สวย ๆ ไม่มีที่ติ เหมือนโมเดลผักผลไม้จำลอง จะไม่ค่อยกล้ากิน เพราะรู้ว่าอาจจะบารุงให้งามได้ขนาดนี้ต้องเติมสารอะไรลงไปบ้าง

“อีกมุมหนึ่ง การทำธุรกิจส่งออกผักผลไม้ของครอบครัวก็ทำให้รู้ว่าต่างประเทศให้ความสำคัญเรื่องอาหารปลอดภัยมาก กว่าที่จะส่งออกได้ตามมาตรฐานญี่ปุ่นเราต้องควบคุมคุณภาพตั้งแต่ต้นจนจบ มีการตรวจดิน น้ำ และเข้ามาเยี่ยมชมการปลูกถึงที่ นำเสียดายว่าผู้บริโภคในประเทศไม่มีโอกาสได้กินผักผลไม้ดี ๆ เหล่านี้

“ปัญหาหลัก ๆ ของผู้บริโภคในบ้านเราคือ ไม่รู้แหล่งปลูกและวิธีเลือก เรื่องนี้ไม่ยากค่ะ เพียงสังเกตดูตรารับรองคุณภาพ จะเป็นตรามาตรฐานเกษตรอินทรีย์สากลหรือจะเป็นตราออร์แกนิกไทยแลนด์ ก็ถือว่าใช้ได้ค่ะ”

## สร้างพื้นที่สุขภาพให้ชุมชน ฟื้นความผูกพันในย่านเก่า

สำหรับคุณจอย อาหารออร์แกนิกไม่ได้เป็นเพียงธุรกิจเลี้ยงชีพ แต่เป็นการทำงานที่สอดคล้องกับแนวคิดในการใช้ชีวิตของเธอด้วย

“จอยพบว่า การเปิดร้านอาหารออร์แกนิกเล็ก ๆ ได้ทั้งต่อยอดธุรกิจและเป็นตัวเราที่สุด สุขใจที่สุด ลงตัวที่สุด ร้านนี้อาจจะไม่เติบโตหวือหวามาก แต่ตลอด 3 ปีที่ผ่านมาพิสูจน์ได้ว่าเรามาถูกทางแล้ว ลูกค้าบอกว่า ร้านนี้มันสบาย บรรยากาศเป็นกันเอง ถึงจะเลิกไปหน่อยก็เถอะ (หัวเราะ) แต่นี่เจ้าของร้านก็ยังมีหน้าบ้านแล้วละ

“เราเน้นความเป็นกันเองมาก ลูกค้าต้องบริการตัวเองบ้าง เช่น ถ้าอยากรู้ว่าเมนูพิเศษวันนี้คืออะไรต้องพูดคุยสอบถาม มีการสื่อสารกันมากกว่าแค่ดูเมนูแล้วสั่งอาหาร ไหน ๆ แวะมาที่ร้านเราแล้ว ก็อยากให้ลูกค้ารู้สึกอบอุ่นเหมือนมาบ้านเพื่อน ได้ทักทายพูดคุยกันทั่ว ๆ วนนี้ไม่มีอะไรกินบ้าง

“วัตถุดิบของร้านทั้งหมดมาจากเกษตรกรในเขตจังหวัดเชียงราย แม้พื้นที่ไม่ใหญ่มาก แต่ก็เป็นที่แหล่งเรียนรู้เรื่องการทำเกษตรบนที่สูงให้เกษตรกรในเครือข่ายบริษัท หากมีวัตถุดิบบางส่วนที่ผลิตเองไม่ได้ เราจะหาตัวออร์แกนิกเพิ่มเฉพาะวัตถุดิบนั้น ๆ เช่น ชาเขียวญี่ปุ่น เป็นผลผลิตของเกษตรกรคู่ค้าที่อยู่ในเขตจังหวัดเชียงรายเหมือนกันละ

“หลังจากย้ายร้านมาหลายครั้ง ในที่สุดจอยตัดสินใจกลับมาตั้งร้านใกล้บ้าน (ถนนอัษฎางค์ ย่านวังบูรพาฯ เขตพระนคร) เพื่อให้ดูแลร้านได้อย่างใกล้ชิดและไม่เสียเวลาเดินทาง

“การตั้งร้านในย่านนี้เป็นโอกาสให้ได้กลับมาพบปะพูดคุยกับคนในชุมชนที่เราอยู่มาตั้งแต่เกิดอีกครั้ง เห็นคนรุ่นนี้อมาอาจ คนรุ่นเรา คนรุ่นหลาน มานั่งกินข้าวด้วยกัน แค่นี้ก็สุขใจแล้ว จอยคิดว่า ถ้าทำงานอาชีพอื่นคงไม่ได้กลับมาคุยกับผู้คนที่เราเคยรู้จักและได้หวนกลับมาใช้ชีวิตในชุมชนดั้งเดิมแบบนี้

“ความสุขที่ได้รับจึงมากกว่าตัวเงินในบัญชี เพราะได้กำไรความสุขจากการสร้างผลิตภัณฑ์ที่ใส่ใจสุขภาพและได้สร้างพื้นที่พบปะสังสรรค์ให้ทั้งกลุ่มคนรักสุขภาพและเพื่อนบ้านที่เราเห็นหน้าค่าตากันมาตั้งแต่เด็กค่ะ”

นับว่าการทำร้านอาหารออร์แกนิก Farm to Table, Organic Café แห่งนี้ เป็นสัมผัสชีพที่หลอมรวมคุณค่าทางใจของหญิงสาวคนเก่งให้กลายเป็นวิถีชีวิตที่ลงตัว ให้ประโยชน์ด้านสุขภาพทั้งกับตัวเธอเอง คนในชุมชนที่เธอรัก ผู้บริโภค และเกษตรกรที่เป็นผู้ผลิตวัตถุดิบต้นทาง

++++  
ร้าน Farm to Table, Organic Café  
เลขที่ 179 ถนนอัษฎางค์ พระนคร  
กรุงเทพฯ เปิดตั้งแต่เวลา 10.00 น. - 20.00 น.  
โทรศัพท์ 0-2115-2625



อาหารปลอด

# กลูเตน

ทางรอดของผู้ป่วยภูมิแพ้

หากนมบึงเพียงแผ่นเดียวทำให้คุณปวดท้องจนตัวงอ ท้องเสียอย่างรุนแรง รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ร่างกายกำลังป่วยเพราะแพ้โปรตีนกลูเตน (Gluten)

แม้ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดและยังไม่มียารักษา แต่การปรับเปลี่ยนอาหารประจำวัน และตัดใจต่ออาหารบางชนิด กลับพบว่าช่วยให้หายป่วยได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ใครรู้ตัวว่าเข้าข่ายแพ้โปรตีนกลูเตนหรือคนใกล้ตัวมีอาการผิดปกติหลังกินอาหาร จากธัญพืช อย่านิ่งนอนใจ รีบทำความรู้จักกับโปรตีนกลูเตนเพื่อให้รู้ถึงอันตรายและ ทาวิธีแก้ไขก่อนสายเกินไป

## “กลูเตน” ตัวการลำไส้อักเสบ ก่อมะเร็ง

กลูเตน คือ โปรตีนในแป้ง มีคุณสมบัติเหนียว และเนื้อสัมผัสยืดหยุ่น สามารถช่วยให้ขนมปังขึ้นฟู และไม่ยุบตัวหลังจากอบจนสุก

แม้ทำให้ขนมปังขึ้นฟูน่ากิน แต่หากเข้าสู่ร่างกายของผู้ที่แพ้โปรตีนกลูเตน อาจต้องทรมานกับอาการบั่นป่วนในระบบทางเดินอาหาร

เพราะหลังผ่านกระบวนการย่อย กลูเตนจะเข้าไปเกาะบนวิลไล (Villi) ซึ่งทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารบนผนังลำไส้เล็ก แต่ยังไม่ทันที่จะถูกดูดซึม ระบบภูมิคุ้มกันจะผลิตสารแอนติบอดี (Antibody) ออกมาทันที เพราะเข้าใจผิดคิดว่าโปรตีนกลูเตนเป็นสิ่งแปลกปลอมจึงตรงเข้าทำลายทั้งโปรตีนกลูเตนและวิลไลไปพร้อมกัน

ส่งผลให้วิลไลอักเสบ บวมแดง และมีอาการต่างๆ ตามมาเป็นขบวน ทั้งลำไส้เล็กอักเสบ ปวดท้องอย่างรุนแรง ท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือเป็นมูกมັນ มีลมในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ บางรายมีอาการท้องผูก เมื่ออาหาร และน้ำหนักตัวลดลง

รายงานจาก *The New England Journal of Medicine* พบว่า ผู้ที่แพ้โปรตีนกลูเตนมักมีภาวะขาดสารอาหารร่วมด้วย เช่น ขาดแคลเซียม ส่งผลให้เป็นโรคกระดูกพรุน ขาดธาตุเหล็ก ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง

นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กที่แพ้โปรตีนกลูเตนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาช้ากว่าปกติ

เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะอาการแพ้โปรตีนกลูเตนทำให้เนื้อเยื่อในลำไส้เล็กถูกทำลาย ไม่สามารถทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหารได้เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายขาดทั้งสารอาหาร วิตามิน และเกลือแร่

นอกจากนี้ ข้อมูลจากภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยตัมเปเร (Tampere University Hospital) ประเทศฟินแลนด์ ระบุว่า อาการแพ้โปรตีนกลูเตนเรื้อรังอาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวานชนิดที่ 1 และโรคไทรอยด์

อย่างไรก็ตาม จากการติดตามผู้ป่วยที่แพ้โปรตีนกลูเตนจำนวน 335 คน เป็นเวลา 10 ปี พบว่า หากควบคุมอาหารให้ปลอดจากโปรตีนกลูเตนแล้ว จะช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาวได้



## กลูเตนแฝงตัว อยู่ในทุกมื้ออาหาร

กลูเตนพบมากในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ โดยฉันทิซเหล่านี้เป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหารหลากหลายชนิด เช่น พาสต้า (Pasta) แครกเกอร์ (Cracker) ซีเรียล (Cereal) ขนมปัง ขนมอบ ผลิตภัณฑ์ซูปเปอร์ฟู้ด เครื่องปรุงรส ซอสถั่วเหลือง ล้วนมีส่วนผสมของแป้งสาลี

เบียร์และน้ำส้มสายชูผลิตจากข้าวบาร์เลย์ (Malt Vinegar) ส่วนวิสกี้ (Whiskey) และเหล้ายีน (Gin) มีส่วนผสมจากข้าวไรย์

เพราะอาหารแปรรูปในท้องตลาดหลายชนิดมีกลูเตนเป็นส่วนประกอบ ฉะนั้น ผู้ที่แพ้โปรตีนกลูเตนจึงควรจดจำและหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว ทั้งไม่ลืมอ่านส่วนประกอบในฉลากอาหาร เลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ หรือเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก “ปลอดกลูเตน”

## ฉลากปลอดกลูเตน

เพื่อให้ผู้บริโภคที่แพ้กลูเตนปลอดภัยและมีทางเลือกในการกินอาหารมากขึ้น ล่าสุดวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2555 คณะกรรมการสุขภาพยุโรป จึงออกกฎหมายบังคับให้ระบุข้อความ “ปลอดกลูเตน” (Gluten Free) ลงในผลิตภัณฑ์ที่มีกลูเตนต่ำกว่า 20 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม และใช้ข้อความ “กลูเตนต่ำมาก” (Very Low Gluten) สำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีกลูเตนต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

โดยมีผลสำรวจจากผู้บริโภคใน 4 ประเทศ คือ อิตาลี สเปน เยอรมนี และนอร์เวย์ ร่วมยืนยันว่า ระดับกลูเตนต่ำกว่า 20 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมปลอดภัยต่อผู้ที่แพ้กลูเตน ทั้งพบว่า หากกินอาหารที่มีกลูเตนเป็นส่วนประกอบต่ำกว่าวันละ 50 มิลลิกรัม อาการแพ้โปรตีนกลูเตนจะลดลง

## สืบหาอาหารต้องสงสัย ด้วยสมุดบันทึก

อาการแพ้โปรตีนกลูเตนแตกต่างจากอาการแพ้อาหารทะเลหรือถั่วลิสง โดยจะไม่มีอาการผื่นคัน ลมพิษ แนนหน้าอก ปากบวม ตัวบวม ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน แต่จะมีอาการจากลำไส้อักเสบ เช่น อาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด จึงอาจทำให้หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าอาการดังกล่าวเกิดจากโรคอาหารเป็นพิษ ทำให้พลาดโอกาสที่จะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

แม้จะไม่สามารถสังเกตและระบุอาการแพ้โปรตีนกลูเตนได้ทันที แต่ **นายแพทย์ แรนต์ตี โฮโรวิทซ์ (Randy Horwitz)** ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบภูมิคุ้มกัน จากมหาวิทยาลัยแอริโซนา (The University of Arizona) ประเทศสหรัฐอเมริกา แนะนำว่า

หากมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ลำไส้อักเสบบ่อยครั้ง แบบเป็นๆ หายๆ และสงสัยว่าตนเองแพ้โปรตีนกลูเตน ควรเริ่มสืบหาต้นตอของอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ด้วยการจดบันทึก

โดยจดรายการอาหารทุกชนิดที่กิน พร้อมบันทึกอาการที่ปรากฏหลังมีอาหารทำงานเป็นกิจวัตรติดต่อกัน 4 สัปดาห์ จะทำให้ทราบว่าอาหารชนิดใดที่มีผลกระทบทำให้เกิดอาการ

จากนั้นทดลองงดอาหารดังกล่าวนาน 4-6 สัปดาห์ ในระหว่างนั้นยังคงจดบันทึกอาหารและอาการที่ปรากฏหลังกินอย่างต่อเนื่อง หากพบว่าหลังงดอาหารดังกล่าวทำให้อาการทางระบบทางเดินอาหารทุเลาลง แสดงว่าประสบผลสำเร็จในการสืบค้นหาอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้โปรตีนกลูเตน

เพื่อป้องกันไม่ให้อาการกลับมา วิธีที่ดีที่สุดคือ กำจัดอาหารชนิดนั้นออกจากรายการอาหารประจำวันและกินอาหารที่มีประโยชน์ชนิดอื่นทดแทน

หากต้องการความชัดเจนว่าแพ้โปรตีนกลูเตนในอาหารหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยโดยการตรวจแอนติบอดีในเลือดหรือตรวจหาความผิดปกติของชิ้นเนื้อในลำไส้เล็ก



## อาหารปลอดกลูเตน ผู้แพ้ปลอดภัย

ข้อมูลจาก *Food Journal* ของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แนะนำอาหารที่ปลอดโปรตีนกลูเตนและมีประโยชน์ต่อสุขภาพไว้ ดังนี้

### หมวดอาหาร ข้าวและแป้ง

### เนื้อสัตว์

### น้ำมัน

### ผักและผลไม้

### เครื่องปรุงรส

### เครื่องดื่ม

### รายการอาหาร

ข้าวโพด แป้งข้าวโพด ข้าวเจ้า แป้งข้าวเจ้า แป้งเท้ายายม่อม (Arrowroot) บัควีต (Buckwheat) ข้าวฟ่าง แป้งถั่วเหลือง แป้งมันฝรั่ง

ปลา อาหารทะเล

น้ำมันพืชสำหรับประกอบอาหารทุกชนิด

ผักผลไม้สด แซ่แข็ง และอบแห้ง

ซอสมะเขือเทศ น้ำส้มสายชู พริกไทย

น้ำผึ้ง แยมผิวส้ม เนยถั่ว

น้ำเปล่า น้ำชา น้ำผลไม้

หลังปรับอาหารให้ปลอดโปรตีนกลูเตน อาการต่างๆ จะทุเลาลงภายใน 2-3 สัปดาห์ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะเริ่มเข้าสู่สภาวะปกติใน 6-12 เดือน โดยอาการแพ้โปรตีนกลูเตนจะไม่กลับมาจนใจทรบเท่าที่ยังคงกินอาหารปลอดโปรตีนกลูเตน

## กลูเตนมีประโยชน์ สำหรับผู้ไม่แพ้

แม้กลูเตนจะทำให้ผู้ที่แพ้ป่วย แต่สำหรับผู้ที่ไม่แพ้ โปรตีนดังกล่าวกลับให้ผลส่งเสริมสุขภาพ

**รองศาสตราจารย์ ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ** หัวหน้าฝ่ายพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาคุณสมบัติของโปรตีนกลูเตนจากแป้งสาลีในผลิตภัณฑ์ก๋วยเตี๋ยวอาหารจากเนื้อสัตว์

พบว่า โปรตีนกลูเตนสามารถยับยั้งหรือลดความเสี่ยงการกลายพันธุ์ได้ โดยมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเอนไซม์ทำลายสารพิษภายในร่างกายเช่นเดียวกับโปรตีนจากถั่วเหลือง

## ดูให้ดีก่อนโภชนาการ

อาการไม่สบายท้องและความรู้สึกปั่นป่วนในระบบทางเดินอาหารอาจมีสาเหตุมาจากส่วนประกอบอื่นในอาหาร ไม่ใช่โปรตีน

กลูเตน ฉะนั้น ควรสังเกตอาการหลังกินอาหารแต่ละชนิดให้ดี เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารเจ้าปัญหาและจัดอาหารกินใจอย่างตรงจุด

### ส่วนประกอบในอาหารที่ทำให้เกิดอาการกรดในอาหาร (Acidic Foods)

ซอร์บิทอล (Sorbitol)

กัวร์กัม (Guar Gum)

แล็กโทส (Lactose)

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

น้ำส้มสายชู น้ำมะเขือเทศ น้ำส้ม น้ำสับปะรด อาจกระตุ้นให้เกิดอาการแสบร้อนกลางอกในผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease)

ลูกอมและหมากฝรั่งที่มีส่วนผสมของซอร์บิทอล ซึ่งเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลชนิดหนึ่ง หากได้รับมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

ลูกอมช็อกโกแลต หมากฝรั่ง ผลไม้อบแห้ง และขนมอบ เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้ อาจมีส่วนผสมของกัวร์กัมซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้อาหารข้นเหนียวและคงตัว หากกินมากเกินไปอาจเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ปวดท้อง แน่นท้อง

นมวัวมีส่วนประกอบของน้ำตาลแล็กโทส ผู้ที่มีภาวะขาดเอนไซม์แล็กเทส (Lactase Deficiency) ไม่สามารถย่อยน้ำตาลในนมวัวได้ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีลมในกระเพาะอาหารมาก ปวดท้อง ท้องเสีย

ปรับอาหารให้ปลอดโปรตีนกลูเตน ทั้งกินผักและผลไม้สดเพิ่มขึ้น รับประทานนาระบบภูมิคุ้มกันจะฟื้นคืน อาการเจ็บป่วยทั้งหลายจะไม่กลับมาทรมานใจอีกเลยคะ ☺

## Did you know?

### ข้าวกล้องไทย ปลอดกลูเตน สารอาหารครบถ้วน

ข้าวไทยมีคุณสมบัติโดดเด่นแตกต่างจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ คือ ปลอดโปรตีนกลูเตน ปัจจุบันจึงมีผู้ผลิตอาหารส่งออกหลายรายนำข้าวเจ้า แบ่งข้าวเจ้า และข้าวเหนียว มาใช้เป็นวัตถุดิบทดแทน ทั้งชุดขยายว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ปลอดโปรตีนกลูเตนและปลอดภัยต่อสุขภาพ

ยังเลือกใช้วัตถุดิบเป็นข้าวไม่ขัดสี ยังได้รับคุณประโยชน์จากวิตามินบี ฟอสฟอรัส แคลเซียม ทองแดง และธาตุเหล็ก ช่วยป้องกันโรคขาดสารอาหารและโรคกระดูกพรุน ซึ่งพบมากในผู้ที่แพ้โปรตีนกลูเตนซึ่งระบบดูดซึมทำงานผิดปกติและการจำกัดอาหารประเภทข้าวและแบ่งเป็นเวลานาน



# เคล็ดลับกับเชฟเอียน สัมผัสครบทุกรสชาติ



บ่อยครั้งที่เราอยากทานอาหารจานโปรดแต่กังวลกับการเสียวฟัน วันนี้ **เชฟเอียน** พงษ์ธวัช เดลิมกิตติชัย เชฟชาวไทยระดับ World Class ที่ได้รับรางวัลมากมาย อาทิ เจ้าของรางวัล Two Star จากหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ เจ้าของร้านอาหารไทยในนิวยอร์กที่ติด 3 อันดับแรกของร้านอาหารที่ดีที่สุดในอเมริกา และรางวัลล่าสุด Asia's 50 Best Restaurant 2014 จะมาแนะนำเคล็ดลับคืนความสุขกับการทานอาหารทุกรสชาติ ทุกมื้อ ทุกเวลา ให้เราได้ฟังกัน

## งานที่ต้องชิมทุกรส ทุกเวลา เพื่อรสชาติที่ดีที่สุดของทุกจาน

“เวลาทำอาหารเราต้องชิมก่อนส่งอาหารให้แขก เพราะว่าถ้าเราไม่ชิม แยกก็ไม่ชิม ชิมตลอดเวลา เพราะต้องการรู้ว่ารสชาติอาหารเป็นอย่างไร บางครั้งต้องชิม 5-6 รอบ”

## ปัญหาที่คาดไม่ถึง

“เคยมีปัญหาเสียวฟัน น้ำแข็งนี่เป็นมาก เปรี้ยวๆพวกนี้จะมีขาว ชื่อค็อกแลตหวานจัดๆ ก็เป็นปัญหาตอนนั้นผมต้องบินไปทำอาหารที่ฝรั่งเศส ผมได้ทาน Cornichon แดงกว่าดองฝรั่งเศสซึ่งเปรี้ยวมาก เสียวจัดขึ้นมาเลย และก็ไม่รู้รสชาติอาหารจานต่อจากนั้นเลย เวลาชิมแล้วไม่รู้เรื่อง ก็จะมีพวกคนอื่น เพราะไม่สามารถทานได้ 100% ได้ว่าอาหารจะออกมาดี เพราะเราไม่รู้รสชาติ และถ้าเราเสียวฟัน เราก็จะไม่อยากลอง ไม่อยากชิมอีก กลัวไปเลย”

“ไม่ว่าจะเป็นมือไหน รสไหนก็แล้วแต่ ผมสามารถลองชิม ลองทานได้ทุกอย่าง”

## จัดการได้ง่ายๆ ด้วยเคล็ดลับของผม

“ผมคิดว่าเรามีวิธีการเสียวฟันได้หลายวิธี เช่น การแปรงฟันด้วยยาสีฟัน Colgate Sensitive Pro-Relief อย่างต่อเนื่องก็เป็นวิธีหนึ่งของผม ใช้เป็นประจำ ไม่ได้ใช้แค่ช่วงเสียวฟันนะ ดันเข้ามาก็ใช้ ช่วยทำให้ลดการเสียวฟัน ทำให้ enjoy อาหารอื่นๆได้”

## ความสุขที่ได้กลับมา

“ตอนนี้ผมไม่กลัว ไม่ว่าจะมือไหน รสไหนก็แล้วแต่ ผมสามารถลองชิม ลองทานได้ทุกอย่าง ที่ทำให้เกิดปัญหาเสียวฟัน ใช้ Colgate Sensitive Pro-Relief ช่วยลดการเสียวฟัน ผมไม่ต้องกังวลว่าอย่ากินนะ เดี๋ยวจะเสียวฟัน ทำให้เราอาจไม่ได้ลองอาหารนี้อีกเลย เพราะเรากลัว เดี๋ยวนี้ผมสามารถทานและมีความสุขกับอาหารหลายชนิด รู้สึก enjoy ทานอะไรก็ได้”

เชฟเอียนค้นพบวิธีจัดการความกังวลกับการเสียวฟัน  
คืนความสุขแบบเต็มๆกับอาหารทุกรส ทุกมื้อ ทุกเวลา แล้วคุณล่ะ  
พร้อมดูแลปัญหาการเสียวฟันกับ Colgate Sensitive  
Pro-Relief แล้วหรือยัง

\*การเสียวฟันอาจบ่งชี้ถึงปัญหาอื่นๆในช่องปาก ควรพบทันตแพทย์หากการเสียวฟันไม่ดีขึ้น



**Colgate** Sensitive Pro-Relief

ไม่ว่าเมื่อไหร่ก็ไร้กังวลกับ...

# การเสียวฟัน

## ตลอดเข้าเย็น

“ คอเอกต เซนซีทีฟ โปรรีลิว  
ช่วยให้ผมอย่างผม  
สัมผัสอาหารได้ครบทุกรสชาติ ”

Chef Jan Kiwichai

เชฟเจี้ยน พงษ์ธวัช เฉลิมกิตติชัย  
เชฟชาวไทยชื่อดังระดับโลก





# ยำต้นอ่อนทานตะวัน

เนื่องจากคนสวยไปเที่ยวหาใหญ่มา แล้วเจริญได้มีโอกาสชิม “ยำต้นอ่อนทานตะวัน” ซึ่งรสชาติอร่อยเป็นอย่างมาก จึงคิดถึงคุณผู้อ่านจับใจ จึงต้องเก็บสูตรมาบอกต่อ



# ยำต้นอ่อนทานตะวัน

ก่อนอื่นต้องบอกเคล็ดลับความอร่อยเสียแต่เนิ่น ๆ คือ ต้องเลือกต้นอ่อนทานตะวันทีสดใหม่ ใบสีเขียวอ่อน ลำต้นอวบน้ำไม่ขมเปรี้ยว จึงจะนำมาทำยำได้อร่อยถูกใจ

จากนั้นปรุงรสให้เปรี้ยวนำ หวานตาม เผ็ดเล็กน้อย สดส์ อาหารสุขภาพ ก็จะเป็นเมนูบำรุงสุขภาพชั้นยอด ทั้งจากคุณค่าของต้นอ่อนทานตะวันที่มีส่วนช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์และบำรุงผิวพรรณ และน้ำมันวรสเปรี้ยวช่วยระบบไหลเวียนโลหิต

กินอร่อย แถมช่วยชะลอวัยห่างไกลโรคได้อย่างนี้ ต้องลงมือทำกันค่ะ: **๒**

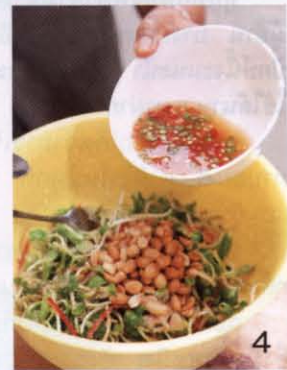


## ส่วนผสม

- ต้นอ่อนทานตะวัน 3 ชีด
- กุ้งซีแฮ้แกะเปลือกผ่าหลัง ชักเส้นดำออก 5-6 ตัว
- พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้นยาวเล็ก ๆ 2 เม็ด
- ถั่วลิสงคั่ว 1 1/2 ถ้วย
- กุ้งแห้งตำละเอียด 1 1/2 ถ้วย
- น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้หนูซอยละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมเล็กซอยละเอียด 5 หัว
- เกลือป่นเล็กน้อย
- น้ำมันพืชเล็กน้อย

## วิธีทำ

1. หมักกุ้งกับเกลือพักไว้สักครู่ เทน้ำมันลงในกระทะ นำกุ้งลงจี่จนสุก ตักขึ้นพักไว้
2. ทำน้ำยำ โดยผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนูลงไป พักไว้
3. เทต้นอ่อนทานตะวันใส่ชาม ตามด้วยพริกชี้ฟ้าแดง กุ้งแห้ง และถั่วลิสง
4. เทน้ำยำที่ผสมไว้แล้วลงไป ค่อย ๆ ใช้ส้อมเคล้าน้ำยำและส่วนผสมให้เข้ากัน
5. โรยหอมเล็กลงไป ตักใส่จาน วางกุ้งย่าง ตกแต่งด้านบน พร้อมเสิร์ฟ



**TIP**  
สามารถใช้ผักอื่น ๆ สามารถใช้ผักอื่น ๆ แทนต้นอ่อนทานตะวันได้ เช่น ดอกขจร ถั่วงู



คอลัมน์ของป้ายุงคนสวยได้รับความสนใจจากผู้อ่านเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะทีปเล็กทีปน้อยในการปรุงอาหารที่น่าเสนอมีประโยชน์มหาศาลต่อผู้รักการทำอาหารสุขภาพ เรื่องการเจียวกระเทียมในปักษ์นี้ก็เช่นกัน บอกเล่าละเอียดดิบ ต่อให้ใครไม่เคยทำอาหารมาเลยก็เจียวกระเทียมเป็นหลังอ่านจบ



ทุกปักษ์ป้ายุงพยายามหาเคล็ดลับการปรุงอาหารมาบอกต่อคุณผู้อ่าน บางเรื่องพบโดยบังเอิญ บางเรื่องได้จากผู้รู้คนอื่น ๆ ส่วนปักษ์นี้จะแนะนำ “การเจียวกระเทียม” ให้เหลือกรอบ สามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน ๆ มาฝาก

คนส่วนใหญ่คิดว่า การเจียวกระเทียมยากเย็น เพราะไม่ได้ทำบ่อย ๆ ทำที่ไรใหม่ทุกที หรือเจียวแล้วกระเทียมติดกันเป็นแพ แถมยังเหนียว ไม่กรอบ

กระเทียมเจียวที่ผ่านการเจียวอย่างถูกวิธีจะมีสีเหลืองทอง กลิ่นหอม กรอบ แม้เก็บไว้นาน แต่ก็ยังกรอบอยู่

ฉะนั้น เรามาเริ่มต้นทำกันเลย เริ่มจากการเลือกกระเทียมก่อน ซึ่งมีหลายชนิด ทั้งกระเทียมไทยและกระเทียมจีน แกรมมีชนิด กลีบเล็ก กลีบกลาง กลีบใหญ่

สำหรับป้ายุง เลือกใช้กระเทียมไทยกลีบเล็ก เพราะมีกลิ่นหอมกว่าชนิดอื่น ๆ โดยเลือกกลีบที่ไม่มีเชื้อราสีดำ ๆ

เมื่อได้กระเทียมมาแล้ว นำมาแกะเปลือกออกให้เหลือเปลือกอ่อน ๆ ติดไว้เล็กน้อย (แม่สอนไว้ค่ะ) แม่บอกว่า จะช่วยให้กระเทียมเจียวมีกลิ่นหอมและกรอบขึ้น แต่ใครจะแกะเปลือกออกจนเกลี้ยงเกลาก็ไม่ว่ากัน

ถ้าต้องการใช้กระเทียมมาก ๆ ให้แช่กระเทียมทั้งกลีบในน้ำทิ้งไว้สักครู่แล้วค่อยนำมาแกะ จะช่วยให้แกะเปลือกง่ายขึ้นและไม่แสบตาละ

จากนั้นนำกระเทียมที่แกะเปลือกแล้วมาทุบให้แตกด้วยใบมีด แล้วจึงสับ อาจใส่ครก ทุบพอแตก แล้วสับ หรือใส่เครื่องปั่น

ปั่นพอหยาบก็ได้เช่นกัน

สำหรับป้ายุง ใช้มีดทุบหรือไม้กั้นใช้ครกบด เพราะจะทำให้ น้ำมันหอมระเหยในกระเทียมระเหยออกมามากกว่าการใช้เครื่องปั่น ถ้ากลัวว่ากระเทียมจะกระเด็นเวลาทุบ ให้ใส่กระเทียมลงในถุงพลาสติก จับปากถุงให้แน่น แล้วค่อยทุบ

คราวนี้มาสู่วิธีการเจียวกระเทียมกันแล้ว มีหลายวิธีค่ะ

**วิธีที่ 1** ตั้งกระทะ เทน้ำมันลงไป (กะปริมาณให้พอท่วมกระเทียม) พอน้ำมันร้อนปานกลาง ใส่กระเทียมที่สับไว้แล้วลงไป ใช้ตะหลิวค่อย ๆ พลิกกลับกระเทียมจากด้านนอกกระทะเข้ามากลางกระทะ คนจนเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ เสมอกัน แล้วโรยเกลือลงไปเล็กน้อย คนให้เข้ากัน ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน ถ้าเจียวในปริมาณมาก อาจต้องใช้กระชอนตักกระเทียมเจียวขึ้น

เทคนิคสำคัญคือ ต้องสังเกตสีกระเทียมเจียวให้ดี ๆ ถ้าเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ให้รีบตักขึ้น อย่าปล่อยให้สีเหลืองจัด เพราะเมื่อตักขึ้นแล้ว ความร้อนที่สะสมอยู่จะทำให้กระเทียมสุก ต่อจากสีเหลืองจะกลายเป็นสีน้ำตาลและไหม้ได้ (เสียชื่อหมด) แต่ถ้ากลัวว่าจะไหม้ เวลาตักขึ้นมาแล้ว ให้เปิดพัดลมเป่าไล่ความร้อน

พักไว้ให้เย็น ตักกระเทียมเจียวใส่ภาชนะมีฝาปิดสนิท เก็บได้นานหลายวัน โดยเกลือจะเป็นตัวช่วยให้กระเทียมเจียวกรอบและร่วน ไม่จับตัวเป็นก้อน

**วิธีที่ 2** ขั้นตอนการเจียวเหมือนวิธีที่ 1 แต่แตกต่างกันที่ใส่น้ำปลาแทนเกลือ โดยกะปริมาณตามอัตราส่วน น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะต่อกระเทียม 1 ถ้วย น้ำปลาจะช่วยให้กระเทียมกรอบเช่นเดียวกับเกลือ

**วิธีที่ 3** เทน้ำมัน (กะปริมาณให้พอท่วมกระเทียม) ใส่ถ้วยทนความร้อน นำเข้าไปอบในเตาไมโครเวฟ โดยใช้ความร้อนปานกลาง นาน 1 นาที ยกถ้วยออกมา ใส่กระเทียมที่สับไว้แล้วลงในถ้วยน้ำมัน คนให้ทั่ว นำเข้าอบในเตาไมโครเวฟต่ออีก 1 นาที ยกถ้วยออกมา หากกระเทียมยังไม่เหลือง ให้นำเข้าไปอบต่ออีก ครั้งละ 1 นาที จนกว่ากระเทียมจะเหลือง จึงโรยเกลือหรือน้ำปลาก็ได้ แล้วตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

ง่ายไหมคะ ลองทำตามกันดู ๒

### วิธีดับกลิ่นปากจากกระเทียม

ยุงขอฝากวิธีดับกลิ่นกระเทียมในปาก ให้ผ่านมะนาวเป็นขั้นเล็ก ๆ แล้วใส่ปากเคี้ยวสักนิด หรือเคี้ยวกานพลูสัก 1-2 ดอก ก็จะช่วยดับกลิ่นกระเทียมในปากได้ชะงัดนักแล แถมได้ประโยชน์ เพราะมะนาวมีวิตามินซีสูง ส่วนกานพลูมีสรรพคุณช่วยเรื่องการเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน



ตรา แม่ประนอม  
MAEPRANOM BRAND®

# โรตีสีเขียวหวาน ลาบไก่

## ส่วนประกอบ

- ไก่บด 1 ถ้วย
- แผ่นโรตีสี 4 แผ่น
- น้ำซूप 1/2 ถ้วย
- ผักชีป่น 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำพริกแกงเขียวหวาน  
ตราแม่ประนอม  
1 - 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาล 1/2 ช้อนโต๊ะ
- ข้าวคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงซอย 1/3 ถ้วย
- น้ำปลา 1/2 ช้อนโต๊ะ
- มะนาวน็อคหน่อย
- พริกป่น 1 ช้อนชา
- ผักชีใบเลื่อยหั่น 3 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอย 3 ช้อนโต๊ะ
- กะทิ 2/3 ถ้วย
- ใบโหระพา
- ผักสลัด

## วิธีทำ

1. เคี่ยวน้ำพริกแกงเขียวหวานกับกะทิ เติมน้ำตาล และ ผักชีป่น เคี่ยวจนเข้ากัน เป็นซอสเขียวหวาน
2. คั่วไก่บดกับน้ำซूप ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น ผักชีใบเลื่อย ต้นหอม ใบโหระพา หอมแดงซอย และใส่ น้ำซอสเขียวหวาน เคล้าให้เข้ากัน
3. ทานคู่กับแผ่นโรตีสีและผักสลัด



Follow us

- 📍 @maepranombrand
- 📘 Facebook/Maepranom
- 🌐 <http://maepranomcuisine.blogspot.com>

[www.maepranom.com](http://www.maepranom.com)

\* ใช้ใบสมัครนี้หรือถ่ายเอกสารได้ สิทธิพิเศษเฉพาะการสมัครสมาชิกในประเทศไทยเท่านั้น  
\* สมาชิกในกรุงเทพฯ ขอความกรุณาตรวจสอบให้จัดส่งแบบมาด้วย

อัตราค่าสมาชิก 1 ปี/24 ฉบับ

- เอเชีย 6,500 บาท
- ยุโรป,ออสเตรเลีย 7,460 บาท
- อเมริกา,อเมริกาใต้ 8,370 บาท
- แอฟริกา 7,460 บาท
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาปกติ 1,320 บาท **รับฟรีทันที!** กระเป๋า Travel Bag วัสดุผ้า 600 D อย่างดี มูลค่า 559 บาท  สีเขียว  สีส้ม หรือ
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาปกติ 1,320 บาท **รับเพิ่ม!** นิตยสารชีวจิต 2 ฉบับ
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาพิเศษ 1,299 บาท **รับฟรีทันที!** Pocket Book "My Veggie Diary รวมสุดยอด ร้านอร่อยมังสวิรัติ" สำนักพิมพ์อมรินทร์ Cuisine
- 1 ปี (24 ฉบับ) **ราคาลดพิเศษ 1,199 บาท (งดรับของสมนาคุณ)**  2 ปี (48 ฉบับ) ราคาปกติ 2,640 บาท **รับฟรีทันที!** กระเป๋าเก็บบรอน-เย็น Family Party Set วัสดุผ้า 600 D อย่างดี พร้อมกล่องถนอมอาหาร 5 กลอง มูลค่า 895 บาท  สีเหลือง-เทา  สีส้มพู่-เทา

# ชีวจิต

www.cheewajit.com

ข้อมูลสมาชิก

สมัครใหม่  ต่ออายุ หมายเลขสมาชิก.....

ต้องการรับนิตยสารตั้งแต่ฉบับที่..... (บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนค่าหมด)

ชื่อ.....นามสกุล.....

NAME.....SURNAME.....

เลขที่บัตรประชาชน.....

เพศ  ชาย  หญิง วัน / เดือน / ปีเกิด.....

สถานภาพสมรส  โสด  สมรส  ม่าย /หย่าร้าง

ปัจจุบันมีบุตรแล้วหรือไม่  ยังไม่มี  มีแล้ว จำนวน.....คน คนสุดท้องเกิดปี พ.ศ.....

อาชีพ.....รายได้ต่อเดือน.....บาท

ระดับการศึกษา  ต่ำกว่าปริญญาตรี  ปริญญาตรี  ปริญญาโท  อื่นๆ

สถานที่จัดส่งนิตยสาร

เลขที่.....ตรอก / ซอย.....ถนน.....แขวง / ตำบล.....เขต / อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ (บ้าน).....โทรศัพท์ (มือถือ).....

โทรสาร.....สถานที่สำคัญใกล้เคียง.....

E-mail.....

**รับฟรีทันที!**  
กระเป๋า Travel Bag  
มูลค่า 559 บาท  
 สีเขียว  สีส้ม

**หรือ**

**รับฟรีทันที!**  
Pocket Book "My Veggie Diary  
รวมสุดยอด ร้านอร่อยมังสวิรัติ"  
สำนักพิมพ์อมรินทร์ Cuisine  
มูลค่า 215 บาท

**หรือ**

**รับฟรีทันที!**  
กระเป๋าเก็บบรอน-เย็น ชีวจิต Family Party Set  
พร้อมกล่องถนอมอาหาร 5 กลอง  
มูลค่า 895 บาท  
 สีเหลือง-เทา  
 สีส้มพู่-เทา

หากต้องการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ผ่านทางโทรศัพท์มือถือหรือไม่

ต้องการ  ไม่ต้องการ

สมัครสมาชิกอุปกัณฑ์ สนับสนุนการมีสุขภาพแข็งแรง

ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

โดย  อุปกัณฑ์สมาชิกที่ระบอง จำนวน.....ราย

อุปกัณฑ์สมาชิกตามนิตยสารชีวจิตจัดทำให้ จำนวน.....ราย

ประเภท

ครึ่งปี / 12 ฉบับ เป็นเงิน 580 บาท  1 ปี / 24 ฉบับ เป็นเงิน 1,099 บาท

\*จำนวนเงินทั้งสิ้น.....บาท

ให้จัดส่งตามที่อยู่ดังนี้.....

(มีมากกว่าหนึ่งแห่ง สามารถแนบชื่อที่อยู่มาด้วยได้)

**หมายเหตุ**

- \* ขอสงวนสิทธิ์ในการสมัครสมาชิกอุปกัณฑ์ไว้สำหรับองค์กรหรือสถาบันที่ไม่แสวงหาผลกำไรในประเทศไทยเท่านั้น ได้แก่สถาบันการศึกษา มูลนิธิ วัด โรงพยาบาล ฯลฯ
- \* นิตยสารชีวจิตขอสงวนสิทธิ์พิเศษอื่นๆ

ชำระค่าสมัครโดย

ขนาดใหญ่ส่งจ่าย ปดณ.บางกอกน้อย 10700 เลขที่.....  ตัวแลกเงินไปรษณีย์

เช็คขีดคร่อม (ต่างจังหวัดบวกค่าเรียกเก็บ 10 บาท)

ธนาคาร.....สาขา.....

เลขที่.....วันที่.....

ส่งจ่ายในนาม บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด

ธนาคารกรุงไทย สาขาพระปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 031-1-54906-7  ธนาคารกรุงเทพ สาขาบางลำพู เลขที่บัญชี 116-0-88265-8

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอโยธยาพระจันทร์ เลขที่บัญชี 114-2-00057-2  ธนาคารกสิกรไทย สาขาบางยี่ขัน เลขที่บัญชี 047-2-06444-6

โอนเงินผ่านตู้ ATM ส่งโทรสารหรือโทรศัพท์มาแจ้ง รหัส(Code), วันที่ และจำนวนเงิน เพื่อยืนยันการชำระค่าสมัครสมาชิก (แผนกสมาชิก โทร 02-423-9999 ต่อ 2 โทรสาร 02-449-9500-1)

ชำระด้วยบัตรเครดิต  VISAธนาคาร.....  MASTER CARD ธนาคาร.....

หมายเลขบัตร             (3 หมายเลขสุดท้ายหลังบัตร)

วันหมดอายุ.....ลายมือชื่อผู้ถือบัตร.....

ใบเสร็จรับเงินออกในนามชื่อบริษัท.....

สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับในการเป็นสมาชิกนิตยสาร

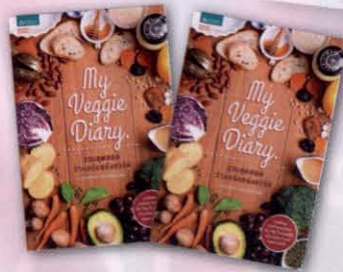
- 1.ได้รับบัตรสมาชิกชีวจิต เพื่อเป็นสิทธิในการซื้อหนังสือที่ร้านนายอินทร์ ทุกสาขา ในราคาส่วนลด 5-10%
- 2.รับทันที คู่มือส่วนลด 30% เพื่อซื้อหนังสือคุณภาพในเครืออมรินทร์ (สั่งซื้อที่แผนกสมาชิก 0-2423-9999 กด 2 หรือ ร้านนายอินทร์ ที่ร่วมรายการ)
- 3.รับส่วนลดส่วนลด 30% เพื่อซื้อหนังสือคุณภาพในเครืออมรินทร์ในเดือนเกิดของคุณ (สั่งซื้อที่แผนกสมาชิก 0-2423-9999 กด 2 หรือ ร้านนายอินทร์ ที่ร่วมรายการ)
- 4.สิทธิในการสั่งซื้อหนังสือที่จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด ในราคาลด 10% โดยจะได้รับหนังสือภายใน 7 วัน (ไม่คิดค่าจัดส่ง) ส่งใบสมัครมาที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ตำบลพงสวายี่ ตำบลบางกวย หนองปรือ 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 กด 2 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1 หรือสมัครที่ www.Cheewajit.com E-mail : member@amarin.co.th

# Special promotions

## สมัคร / ต่ออายุสมาชิก นิตยสารชีวจิตวันนี้



- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาปกติ 1,320 บาท  
เลือกรับฟรีทันที ! กระเป๋า Travel Bag วัสดุผ้า 600 D อย่างดี  
ขนาด 12.5 x 36.2 x 30 เซนติเมตร มูลค่า 559 บาท  
○ สีเขียว ○ สีส้ม
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาปกติ 1,320 บาท  
รับเพิ่มทันที ! นิตยสารชีวจิต 2 ฉบับ
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาพิเศษ 1,299 บาท  
รับฟรีทันที ! Pocket Book "My Veggie Diary รวมสุดยอด  
ร้านอาหารมังสวิรัต" สำนักพิมพ์อมรินทร์ Cuisine มูลค่า 215 บาท
- 1 ปี (24 ฉบับ) ราคาลดพิเศษสุด 1,199 บาท  
(งดของสมนาคุณ)
- 2 ปี (48 ฉบับ) ราคาปกติ 2,640 บาท  
เลือกรับฟรีทันที ! กระเป๋าเก็บร้อน-เย็น ชีวจิต  
Family Party Set วัสดุผ้า 600 D อย่างดี  
ขนาด 22.6 x 27.7 x 15 เซนติเมตร พร้อมกล่องถนอมอาหาร 5 กล่อง มูลค่า 895 บาท  
○ สีเหลือง-เทา ○ สีชมพู-เทา



หรือ

หรือ



นิตยสารชีวจิตรับประกันคุณภาพนิตยสาร

หากท่านสมาชิกได้รับนิตยสารในสภาพไม่สมบูรณ์ ติดต่อที่ฝ่ายสมาชิก โทร. 02-423-9999 กด 2

หมายเหตุ สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร

สมัครสมาชิกนิตยสาร **ชีวจิต**  
ในรูปแบบ E-Magazine ได้ง่าย!  
เพียงคุณสแกน QR-Code



ฟรี! ค่าจัดส่ง 480 บาท (1 ปี) อีกหนึ่งทางเลือกในการชำระค่าสมาชิก

เพียงแจ้งความประสงค์มาที่ โทร 0-2423-9999 กด 2 พนักงานของเราพร้อมให้บริการรับชำระเงินจากท่าน ตามสถานที่และวันนัดหมายที่ท่านสะดวก\*หมายเหตุ : เฉพาะเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น



พิเศษ ! สำหรับสมาชิก The 1 Card

เพียง 8,500 คะแนน

สมัครสมาชิกนิตยสาร **ชีวจิต** 24 / ปี

วันนี้ - 1 ธ.ค. 56 แลกคะแนนได้ที่จุดแลกคะแนน The 1 Card

ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล โรบินสัน บิ๊กเอส ทุกสาขา ที่ร่วมรายการ

เช็คคะแนน The 1 Card ก่อนแลก

- Customer Call Center Ins. 0-2660-1000
- www.the-1-card.com
- SMS 4264011 (3บาท/ครั้ง)
- The 1 Card iPhone App



# ความ เป็นคนว่าง่าย (จบ)

เด็ก ๆ หรือคนที่มีวัยวุฒิน้อยมักว่าง่าย เพราะเกรงหรือกลัวผู้ใหญ่ ยิ่งข้าราชการชั้นผู้น้อยแล้ว มักว่าง่ายกันส่วนมาก เวลาเจ้านายพูดอะไร เห็นยิ้มกุม (อะไรก็ได้มเอา) น้อมรับ “ครับ ๆ” อย่างเดียว พูดอย่างอื่นไม่เป็น

แต่ผู้เจริญด้วยวัยวุฒิ (คนแก่นั่นแหละ พูดไปทำไมให้ฟังยาก) มักไม่ค่อยว่าง่ายนัก เพราะถือว่าตนเกิดก่อน “อาบน้ำร้อนมาก่อน” บางทีทั้ง ๆ ที่ตนผิดก็ไม่ยอมรับ กลัวเสียหน้า “ผู้ใหญ่เดินไปโดนกระโถนคว่ำ ผู้ใหญ่ทำยาเคืองเรื่องผู้ใหญ่ ถ้าเด็กพลั้งนั่งตำจาระไน จะเดินไยไม่แลให้แน่นอน” ดังคำกลอนว่าไว้นั้นแหละครับ

พระพุทธเจ้าทรงทราบที่รู้มานะของคนแก่เป็นอย่างดี จึงตรัสไว้เป็น “สูตร” ว่า คนแก่นั้นมีข้อเสียหลายอย่าง หนึ่งในนั้นคือ ความเป็นคนว่ายาก ดังนี้ครับ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หลวงตาที่ประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 อย่างหายาก คือ หลวงตาว่าง่ายหายาก, หลวงตาจับฟังโอวาทด้วยดีหายาก, หลวงตาจับฟังโอวาทโดยเคารพหายาก, หลวงตาคงแก่เรียนหายาก, หลวงตาที่แสดงธรรมเก่งหายาก”

## ฝึกตนเพื่อเป็นแสงสว่างแก่โลก

...ปญฺชน หรือกัลยาณปญฺชน คือคนทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคนที่อยู่ก็ตาม トラบใดที่ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีการคิดผัดพุดผัดทำผัดด้วยกันทั้งนั้น จะเพียงมากน้อยต่างกันอยู่บ้าง และการจะแก้ไขความผัดก็มีใช่เป็นสิ่งที่ง่ายนัก และก็น้อยนักที่แม้รู้อยู่บ้างว่าตนมีความไม่ดี แต่ก็ยากจะยอมแก้ไขความผัดความไม่ดีของตนอย่างตั้งใจจริง จะรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดาเสียมากกว่า

บางคนคิดไปถึงว่า เราเป็นคนธรรมดา ไม่สำคัญถึงกับจะควรแก้ไขด้วยเหตุนี้ จึงทำให้น้อยนักที่อาจจะกล่าวได้ว่าครั้งหนึ่งเคยไม่ดี แต่เดี๋ยวนี้ดีขึ้นแล้ว ไม่เหมือนก่อนแล้ว เหตุดังกล่าวคือน้อยนักที่จะยอมแก้ความผัด ความบกพร่องในการคิด การพูด การทำของตน

หาได้ยากมากที่จะมีผู้ยอมรับและแก้ไขความไม่ตั้งงามในการคิด การพูด การทำของตน

แต่หาได้ง่ายกว่าจะมีผู้คิดอยากทำดี

ที่เห็นได้ง่ายก็คือ คนที่อยากทำบุญทำกุศล ซึ่งบุญกุศลก็มีความสำคัญมาก มีส่วนเป็นแสงสว่างของชีวิต ผู้ที่ทำความดีคือบุญกุศล และของชีวิตบรรดาผู้ที่เกี่ยวข้องกับทั้งหลายได้ด้วยเหมือนกัน

ดังนั้น แม้จะยังไม่แก้ไขความไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ในการคิด การพูด การทำของตน ยังมีความสนใจไม่เพียงพอที่จะแก้ไขความผัดร้ายความไม่ตั้งงามต่าง ๆ ในชีวิตตน แต่ก็พยายามทำดีที่ง่ายกว่าไปก่อน เช่นนี้ก็ดีกว่าจะไม่คิดเลยว่าจะพยายามเป็นผู้หนึ่งที่สามารถช่วยแสงสว่างแก่โลกได้...

จากหนังสือ ฝึกใจ

โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

เพราะฉะนั้น เมื่อพระสารีบุตรพาศิษย์แก่กรุงหนึ่งชื่อราชะ เข้าเฝ้า กราบทูลว่าหลวงตาพระท่านอนสอนง่าย กล่าวตักเตือนอะไรก็รับฟังและทำตามโดยเคารพ ไม่ถือว่าตนอายุมากกว่าแต่อย่างใด พระพุทธเจ้าทรงชมเชยและแนะนำให้ภิกษุอื่น ๆ เอาเป็นแบบอย่าง

ราชะนั้นเป็นพราหมณ์แก่ชดสน ไปอาศัยพระอยู่ อยากบวชแต่ไม่มีใครบวชให้ วันหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถามพระสงฆ์ว่า มีใครรำลึกถึงอุปการะของพราหมณ์แก่คนนี้ได้บ้าง พระสงฆ์ทั้งหมดเงียบกริบ มีพระสารีบุตรรูปเดียวกราบทูลว่า ท่านระลึกได้ ครั้งหนึ่งท่านไปบิณฑบาตในเมืองราชคฤห์ พราหมณ์คนนี้นำบาตรหนึ่งทัพพี พระพุทธองค์จึงรับสั่งให้พระสารีบุตรบวชให้ราชะ

หลังจากบวชแล้ว ราชะเป็นคนว่านอนสอนง่าย พระเถระสั่งสอนอะไรก็ยินดีทำตาม ไม่ช้าไม่นานก็ได้บรรลुพระอรหัตถ์ เมื่อเรื่องรู้ไปถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสยกย่องให้เป็นแบบอย่างดังกล่าวข้างต้น

ทำไมความเป็นคนว่าง่ายจึงทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต คำถามนี้ตอบไม่ยาก คนที่ว่าง่ายยอมพร้อมจะรับฟังโดยเคารพ พร้อมจะปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตน เมื่อมีใครมาชี้ข้อบกพร่องจึงตั้งใจตั้งหนึ่งมีคนมาบอกขุมทรัพย์ให้ คนเช่นนั้นใครก็รัก ใครก็อยากสั่งสอนแนะนำ ต่อให้ต่ำต้อยด้อยฐานะเพียงใด ในเบื้องต้น ในที่สุดก็จะก้าวหน้าในอาชีพการงานและประสบความสำเร็จโดยมีต้องสงสัย

โปรดทราบด้วยว่า คนว่าง่ายกับคนหัวอ่อนผัดกัน คนที่ทำตามเขาทุกอย่างแม้กระทั่งในเรื่องผิดศีลธรรมอย่างนี้เรียกว่า คนหัวอ่อน คนว่าง่ายจะยินยอมเชื่อฟังเฉพาะในเรื่องที่ถูกต้องตั้งงามเท่านั้น สิ่งใดทุจริตผิดกฎหมายผิดศีลธรรมจะไม่ยอมก้มหัวให้เป็นอันขาด

ง่าย ๆ ว่า “ต่อสิ่งที่ตั้งงาม ว่าง่าย ต่อสิ่งชั่วร้าย ไม่ยินยอม” ใครทำได้ดังนี้ ถึงชีวิตจะไม่ก้าวไกลถึงระดับผู้นำประเทศ ก็จงภูมิใจเถอะว่า ได้เป็นผู้นำในทางดี ไม่เสียศักดิ์ศรีความเป็นคน ๒

ผู้อ่าน *ชีวจิต* รักวิถีชีวิตพอลูกสองคนนี้มาก อยากเห็นผลงานของท่านลอยอวลอยู่ในนิตยสาร และไม่ใช่บทความยาว ๆ เกี่ยวกับศิลปะ แต่เป็นความเรียงสั้น ๆ และลายเส้นดิบ ๆ ของท่าน ปักขี้นี้จึงเริ่มปรับ *Art Therapy* ให้เป็นดังใจผู้อ่าน



# หอมแผ่นดิน

กระท่อมน้อยริมนาเพล่าบาย  
โอดินกลิ่นซังหญ้าหน้าคตคต  
คนทำนาคิดคำนวณในคำนี้  
เกษตรกรรมทำมาเป็นอาจิน

เรียงรายไม้ร่มสายลมหอม  
ชวนาพร้อมหวานความหวังยังแผ่นดิน  
คนวาดภาพซาบซึ้งซึ่งงานศิลป์  
จิตรกรหอมกลิ่นแผ่นดินทอง

๒



# ฟรีตลอดงาน CHEEWAJIT home

# RECHARGED

# WEEKENDS

6.00 น. - 9.00 น.  
ณ ชิวจิตโฮมคลินิก  
ซอยอรุณอมรินทร์ 39

รักสุขภาพ เรียนรู้ สนุกกับการรำกระบอง  
อยากปรึกษาหมอผู้เชี่ยวชาญ ต้องมางานนี้

## หัวข้อสุขภาพที่คุณหอยจะมาไขข้อข้องใจตลอดปีนี้

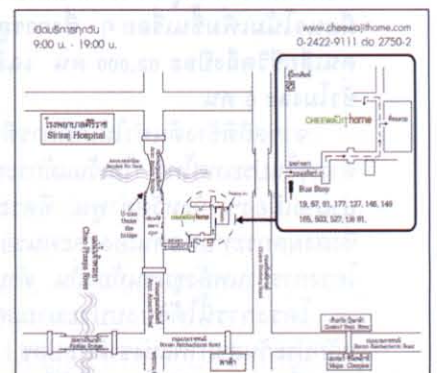
- | วันที่จัดงาน  | หัวข้อ Recharged                                       |
|---------------|--|
| 19 ม.ค. 2557  | How-to ป้องกันและรักษาโรคมุมิแพ้นทุกวัย                |
| 16 ก.พ. 2557  | เคล็ดลับออกกำลังกายป้องกันโรคหัวใจ                     |
| 16 มี.ค. 2557 | ฉลาดเลือก ฉลาดกินอาหารเพื่อลดน้ำตาลในเลือด             |
| 27 เม.ย. 2557 | How-to ป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตีบและแตกด้วยชีวิต       |
| 25 พ.ค. 2557  | สุดยอดอาหารต้านเครียดและฟื้นฟูระบบประสาท               |
| 22 มิ.ย. 2557 | เคล็ดลับเพิ่มภูมิชีวิตเพื่อป้องกันมะเร็ง               |
| 20 ก.ค. 2557  | หลากวิธีธรรมชาติเหยี่ยวยาให้หัวใจและโรคที่มากับฤดูฝน   |
| 24 ส.ค. 2557  | สุดยอดเคล็ดลับเพิ่มพลังสมองป้องกันอัลไซเมอร์           |
| 21 ก.ย. 2557  | How-to สยบไมเกรนด้วยวิถีชีวิต                          |
| 19 ต.ค. 2557  | วิธีดูแลและรักษาโรคข้ออักเสบด้วยชีวิต                  |
| 16 พ.ย. 2557  | เทคนิคแก้ปัญหาความดันโลหิตสูงอย่างง่ายโดยไม่ต้องพึ่งยา |
| 14 ธ.ค. 2557  | วิธีป้องกันและเหยี่ยวยาภาวะวัยทองสตรีชีวิต             |



Free!  
กระเป๋า



“อย่าลืมนำอาหารเข้า  
มาทานด้วยกันนะคะ”



สอบถามรายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่  
โทรศัพท์ 0-2422-9111 ต่อ 2750 - 2752  
หรือ [www.cheewajithome.com](http://www.cheewajithome.com)  
[www.facebook.com/cheewajithomeclinic](http://www.facebook.com/cheewajithomeclinic)



# How-to เทคนิคเลิกบุหรี่สุดเจ๋ง @ ลำพูน

คุณรู้หรือไม่ว่า ปัจจุบันมีคนไทย 13 ล้านคนสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังมีนักสูบหน้าใหม่เกิดขึ้นราวปีละ 2-3 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุทำให้คนเสียชีวิตถึงปีละ 52,000 คน เฉลี่ยวันละ 142 คน หรือ ชั่วโมงละ 6 คน

จากสถิติข้างต้นทำให้เกิดการตื่นตัวขององค์กรสุขภาพต่างๆ ในประเทศไทย ไม่เว้นแม้กระทั่งชาวบ้านในตำบลริมปิง อำเภอเมืองฯ จังหวัดลำพูน ที่ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง นำมาสู่การริเริ่มโครงการสานพลังชุมชนท้องถิ่น ตำบลริมปิงต้านภัยบุหรี่

โครงการนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ในช่วงกลางปี พ.ศ. 2556 และเมื่อ สปสช. เปิดโอกาสให้สื่อมวลชนเข้าไปศึกษาดูงาน ผู้เขียนจึงไม่พลาดที่จะนำเคล็ดลับการเลิกบุหรี่ของชาวบ้านตำบลริมปิงมาฝากกันครับ

## กลยุทธ์รุก - รับอบด้าน

คุณธวัชชัย กันทะวันนา ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักงานเทศบาลตำบลริมปิง เล่าว่า

“โครงการนี้ได้รับการต่อยอดมาจากธรรมนูญสุขภาพที่ชาวบ้านทุกคนร่วมกันร่างขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เพื่อสร้างสุขภาพของคนในชุมชน ประกอบกับชาวบ้านริมปิงมีปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่เป็นหลัก จึงเกิดโครงการเลิกบุหรี่ขึ้นมา โดยมีนโยบายทั้งเชิงรุกและเชิงรับ

“เราเริ่มต้นการทำงานจากเชิงรับ คือ ก่อตั้งคลินิกเลิกบุหรี่ แต่ผลตอบรับไม่ดีเท่าที่ควร เพราะชาวบ้านไม่ให้ความร่วมมือ จึงทำนโยบายเชิงรุก โดยส่ง อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) เข้าไปพูดคุยกับชาวบ้านเป็นรายบุคคล และเปิดโทรศัพท์สายตรงเลิกบุหรี่ 24 ชั่วโมง เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่

“นอกจากนี้ยังแจกหมากฝรั่งช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งผสมนิโคติน หลอกให้ชาวบ้าน และขอความร่วมมือจากร้านค้าภายในหมู่บ้านไม่ให้จำหน่ายบุหรี่”

ถึงอย่างนั้น คุณธวัชชัยและทีมงานก็ยังรู้สึกว่าการทำให้คนเลิกบุหรี่ได้น้อย จึงพยายามหาแนวทางอื่นๆ มาช่วยแก้ปัญหาด้วย ซึ่งต่อมาได้ร่วมงานกับ สปสช. และนักศึกษาฝึกงานมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ คิดค้นนวัตกรรม “De Wals” ซึ่งเป็นอุปกรณ์สาคิดที่ช่วยให้เห็นพิษภัยของบุหรี่ คุณธวัชชัยเล่าต่อว่า



“พอได้อุปกรณ์ De Wals มาแล้ว เราจึงจัดค่ายลด ละ เลิกบุหรี่ จำนวน 2 วัน วันละ 5 ชั่วโมง โดยให้ สสม. ชักชวนชาวบ้านที่สูบบุหรี่มาเข้าค่ายทั้งสิ้น 130 คน ในวันแรกเราจะนำอุปกรณ์ De Wals มาช่วยจำลองภาพควันบุหรี่ที่ไหลเวียน อยู่ในปอด ประกอบกับให้ความรู้ในเชิงการแพทย์ประกอบด้วย

“ส่วนวันที่สองเราเน้นเรื่องของจิตใจ คือ จะฉายวิดีโอที่ไปสัมภาษณ์คนในครอบครัว เช่น ภรรยา ลูกๆ ว่ารู้สึกเป็นห่วงหรือกังวลต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่อย่างไร”

## เกิดคนต้นแบบ เลิกบุหรี่ได้ถาวร

กิจกรรมการเข้าค่ายในครั้งนี้ช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้ทั้งสิ้นถึง 23 คน และกลายเป็นคนต้นแบบที่จะบอกเล่าประสบการณ์การเลิกบุหรี่ให้แก่ผู้อื่น

**คุณมิตร สิงโตระนา** กำนันตำบลริมปิง หนึ่งในบุคคลต้นแบบเล่าว่า

“ก่อนหน้านี้อาพสูบบุหรี่วันละ 2 ของ นาน 30 ปีได้ เมื่อมีโครงการนี้ผมเห็นว่าดีต่อสุขภาพ จึงเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกบ้าน ผมพยายามทำอยู่ครึ่งปี ในที่สุดก็ทำสำเร็จ และชักชวนคนในหมู่บ้านเลิกบุหรี่ได้มากกว่า 10 คน เทคนิคสำคัญคือ ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งครับ”

หลังจากดำเนินโครงการนี้นาน 6 เดือน พบว่า ชาวบ้านในตำบลริมปิงเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 50 เเปอร์เซ็นต์ และทำให้ตำบลริมปิงได้รับโลรางวัลศูนย์เรียนรู้กองทุนตำบลระดับอำเภออีกด้วย

นอกจากนี้ สสพ. จะนำแนวคิดนี้ไปเผยแพร่ให้คนในพื้นที่อื่นๆ ด้วย เพื่อช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น นั่นหมายถึง คนไทยจะมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง และประหยัดงบประมาณด้านค่ารักษาพยาบาลของประเทศด้วย

บุหรี่ไม่เคยก่อประโยชน์ใดเลย ใครกำลังเป็นนักสูบอยู่ เลิกเสียเถิดครับ เพื่อตัวคุณเอง คนในครอบครัว คนรอบข้าง และประเทศชาติ ๒

## อุปกรณ์ De Wals ทำงานอย่างไร

อุปกรณ์ De Wals ประกอบด้วย ถังน้ำขนาด 6 ลิตร เจาะรูบริเวณฝาเกลียวและก้นถัง เมื่อทำการสาริตจะนำดินน้ำมันมาอุดบริเวณก้นถังไว้ จากนั้นเปิดฝาเกลียวออก เทน้ำ 2 ลิตรลงในถัง จุดบุหรี่เสียบลงในฝาเกลียว แล้วหมอบฝาเกลียวปิดขวด พร้อมกับตั้งดินน้ำมันที่อุดก้นถังออก ปล่อยให้ น้ำไหลออกจนหมด

จากนั้นเปิดฝาเกลียว ใช้กระดาษทิชชูปิดปากขวดไว้ ใช้ที่สูบลมขนาดเล็กอัดควันบุหรี่จากก้นถังให้ลอยสู่ปากขวด

เมื่อนำทิชชูออกจะสังเกตได้ว่า สียงกระดาษทิชชูเปลี่ยนไปจากสียงเป็นสีน้ำตาลเข้ม สีน้ำตาลเข้มนั้นคือ ควันบุหรี่ซึ่งจะไหลเวียนอยู่ในปอดของผู้สูบ

## รอบรู้เรื่องโรคราลัสซีเมีย

เมื่อกลางเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา โรงพยาบาลรามาริบัติ ร่วมกับมูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ จัดงานชมรมโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 25 ขึ้น ณ ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ชั้น 5 อาคารศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ โรงพยาบาลรามาริบัติ

ภายในงานมีการเผยแพร่ให้ความรู้ สาเหตุ อาการโรค ตลอดจนการให้คำปรึกษาและแนะนำทางพันธุศาสตร์ในคู่สมรสที่มีความเสี่ยง ตรวจวินิจฉัยโรคแก่ทารกในครรภ์ก่อนคลอด ตลอดจนการเสวนาในหัวข้อที่น่าสนใจมากมาย อาทิ “คุณภาพชีวิตที่ดีในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย” โดย **แพทย์หญิงสายพิณ หัตถ์ธีรตัน** “อาหารกับคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย” โดย **นายแพทย์ปรีโย พรธมเชษฐ์**

รวมถึงการพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยธาลัสซีเมียและครอบครัวให้แก่ผู้เข้าร่วมงานได้ฟังกัน

**อาการป่วยจะทุเลาลงได้ ถ้าตัวผู้ป่วยและครอบครัวช่วยกันดูแลค่ะ**

## ช่วยกันป้องกันปัญหาเด็กใช้ความรุนแรง

เด็กใช้ความรุนแรงกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยไปแล้ว

เมื่อไม่นานมานี้ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิริไชย หงษ์สงวนศรี ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ ออกมาแถลงถึงสาเหตุว่า

ปัญหาเด็กใช้ความรุนแรงเกิดจากหลายสาเหตุ พบว่าการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีส่วนสำคัญ รวมถึงสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากการแข่งขันกันทางการศึกษา การมุ่งเน้นหารายได้ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเกิดปัญหาเด็กใช้ความรุนแรง

ส่วนทางแก้นั้น คุณหมอศิริไชยแนะไว้ว่า

“พ่อแม่ควรเลี้ยงดูลูกอย่างมีความรัก ช่วงเวลาที่สำคัญคือ 1-3 ขวบ เพราะลูกต้องการความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ และแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะเด็กจะมีสุขภาพจิตดี มีความผูกพันกับแม่ และตัวแม่ต้องมีสุขภาพจิตดี สามารถควบคุมตัวเองได้ดี เพื่อให้เลี้ยงดูลูกด้วยความอ่อนโยน”

**ชีวิตจิต ขอสนับสนุนให้ทุกครอบครัวหันมาดูแลเอาใจใส่กันมาก ๆ นะคะ**



## มาตรฐานสุขภาพเท้ากัน

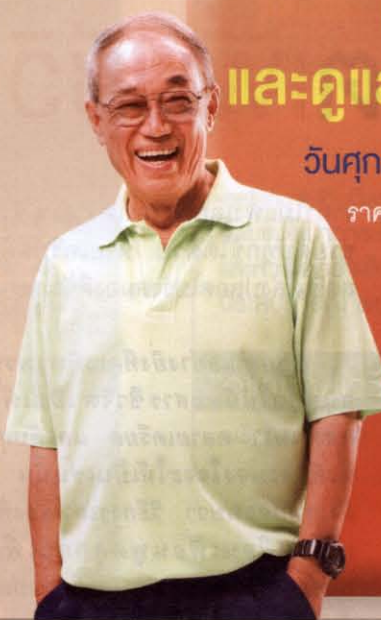
การมีสุขภาพเท้าแข็งแรงช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขค่ะ เมื่อไม่นานมานี้ ผลิตภัณฑ์รองเท้า DR.KONG รองเท้าเพื่อสุขภาพ ได้นำเสนอนวัตกรรมล่าสุด เป็นเครื่องวัดเท้า Posometer ซึ่งออกแบบโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก เพื่อตรวจหาและแก้ไขความผิดปกติของเท้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ร้าน DR.KONG สาขาแฟชั่นไอส์แลนด์ โทร.0-2947-6440 สาขาเดอะมอลล์บางกะปิ โทร.0-2704-9494 สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า พระราม 2 โทร.09-1185-5725 สาขาเซ็นทรัลพลาซ่า ปิ่นเกล้า โทร.0-2884-8852, 09-9721-8779 เว็บไซต์ [www.dr-kong.in.th](http://www.dr-kong.in.th) อินสตาแกรม @dr\_kong\_footcare

# ชีวจิตโฮมคลินิก

คลินิกการแพทย์ผสมผสาน  
ตามแนวทาง อ.สาทิส

คลินิกเวชกรรมที่ก่อตั้งโดย อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง  
กูรูต้นตำรับชีวจิต ร่วมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์  
ผสมผสานทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนจีน โดย  
เน้นการบำบัดโรค อาการผิดปกติต่างๆ และฟื้นฟูด้วย  
แนวทางชีวจิต ได้แก่ การให้ยา วิตามิน สารอาหาร  
คีโอกซ์ ผังเข็ม ครอบแก้ว สมุนไพรไทยและจีน ร่วมกับ  
การปรับเปลี่ยนอาหาร (อาหารชีวจิต) และการออกกำลังกาย  
(รำกระบอง) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้โรค



## คอร์สฟื้นฟู และดูแลสุขภาพแบบชีวจิต

วันศุกร์-อาทิตย์ที่ 27-29 มิถุนายน 2557

ราคาท่านละ 10,500 บาท / สมาชิก 9,500 บาท

เรียนรู้การฟื้นฟูสุขภาพ ตามหลักและวิธีการ  
ของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง ทั้งเรื่องอาหาร  
DETOX นวดกดจุด รำกระบอง และการ  
ผ่อนคลายเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง  
แบบครบถ้วนทุกองค์ความรู้ โดยคณะแพทย์  
จากชีวจิตโฮมคลินิก พร้อม Workshop  
ทำอาหารชีวจิต กับ คุณผกา เล็งพานิช  
(ป้ายุ้ง) ณ เพชรธรรมชาติ รีสอร์ท จ.เพชรบูรณ์

### ชีวจิตโฮมคลินิกช่วยคุณได้

- ฟื้นฟูภูมิชีวิตให้แข็งแรง
- ป้องกันโรคมะเร็ง
- โรคความดัน
- โรคท้องผูก
- โรคเครียด
- โรคอ้วน
- โรคหัวใจ
- โรคภูมิแพ้
- โรคไมเกรน
- โรคเบาหวาน

### โปรแกรมยอดนิยม

#### โปรแกรมผังเข็ม

- ลดน้ำหนักกระชับสัดส่วน
- แก้อาการปวดเฉพาะที่
- นอนไม่หลับ
- เพิ่มความสูงในวัยเด็ก

#### โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพ

- ล้างพิษด้วยวิธีคีโอกซ์และอาหาร
- บำบัดภูมิแพ้ด้วยวิถีชีวจิต

### ชีวจิตโฮมคลินิก

รับจัดคอร์สสุขภาพสำหรับองค์กร  
และบุคคลทั่วไป



# CHEEWAJIT home

สอบถามรายละเอียดและนัดหมายได้ที่ โทร. 0-2422-9151, 0-2422-9111 ต่อ 2750 - 2752

www.cheewajithome.com : cheewajithome clinic : cheewajithomeclinic

# ชีวิตเพิ่มชีวิตชีวา

## สุวรรณ ชิวสิริรุ่งเรือง

ไม่มีที่ว่างสำหรับคำตำหนินิตยสาร *ชีวิตจิต* มีแต่ที่ว่างสำหรับความชื่นชมให้นิตยสาร *ชีวิตจิต* ผู้อ่านนิตยสาร *ชีวิตจิต* จะเป็นผู้มีความรู้ ความสุข เกิดปัญญา และจะมีปัญหาอยากถามในสิ่งที่ยังไม่รู้ เพราะแต่ละหน้ามีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ ครบวงจร ผู้อ่านได้รับการสื่อสารจาก ผู้เขียนแต่ละท่าน เขียนให้อ่านเข้าใจ ความหมายได้ง่ายขึ้นและรวดเร็วทันสมัย นิตยสาร *ชีวิตจิต* ชวนให้อ่านหน้าแรกจนถึง หน้าสุดท้าย อ่านแล้ว “มีชีวิตชีวา จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส” รู้เท่าทันคนทั้งโลก

*บรรทัดแรก*ของจดหมายฉบับนี้ก็ทำให้ที่งาน *เอ็มแก้มปริ* ถึงคุณ *สุวรรณ* จะไม่ตำหนิเลย แต่ที่งานก็รู้ดีว่าเราต้องพัฒนาและปรับปรุงนิตยสารให้ดีขึ้น น่าอ่านยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ

## ทิพาพรรณ สุวรรณรัตน์

อ่าน *ชีวิตจิต* มาประมาณ 4 - 5 ปีแล้ว ได้ความรู้มากค่ะ ทั้งสาระและเนื้อหา โดยเฉพาะเรื่องสมุนไพรมีประโยชน์ มากเลย และคอลัมน์อื่นอีกมากมาย

ราคาไม่แพงเลย เวลาเหงาอ่าน *ชีวิตจิต* ช่วยดับทุกข์ได้ด้วย หายเครียดด้วย สดชื่นโล่งปลอดโปร่งสมองดีจังเลย

*ขอบคุณอย่างยิ่งที่คุณทิพาพรรณ อนุญาติให้นิตยสารชีวิตจิต เป็นเพื่อน คลายเหงา คลายเครียด และดับทุกข์ ซึ่งที่งานจงใจจะให้เป็นอย่างนั้น ถ้าสังเกตดูจะพบว่า วิธีการเล่าเรื่องที่ให้เป็นเหมือนเพื่อนพูดคุยกับเพื่อน นอกจากข้อมูลสุขภาพ เราก็ปลูกปลอบกันไปด้วย*

## น.ช.พงศธร รัชศรีศรีทอง

กระผมอยู่เรือนจำเก่า ได้อ่านและติดตาม *ชีวิตจิต* มานานเลยครับ เพราะมีสาระความรู้ แนะนำการออกกำลังกาย บริหารสุขภาพ และการดูแลสุขภาพ กระผมชอบคอลัมน์ “เรื่องเล่าจากห้อง ผ่าตัด” มากครับ อ่านแล้วสงสารและเวทนาชีวิตของผู้ที่ต้องประสบเคราะห์กรรม รู้เท่าถึงการณบ้าง รู้เท่าไม่ถึงการณบ้าง อยากให้ *ชีวิตจิต* มีเรื่องเกี่ยวกับธรรมะสอนและอบรมจิตใจมนุษย์ให้มีความสงบ รู้จักลด ละ เลิกอบายมุข

ซึ่งเมื่อก่อนกระผมดื่มเบียร์แทนน้ำ แต่เมื่อมาติดคุกกระผมก็เลิกได้ แม้ออกไปแล้วกระผมก็จะไม่หวนกลับไปดื่มอีก กระผมให้ภรรยาซื้อ *ชีวิตจิต* มาให้กระผม อ่านตั้งแต่ย้ายมาอยู่ที่ทัณฑสถานฯ เพราะสะดวกสบายดีกว่าเรือนจำ

คงเป็นลูกค้าประจำของ *ชีวิตจิต* ตลอดไปแน่ ๆ เลยครับ คุณพ่อคุณแม่ของกระผมอายุ 83 ปีแล้ว วันหนึ่งอ่าน *ชีวิตจิต* พบว่าโหราศาสตร์สามารถบรรเทาอาการปวดเขาได้เมื่อนำมาทำเป็นลูกประคบ กระผมก็ลองให้คุณแม่คุณพ่อทำดู พร้อมทั้งดื่มชาอูหลงด้วย สุขภาพท่านทั้งสองดีขึ้น ขอขอบคุณความรู้จากหนังสือ *ชีวิตจิต* จริง ๆ ครับ

*ขอบคุณสำหรับการติดตามคะ ตอนนี้คอลัมน์ “เรื่องเล่าจากห้องผ่าตัด” เปลี่ยนชื่อเป็น “นิยายหมอกับคนไข้” แล้ว เนื้อหาและอารมณ์ยังคงครบถ้วนเหมือนเดิม เชื่อว่าคงถูกใจคุณพงศธร และผู้อ่านท่านอื่น ๆ นะคะ ๒*



ชื่อ .....  
นามสกุล .....  
ที่อยู่ .....  
เบอร์โทรศัพท์ .....  
• ความพึงพอใจ / ความไม่พึงพอใจที่มีต่อนิตยสาร *ชีวิตจิต* .....  
.....  
• เหตุผลอย่างละเอียด .....  
.....

# ชีวิตจิต

## กติกา

เขียนคำตอบด้านบนลงในกระดาษเขียน แล้วส่งมายังนิตยสาร *ชีวิตจิต* คอลัมน์ *Letters of Issue* โดยจดหมายที่ได้รับคัดเลือกลงตีพิมพ์จะได้รับของสมนาคุณตามความเหมาะสม



**หมู่บ้านในดินแดนความฝัน**

นั่งดูไฟลามเลียท่อนผืน  
อากาศเห็นหนาว  
หิมะค้างขาวบนยอดเขา  
ต้นสนยืนมั่นคง สุขใจ  
ที่พักดี กินอยู่ง่าย  
ทำอาหารกินเอง

สมวุฒิ สันทรวิจิตร

ชิระกะวะโงะ ทะกะยะมะ ประเทศญี่ปุ่น



**Thank You**

เจ้าของจดหมายทุกฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์  
จะได้รับนาฬิกา Rhythm ท่านละ 1 รางวัล  
ส่วนจดหมายฉบับอื่น ๆ ที่เขียนมา แต่ไม่ได้รับการตีพิมพ์  
นิตยสารชีวิตก็ขอขอบพระคุณที่ร่วมสนุกไว้ ณ ที่นี้ด้วย



**พีดีเนอร์สซิงโฮม**



เรามีความยินดีและมีความพร้อมในการ  
ช่วยแบ่งเบาภาระการดูแลบุคคลที่ท่านรัก  
และห่วงใยอย่างใกล้ชิด โดยทีมงานผู้มี  
ประสบการณ์ พยาบาลวิชาชีพ

**“ดูแลด้วยใจ ให้บริการดีเยี่ยม”**

**บริการของเรา**

- บ้านพักผู้สูงอายุ / ผู้ป่วยระยะพักฟื้น
- รับดูแลผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้/ไม่ได้
- ผู้สูงอายุสมองเสื่อม อัลไซเมอร์
- ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต
- ผู้ป่วยเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยจาโรค แผลกดทับ ดูแลพิเศษ: ให้อาหารทางสาย สอนปัสสาวะ
- ทำกายภาพบำบัด
- รับดูแลทั้งแบบอยู่ประจำเป็นรายเดือน/รายวัน

สอบถามรายละเอียดที่

100/1321-1322 (หมู่บ้านลานทอง) ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120  
โทรศัพท์ 091-5514616, 086-5443375, 02-5836629  
www.pdnursinghome.com email: iddy-dd16@hotmail.com



**Kuvings®**  
Silent Juicer

Special!  
ซื้อช่วงนี้

ฟรีชุดหีบคอตอาหารมูลค่า 2,300 บาท

**พิเศษ 12,900 บาท**

สุดยอดเครื่องสกัดน้ำผักผลไม้  
ไม่ทำลายสารอาหาร  
เนื่องจากเป็นการบีบผักผลไม้  
อย่างช้าๆ ด้วยเกลียวตัวหนอน  
(Utem Screw)  
ถนอมวิตามินและสารอาหาร  
ใช้คั้นน้ำผักผลไม้ ผักใบ  
รสชาติเข้มข้นแบบธรรมชาติ  
เครื่องทำงานเงียบ ประสิทธิภาพสูง

**รับประกันมอเตอร์ 5 ปี**  
Made in Korea



สนใจติดต่อ โทร (02) 741-6388, 086-306-3877  
Thailand Distributor : www.juicerthailand.com

# พิกสายออนไลน์<sup>(๐๐)</sup>

ร่วมสนุก ประจำเดือนมิถุนายน กับคำถามที่ว่า  
“ตื่นนอนทานตะวันเป็นผักที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง”

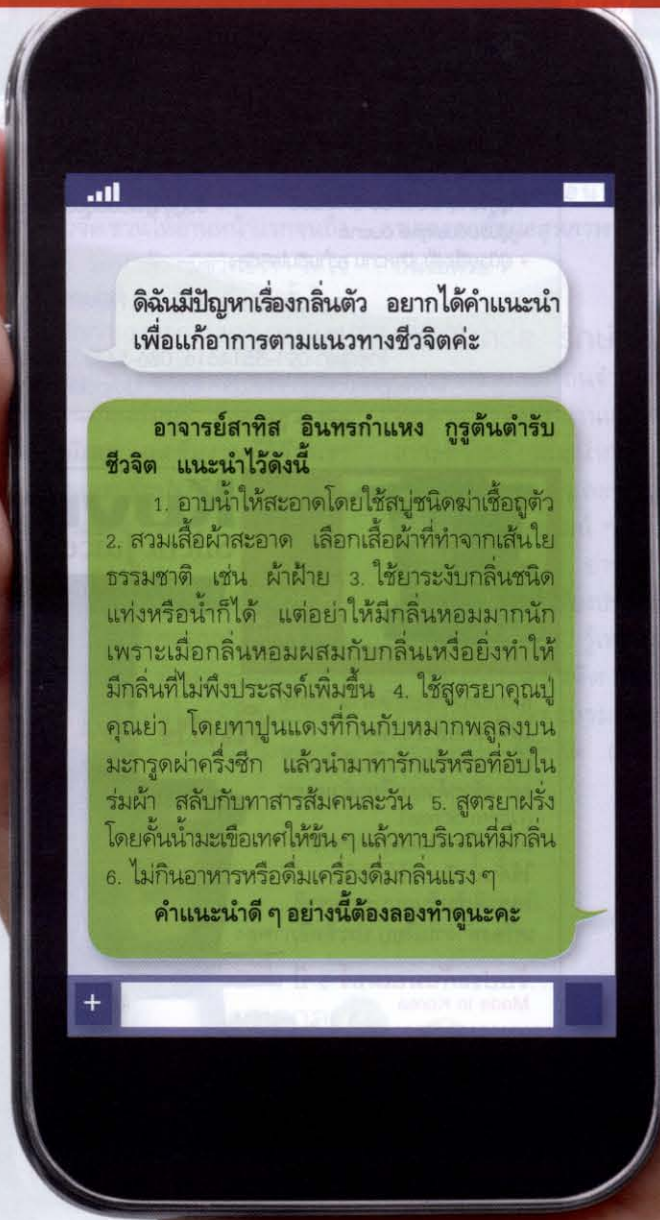
รับส่งคำตอบมาที่ พิกสายออนไลน์ บิตยสาร ชิวจิต ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2557

ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน สามารถติดตามเรื่องดี ๆ

ที่บิตยสาร ชิวจิต นำมาบอกอย่างสม่ำเสมอได้จาก

www.facebook.com/บิตยสารชิวจิต และ www.cheewajit.com

คำถามฮิต ๆ ที่มาบ่อย ๆ ตามสาย “สวัสดีค่ะ พิกสายชิวจิตโฟนค่ะ”



ดิฉันมีปัญหาเรื่องกลิ่นตัว อยากได้คำแนะนำ  
เพื่อแก้อาการตามแนวทางชิวจิตค่ะ

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับ  
ชิวจิต แนะนำไว้ดังนี้

1. อาบน้ำให้สะอาดโดยใช้สบู่ชนิดฆ่าเชื้อดูตัว
2. สวมเสื้อผ้าสะอาด เลือกเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย
3. ใช้ยาระงับกลิ่นชนิดแห้งหรือน้ำก็ได้ แต่อย่าให้มีกลิ่นหอมมากนัก เพราะเมื่อกลิ่นหอมผสมกับกลิ่นเหงื่อยิ่งทำให้มีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น
4. ใช้สูตรยาคุณหนูคุณย่า โดยทาปูนแดงที่กินกับหมากพลูลงบนมะกรูดฝาดครึ่งซีก แล้วนำมาทารักแร้หรือที่อับในร่มผ้า สลับกับทาสารส้มคนละวัน
5. สูตรยาฝรั่ง โดยคั้นน้ำมะเขือเทศให้ข้น ๆ แล้วทาบริเวณที่มีกลิ่น
6. ไม่กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีกลิ่นแรง ๆ

คำแนะนำดี ๆ อย่างนี้ต้องลองทำดูนะคะ

## ชิวจิตโฟน

บริการตอบคำถาม  
แนะนำการปฏิบัติตัว  
ตามแนวทางชิวจิต  
เพื่อสุขภาพที่ดี

โทร. 0-2422-9999 ต่อ 4500

E-mail: cw hotline@  
amarin.co.th

## ส่งคำตอบมาได้

### 2 ช่องทาง

1. ตอบคำถามในรูปแบบจดหมายหรือไปรษณียบัตร ส่งมาที่ บิตยสาร ชิวจิต (วงเล็บมุมซองว่า พิกสายออนไลน์) บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) เลขที่ 378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
2. E-mail: cw hotline@amarin.co.th (พิกสายออนไลน์)

## ของรางวัลคือ



หนังสือ เพราะวางได้จึงคลายทุกข์ จากสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ จำนวน 3 รางวัล มูลค่ารางวัลละ 235 บาท

\*สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงของรางวัลโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ๒

กิจกรรม หุ่นสวย กับบุคชสาร @ MRT

# FRIDAY THE FINEST WORKOUT

พบกับสุดยอดการออกกำลังกายอันน่าสนใจ 3 รูปแบบที่ช่วยฝึกฝน  
 หุ่นที่สวยงามของคุณแบบราบ **หัวเราะ!**

โดย:

โค้ชรุ่งโรจน์ งามรุ่งโรจน์ และโค้ชณัฐพร งามรุ่งโรจน์  
 โค้ชบุคชสาร งามรุ่งโรจน์ และโค้ชณัฐพร งามรุ่งโรจน์  
 โค้ชบุคชสาร งามรุ่งโรจน์ และโค้ชณัฐพร งามรุ่งโรจน์

## กิจกรรม 3 วัน

ฟรีออกกำลังกายทุกวันจันทร์-วันพุธ  
 เวลา 18.00 - 19.00 น.  
 ที่ M Shop @ Metronome

# • 3 วันหุ่นสวย 4 เมษายน - 27 พฤษภาคม

- ทุกวันศุกร์ 6 โมงเย็น (18.00 - 19.00 น.)
- สถานที่จรรยาบรรณร้าน M Shop @ Metronome
- สถานีสถาบัน MRT WS: 9 พฤษภาคม 2 เวลา: 3

ร้าน [www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com) [www.facebook.com/ปณชสาร55555](https://www.facebook.com/ปณชสาร55555) [CHEEWAJITMAGAZINE](https://www.instagram.com/cheewajitmagazine) ☎ 0-2422-9999 ต่อ 4126



## รู้หรือไม่ว่า

ออกกำลังกายโดยวิธี  
 ออกกำลังกายโดยวิธี  
 ออกกำลังกายโดยวิธี  
 ออกกำลังกายโดยวิธี

คัสตัมส์คัมนิวส์ใช้ไป **ส่วนลด 10 %**  
**รับสิทธิ์รับ Oh Mango**  
 นำมาใช้เป็นส่วนลดเมื่อซื้อสินค้าจำนวน 3 ชิ้น



อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตจิต ผู้ก่อตั้งและบุกเบิกแนวทางการดูแลสุขภาพตามแนวทางชีวิตจิต ซึ่งเป็นองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายจากโรคร้ายโดยไม่ต้องใช้ยามาบิบไม้กัวน บิดยสาร *ชีวิตจิต* ดำเนินตามรอยปณิธาน พร้อมยึดถือองค์ความรู้ของท่านอย่างเหนียวแน่น *ท้ายเล่ม* จึงขอปิดนิตยสารแต่ละปีกับศรัทธาและความและคำคมที่คัดสรรมาจากผลงานของท่านตามที่ต่าง ๆ



## มนุษย์... เศรษฐีธรรมชาติ

...แต่ไหนแต่ไรมาเราเชื่อกันว่า มนุษย์เป็นใหญ่ที่สุดในโลก  
โลกเพื่อมนุษย์ มนุษย์เป็นใหญ่ จะทำอะไร จะเปลี่ยนแปลงอะไร  
ก็เพื่อมนุษย์อย่างเดียว มนุษย์เป็นเจ้าของโลกผู้เดียว

แต่ตามความเป็นจริงนั้น มนุษย์เป็นเจ้าของโลกได้หรือไม่ เป็น  
เจ้าของธรรมชาติ อยู่เหนือธรรมชาติได้หรือไม่ ความจริงเป็นอย่างไร  
ความจริงก็คือว่า มนุษย์เป็นเพียงเศษธุลีของธรรมชาติเท่านั้นเอง  
หลักของโฮลิสติก (Wholistic) อีกข้อหนึ่งจึงมีอยู่ว่า “ถ้ามนุษย์  
ใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ คล่องจองกับธรรมชาติ เขาก็จะมี  
ความสุขทั้งกายและใจ”

สุขทางกาย คือ แข็งแรง สดชื่น สุขภาพดี อายุยืน

สุขทางใจ คือ จิตใจแจ่มใส ปราศจากความวิตกกังวล  
มีความรัก เมตตากรุณาโดยบริสุทธิ์ใจ... ๒

จากหนังสือ *ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70* ของอาจารย์สาทิส อินทรกำแหง  
สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ





## ตอบใจทุกไลฟ์สไตล์

สดชื่นแบบเต็มๆ กับ "โค้ก" "โค้ก ซีโร่" และ "โค้ก โลว์" ทางเลือกที่หลากหลายสำหรับทุกคน  
ใส่ใจในทุกแคลอรี เพื่อการบริโภคที่เหมาะสม

*Coca-Cola* ประเทศไทย