

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความ



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของ มิน ได้ที่นี่

NATURAL REMEDIES

สูตรยาต้านราก

ลดไข้ บำรุงไต

ตำรับหมอพื้นบ้าน

จังหวัดเลย

PM2.5

HEALTHY GUIDE

เคล็ดลับฝ่าวิกฤติฝุ่นจั่ว

ป้องกันหืด มะเร็งปอด

Gut Booster Program

โปรแกรมแผนไทย
รักษา เยี่ยวยาลำไส้รับปีใหม่

#แก้ลำไส้แปรปรวน #หยุดปวดท้อง

#ลดท้องอืดเฟ้อ #เพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน

Amazing Goji Berry

เทคนิคกินเท่าที่

ตามแพทย์จีน

แก้โรคตา เพิ่มเลือดฝาด

THE BEST YEAR EVER!

ปักหมุด 4 สถานที่แก๊ง

จัดโรคภัยรับปีดู

WORK BALANCE

มิน - พิชญา

วัฒนามนตรี

NEW YEAR ★ NEW YOU

5 ท่าโยคะเร่งระบบเผาผลาญ ลดอ้วน ช่วยฟิตเฟิร์มรับปี 2021

ชีวิต Contents

1 มกราคม 2564



STORY SHARING

54 ประสบการณ์สุขภาพ :

SLIMMER & FITTER สูตรลับช่วยหุ่นเพรียว แข็งแรง

56 ON THE COVER :

WORK HARD, EXERCISE HARDER

มิน-พีชญา วัฒนานันตรี

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ :

10 วิธีกินอย่างพอเพียง ได้โภชนาการ แถมช่วยลดพุง

12 เรื่องพิเศษ :

GUT BOOSTER รวมวิธีดูแลป้องกันโรคลำไส้
ฉบับแพทย์แผนไทย

30 ชีวิตพิชิตโรค :

“ลำไส้แปรปรวน” ระยะสั้นเรื่องเล็ก
แต่ระยะยาวถึงตายได้

40 หมอจีนประจำบ้าน :

ไขความลับ “งาก็” ยาอายุวัฒนะในตำราจีน

42 เปิดห้องหมอสุด :

มะเร็งระยะสุดท้ายกับชีวิตของประณิต ตอนที่ 9
เคมีบำบัดกับมะเร็งรังไข่ระยะสุดท้าย

50 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

เปิดสูตรยาฟ้าทะลายเถา พืชใช้ บำรุงไต
ตำรับหมอยาเมืองเลย

ACTIVE & IN-TREND

36 FIT FOR HEALTH :

ชุดทำโยคะช่วยกระตุ้นระบบย่อย

DIGESTIVE SYSTEM

58 HOT ISSUE :

THE HIDDEN TRUTH OF PM2.5

เปิดปัญหาสุขภาพจากฝุ่นจิ๋ว PM2.5 และวิธีรับมือ



NEW YEAR NEW YOU

สวัสดีปีฉลู

เปลือยเปล่าเดียว เราก้าวเข้าสู่ปี 2564 กันแล้ว ตรงกับปีฉลูหรือปีวัวตามรอบปีนักษัตรของไทย

ตามตำราว่า วัวคือความอดทน เข้มแข็ง มุ่งมั่น และบ.ก.เชื่อว่า เราทุกคนมีคุณลักษณะเช่นนี้อยู่ในตัวเองอยู่แล้ว เมื่อรอบปีเคลื่อนผ่านมาถึงปีฉลูอีกรอบ ซึ่งอาจจะเป็นปีชงของบางคน แต่อยากให้เชื่อมั่นว่า คุณลักษณะของคุณวัวจะช่วยให้เราสูงขึ้น ทุกชั้นน้อยลง (ถ้าชงจริง ๆ ก็น่าจะชงแบบจาง ๆ ได้)

และไม่่ว่าปีที่ผ่านมาจะมีเรื่องทุกข์ สุข สมหวัง หรือผิดหวัง แต่ทุกอย่างได้ผ่านไปแล้ว และเราเริ่มต้นใหม่ได้ในทุกวัน เอาเป็นว่า อะไรที่เราทำพลาด ทำใหม่ค่ะ อะไรที่ทำแล้วเลิกลื้มไว้เป็นแรงผลักดัน โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพกายและใจซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเราที่สุด

ปีฉลู (หรือในทุก ๆ ปี) ทีมกองบรรณาธิการก็ทำงานด้วยความเข้มแข็ง มุ่งมั่น และอดทน (แต่สุขใจนะค่ะ) เช่นเคย เพื่อเจาะลึกข้อมูลที่คุณต้องการ ทำตามง่าย ได้ผลจริง มาฝากคุณผู้อ่านทุกท่าน

เช่นปีนี้ เราพบสถิติผู้มีปัญหาโรคระบบลำไส้เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะเรื่องลำไส้แปรปรวน กรดไหลย้อน ที่สร้างความปวดท้อ (ท้อง) ปวดใจ กลายเป็นซึมเศร้าเพราะความปวดและราคาค่ายาที่มี จึงนำความรู้การป้องกันและรักษาโรคลำไส้ด้วยแพทย์แผนไทยครบ 360 องศา ทั้งการปรับอาหาร ปรับอารมณ์ ปรับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายใกล้ตัวตอบใจคนไทยมาก ๆ นอกจากนี้ยังมาอัปเดตสถานการณ์ฝุ่น PM2.5 และวิธีป้องกันล่าสุด เพื่อลดการเกิดปัญหาระบบทางเดินหายใจเพื่อคนไทยทุกคน

ในโอกาสเริ่มต้นปีใหม่นี้ ทีมกองบรรณาธิการทุกคนขออวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคมนะค่ะ

สวัสดิ์ปีฉลูค่ะ

วาสนา พลอยเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



www.facebook.com/CheewajitMagazine

CHEEWAJITMEDIA

www.goodlifeupdata.com

534 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 1 มกราคม 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง บุรีรัตน์ สุขเกษมสุข • ดร.ศักดิ์ อินทร์แก้ว
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลอยเล็ก
กองบรรณาธิการ มณฑิรา ศรีงามศรี
ทีมบริหารฝ่ายภาพ มณฑิรา สุขเกษม
ทีมบริหารฝ่ายการพิมพ์ ว.อ.นพ.สุธา สวัสดิ์สุขเกษม

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลอยเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วาสนา พลอยเล็ก
กองบรรณาธิการ สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์ • พชรพร อินทสุต
เลขาธิการกองบรรณาธิการ ฌอน ฌอนวณิช

บรรณาธิการผู้ช่วยออนไลน์ สุภา ฌอน
กองบรรณาธิการออนไลน์ สุภา ฌอน
กองบรรณาธิการฝ่ายการพิมพ์ มณฑิรา สุขเกษม

อาร์ทไดเรกเตอร์ ศรัณย์ จิตต์เจริญ
ศิลปินกราฟิก วาสนา พลอยเล็ก

หัวหน้าฝ่ายภาพ สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
ช่างภาพ บรรณมณฑิรา อินทร์แก้ว

Executive Media Consultant Director วาสนา พลอยเล็ก
Deputy Media Consultant Director สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
Asst. Media Consultant Section Manager มณฑิรา สุขเกษม
Media Consultant ธีรวิทย์ ธีรวิทย์ • สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์ • นพพร มณฑิรา
Coordinator วาสนา พลอยเล็ก

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิตต์เจริญ วิเศษรัตน์
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วาสนา พลอยเล็ก
ศิลปกรรมโฆษณา ธีรวิทย์ ธีรวิทย์ • สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
โฟโต้สตูดิโอและกราฟิก ธีรวิทย์ ธีรวิทย์
ศิลปกรรมโฆษณาและกราฟิก มณฑิรา สุขเกษม
ศิลปกรรมโฆษณาและกราฟิก มณฑิรา สุขเกษม
หัวหน้าแผนกกราฟิกโฆษณา สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
เจ้าหน้าที่ฝ่ายโฆษณาอาวุโส วิเศษรัตน์
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและโฆษณา นันทิยา ฌอน
ฝ่ายการตลาดและโฆษณา วาสนา พลอยเล็ก

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักงาน สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
ช่างเทคนิค ธีรวิทย์ ธีรวิทย์ • สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์
แผนกกราฟิก วาสนา พลอยเล็ก
แผนกกราฟิก วาสนา พลอยเล็ก • นันทิยา ฌอน
กองพิมพ์ มณฑิรา สุขเกษม • สุทธิรัตน์ วิเศษรัตน์

เจ้าของ บริษัทอภิมหาวิเศษรัตน์ จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง บุรีรัตน์ สุขเกษม
ประธานกรรมการ มณฑิรา สุขเกษม
กรรมการผู้จัดการใหญ่ วาสนา พลอยเล็ก
กรรมการผู้จัดการฝ่ายกราฟิก วาสนา พลอยเล็ก

สำนักงาน
บริษัทอภิมหาวิเศษรัตน์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีสุราษฎร์ (บริเวณท่าเรือ) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4210 (โฆษณา) ต่อ 4251-4254 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4254
E-mail: info@amain.co.th Homepage: http://www.amain.co.th
แยกปิ่นเกล้า
สาขาสีปิ่นเกล้า บริษัทอภิมหาวิเศษรัตน์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีสุราษฎร์ (บริเวณท่าเรือ) เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999, 0-2422-1010 โทรสาร 0-2422-2742, 0-2424-1385
เจ้าหน้าที่
บริษัทอภิมหาวิเศษรัตน์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ต.บางนากรวย - จ.นนทบุรี
สาขานนทบุรี บริษัทอภิมหาวิเศษรัตน์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ต.บางนากรวย - จ.นนทบุรี
โทรศัพท์ 0-2422-9999 โทรสาร 0-2440-9222, 0-2440-9500-1
Homepage: http://www.amain.co.th
ติดต่อฝ่ายโฆษณาได้ที่ 0-2422-9999
E-mail: member@amain.co.th

SPECIAL
SECTION

GUT BOOSTER *Guide*

คู่มือดูแลและป้องกันโรคลำไส้
ป้องกันลำไส้แปรปรวน กรดไหลย้อน
กระตุ้นระบบเผาผลาญ







ลงมือปฏิบัติ

การเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ (โพรไบโอติกส์)

1. กินอาหารที่ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดี (โพรไบโอติกส์)

โดยกินได้ต่อเนื่องสลับกันไป

กะปิ ได้จากการหมักเคยหรือตัวกุ้งเคยกับเกลือให้เกิดการย่อยสลายเป็นจุลินทรีย์ที่ช่วยย่อยสลายเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้ดี เหมาะสำหรับคนชอบกินเนื้อสัตว์ ลดการเกิดแก๊สในลำไส้ ประโยชน์อื่นๆ ที่ได้จากกะปิ เช่น ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีจุลินทรีย์ที่ช่วยให้ฟันไม่ผุ ป้องกันการเป็นโลหิตจาง มีโอเมก้า-3 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง และมีแอซตาแซนทิน (สารต้านอนุมูลอิสระระดับสูง)

เมนูแนะนำ น้ำพริกกะปิ ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ มะม่วงกะปิหวาน ผัดกะปิสะตอกุ้ง ข้าวคลุกกะปิ

กิมจิ ได้จากการหมักผักกาดขาว หัวไชเท้า แครอท ต้นหอม พริก ขิง และกระเทียมจนได้จุลินทรีย์กลุ่มแลคโตบาซิลลัสที่ให้กรดแลคติก ช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ที่ไม่ดีในลำไส้ของเราได้ อีกทั้งช่วยลดอาการท้องผูก ลดโอกาสการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร ลำไส้ มีไฟเบอร์มากช่วยเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่ดี

เมนูแนะนำ แกงกิมจิ หมูผัดกิมจิ กิมจิผัดไข่ ข้าวผัดกิมจิ หม้อไฟเกาหลี

น้ำส้มสายชูหมัก เกิดจากการหมักผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น แอปเปิ้ล สับปะรด มะพร้าว ลิ้นจี่ ฝรั่ง กับน้ำตาลสองชั้นตอนจนได้เป็นน้ำส้มสายชูหมัก (Cider Vinegar) มีจุลินทรีย์ที่สร้างกรดแอซิก ใช้ฆ่าเชื้อได้ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ความเป็นกรดช่วยส่งเสริมการเพิ่มปริมาณจุลินทรีย์ที่ดี ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ลดไตรกลีเซอไรด์ และช่วยบำรุงผิวบำรุงเส้นผมได้

เมนูแนะนำ ใส่ในน้ำสลัด พริกน้ำส้ม ใช้แทนน้ำส้มสายชูเวลาทำอาหาร

วิธีกินสด 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำเปล่าครึ่งแก้ว พร้อมอาหารวันละ 2 มื้อ ช่วยย่อยอาหารและปรับสมดุลลำไส้

ผักเลียนทอง ได้จากการคลุกผักเลียนกับเกลือเพื่อดึงน้ำในผักออก และไปหมักกับน้ำข้าวข้าว 2-3 วัน ช่วยให้มีจุลินทรีย์พื้นถิ่นที่หลากหลาย เหมาะสำหรับท้องไส้ของชาวไทย สรรพคุณของผักเลียนมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในตัวเองแล้วทำให้ลำไส้ไม่อักเสบติดเชื้อง่าย ๆ รสเปรี้ยวมีวิตามินซีสูง จึงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันการเกิดมะเร็งภายในระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดเสมหะได้ดี เหมาะสำหรับผู้ป่วยและผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ได้ง่าย

เมนูแนะนำ ผักเลียนผัดไข่ ผักเลียนดองหมูสามชั้น ปลาทุตัมผักเลียนดอง



“ลำไส้แปรปรวน”

ระยะสั้นเรื่องเล็ก แต่ระยะยาวถึงตายได้

หากพูดถึงเรื่องระบบท่อน้ำ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร **ชีวิต** ได้เคยอธิบายถึงสาเหตุและวิธีแก้ไขอย่างละเอียด ซึ่งเรารวบรวมข้อมูลนำมาแนะนำผู้อ่านกันอีกครั้ง ดังนี้:

รู้จักลำไส้แปรปรวน

อันที่จริง “ลำไส้แปรปรวน” หรือ IBS นี้ เคยเขียนมาแล้ว แต่ที่ไม่ได้เขียนโดยละเอียดเพราะนึกว่าไม่ใช่โรคประเภท “ยอดนิยม” ของคนไทย เลยคิดว่าเขียนพอให้เป็นเครื่องประดับความรู้ทั่วๆ ไปก็พอแล้ว

แต่ที่ไหนได้ ที่คิดว่าไม่ใช่โรคประเภท “ยอดนิยม” บัดนี้ IBS ทำท่าจะเป็นโรคยอดนิยมไปเสียแล้ว เพราะระยะหลังๆ นี้คนไข้ที่มาหาโดยเฉพาะรุ่นผู้หญิงหนุ่มยังสาวอยู่แถมๆ ก็ทำหน้าตาตื่นเข้ามาบอกว่า “คุณอาครับ หมอบอกว่าผมเป็นโรค IBS รักษาตั้งนานแล้วก็ไม่หาย ทำไงดี” ก็เลยต้องขอยกยี่ห้อที่จะต้องฉายหนังซ้ำ แต่คราวนี้จะว่ากันละเอียดถี่ถ้วนไปเลย



ครูเปิ้ล-สุปรียา ยงกาญจนานกร ชื่นชอบในการสอนโยคะแบบดั้งเดิมและแนวบำบัด เพื่อดูแลสุขภาพองค์รวม จบหลักสูตรครูโยคะ Mindfulness Yin Yoga หลักสูตร pranayama หลักสูตรโยคะอายุรเวท และเป็นผู้บริหารเดวีนดาโยคะสตูดิโอ



ชุดทำโยคะช่วยกระตุ้นระบบย่อย DIGESTIVE SYSTEM

อย่างที่เรารู้กันว่า ระบบย่อยอาหารมีหน้าที่เปลี่ยนอาหารที่เรากินเข้าไปให้กลายเป็นพลังงานเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ รวมถึงจับกากอาหารหรือของเสียที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกาย

หากอวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยทำงานสัมพันธ์กันดีก็จะทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น

การหันมาดูแลระบบย่อยอาหารด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างและการออกกำลังกายแบบโยคะก็สามารถช่วยเรื่องการทำงานของระบบย่อยอาหารได้เช่นกัน ปักข์นี้ครูเปิ้ลมีชุดทำโยคะช่วยเรื่องการทำงานของระบบย่อยมาให้ลองฝึกตามกันค่ะ



แพทย์หญิงศรินยา สารรินทร์ แพทย์แผนปัจจุบัน จบจากโรงพยาบาลรามธิบดี และศึกษาต่อปริญญาโท ด้านฝังเข็มยาจีน บวชกุหลาบ และโภชนาการจากประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพและโรคภัยจากทั้งศาสตร์ตะวันออกและตะวันตก



ໄວຄວາມລັບ “ເກົ້າກີ້” ยาอายุวัฒนะในตำราจีน

ເກົ້າກີ້ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Chinese Wolfberry และ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Lycium barbarum* หรือบางตำราเรียกทับศัพท์ว่า โกจิเบอร์รี่ (Goji Berry) จัดอยู่ในกลุ่มผลไม้ชนิดหนึ่งในตระกูลเบอร์รี่ ลักษณะต้นเป็นพุ่มไม้สูงมาก มีสายพันธุ์ประมาณ 70-80 สายพันธุ์ มีสีแดงจัด ลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ ผลที่สุกแล้วจะมีสีแดงเข้มเหมือนเลือด จึงมีอีกชื่อในภาษาจีนว่า “ฮ่วยกี้” หรือ “โก้วฉีจี้” (枸杞子) ในบ้านเรานิยมใช้อยู่ 2 สายพันธุ์ คือ พันธุ์ *Lycium barbarum* มีลักษณะสีแดงเม็ดเล็ก อมเปรี้ยวกว่า มักใส่ในซูปไก่ตุ๋น เรียกว่า “เก๋ากี้จีน” ส่วนอีกหนึ่งสายพันธุ์คือ *Lycium chinense* สีแดงเข้มและเม็ดใหญ่กว่า ออกหวานมากกว่า ไม่เปรี้ยว มักใส่ในชา เป็นขนมเคี้ยวเล่น และใส่ในของหวาน เรียกว่า “เก๋ากี้ฮ่องกง”

เก๋ากี้ยังมีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย เพาะปลูกและเติบโตได้ดีในแถบประเทศจีนตอนเหนือ เพราะมีอากาศเย็นและสภาพทางภูมิศาสตร์เป็นบริเวณเทือกเขา ผลของเก๋ากี้มักจะสุกในช่วงฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วง ชาวจีนจะนิยมเก็บผลมาตากแห้ง จึงสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลากหลายตลอดจนนำมาแปรรูปเป็นชาชงดื่ม

สำหรับศาสตร์การแพทย์แผนจีนเก๋ากี้ถูกใช้ในตำรายาจีนมานานกว่า 2,000 ปี ระบุว่า เก๋ากี้เป็นผลไม้ที่นำมาทำเป็นยารักษาโรคได้หลายชนิด มีรสหวาน มีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่ร้อนไม่เย็นเกินไป และไม่มีพิษ

ฤทธิ์ของเก๋ากี้ช่วยบำรุงเส้นลมปราณตับ ไต กระเพาะอาหาร และปอด มีสรรพคุณช่วยบำรุงให้ชุ่มชื้น ช่วยบำรุงสายตา สามารถป้องกันและรักษาอาการตาแห้งได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้แพทย์จีนส่วนใหญ่นิยมใช้บรรเทาและรักษาอาการของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในตำรายาจีนมีข้อมูลว่าเก๋ากี้ช่วยบำรุงร่างกายของเพศชายได้ดี

8 ประโยชน์ของเก๋ากี้ ผลไม้มหัศจรรย์

วิตามินเอสูง งานวิจัยจากหลายสถาบันพบว่า เก๋ากี้อุดมไปด้วยวิตามินเอสูง เมื่อเทียบปริมาณวิตามินเอต่อน้ำหนัก พบว่า เก๋ากี้มีสูงมากกว่าเบอร์รี่ชนิดอื่นๆ วิตามินเอเป็นส่วนประกอบสำคัญในจอประสาทตา มีสรรพคุณช่วยบำรุงสายตา ช่วยลดความเสี่ยงของอาการตาบอดกลางคืน (Night Blindness)

แคลเซียมสูง เก๋ากี้มีแคลเซียมสูงกว่าบรอกโคลี สามารถช่วยบำรุงมวลกระดูกให้แข็งแรง และยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงและกล้ามเนื้อ

มีฤทธิ์เป็นกลาง แปลว่า สรรพคุณอยู่ตรงกลาง ไม่ร้อนไม่เย็น สามารถกินเยอะเท่าไรก็ได้ ไม่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล แต่ต้องกินเยอะหน่อยเพื่อให้ได้ปริมาณที่จะเอาไปใช้เป็นยาค่ะ ถ้าวินิจฉัยว่าปริมาณที่ใช้เป็นยาต้องกินเท่าไร ถ้าสมมติเราอยากให้อาการตาบอดกลางคืนประมาณ 1 กำมือ หยิบมาได้เท่าไรอยู่ในอุ้งมือ ก็จะประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ 15 กรัม ประมาณนั้นต่อวัน ด้วยรสชาติหวานอมเปรี้ยวนิดๆ เก๋ากี้ก็เลยกลายเป็นอาหาร เป็นชา เป็นขนม ระดับความปลอดภัยของเก๋ากี้คือ ระดับอาหารในตำรายาจีน (Food Level) ถือว่าปลอดภัยมาก ส่วนใหญ่ถ้ากินเยอะเกินไปก็แค่ระบายดี ท้องหายผูก



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกานตะวัน อวิรุทธวรกุล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวช-ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญปัญหาด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ และโรคทางจิตเวช นอกจากนี้ยังศึกษา Fellowship Program ด้าน Sleep Medicine เพิ่มเติมจากมหาวิทยาลัยโทรอนโต ประเทศแคนาดา จึงสามารถแก้ปัญหาอันไม่หลับได้ด้วย ยิ่งไปกว่านั้นยังมีความสนใจเรื่อง “การใช้สติและความเมตตา” เป็นพิเศษ

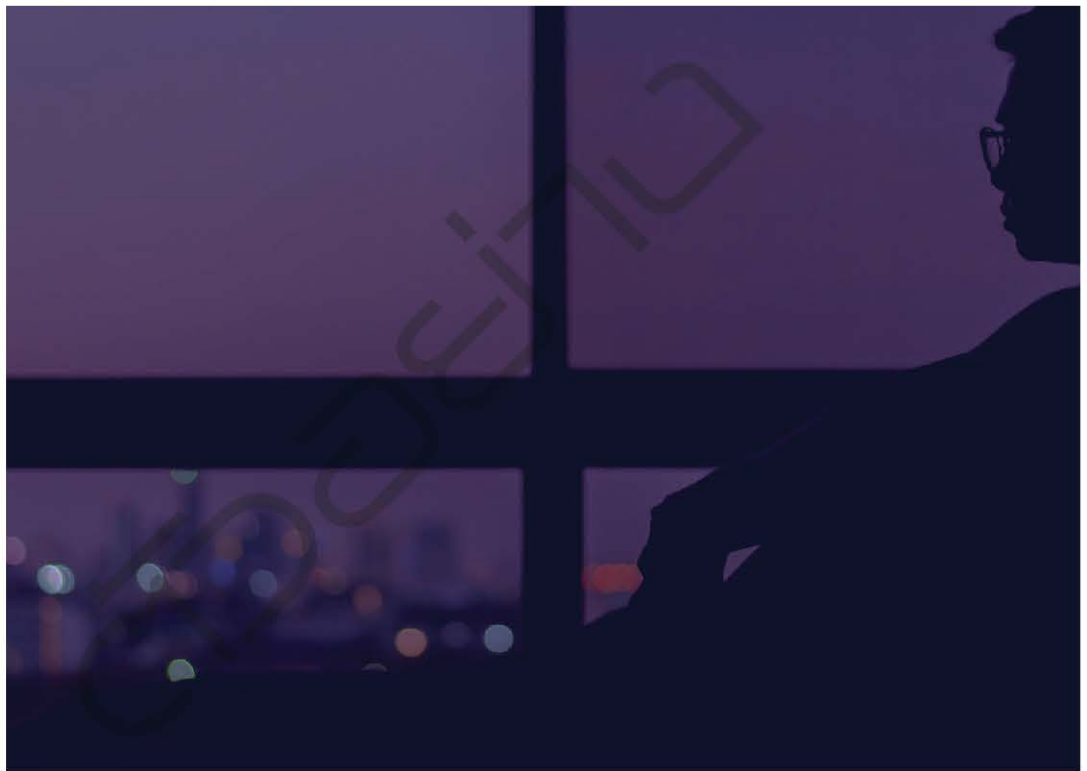
แนวทางการดูแลจิตใจ เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้าสูญเสีย

Q สวัสดิ์ครับ ผมอยากปรึกษาครับ ช่วงนี้ผมรู้สึกเศร้ามาก โดยเมื่อ 2 สัปดาห์ก่อน สุนัขที่ผมเลี้ยงมา 5 ปีเสียชีวิต

ผมเศร้ามาก ผมกับสุนัขสนิทกันมากครับ เช่น ถ้าผมยังไม่กลับ สุนัขผมไม่ยอมกินข้าว สุนัขจะยอมกินข้าวเมื่อผมอยู่ด้วย ผมกับสุนัขไปไหนด้วยกันเสมอ สถานที่ไหนที่สุนัขเข้าไม่ได้ ผมจะไม่ไป เป็นต้น

ตอนสุนัขผมเสีย ผมรู้สึกได้ว่าสุนัขรอผมอยู่ ผมรู้ได้จากแวตาทันมองผมตอนกำลังจะจากไป ตอนนี้สุนัขผมเสียไป 2 สัปดาห์ ผมยังรู้สึกเศร้ามาก กินข้าวไม่ค่อยลง

ผมไม่อยากรู้สึกเศร้าเลย ควรทำอย่างไรดีครับ



A คุณกับสุนัขของคุณผูกพันกันมากค่ะ เมื่อเขาจากไป เป็นธรรมดาที่คุณจะเสียใจและรู้สึกเศร้าได้มาก สิ่งที่สำคัญคือ การยอมรับความรู้สึกเศร้าที่เกิดขึ้น อย่าผลักไสความรู้สึกเศร้า และขอแนะนำแนวทางการดูแลตนเองดังนี้ค่ะ

1. เปิดใจรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

การเปิดใจรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด คิดถึง โหยหา เป็นขั้นตอนสำคัญของการดูแลจิตใจที่ดี เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง หลายครั้งในเรื่องเดียวกันไม่ได้มีเพียงความรู้สึกเดียว แต่มีหลายความรู้สึกที่รวมกันอยู่

ยิ่งเปิดใจรับรู้ได้มากเท่าไร ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจจิตใจตนเองมากขึ้น ความเข้าใจเป็นการเปิดประตูหัวใจที่อบอุ่นมั่นคงจากภายในใจค่ะ

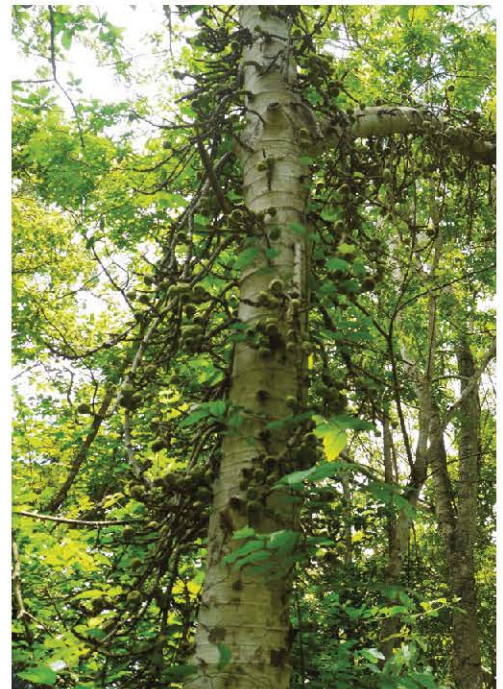


เปิดสูตรยาห้าราก ดอนพิชไ้ บำรุงไต ตำรับหมอยาเมืองเลย

“ห้าราก” เป็นตำรับยาโบราณของไทยที่เคยช่วยชีวิตเด็กชายในตำบลกำลือ อำเภอกำลือ จังหวัดเลย ให้รอดพ้นจากความเจ็บป่วยด้วยพิษไข้อย่างหนัก และวันนี้เด็กชายคนดังกล่าวได้กลายมาเป็นผู้สืบทอดภูมิความรู้ทางการแพทย์แผนไทย พร้อมกับนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้รักษาดูแลสุขภาพให้ผู้คนมากมาย จนได้รับยกย่องให้เป็นหมอไทยดีเด่น จังหวัดเลย ประจำปี 2562 และ 2563

พ่อหมอลัสมฤทธิ์ สุภามา วัย 63 ปี ผู้มีบรรพบุรุษตั้งแต่รุ่นคุณปู่ทวด คุณตา จนมาถึงรุ่นคุณแม่เป็นหมอพื้นบ้านซึ่งเป็นที่ยอมรับแห่งลุ่มน้ำเหือง พื้นที่ชายแดนริมฝั่งลำน้ำโขง จังหวัดเลยของประเทศไทยกับแขวงไชยบุรี สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ในวัยเยาว์พ่อหมอลัสมฤทธิ์เคยป่วยเป็นไข้อย่างหนัก แต่กลับรอดชีวิตมาได้จากสมุนไพรพื้นบ้านที่ปรุงจากรากไม้ 5 ชนิด และเป็นจุดเริ่มต้นทำให้สนใจเรียนรู้เรื่องสมุนไพรเรื่อยมา

“ปี 2512 ผมเจ็บป่วยเป็นไข้ใหญ่ เขาเรียกว่าอย่างนั้นนะ มีอาการกินไม่ได้ ผอม เหลือแต่กระดูก จะตายอยู่แล้ว แต่พอดีมีหมอยาที่เป็นญาติกันเขาเก็บสมุนไพรมาทำเป็นยาฝน ยาต้ม ยาอบ ทั้งกินและรักษาตามอาการจนหายป่วยรอดตายโดยไม่ได้ไปหาหมอแผนปัจจุบัน เพราะคนโบราณเชื่อในความรู้ที่เขามีอยู่ สมุนไพรส่วนใหญ่ที่ใช้เป็นพวกแก้ไ้ มีต้นไม้ไผ่ขยายม่อม รากมะเดื่อชุมพร ข่ายขี้ หนุ่ยนางแดง คนทา เป็นยาห้ารากเหมือนยาพาราเซตามอล นอกจากนี้ยังมีต้นหลี่ซออนหรือต้นดอกซ้อน ต้นชมชื่นหรือต้นเขยตาย-แม่ยายชักปรก ที่ใช้ใบมาขยี้แช่น้ำอาบช่วยลดไข้”





THE HIDDEN TRUTH OF PM2.5

เปิดปัญหาสุขภาพจากฝุ่นจิ๋ว PM2.5 และวิธีรับมือ

ทุกต้นปีประเทศไทยมักเผชิญปัญหาฝุ่นจิ๋ว และ *ชีวิต* ก็ไม่เคยนิ่งนอนใจที่จะนำข้อมูลมาบอกกล่าว
กันนี้เพื่อให้การเริ่มต้นปีเป็นไปอย่างมีความสุขและสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจากฝุ่นจิ๋วทำลายสุขภาพ

ล่าสุดผู้เชี่ยวชาญจาก 5 หน่วยงานและ 23 มหาวิทยาลัยชั้นนำร่วมมือกันตั้งโครงการภาคีวิจัยบรรยากาศแห่งประเทศไทย
เพื่อติดตามสถานการณ์และนำข้อมูลที่ได้มาใช้แก้ปัญหานี้ เนื่องจากเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกว่า 20 ปีแล้ว

ชีวิต จึงขอนำข้อมูลทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวกับสถานการณ์ ผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงวิธีการรับมือปัญหา
ฝุ่นจิ๋วมาอัปเดตให้ท่านผู้อ่านทราบ เพื่อจะได้นำมาใช้ดูแลสุขภาพด้วยตนเองต่อไป

ครัวชีวิต

เรื่อง ฝนา เล็งพานิช ภาพ พิรพันธุ์ วิจิตรโกธวิน, ตฤณ การะเวก สไตส์ วนวิสาห์ ภูมิณ



คุณฝนาหรือป้ายัง กูรูอาหารชีวิตของเมืองไทย เป็นผู้เชี่ยวชาญที่ติดตามและดูแลอาจารย์สาทิสมันทรกำแหง กูรูต้นตำรับชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตมาอย่างครบถ้วน บอกกับมีใจรักการทำอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาหารทุกจานจึงอร่อย ดีต่อสุขภาพ ที่สำคัญมีรูปลักษณ์สวยงามชวนกิน

เมนูอร่อยจากมะม่วงหาวมะนาวโห่

มะม่วงหาวมะนาวโห่แซ่ฮั่ม

ส่วนผสม

มะม่วงหาวมะนาวโห่	1 กิโลกรัม
น้ำเปล่า	3 ลิตร
เกลือ	1 ถ้วย
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1 ถ้วย
น้ำเปล่าสำหรับเคี่ยวน้ำเชื่อม	1 ถ้วย
น้ำผึ้ง	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ



ผสมน้ำเปล่า 2 ลิตรกับเกลือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย คนให้ละลาย พักไว้ ฝ่ามะม่วงหาวมะนาวโห่ครึ่งซีก แล้วใส่ลงน้ำเกลือ



เคล้ามะม่วงหาวมะนาวโห่กับน้ำเกลือให้ทั่ว ใช้ปลายมือหรือช้อนแคะเมล็ดออก ล้างยางออกให้หมด ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ



เคี่ยวน้ำเปล่าที่เหลือกับเกลือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย คนให้ละลาย ปิดไฟ พักให้น้ำเกลือเย็น เทมะม่วงหาวมะนาวโห่ที่พักไว้ในน้ำเกลือ แช่ทิ้งไว้ 3-4 ชั่วโมงหรือ 1 คืน จากนั้นนำขึ้นมาล้างน้ำให้สะอาด



เคี่ยวน้ำเปล่า 1 ถ้วยกับน้ำตาลทรายไม่ขัดขาว คนให้ละลาย พักให้เย็น เทน้ำผึ้งลงไป คนให้เข้ากัน



เรียงมะม่วงหาวมะนาวโห่ลงในโหลแก้วที่สะอาด จากนั้นเทน้ำเชื่อมที่เคี่ยวลงไป ปิดฝา นำไปแช่ตู้เย็น 1-2 วันเพื่อให้น้ำตาลซึมซาบเข้าส่วนผสมแล้วนำมากินได้

