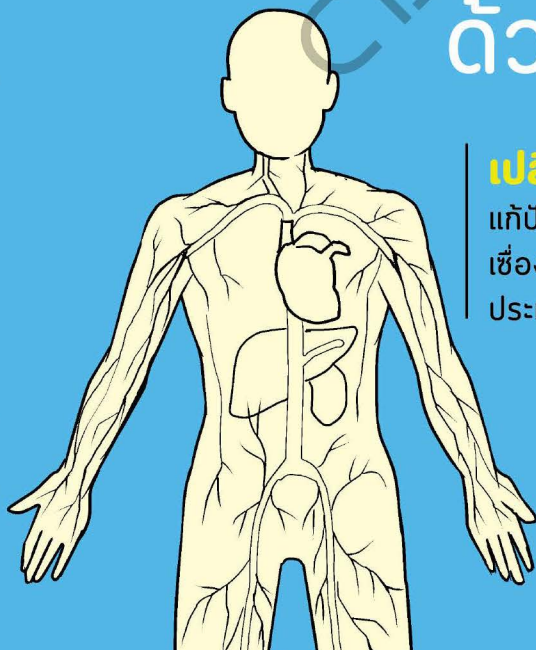


ช้าๆ  
สบายๆ

# ฟื้นฟู ระบบ ประสาท อัตโนมัติ ด้วยตนเอง

まんがでわかる  
自律神経の整え方

ฉบับ  
เข้าใจ  
ง่าย



**เปลี่ยนชีวิต ปรับพฤติกรรม**

แก้ปัญหาระบบลำไส้ ปัญหาด้านอารมณ์  
เซื่องซึม เครียด นอนไม่หลับ กังวล  
ประหม่า หงุดหงิด ท้องผูก ภูมิแพ้ ฯลฯ

Hiroyuki Kobayashi เขียน  
Miho Isshiki ภาพประกอบ  
กิ่งดาว ไตรยสุนันท์ แปล

まんがでわかる自律神経  
ฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติด้วยตนเอง

Hiroyuki Kobayashi เขียน  
Miho Isshiki ภาพประกอบ  
กิ่งดาว ไตรยสุนันท์ แปล  
พิมพ์พิศ่า คุรุธรรมทัศน์ ออกแบบปก  
วาริน วรรณประสาท บรรณาธิการ  
พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2562

ราคา 165 บาท

Original Title: Manga de wakaruru jiritsushinkei no totonooskata by Hiroyuki Kobayashi/Miho Isshiki

© 2017 Hiroyuki Kobayashi/Miho Isshiki

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2017 by East Press Co., Ltd, Tokyo

Thai translation rights in Thailand arranged with East Press Co., Ltd through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2562: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไขเดิม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณารักษกรรมของหอสมุดแห่งชาติ

โคยะบะเซชิ, อโระยูกิ.

ฟื้นฟูระบบประสาทอัตโนมัติด้วยตนเอง -- กรุงเทพฯ: อีสปายร์, 2562.

160 หน้า.

1. ระบบประสาท. 2. ระบบประสาท -- ใจ. I. มิโฮะ อิชิกิ, ผู้วาดภาพประกอบ.

II. กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

616.8

ISBN 978-616-04-4660-5

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ทีม จงสถิตย์วัฒนา • กรรมการผู้จัดการ สมชัย ถาวรรุ่งโรจน์ • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาติ งามวัฒนาจินดา  
• บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวัฒน์ ชัยปิงษา • พิสูจน์อักษร นันทรัตน์ ทริภักธนุชกร จิตภา  
เรืองอมรวิวัฒน์ • ศิลปกรรม สุภาวดี แพร่ขุนทด • กราฟิก จิตติมา ศรีรัตนพิทย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ  
•ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุต

เพลสท์ ที่พีเพลส แอนด์ฟิล์ม โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ สฟิเจอร์การพิมพ์ โทร. 0-2910-2900-2

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อีสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวีตดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผิดใจไม่ได้มาตรวจทาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดขอเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

# สารบัญ

<b>บทที่ 1</b>	<b>ความผิดปกติของร่างกายเกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกรบกวน.....</b>	<b>7</b>
	• เชื่องซึม นอนไม่หลับ หงุดหงิด เกิดจากสาเหตุอะไร	9
	• "ประสาทอัตโนมัติ" คืออะไร	16
	• ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทอัตโนมัติกับระบบลำไส้	30
<b>บทที่ 2</b>	<b>วิธีดูแลระบบประสาทอัตโนมัติให้เป็นปกติแบบทันใจ.....</b>	<b>39</b>
	• ดื่มน้ำ • อย่าเกร็งนิ้วโป้ง	41
	• มองฟ้า สงี่ยม แล้วสูดหายใจลึกๆ	49
	• ความซ้าช่วยจัดความหงุดหงิด	59
<b>บทที่ 3</b>	<b>ปรับระบบประสาทอัตโนมัติด้วยกิจกรรมยามค่ำ.....</b>	<b>71</b>
	• กินอาหารก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง	73
	• ผ่อนคลายหลังอาหาร	83
	• วิธีอาบน้ำเตรียมเข้านอน	90
<b>บทที่ 4</b>	<b>กิจกรรมยามเช้าที่ดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ.....</b>	<b>99</b>
	• รับแสงอาทิตย์ยามเช้า • ดื่มน้ำสักแก้ว	101
	• ถ่ายคล่องด้วยโยเกิร์ตและโอลิโกแซ็กคาไรด์	106
	• กินอาหารเช้าปริมาณพอเหมาะตรงเวลาทุกวัน	115
	• ใช้บันไดเมื่อเดินทางไปทำงาน	122
<b>บทที่ 5</b>	<b>การทำงานที่ดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ.....</b>	<b>129</b>
	• สมองตื่นตัวที่สุดในตอนเช้า	131
	• เครียดนักก็พักบ้าง	136
	• คนใกล้ตัวหงุดหงิด	141
<b>บทส่งท้าย</b>	<b>ระบบประสาทอัตโนมัติผิดปกติบ้างก็ได้.....</b>	<b>145</b>

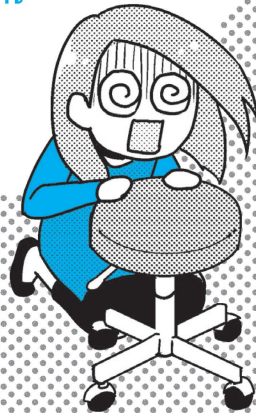


บทที่

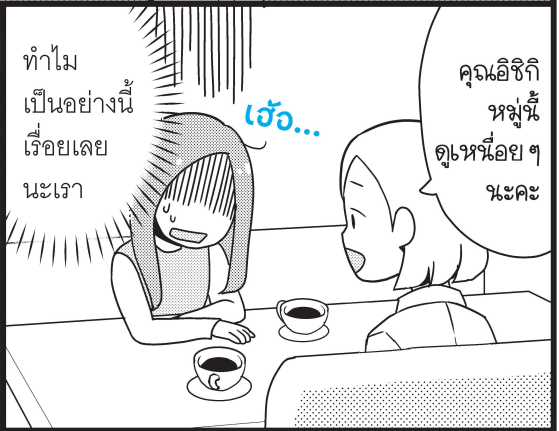
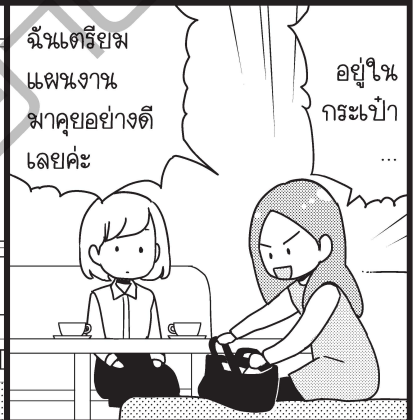
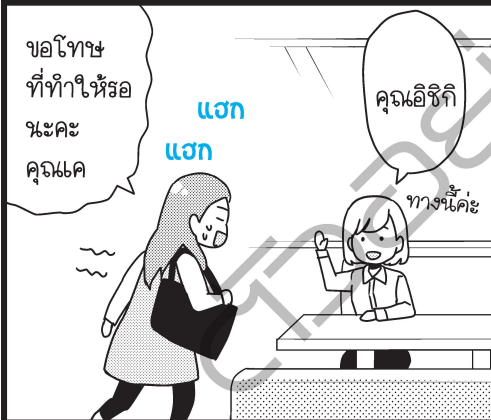
1



ความผิดปกติของร่างกาย  
เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติ  
ถูกรบกวน











คุณบอก  
อายุร้อยอยู่  
เลยไม่ไหวหรอก  
งั้นคะ



ฉันล่ะ  
แก่แล้ว

พิกก็แข็ง  
ทำองผูก  
น้ำพริกขึ้น  
เป็นหวัด  
ก็ง่าย

เพราะ  
อายุ  
มาก  
นี่  
แหละ

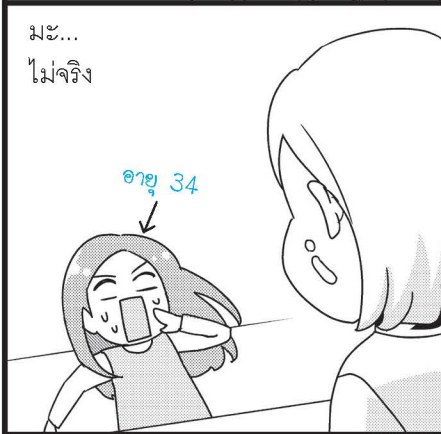
ฮึด...



พรวด

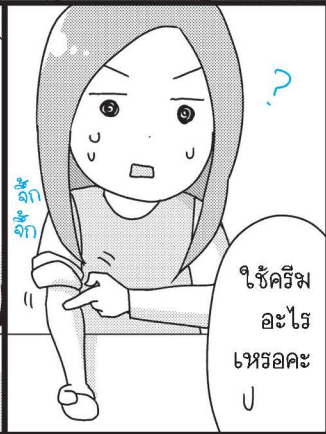
ปีนี้ฉัน 50  
แล้วนะคะ

อายุ  
มากกว่า  
คุณนะ



มะ...  
ไม่จริง

อายุ 34



ฮึด  
ฮึด

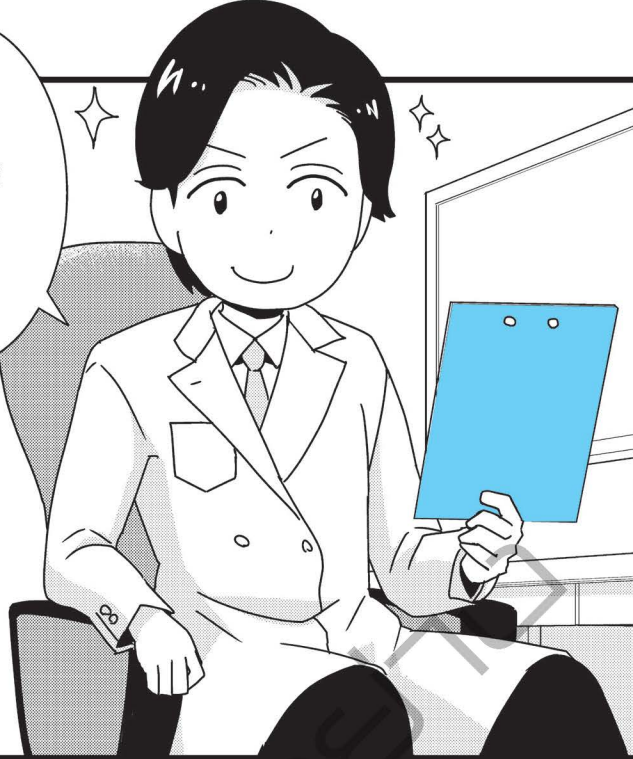
ใช้ครีม  
อะไร  
หรือคะ  
U



ที่จริง...



ประสาธา  
อึดโม่เม็ตี  
ผิตปกติ  
ใจครับ



อ๊ะ!  
นี่ใคร  
คะนี่ย



อาจารย์  
โคะปะยะชิ  
นักวิจัยด้านระบบ  
ประสาธาอึดโม่เม็ตี  
อันดับ 1  
คะ



อย่า  
เรียก  
แบบนี้  
สิครับ

หลาย  
ปีก่อน  
ฉันก็  
เป็นแบบ  
คุณเลิซิกิ  
คะ

เมื่อก่อน  
ฉันมี  
ปัญหา  
สุขภาพ

จริง  
เหวอคะ

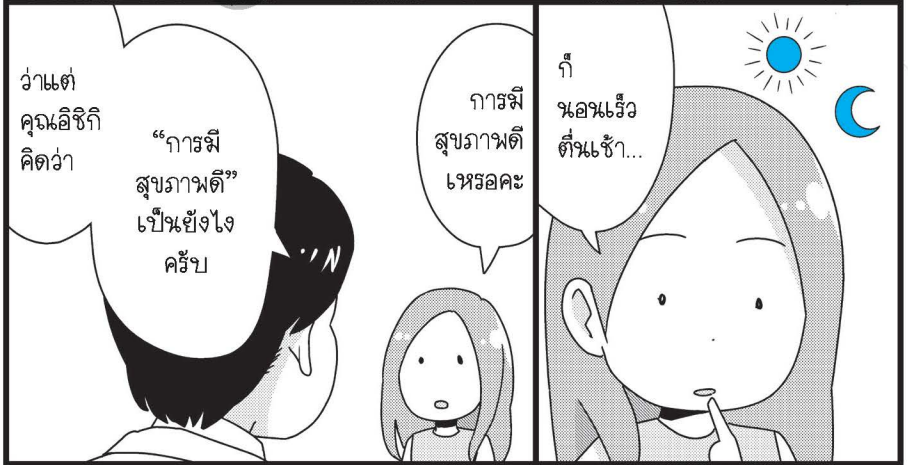
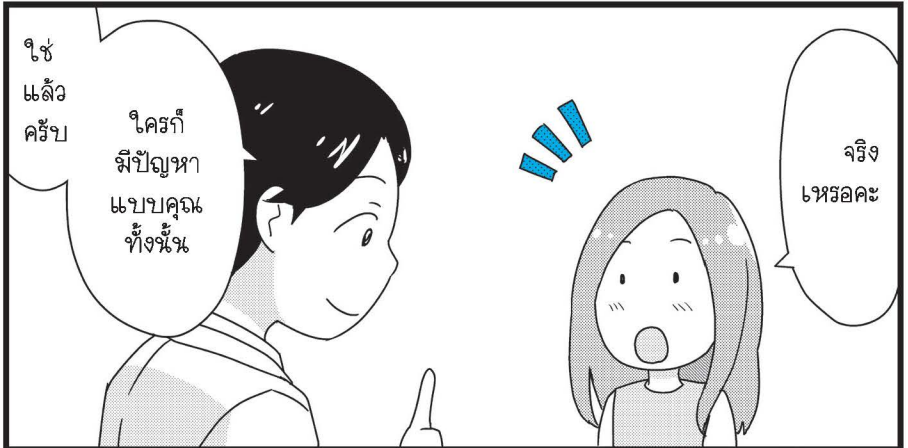


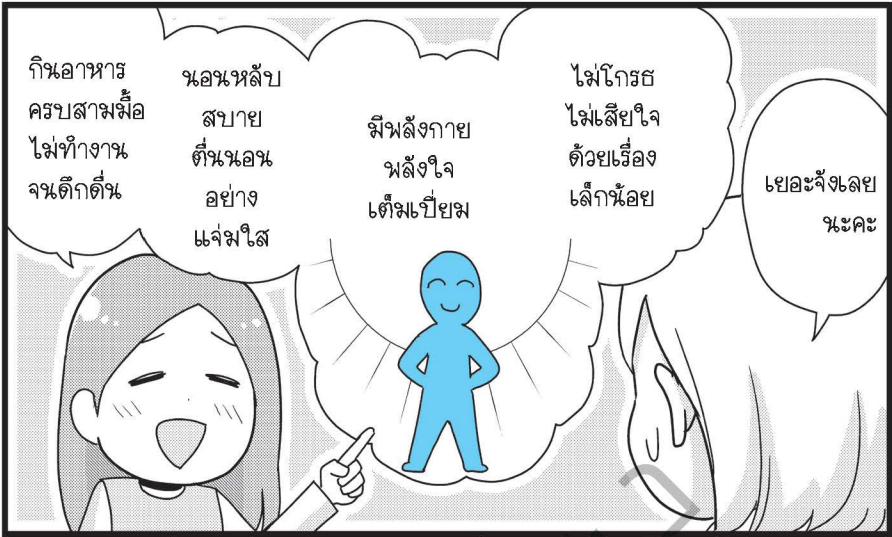
แต่พอ  
ได้อ่าน  
หนังสือของ  
อาจารย์  
โคะปะยะชิ

ถึงได้  
กลับมา  
อ่านเยาว์  
แบบนี้



ชม  
ตัวเอง  
ก็ได้  
เหวอ





กินอาหาร  
ครบสามมื้อ  
ไม่ทำงาน  
จนตึกตีฬ

นอนหลับ  
สบาย  
ตื่นนอน  
อย่าง  
แจ่มใส

มีหลังกาย  
หลังใจ  
เต็มเปี่ยม

ไม่โกรธ  
ไม่เสียใจ  
ด้วยเรื่อง  
เล็กน้อย

เยอะจิ้งเลย  
นะคะ



ใจแล้วครับ  
เรามาตั้ง  
เป้าหมาย  
ทำตามกัน

พูดง่าย

หยา!



ฉันแค่  
พูดตาม  
อุดมคติ  
เองค่ะ

ฉันทำ  
ไม่ได้หรอก  
มันต่างกับ  
ชีวิตฉันราว  
ฟ้ากับเหว



ได้สิ  
ครับ

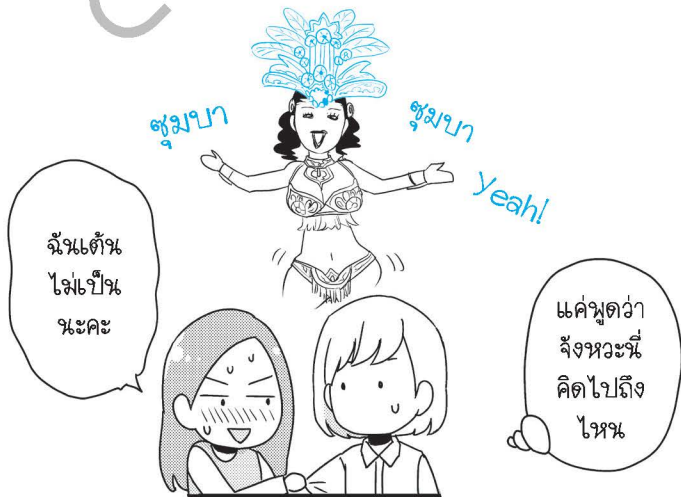
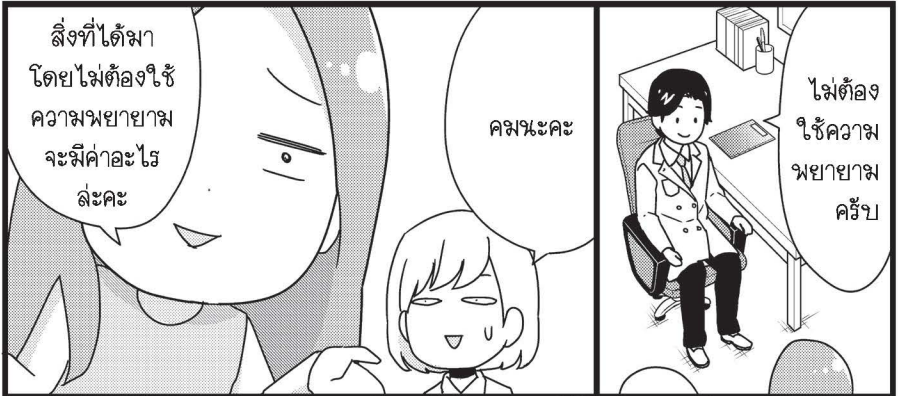
เรา  
เปลี่ยนแปลง  
สภาวะจิตใจ  
กันได้ครับ



แถมยัง  
สนุกและ  
ไม่ต้องใช้  
ความพยายาม  
ด้วย

จริง  
เหรอคะ





สาเหตุที่  
คุณเอซิกิ  
มีปัญหา  
มากมายนี้

ผิวแห้ง ท้องผูก  
น้ำหนักขึ้น  
ภูมิคุ้มกันตก

เหนื่อยง่าย  
เซื่องซึม  
อยู่เฉยๆ

ไม่แข็งแรง  
อารมณ์  
แปรปรวน

มาจาก  
ความผิดปกติของ  
ระบบประสาท  
อัตโนมัติครับ

เอ่อ...  
ระบบประสาท  
อัตโนมัติ  
ที่พูดถึง

หมายความว่าอะไร  
หรือคะ

ที่จริงฉัน...  
รู้สึกร่างกาย  
ไม่แข็งแรง  
มาตั้งแต่เด็กๆ  
แล้วคะ

หยุดเรียน  
ไปเลย

แต่พอ  
ไปหา  
หมอ

หมอบอกว่า  
“ไม่ได้ป่วย  
แต่ระบบประสาท  
อัตโนมัติทำงาน  
ผิดปกติ”

ไม่ได้ป่วย  
ก็เลย  
ไม่ต้อง  
รักษา

พอรู้ตัวอีกที  
ก็อยู่มาจนโต  
แล้วคะ

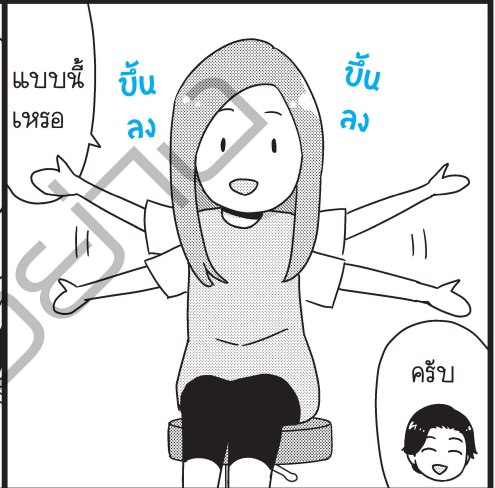
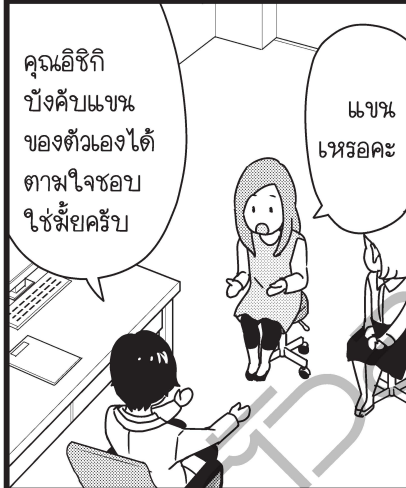
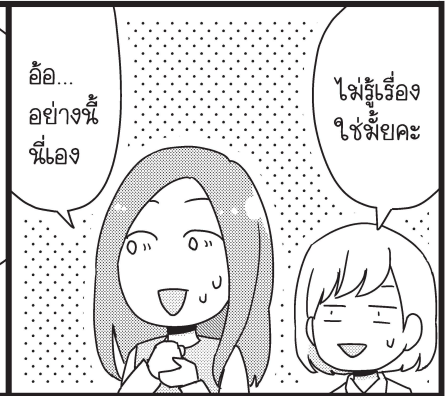
อย่างนั้น  
เลย

ก็ง่าย  
ดีนะ...

ถ้าระบบ  
ประสาท  
แปรปรวน  
เป็นประจำ  
เราจะเรียกว่า

ระบบ  
ประสาท  
อัตโนมัติ  
ทำงาน  
ผิดปกติ

คนที่  
มีอาการ  
นี้อยู่  
เยอะ  
ครับ

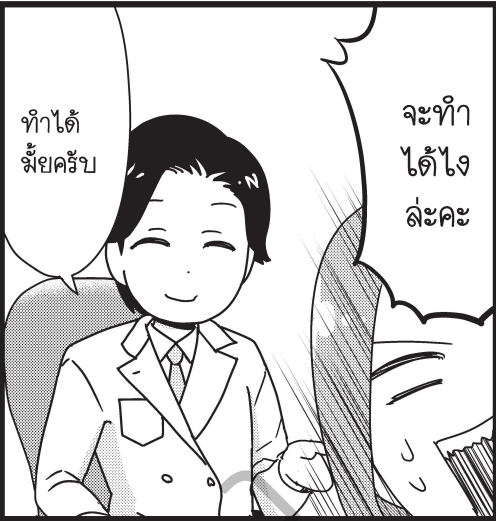






อี อี

เดี๋ยวนะ



ทำได้  
มั๊ยครับ

จะทำ  
ได้ใจ  
ละคะ



ปึนหัวใจ  
หยุดเต้น  
ก็ตาย  
นะสิ

ดึกดึก  
ดึกดึก

ตอนหัว  
ใจ  
เต้นเร็วเลย  
ใจมั๊ยคะ



ที่นี้... ลอง  
บังคับ  
ให้หัวใจ  
หยุดไหล  
สิครับ

โบน  
เวน

ไม่ได้  
ไม่ได้



ทำไมไม่ได้คะ  
ไม่ใช่  
X-Men  
นะคะ

คราวนี้  
หัวใจออก  
เหี่ยบ  
เลย



สั่งให้  
ลิ้ม  
หยุดทำงาน  
ได้มั๊ย  
ครับ

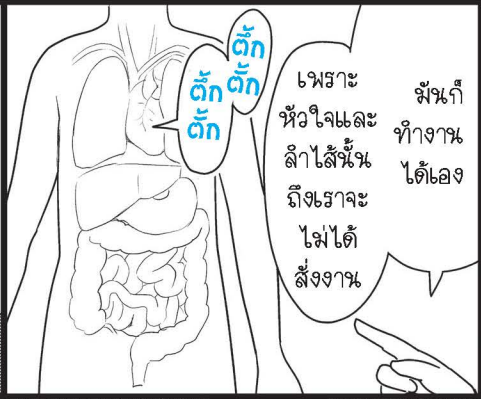
หยุดเลือด  
ไม่  
ไหลเวียน  
ได้มั๊ย  
ครับ

คราวนี้  
ลองทำ  
ขงลุก  
ได้มั๊ย  
ครับ

ก็บอกว่า  
ไม่ได้  
ใจคะ



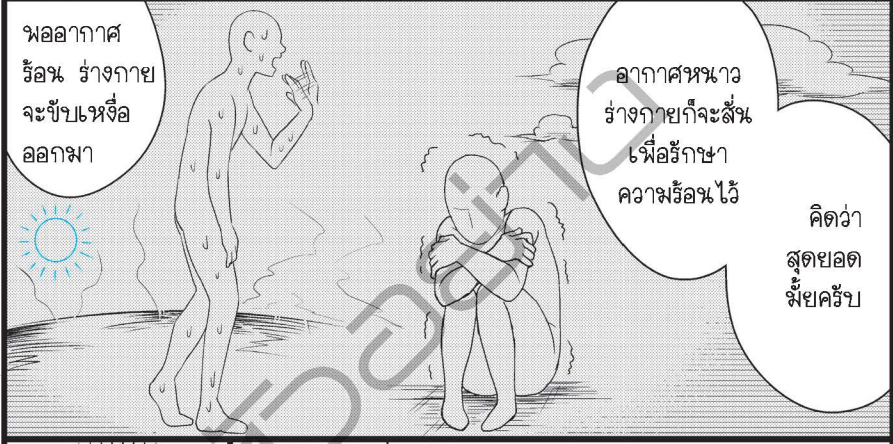
ไม่ได้  
ใช้มึน  
ครับ



ตึก  
ตึก  
ตึก

เพราะ  
หัวใจและ  
ลิ้นไต้  
ถึงเราจะ  
ไม่ได้  
สิ่งงา

มันก็  
ทำงาน  
ได้เอง



พออากาศ  
ร้อน ร่างกาย  
จะขับเหงื่อ  
ออกมา

อากาศหนาว  
ร่างกายก็จะขับ  
เพื่อรักษา  
ความร้อนไว้

คิดว่า  
สุดยอด  
มึนครับ

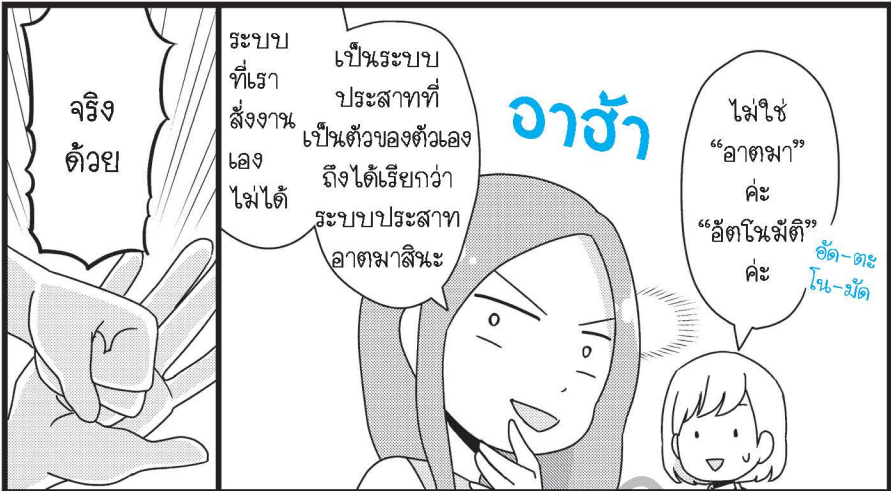


ฮา!  
จะว่าไป  
ก็จริงนะ  
ฮัตโนเม็ต



สิ่งที่คุณ  
การหายใจ  
การเผาผลาญ  
การปรับ  
อุณหภูมิ 24 ชั่วโมง  
ร่างกาย ไม่มึนหยุด

ก็คือ  
ระบบ  
ประสาท  
อัตโนมัติ



ระบบที่เราสั่งงานเองไม่ได้ เป็นระบบประสาทที่เป็นของตัวเองถึงได้เรียกว่าระบบประสาทอาตมาสินะ

ว้าว

ไม่ใช่ "อาตมา" ค่ะ "ฮัตโตะมัตสึ" ค่ะ

ฮัต-ตะ-โอะ-มัต



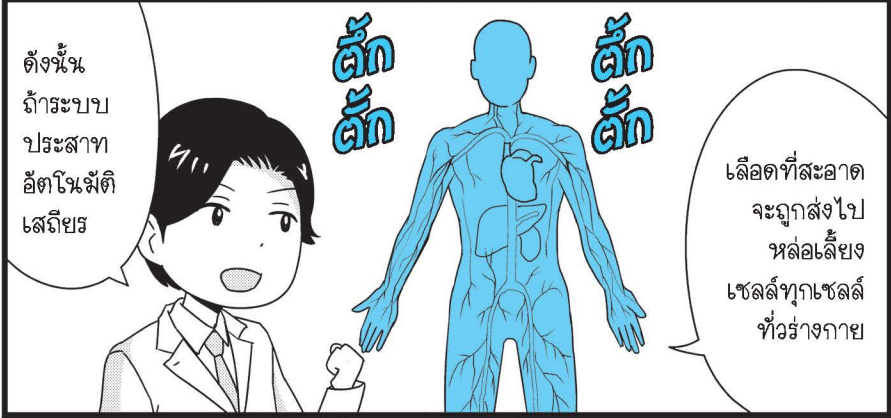
อวัยวะภายในทั้งหลายและเส้นเลือดนั้นไม่ตั้งใจให้ใครมาสั่งงาน

เพราะมีระบบประสาทฮัตโตะมัตสึควบคุมอยู่...

เราถึงมีชีวิตอยู่ได้ไงคะ

ระบบประสาทฮัตโตะมัตสึนี่สั่งจ้จ

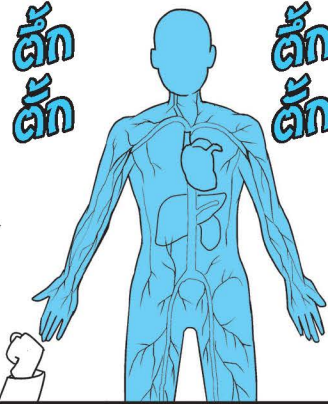
ถูกแล้วครับ



ตั้งใจให้ระบบประสาทฮัตโตะมัตสึเสถียร

ดัก ดัก ดัก

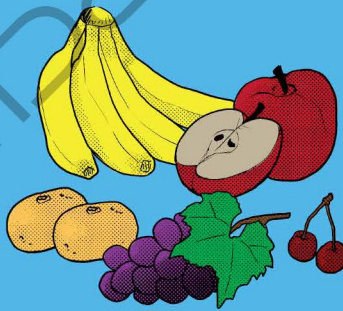
เลือดที่สะอาดจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆในร่างกาย





# ไม่ว่าชายหรือหญิงก็แก้ไขความผิดปกติของร่างกาย ด้วยการดูและระบบประสาทอัตโนมัติได้ไม่ยาก เพียงใส่ใจการดำเนินชีวิตประจำวันเล็กน้อย ชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหลือเชื่อ

- ⊕ Lesson 1 ความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายเกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวน
- ⊕ Lesson 2 วิธีดูและระบบประสาทอัตโนมัติให้เป็นปกติแบบทันใจ
- ⊕ Lesson 3 ปรับระบบประสาทอัตโนมัติด้วยกิจกรรมยามค่ำ
- ⊕ Lesson 4 กิจกรรมยามเช้าที่ดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
- ⊕ Lesson 5 การทำงานที่ดีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ



**Dr. Hiroyuki Kobayashi**

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจันเก็นโด  
นักวิจัยด้านระบบประสาทอัตโนมัติ  
อันดับ 1 ของญี่ปุ่น

NANMEEBOOKS [www.nanmeebooks.com](http://www.nanmeebooks.com)

หมวดชีวิตและสุขภาพ  
ราคา 165 บาท

ISBN 978-616-04-4593-6



9 786160 445936