

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข



คู่มือดูแลสุขภาพ
ของแอนชลิตที่นี่

YOGA GUIDE

โยคะท่าง่าย
เสริมมวลกล้ามเนื้อ
หยุดกระดูกพรุน

TRUE STORY

รีวิวจีตติดโควิด
ใน HOSPITAL
โดยหนุ่มรุ่นใหม่หัวใจนักสู้

LOCAL FOOD

ชวนกิน “ดอกจิ้ง”
ตัวช่วยดับร้อนใน
สลายปวด

THE BODY CLOCK *guide*

รวมเทคนิคเซตนาฬิกาชีวิตคนยุค 2022
เพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน หยุดความเสื่อมที่ร้าย

* 8 เทคนิค ธรรมชาติ

สู้ภาวะ Long COVID

เพื่อผู้ป่วยภูมิคุ้มกันทำงานเกิน
& แพ้ภูมิตัวเอง

REAL SIZE BEAUTY
แอนชลิต สก๊อต-เคมมิส



มีเดียสุขภาพ
โดยชุมชนเรารู้!



AMARIN 34 HD
นิตยสารสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

เปิดตำรับยาที่เภสัชกรรักษาโรค
จากปราชญ์กัญชาพื้นบ้าน
MR.KD เกาะเต่า@สุราษฎร์ธานี

1 MARCH 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

FEATURE



12 เรื่องพิเศษ :

รวมเทคนิคชีวิตนาฬิกาชีวิตคนยุค 2022
เพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน ลดอ้วน หยุดความเสี่ยงท้วมท้วง

INTEGRATED HEALTH CARE



- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
EASY THAI HERB TIPS
แนววิถีใช้ฟ้าบำรุงเลือด
- 30 **WELLNESS CLASS :**
คู่มือกินมังสวิรัต & วิถีแกนสำหรับเด็ก
เติบโตสมวัย ฉลาด แข็งแรง
- 38 **เปิดห้องหมอสุด :**
เมื่อฉันมีผิงค์ ตอนที่ 4 ทักทายองค์
- 42 **NATUROPATHIC TIPS :**
2 RISK GROUPS
ดูแลสุขภาพ 2 กลุ่มเสี่ยง
อาการ LONG COVID
- 46 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
สู้ไปด้วยกัน(ชา) KD เกษเต่า
ตำรับยาสมุนไพรรักษาอาการป่วยกาย & ใจ

1 MARCH 2022

CONTENTS **ชีวจิต**

HEALTHY MIND & RELAX

40 MIND UPDATE :

ว่าด้วยภาวะผู้สูงอายุ

44 สรรสาระสบายใจ :

จิตปัจจุบันสำคัญกว่าจิตสุดท้าย

DIET & EXERCISE

28 FIT FOR HEALTH :

YOGA PROGRAM เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ป้องกันภาวะดุกพุน

60 LOCAL FOOD:

ตำบ้อนนในไร่ “ดอกจิว”

STORY SHARING

50 ประสบการณ์สุขภาพ :

จับสัญญาณภาวะ LONG COVID

แม้ติดเชื้อไม่มาก ก็อาจเป็นได้

54 ON THE COVER :

THE REAL ME แอนชิลี สก๊อต - เคมมิส

ORGANIC & GREEN

56 ORGANIC TODAY :

MEMO FROM THE NORTHERN TRIP

บันทึกการเรียนรู้กับพี่น้องภาคเหนือ

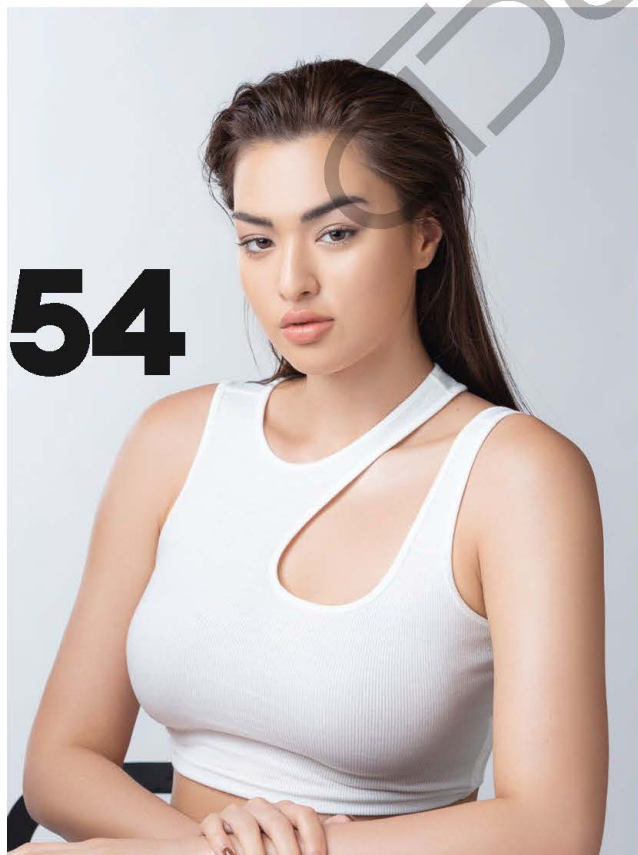
LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

11 โบสถ์นครสมาชิก

62 สารจากกฐิน :

ชีวิตเหมือนหนังสือดี





นาฬิกาชีวิต... เครื่องมือชี้ความสุข

อะไรคือความสุขในชีวิต คำตอบของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน เพราะต่างมีจุดหมายในการใช้ชีวิตไม่เหมือนกัน บางคนอาจให้น้ำหนักไปที่ครอบครัวมากกว่า แต่ขณะเดียวกันก็สามารถบริหารการทำงานได้อย่างลงตัว หรือบางคนยังโสด ไม่มีครอบครัว แต่สนุกกับการทำงานและการเดินทาง โดยที่ยังคงดูแลพ่อแม่ได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง สุขุมดูดีของแต่ละคนจึงมีวิธีการที่ต่างกัน

แต่หากจะมองในเรื่อง "สุขภาพ" วิธีการสร้างสมดุลอย่างหลัก 5 เล็กของชีวิต กิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และทำงาน ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เราตอบตัวเองได้ว่า มีสมดุลสุขภาพแล้วหรือยัง แกรมด้วยองค์ความรู้ในศาสตร์นาฬิกาชีวิตทั้งในเชิงแพทย์แผนปัจจุบัน และแพทย์แผนจีนซึ่งสัมพันธ์กับการขึ้นลงของดวงอาทิตย์และเกี่ยวโยงสัมพันธ์กับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายไว้เช็คตัวเองอีกทาง

บ.ก.ขอเกริ่นแค่นี้ เพราะในคอลัมน์ "เรื่องพิเศษ" จัดเต็มความรู้เรื่องนาฬิกาชีวิตอย่างลุ่มลึก รอบด้าน ที่สำคัญ ถ้าเรามีไลฟ์สไตล์ผิดนาฬิกาชีวิตจะต้องปรับแก้อย่างไร มีคำตอบให้ใจ ทำตามง่าย ได้ผล นอกจากนี้เรายังนำความรู้เรื่องวิธีการกินมังสวิรัตและวีแกนสำหรับเด็กๆ โดย *คุณหมอลันต์ ใจยอดศิลป์* เรียกว่าเป็นคู่มือสำหรับคุณพ่อแม่ที่ยังลังเลใจว่าจะให้ลูกกินมังสวิรัตดีหรือไม่ หรือกินอย่างไรให้ลูกเติบโตสมวัย

แถมท้ายด้วยคอนซอบท์(ซา) เราตะลุยไปสัมภาษณ์ปราชญ์กัญชาคนดัง *KD เกษเต่า* จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มาพร้อมแนวคิดในการใช้กัญชาอย่างถูกต้อง ปลอดภัย

และอีกหลากหลายบทความจากคอลัมน์นี้สดชื่นน่าให้อ่านติดตาม อ่านกันอย่างเพลิดเพลินและนำไปใช้อย่างเห็นผล เพื่อสร้างสมดุลชีวิตในทุกๆ วันค่ะ

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



www.facebook.com/CheeWajitMagazine



ชีวจิต
www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต 562 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 24 1 มีนาคม 2565

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ซูบิณี ลูกทอพันธุ์ • คร.สภิต ชินธะภักดิ์
บรรณาธิการบริหาร นวลจันทร์ สุเมธินทร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ศภา เม็งตาณิ

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
Head of Brand Strategy วรวิดา เข็มพูนกุล
Project Manager อุทัยรัตน์ วิเศษวิจิตร
กองบรรณาธิการ พวงมณี ชินชูเดช
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์

Head of Digital Editor สุวิภา สมคิด
กองบรรณาธิการออนไลน์ พิริภา อากาพงษ์ • พรณิศา จำปาถ

อาร์ทไดเรกเตอร์ ศรีภูมิ ชิงจันทร์
ศิลปกรรมอาวุโส วิวิธสิทธิ์ รมย์เงิน
ศิลปกรรม อารวิรัตน์ มีสิทธิ์

หัวหน้าช่างภาพ พิรพัฒน์ วิจิตรโกวิท

Media Consultant Manager ปิยะลาวัณีย์ วิญญ์อิน
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฐฐาณูญี วงศ์วิวัฒน์
ศิลปกรรมโฆษณา วัชรวิไล มีตร, ชัชวาทย์ ชินจักร
Media Consultant อารวิรัตน์ เกษมโมล
Coordinator วราพร ธรรมาภรณ์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิตราวีณี วิชัยบรรลพ
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส นิกาวรรณ จันทมโนกุล
ศิลปกรรมโฆษณา วัชรวิไล มีตร, ชัชวาทย์ ชินจักร
โปรดิวเซอร์และพิธีกร อภิรัตน์ บรรณรักษ์
ศิลปกรรมการตลาดและอีคอมเมิร์ซ มีเดียอาวุโส ประมวญ์ รุ่งศักดิ์ดี
ศิลปกรรมการตลาดและอีคอมเมิร์ซ มีเดีย อรภาพ สุขเกษมเมือง
หัวหน้าแผนกบัญชีโฆษณา อัญชลา พงษ์ไฉ่
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิชิตา จันทร์
ผู้สนับสนุนการพิมพ์และอีคอมเมิร์ซ นันทิพย์ ธีรพัฒน์
ฝ่ายการตลาดและอีคอมเมิร์ซ พุทธรา วัฒนาวณิช

ผู้สนับสนุนการพิมพ์กิจการสำนักพิมพ์ วิภาดา พรหมเลิศ
ซันเดิลเลส์ ทัมพาท จิตตบรรณศิลป์
แผนกพิสูจน์อักษร ปิยพร นกสราหทัย • นิภาชา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อธิพัฒน์ สุทธิวิชัย • สุวิภาดา สายโต

เจ้าของ บริษัทอริยรักษ์สิ่งพิมพ์ แอนด์ พับลิชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ซูบิณี ลูกทอพันธุ์
ประธานกรรมการ เมตตา ลูกทอพันธุ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สุวิภา เข็มพูนกุล
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจริญชัย ชิงจันทร์
กรรมการผู้จัดการฝ่ายธุรกิจสิ่งพิมพ์ จุฬามาศ สติภานนท์

สำนักงาน
บริษัทอริยรักษ์สิ่งพิมพ์ แอนด์ พับลิชิ่ง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนชัยพหลฯ (บรมราชชนนี) เขตคลองเตจ กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com

สาขาและพิมพ์ที่
กาญจนาภิเษกสิ่งพิมพ์ บริษัทอริยรักษ์สิ่งพิมพ์ แอนด์ พับลิชิ่ง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนชัยพหลฯ (บรมราชชนนี) เขตคลองเตจ กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2439-2742, 0-2434-1355
จัดจำหน่ายโดย
บริษัทอริยรักษ์สิ่งพิมพ์แอนด์พับลิชิ่ง จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางนาทวี-จางพยอม
ตำบลบางกอบัวใต้ ตำบลบางนาทวี จังหวัดน่านบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th

EASY THAI HERB TIPS

แนะวิธีใช้ฝางบำรุงเลือด

ฐานข้อมูลจากสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระบุถึงวิธีใช้ฝางมาดูแลสุขภาพได้ง่ายๆ ดังนี้

สรรพคุณ ส่วนที่นำมาใช้คือแก่น นิยมนำมาต้มน้ำดื่มช่วยบำรุงเลือด บำรุงโลหิตสตรี ทำโลหิตให้เย็น แก้ปวดพิการ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนักได้

บำรุงเลือด ขับประจำเดือน ใช้แก่นฝาง 5-15 กรัมต้มน้ำ 2 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ใส่เนื้อมะขามที่ยังมีรากด้านในแต่แกะเมล็ดออกแล้วลงไป 4-5 ฝัก เคี้ยวให้เหลือ 1 แก้ว นำมากินวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น กินติดต่อกันให้สม่ำเสมอ จะมีส่วนช่วยให้ประจำเดือนมาตามปกติได้

แก้ท้องร่วง ใช้แก่นฝาง 3-9 กรัมต้มน้ำ 2 แก้ว (250 มิลลิลิตร) เคี้ยวให้เหลือ 1 แก้ว นำมาดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จนกว่าอาการจะทุเลาลง

FREE CERVICAL
CANCER TEST KITฟรี! ชุดตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูก

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรคมลธิ์ อธิบดีกรมการแพทย์ ชี้แจงว่า ขณะนี้หญิงไทยอายุ 30-60 ปี และไม่ได้รับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกระยะแรกเกิน 5 ปี สามารถติดต่อรับชุดตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกที่บ้านด้วยตนเองได้ที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติและโรงพยาบาลมะเร็งภูมิภาค ได้แก่ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง อุตรดิตถ์ อุบลราชธานี ลพบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ชลบุรี และสุราษฎร์ธานี

กรณีที่ต้องการเข้ารับการตรวจกับแพทย์ สามารถติดต่อขอรับการตรวจได้ที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติและโรงพยาบาลมะเร็งภูมิภาคทั้ง 7 แห่งของกรมการแพทย์

DID YOU KNOW?

เอาตัวฝังทราย

รักษาอัมพาตได้จริงหรือ?

นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา เตือนประชาชนอย่านำผู้ป่วยโรคอัมพาตหรืออัมพาตไปบำบัดด้วยวิธีเอาตัวฝังทรายร้อน เนื่องจากมีข้อกังวลดังนี้

กรณีการฝังทรายในอุณหภูมิปกติ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มีอาการอัมพาตหรืออัมพาตหลงเหลืออยู่ ฝังตัวในทราย เพราะขณะที่ร่างกายถูกฝังอยู่ในทรายอาจจะถูกทรายกดทับอย่างหวังผลว่าการฝังทรายเฉยๆ จะทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดทำงานดี

กรณีการฝังทรายในอุณหภูมิที่อุ่น แม้วิธีนี้จะให้ผลคล้ายการอบไอน้ำหรือการแช่น้ำอุ่นซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น แต่มีข้อควรระวังคือ ถ้าอุณหภูมิสูงเกินไปก็อาจทำให้หลอดเลือดขยายตัวมากเกินไปจนทำให้เกิดความดันโลหิตต่ำหรือช็อกได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

ข้อควรระวัง ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีปัญหาทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ ห้ามฝังทรายโดยมีทรายคลุมบริเวณหน้าอก เพราะอาจทำให้ขัดขวางการหายใจ

สรุป หากต้องการกระตุ้นการไหลเวียนเลือด แนะนำการทำกายภาพบำบัด การอบไอน้ำ การแช่น้ำอุ่นจะปลอดภัยกว่า ที่สำคัญ โปรดปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนเลือกวิธีการบำบัดทุกครั้ง

WAYS TO TAKE CARE OF YOUR BLADDER

ดูแลทางเดินปัสสาวะให้ถูกต้อง

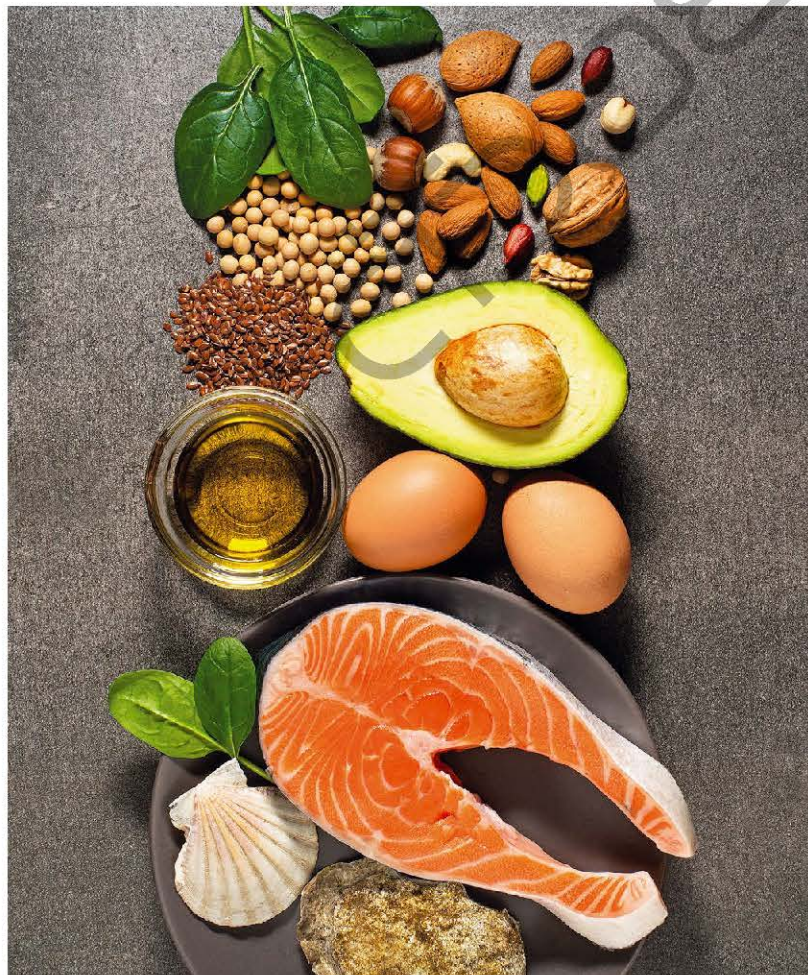
ดอกเตอร์เบตซี กรีนลีย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินปัสสาวะเพศหญิง แนะนำวิธีปรับพฤติกรรมช่วยลดปัญหาทางเดินปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดังนี้

ฝึกกลั้นปัสสาวะบ้าง หลายคนเข้าใจว่าทุกครั้งที่ปวดให้รีบลุกไปปัสสาวะทันที แต่การกลั้นปัสสาวะไว้ 2-3 นาที จากนั้นเมื่อทำได้ก็ค่อยๆ ขยับเป็น 5 นาที 10 นาที จะทำให้กระเพาะปัสสาวะแข็งแรงขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรทำคู่กับการดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 1.5-2 ลิตร

งดกินอาหารที่มีกาเฟอีนและกรด ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนอย่างชา กาแฟ ทำให้กระเพาะปัสสาวะบีบตัวบ่อยขึ้น และอาหารที่มีกรด ได้แก่ ส้ม มะนาว มะเขือเทศ ถ้าคุณเป็นคนสุขภาพดีก็สามารถกินอาหารและเครื่องดื่มดังกล่าวได้ในปริมาณมาก แต่ในกรณีของคนที่มีปัญหากระเพาะปัสสาวะไม่ควรกินในปริมาณมาก เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานหนักเกินไป

สังเกตความถี่ ถ้าในเวลาเพียง 1 ชั่วโมงคุณต้องรีบไปปัสสาวะ 2-3 ครั้งหรือมากกว่านั้น ขอแนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะนั่นคือสัญญาณเตือนว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับระบบทางเดินปัสสาวะของคุณแล้ว

สุดท้าย หากมีอาการปัสสาวะลำบาก แสบ ขัด มีเลือดหรือหนองปน ต้องรีบไปพบแพทย์ด่วน



DAILY SKIN HEALTHCARE

มนตร์ประจำวัน

ปกป้องผิวสวย คุ้มอ่อนกว่าวัย

ดอกเตอร์วิทนีย์ โบว์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังและคอลัมน์นิสต์ในนิตยสาร *Vogue* กับ *Cosmopolitan* ระบุถึงวิธีดูแลสุขภาพผิวฉบับย่อที่ทรงประสิทธิภาพ ดังนี้

อาหารที่มีโอเมก้า-3 ควรกินเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เช่น ปลาทู ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน ปลาทูน่า หอยนางรม กุ้ง เพราะช่วยให้ผิวสุขภาพดี มีความยืดหยุ่น และไม่แห้งกร้าน

ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยฝึกพกกระบอกน้ำส่วนตัว และเลือกกินอาหารที่มีปริมาณน้ำในอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ที่มีความกรอบและฉ่ำอย่างแก้วมังกร แตงโม พืชตระกูลแตงต่างๆ เซเลอรี่ ผักกินใบ

ทาครีมกันแดดและบำรุงผิวหลังออกแดด ต้องทำทุกวันอย่าให้ขาด เพราะแสงแดดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวแห้ง แสบ หรือผิวไหม้ ไปจนถึงเซลล์ผิวถูกทำลายและเจริญเติบโตผิดปกติ

หากทำมาส์กพอกหน้าและขัดผิวจากน้ำผึ้ง ข้าวโอ๊ต และโยเกิร์ตสัปดาห์ละ 1 ครั้งจะยิ่งดี



11 MAGIC OF BAKING SODA เบกกิ้งโซดา เพื่อนคู่ใจคนรักงานบ้าน

เดนา เมอราดิธ คอลัมนิสต์ประจำเว็บไซต์ Taste of Home ยกตัวอย่างวิธีนำเบกกิ้งโซดามาช่วยผ่อนแรงในการทำความสะอาดบ้านในหลากหลายวิธี ดังนี้

- **ดับกลิ่นในถังขยะ** โรยเบกกิ้งโซดาลงในถังขยะสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ช้อนโต๊ะ เมื่อขยะเต็มแล้วนำออกไปเท จะช่วยลดกลิ่นและทำให้ถังสกปรกหลุดออกได้ง่ายขึ้น
- **ฉีดคราบไขมันที่เตา** ใช้ฟองน้ำชุบน้ำพอมืดๆ เช็ดตามเตาแก๊สและพื้นที่รอบๆ ให้พอมืดความชื้น จากนั้นโรยเบกกิ้งโซดาทิ้งไว้ 3-5 นาทีแล้วจึงขัดคราบไขมันออก
- **สู้คราบไขมันที่กาต้มน้ำ** ผสมน้ำส้มสายชูกับน้ำมะนาวในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 แล้วใส่ขวดสเปรย์พ่นให้ทั่วเตาต้มน้ำ ทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นโรยเบกกิ้งโซดาลงไป ทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วจึงขัดออก

- **น้ำยาถูพื้นไร้สารเคมี** ผสมเบกกิ้งโซดา 3 ช้อนโต๊ะกับน้ำมะนาว $\frac{1}{2}$ ถ้วย และน้ำอุ่น $\frac{1}{2}$ ลิตรให้เข้ากัน ถ้าขยำเปลือกมะนาวหรือเลมอนลงไปด้วยจะช่วยเพิ่มความหอม ใช้ผ้าจุ่มลงในส่วนผสม บิดหมาดแล้วนำไปถูพื้น

- **โลกลื่นอับในตู้เสื้อผ้า** หากห้องที่มีรูระบายอากาศตักเบกกิ้งโซดาใส่ไว้ 2 ช้อนโต๊ะ วางไว้ในตู้เสื้อผ้า จะช่วยลดกลิ่นอับได้

- **ไล่แมลงแบบไร้สารเคมี** โรยเบกกิ้งโซดาไว้ตามบริเวณที่แมลงสาบและมดชอบเดินผ่าน ลัตัวเหล่านี้จะมารบกวนน้อยลง

- **ทำความสะอาดหวี** ผสมเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะกับน้ำอุ่นจัด $\frac{1}{2}$ ลิตร แล้วนำหวีที่ใช้ไปแช่ทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นนำมาทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันเก่าและล้างด้วยน้ำอุ่นจัด 1 ครั้ง ก่อนนำไปผึ่งให้แห้ง

- **ป้องกันหญ้าและวัชพืช** โรยเบกกิ้งโซดาตามแนวทางเดินหรือแนวรอยต่อของอิฐปูพื้น จะทำให้หญ้าและวัชพืชไม่ขึ้นมาตามแนวช่องว่างเหล่านั้น

- **ลดกลิ่นจากสัตว์เลี้ยง** โรยเบกกิ้งโซดาลงบนตัวสัตว์เลี้ยงแล้วใช้แปรงขนค่อยๆ แปรงผงเบกกิ้งโซดาออกจากสัตว์เลี้ยงให้หมด

- **ลบรอยเปื้อนที่พรม** กรณีที่ทำเครื่องตีหมกบนพรม ให้โรยเบกกิ้งโซดาลงบนรอยเปื้อนนั่นแล้วทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นนำเครื่องดูดฝุ่นมาดูดออก

- **ทำความสะอาดเครื่องใช้ที่ทำจากไม้** ผสมยาสีฟัน 1 ช้อนโต๊ะกับเบกกิ้งโซดา 2 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำเปล่า $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ คนส่วนผสมให้เข้ากัน แล้วใช้แปรงสีฟันเก่าขัดตามเครื่องใช้ที่ทำจากไม้

ACUPRESSURE TIPS

กดจุดหยุดอาการแน่นท้อง

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุถึงการกดจุดเพื่อบรรเทาอาการแน่นท้องที่เกิดจากการกินอาหารมื้อดึกหรือกินปริมาณมากเกินไป ไว้ 3 จุด ดังนี้

- **จุดจงหว่าน** อยู่เหนือสะดือ 4 นิ้ว ใช้มือทั้ง 2 ข้างกดที่จุดนี้เบาๆ 3-5 นาที
- **จุดจู่ซานหลี่** อยู่ใต้สะดือ 4 นิ้ว ใช้มือทั้ง 2 ข้างกดที่จุดนี้เบาๆ 3-5 นาที
- **จุดเบ่ยกวาน** อยู่เหนือสะดือ 4 นิ้ว ใช้มือทั้ง 2 ข้างกดที่จุดนี้เบาๆ 3-5 นาที ถ้ามียาหอม ให้ละลายยาหอมมาตี 1 ถ้วยชาเล็กๆ เพื่อขับลม แต่ที่สำคัญ ไม่ควรกินมื้อดึก ปรับมากินอาหารปริมาณน้อยๆ แบ่งเป็นมื้อย่อย 4 มื้อเล็ก ก็ช่วยลดการเกิดอาการแน่นท้องได้ ☺





พระธาตุลำปางหลวง จังหวัดลำปาง

วัดไม้ที่สมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย ภายในองค์พระเจดีย์บรรจุพระเกศาและพระอัฐิธาตุจากพระนลาฏข้างขวา พระศอด้านหน้าและด้านหลัง เริ่มสร้างในปีฉลูและเสร็จในปีฉลู จึงได้ชื่อว่าเป็นพระธาตุของคนที่เกิดปีวัว มีชื่อเสียงในเรื่องของการชมพระธาตุกลับหัว ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ที่เกิดจากการหักเหของแสง จุดชมเงาพระธาตุกลับหัวจะอยู่ที่มณฑปพระพุทธรูปบริเวณด้านหลังองค์เจดีย์ สามารถชมได้เฉพาะผู้ชายเท่านั้น

HOW TO GET THERE : ตั้งอยู่ที่ตำบลลำปางหลวง ห่างจากตัวเมืองลำปางประมาณ 18 กิโลเมตร ขับรถมาตามทางหลวงสายลำปาง-เถิน ถึงหลักกิโลเมตรที่ 586 เลี้ยวเข้าไปจนถึงที่ว่าการอำเภอเกาะคา จากนั้นเลี้ยวขวาเข้าไปอีก 2 กิโลเมตร ถึงทางแยกเข้าอีก 1 กิโลเมตร จึงถึงวัดพระธาตุลำปางหลวง



พระธาตุหริภุญชัย จังหวัดลำพูน

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่คู่เมืองลำพูนมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีตนับเวลามากกว่าพันปี และเป็นพระธาตุประจำปีเกิดของคนเกิดปีไก่ สิ่งที่น่าสนใจของวัดแห่งนี้ ได้แก่ ชุมประตูลีลาวตระหง่านแกะสลักลวดลายวิจิตรฝีมือช่างโบราณสมัยศรีวิชัย เมื่อผ่านชุมประตูลีลาวเข้าไปจะเห็นวิหารหลวงหลังใหญ่ ข้างกันนั้นเป็นสุวรรณเจดีย์หรือปทุมวดีเจดีย์ ที่ส่วนยอดปลายสุดมีพระเป็ม พระพิมพ์ที่มีชื่อเสียงของเมืองลำพูนบรรจุอยู่ภายใน

HOW TO GET THERE : เดินทางมาบนถนนสายเอเชียมุ่งตรงมายังตัวจังหวัดลำพูน พอถึงตัวเมืองก็ใช้เส้นทางถนนเจริญราษฎร์ วัดพระธาตุหริภุญชัยรวมท้าววิหารจะตั้งอยู่ติดริมถนน หาได้ง่าย



พระธาตุกอกแก้วจุฬามณี จังหวัดเชียงใหม่

พระธาตุประจำของคนเกิดปีจอ ตามประวัติสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 1971 โดยพญาสามฝั่งแกน แต่ในปี พ.ศ. 2121 พระเจดีย์ได้พังทลายลง จึงมีการสร้างขึ้นใหม่ให้เป็นเจดีย์ทรงลังกาแบบล้านนา ประดิษฐานอยู่ภายในวัดเกตการาม ที่นี่ยังมีพิพิธภัณฑ์อาคารไม้หลังเก่าที่สะสมของเก่าทางภาคเหนือ ไม่ว่าจะเป็นเงินตราที่เคยใช้ ถ้วยโลหะขาม เสื้อผ้าของชาวล้านนา เครื่องคัสตราวุธ ภาพถ่ายในอดีต และวัตถุโบราณอีกมากมาย

HOW TO GET THERE : จากตัวเมืองเชียงใหม่ข้ามสะพานนวรัฐ แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าถนนเจริญราษฎร์ มาตามทางประมาณ 500 เมตร วัดเกตการามจะอยู่ทางด้านขวา



พระธาตุดอยตุง จังหวัดเชียงราย

พระธาตุประจำปีคน มีชื่อเสียงมากที่สุดของจังหวัดเชียงราย มีความเก่าแก่กว่าพันปี สวยงามทั้งองค์พระเจดีย์และทัศนียภาพโดยรอบ เนื่องจากตั้งอยู่บนยอดเขาที่สูงจากระดับทะเลราว 2,000 เมตร ทำให้มองเห็นวิวธรรมชาติของเมืองเชียงรายได้อย่างเต็มตา พระธาตุดอยตุงมีลักษณะเป็นเจดีย์สีทองอร่าม 2 องค์คู่กันในรูปแบบทรงปราสาทยอดกับทรงระฆังกลมขนาดเล็ก บนพื้นหน้าพระธาตุจะมีรอยปักตุงที่เชื่อกันว่าเป็นรอยแยกที่ใช้ปักฐานตุงบูชาพระธาตุ และเป็นสัญลักษณ์ที่ชาวล้านนาให้ความหมายถึงความเจริญรุ่งเรือง

HOW TO GET THERE : ใช้เส้นทางเชียงราย-แม่สาย-พระตำหนักดอยตุง ก่อนจะถึงทางแยกเข้าพระตำหนักดอยตุงให้ตรงไปทางสวนรุกขชาติดอยช้างมูบ ก็จะพบป้ายบอกทางขึ้นวัดพระธาตุดอยตุง โดยจากแยกพระตำหนักถึงวัดมีระยะทางประมาณ 7 กิโลเมตร

เมื่อสร้างกำลังใจอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ก็อย่าลืมสร้างสุขภาพที่ดีในทุก ๆ วันกันด้วยนะคะ ☺