

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.592

เมษายน 2567



เจาะ 9 ปัญหาสุขภาพกาย ใจ สังคม เด็กไทย 2024 อัปเดต EF 2024 ทักะจำเป็นของชีวจิต โดยนายแพทย์
ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ **คู่มือดูแลตัวเองแบบชีวจิต** สร้างลูกสุขภาพดีตั้งแต่ในครรภ์จนเข้าวัยรุ่น **รวมอาหาร
ธรรมชาติ** ช่วยลูกฉลาด เต็บโต ภูมิคุ้มกันแข็งแรง **เจาะลึก** ค่ายธรรมชาติพัฒนาประสาทสัมผัสทั้ง 5 **14 เรื่อง
ต้องรู้** แก้ปัญหา “นอนไม่หลับ” โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ **สร้างใจกาย** ด้วยอาหารจาก “ลูกสำรอง”

คู่มือเลี้ยงลูก
ดูแลครบ
กาย
ใจ
สังคม



ชีวจิต CONTENTS

เรื่องเด่นจากgrimlem

- 8 Scoop :
9 ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคมในเด็กไทยยุค 2024
เรื่องไม่เล็ก...ที่พ่อแม่ต้องรู้
- 36 Scoop :
อาหารดี ช่วยลูกสุขภาพดี
- 48 Scoop :
“ทักษะ EF” มีอะไรใหม่ในปี 2024
- 54 Scoop :
รหัสปาจูเนียร์...ค่ายธรรมชาติ เปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5
กระตุ้นการเรียนรู้

ชีวจิต...TO KNOW

- 64 ชีวจิตพิชิตโรค :
คัมภีร์สร้างสุขภาพลูกด้วยชีวจิต
ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนถึงวันลูกเป็นวัยรุ่น
- 72 สุขภาพดีด้วยตัวเอง :
14 ประเด็นต้องรู้!!! คลี่คลาย...ปัญหาหนักไม่หลับ
- 80 คุณหมอใจเล่า :
เบาใจ...ป้องกันและรักษาโรคติดต่อทางเพศได้
- 84 Local Remedies :
ครูแพทย์แผนไทยเมืองสองแคว
แชร์ประสบการณ์รักษาโควิด-19 & ผลข้างเคียงวัคซีน
- 90 นิยายสุขภาพ :
โลกของหมอสาว



ชีวจิต...TO DO

- 96 Fit For Health :
Fit At Home
สร้างร่างกายแข็งแรงง่ายๆ ด้วยท่าแพงบ้าน
- 100 ของกินพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น :
เมษาสำราญด้วยลูกสำรอง
- 102 เปิดครัวชีวจิต :
เมนูชีวจิตสร้างลูกอัจฉริยะ

ชีวจิต...TO GO

- 106 CHEEWAJIT REVIEW:
พาเด็กๆ เทียว “เซฟตี้ส์ ฟาร์ม”
แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิตริมคลองบางมด
- 110 ชีวจิต's Choice : ซื้เป้า 6 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ
สำหรับเด็ก ปลอดภัยราวอ้อมกอดของพ่อแม่
- 114 ชีวจิตชวนชิม : เปิดครัว 2 ร้านสุขภาพ
อาหารสะอาด รสชาติอร่อย คนกินปลอดภัย

สร้างผู้ใหญ่ที่แข็งแรง เริ่มจากเด็กที่แข็งแรง

ต้อนรับผู้อ่านทุกท่านเข้าสู่ฉบับเดือนเมษายนที่คลื่นความร้อนแผ่กระจายครอบคลุมทั่วประเทศ โชคดีที่เรามีเทศกาลสงกรานต์ให้พรมน้ำฉ่ำชื่นใจ พ่วงด้วยวันครอบครัว ปุ๋ยาตายาย ลูกหลานมาพบหน้ากันในวันขึ้นปีใหม่ไทย

สะท้อนพลังของครอบครัวไทย กว่าที่เด็กสักคนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง ล้วนได้รับการโอบอุ้มดูแลผ่านมือพ่อแม่ปุ๋ยาตายาย ฉบับนี้เป็นเนื้อหาพิเศษที่ว่าด้วยคู่มือการเลี้ยงลูก 2024 ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนไปตามความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย จึงอยากให้ทุกคนในครอบครัวที่มีส่วนช่วยดูแลเด็ก ๆ ได้อ่าน

เนื้อหาอะไรบ้าง บ.ก.ขอเสนอพอสังเขปนะค่ะ เรื่องแรกที่ยากจะเล่าสั้นๆ คือ “9 ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคม ของเด็กไทยปี 2024” ไม่ว่าจะเป็นปัญหาน้ำหนักเกิน น้ำหนักน้อย เด็กสมาธิสั้น ออทิสติก เด็กติดเกม เด็กถูกบูลลี่ หรือเด็กถูกคุกคามทางเพศ มาพร้อมกับวิธีเช็ก ป้องกัน และแก้ไขจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ตามด้วยเคล็ดลับการกินเพื่อให้ลูก ๆ ได้พัฒนาสมอง ความสูง มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี แข็งแรงขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง ซึ่งเป็นอาหารอร่อยใกล้ตัวเราเอง รวมถึงอาหารสูตรชีวิตที่สามารถปรับใช้ตั้งแต่เตรียมเป็นคุณแม่ ระหว่างตั้งครรภ์ ลูกเล็กจนถึงลูกวัยรุ่นที่มีความเครียดจากการเรียนหรือเตรียมตัวสอบ

ที่สำคัญที่พลาดไม่ได้เลยคือ บทความพิเศษ “อัปเดตทักษะการสร้าง EF ในปี 2024” โดย **คุณหมอประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์** ท่านกรุณามาให้คำแนะนำแก่ครอบครัวว่าเราจะสอนลูกรวมถึงปรับตัวเองในวันนี้ นาทีนี้ เพื่อสร้างทักษะ EF ให้เด็ก ๆ ของเราอย่างไร

ตามด้วยกิจกรรมนอกห้องเรียน พาไปทำความรู้จักค่ายธรรมชาติ “รหัสป่าจูเนียร์” ของ **ครูแจจ - ทานตะวัน เขียวน้ำขุม** ที่ช่วยเปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 ผ่านการเดินป่า เพื่อให้เด็ก ๆ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต อดทนได้ รอได้ ใช้ชีวิตเรียบง่ายเป็น

นอกจากนี้ ยังมีคอลัมน์อ่านสนุก ได้ความรู้จัดเต็มจากคอลัมน์นิสต์ท่านอื่นๆ อาทิ **คุณหมอสันต์ ใจยอดศิลป์** มาพร้อมคำภีร์ช่วยนอนหลับ ที่จะคลี่คลายทุกปัญหาใจ นำไปสู่การหลับดีมีคุณภาพ หรือใครชอบอาหารพื้นถิ่น ฉบับนี้พาไปทำความรู้จัก “ลูกสำรอง” กินอร่อย ชื่นใจได้โยอาหาร

เกริ่นยาวเกินไปไหมคะ แต่หวังใจว่า อยากให้ผู้อ่านสนุกกับทุกถ้อยความและสามารถนำเนื้อหาของฉบับนี้ไปปรับใช้ได้

ยังยืนยันค่ะว่า เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง ต้องใช้ความรักและทักษะในการเลี้ยงดูที่ถูกต้องจากทุกคนในครอบครัว เพื่อเราจะได้มีลูกหลานที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจในอนาคต

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



9

ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคม ในเด็กไทยยุค 2024

เรื่องไม่เล็ก...ที่พ่อแม่ต้องรู้

เด็ก ๆ เหมือนต้นกล้าอ่อน ๆ ที่รอวันเวลาเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า หากได้รับการดูแล รดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดศัตรูพืชและโรคพืช อย่างเหมาะสม ต้นกล้าอ่อน ๆ เหล่านี้ก็จะแข็งแรงและเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ ในที่สุด แต่หากกระบวนการใดเกิด “สะดุด” ระหว่างทาง ต้นไม้นั้นก็อาจ เติบโตไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

เช่นเดียวกับเด็ก ๆ ที่หากมี “ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ หรือแม้แต่ปัญหาเกี่ยวกับสังคมและความสัมพันธ์” ขึ้นมา แต่กลับไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม ไม่แน่ว่า จากปัญหาเล็กน้อยก็อาจขยายใหญ่และมีปัญหามากขึ้น และบางครั้งก็อาจ ยากที่จะแก้ไขให้กลับสู่ปกติได้โดยง่าย

ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ จึงไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ แต่เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ ปู่ย่าตายาย ลุงป้าน้าอา หรือผู้ดูแลที่ใกล้ชิดเด็กควรต้องรู้และให้ความใส่ใจ อย่า คิดว่า “เดี๋ยวพอโตขึ้นมันก็หายไปเอง” เพราะบางปัญหาที่เหมือนระเบิดเวลา หาก เมื่อไหร่ที่ตุ้มๆขึ้นมา ก็ยากประเมินความสูญเสียได้

นิตยสาร *ชีวจิต* ฉบับนี้จึงตั้งใจพาคุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย และทุกคนที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ๆ มารู้จักกับ 9 ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสังคมที่ พบบ่อยในเด็กไทยยุค 2024 เพื่อเป็นแนวทางดูแลเด็ก ๆ ให้เติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ ที่แข็งแรง งดงาม อย่างที่ควรจะเป็น

ปัญหาที่ 5 วัยทอง 2 ขวบ รับมืออย่างไร ให้เป็น “วัยชุกสุข”

เคยคำว่า “วัยทอง” ขึ้นมา ผู้ใหญ่หลายคน แอบสะดุ้งเบา ๆ เพราะรู้ว่าอาการวัยทอง เป็นอย่างไร แต่ที่หลายคนอาจยังไม่รู้นั้นก็คือ เด็กเล็กอายุเพียง 2-3 ขวบก็มีการทางอารมณ์ คล้าย ๆ วัยทองได้เหมือนกัน



**แพทย์หญิงอรรรัตน์
เชาว์กุลจรัสศิริ** จิตแพทย์
เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาล
เบงก๊อค เมนทัล เฮลท์
(BMHH) อธิบายถึงอาการ
วัยทอง 2 ขวบในลักษณะ
Q & A 5 คำถามสั้น ๆ ดังนี้

Q วัยทอง 2 ขวบ หมายความว่าอย่างไร

A ในทางการแพทย์เรียกว่า “**Terrible Twos**” ใช้เรียกเด็กอายุ ที่ใกล้จะมีอายุ 2 ขวบ เป็นช่วงที่มีภาวะทางอารมณ์แปรปรวน จุนเจียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ดื้อ เอาแต่ใจ ไม่ยอมทำตาม คำสั่ง และมีพฤติกรรมต่อต้านเมื่อถูกขัดใจ การที่อารมณ์แปรปรวน อย่างมากนี้เอง คนไทยจึงนิยมเรียกกันว่า “วัยทอง 2 ขวบ”

Terrible Twos เป็นพัฒนาการปกติที่เกิดขึ้นตามวัย เนื่องจาก ในเด็กวัย 2 ขวบ “สมองส่วนแสดงอารมณ์และความรู้สึก” จะพัฒนา เต็มที่แล้ว แต่ “สมองส่วนควบคุมอารมณ์ ความยับยั้งชั่งใจ หรือ การสื่อสารเป็นภาษา” ยังพัฒนาไม่เต็มที่ เมื่อเด็กมีอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น แต่ไม่ได้รับการตอบสนองตามต้องการ จึงแสดงออกด้วยการร้องไห้ แสดงอาการไม่พอใจ ร้องอาละวาด (Temper Tantrums) หิวหรือ กระหิณห์ ทิ้งตัวลงพื้นแล้วดิ้น ไปจนถึงการทำลายข้าวของ ทำร้าย ตนเอง พ่อแม่ หรือคนรอบข้าง เพื่อระบายความโกรธ



Q ปัจจัยใดที่มีผลต่อความรุนแรงของ Terrible Twos

A ปัจจัยที่สำคัญที่สุดมาจาก “พื้นอารมณ์ที่ติดตัวเด็ก มาตั้งแต่เกิด” ถ้าเป็นเด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย กินง่าย นอนง่าย อาการ Terrible Twos ก็อาจไม่ได้รุนแรงมาก แต่ถ้าเด็กมีพื้นอารมณ์ไม่ดี ร้องไห้ โคลิกตอนทารก กิน ยาก นอนยาก อาการ Terrible Twos จะมีมาก เพราะ เวลาอารมณ์ขึ้นจะขึ้นได้เร็ว แต่เวลาลงจะลงช้ากว่าเด็กปกติ

อีกปัจจัยที่มีผลคือ การเลี้ยงดูแบบตามใจ เพราะ ไม่อยากให้เด็กร้องไห้ กรณีนี้จะพบมากในผู้สูงอายุที่เลี้ยง หลาน ทำให้เด็กเกิดความเคยชินว่าร้องอาละวาดแล้วจะ ได้สิ่งนั้น บ่อยครั้งเข้าก็กลายเป็นพฤติกรรมไป



ปัญหาที่ 9 บูลลี่ (Bully) พิษร้ายทำลายจิตใจ ไม่ใช่แค่แกล้งกัน ทำอะไรให้ลูกรับมือ “เป็น”

การบูลลี่ (Bully) เป็นหนึ่งในประเด็นที่อยู่ในทุกสังคมทั่วโลกมานาน เพียงแต่ยังไม่มีใครหยิบยกมาพูดถึงในวงกว้างเท่าไรนัก จนเมื่อไม่กี่ปีมานี้เองที่เริ่มมีข่าวคราวเกี่ยวกับเหยื่อที่ถูกบูลลี่เผยแพร่ออกมาเป็นระยะๆ

นั่นจึงทำให้หลายคนเริ่มต้นตัวเรื่องการบูลลี่และเริ่มพูดถึงวิธีรับมือกับการบูลลี่ให้ลูกหลานเนื่องจากเหยื่อที่มีความเปราะบางที่สุดและได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงก็คือ “กลุ่มเด็กและเยาวชน” นั่นเอง

การบูลลี่คืออะไร

นิยามการบูลลี่ (Bully) หมายถึง การกลั่นแกล้งเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความอับอาย เจ็บช้ำน้ำใจ และโกรธ การบูลลี่มีหลายประเภท ที่พบบ่อยได้แก่

- การบูลลี่ที่กลั่นแกล้งด้วยคำพูด (Verbal Bullying) เช่น การล้อเลียน การเหน็บแนม การด่าทอ การปล่อยข่าวลือเพื่อสร้างความอับอายให้เหยื่อในที่สาธารณะ
- การบูลลี่ที่กลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying) เช่น การสร้างความแปลกแยกโดยกีดกันออกจากกลุ่มเพื่อน การบังคับให้ต้องอยู่โดดเดี่ยว ไม่ให้ใครพูดคุยด้วย
- การบูลลี่ที่กลั่นแกล้งทางร่างกาย (Physical Bullying) ด้วยการแสดงออกทางกิริยาท่าทางที่หยามคาย พฤติกรรมที่ก้าวร้าว ใช้กำลัง เช่น ทำร้ายร่างกาย ตบ ตี ชกต่อย แย่งของ
- การบูลลี่ที่กลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์หรือโซเชียล (Cyber Bullying) พบได้บ่อย ไม่ว่าจะเป็นข้อความเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ไล่ออกจากกลุ่มออนไลน์ ภาพนิ่ง คลิปวิดีโอ แม้กระทั่งการวิดีโอคอล เฟซบุ๊ก ไลน์ สด เพื่อสร้างความอับอาย ช่มชู้เหยื่อกรรโชกทรัพย์ คุกคามทางเพศ

ปัจจุบันไซเบอร์บูลลีนับว่าเป็นการบูลลี่ที่มีอันตรายสูงที่สุดก็ว่าได้ ในแง่ที่ว่าสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วโดยไม่จำกัดสถานที่ เวลา และจำนวนบุคคลที่รับรู้ (หากตั้งค่าเป็นสาธารณะ) แคมเปญไซเบอร์บูลลี่ยังไม่จำเป็นต้องระบุตัวตนผู้กระทำที่แท้จริงได้ ดังนั้นจึงยากต่อการหาตัวคนที่แท้จริงของคนที่บูลลี่ได้

อาหารดี

ช่วยลูกสุขภาพดี

แน่นอนว่าการกินเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนทำงาน หรือผู้สูงอายุล้วนต้องการ “อาหารสุขภาพ”

แล้วอาหารอะไรล่ะที่จะตอบโจทย์การสร้างสุขภาพของเด็กซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้เติบโต พร้อมเรียนรู้และเล่นสนุกในทุกวัน

ฉบับนี้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ *สุดยอดอาหารสร้างลูกอัจฉริยะ* โดยกฤษฎี โพธิ์กิต สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ มาบอกเล่ากันค่ะ



DHA

สารอาหารที่คุณแม่ยุคใหม่ ไม่ควรพลาด

แม้เราจะทราบกันดีว่าดีเอชเอ (DHA) เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุงสมองของเด็ก ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วดีเอชเอจำเป็นต่อสุขภาพตั้งแต่คุณแม่ตั้งครรภ์จนถึงผู้สูงอายุ เพราะอะไร ไปหาคำตอบกันค่ะ



ดีเอชเอ...กรดไขมันดีที่ร่างกายผลิตไม่ได้

ดีเอชเอ (DHA - Docosahexaenoic Acid) เป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งในกลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง ต้องได้รับจากการกินอาหารเท่านั้น โดยอาหารที่อุดมไปด้วยดีเอชเอ ได้แก่ นมแม่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาทู ปลาแซลมอน ปลาน้ำจืด เช่น ปลาสวาย ปลาช่อน

ความสำคัญของดีเอชเอคือเป็นองค์ประกอบหลักของเซลล์สมอง พบสูงถึง 40 เปอร์เซ็นต์ของกรดไขมันในสมองทั้งหมด และพบในเนื้อเยื่อชั้นในสุดของดวงตา (เรตินา)

ดีเอชเอยังช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและเส้นใยประสาทของเซลล์สมองที่เรียกว่า “เดนไดรต์” ทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณและส่งข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน

ดีเอชเอจำเป็นต่อการพัฒนาและการทำงานของสมองและระบบประสาทส่วนกลางและสายตา ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในการเรียนรู้ เสริมสร้างความจำ รวมถึงระบบสายตาให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยเรียนและคนวัยทำงาน

นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันความเสี่ยงของสมองและโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ

ดีเอชเอจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และทารกจนถึง 3 ขวบ ซึ่งหากได้รับในปริมาณไม่เพียงพอ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสมองและสายตาได้

เกิดอะไร หากการกินน้อย ขาดดีเอชเอ

สำหรับเด็กที่ได้รับดีเอชเอปริมาณไม่เพียงพอ อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น

1. มีไอคิวลดต่ำลง
2. พัฒนาการช้า ทั้งในด้านการอ่านและการเขียน
3. อาจเกิดโรคสมาธิสั้น และขาดการยับยั้งชั่งใจ จนเกิดปัญหากลายเป็นเด็กก้าวร้าว
4. การมองเห็นลดลง หรืออาจเป็นโรคตาบอดกลางคืน

รหัสป่า จูเนียร์ ...ค่ายธรรมชาติ

เปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5
กระตุ้นการเรียนรู้



คงดีไม่น้อยหากบ้านเรามีพื้นที่ธรรมชาติที่เด็ก ๆ สามารถวิ่งเล่น สำรวจสิ่งต่างๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างพัฒนาการทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป พื้นที่ธรรมชาติใกล้บ้านถูกผันเปลี่ยนเป็นอาคารบ้านเรือน สิ่งปลูกสร้าง ธรรมชาติใกล้ตัวเด็กจึงเป็นเรื่องหายากขึ้น การท่องเที่ยวธรรมชาติจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่พ่อแม่พยายามพาไปเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้และสัมผัสผืนป่า สายน้ำ และสรรพชีวิตในป่า ที่สุดท้ายก็เชื่อมโยงมาถึงชีวิตเราทุกคน

ค่ายธรรมชาติยุคบุกเบิกเพื่อเด็กไทย

ชีวิตจิต ฉบับนี้จึงอยากพาคุณผู้อ่านไปทำความรู้จักกับ **ครูแจจ** หรือ **คุณทานตะวัน เขียวน้ำชุม** นักจัดกิจกรรมธรรมชาติบ้านลมฝน ครูรหัสป่า ทหารชาวมืด ซึ่งจะคอยคลี่คลายความมหัสจรรย์ของค่ายธรรมชาติและการเล่นป่า ซึ่งดีต่อสุขภาพของทั้งเด็กและผู้ใหญ่

“เมื่อ 30 กว่าปีก่อน ‘ชมรมนิยมนิยมธรรมชาติ’ ก่อตั้งโดยพี่สับ นาคะเสถียร และเพื่อนๆ ที่รักธรรมชาติจากหลากหลายสาขาวิชามารวมตัวกัน

คัมภีร์ สร้างสุขภาพลูก ด้วยชีวจิต

ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จนถึงวันลูกเป็นวัยรุ่น

ใครที่มีภูมิชีวิตและสุขภาพแข็งแรง ส่วนหนึ่งมาจากต้นทุนสุขภาพที่ย้อนไปตั้งแต่เราอยู่ในท้องแม่ แม่กินอะไร เครียดไหม ล้วนส่งผลต่อลูกในท้อง กระทั่งคลอดออกมาเป็นการกน้อย กินนมอะไร ถ้าได้กินนมแม่นี้คือที่สุดของอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเลย

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร ชีวจิต ท่านได้แนะนำวิธีสร้างสุขภาพลูก เริ่มตั้งแต่คุณแม่เตรียมตั้งครรภ์ คลอดวิธีดูแลลูกจากลูกเล็กจนโตเป็นวัยรุ่น ถือเป็นคัมภีร์ที่น่าอ่านสำหรับผู้ที่กำลังตั้งใจอยากมีลูก มีลูกแล้ว หรือแม้แต่คุณแม่ปู่คุณย่า ลุงป้าน้าอาที่กำลังเลี้ยงหลานๆ อยู่ก็นำไปปรับใช้ได้ ผ่านประเด็นคำถามดังต่อไปนี้

14

ประเด็นต้องรู้!!!

คลี่คลาย...ปัญหานอนไม่หลับ

วันนี้ถือโอกาสรวบรวมจดหมายเรื่องนอนไม่หลับทั้งหมด
โดยจะสังคายนาเรื่องการนอนไม่หลับเสียทุกประเด็นแบบม้วนเดียวจบนะ

ประเด็นที่

1

การอดนอนหรือได้นอนไม่พอ ไม่ใช่โรคนอนไม่หลับ

คือการที่คนผู้นั้นมีความสามารถจะนอนหลับได้เต็มที่ตามปกติ เพียงแต่ไม่ได้ให้โอกาสร่างกายของตนเองได้นอนหลับเพียงพอ เป็นคนละเรื่องกับการนอนไม่หลับอย่าเอามาปนกัน บทความนี้จะพูดถึงแต่ปัญหานอนไม่หลับเท่านั้น หากคุณนอนไม่พอเพราะง่วงใจทำเอง นั่นเป็นปัญหาของคุณเอง

ประเด็นที่

2

การหลอนตัวเองว่านอนไม่หลับ (Paradoxical Insomnia)

ไม่ใช่ภาวะนอนไม่หลับ หมายถึงคนที่ปักใจเชื่อว่าตัวเองเป็นโรคนอนไม่หลับ ทั้งๆที่เมื่อตรวจการนอนหลับในห้องตรวจ Sleep Lab ก็ได้ข้อมูลครบถ้วนทีเดียวตรงว่ามี การนอนหลับเป็นปกติดี การปักใจเชื่อผิดๆเช่นนี้มักนำไปสู่การต้องกินยานอนหลับ ซึ่งมีผลเสียต่อสมองเป็นเวลานานหรือตลอดชีวิต ซึ่งมีแต่เสียกับเสีย



เบาใจ

...ป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจได้

มีคนไม่น้อยที่กำลังเผชิญกับอาการโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งมีสาเหตุหลากหลาย ทั้งทั้งผูก อยู่ในภาวะตั้งครรภ์ หรือ มีภาวะเรื้อรังแอบแฝง

ฉบับนี้ ชีวจิต ได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์สุพรรณ แสนหมี่ อาจารย์ประจำหน่วยศัลยศาสตร์ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ภาควิชา ศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะมาบอกเล่าถึง วิธีการป้องกันและการรับมืออาการโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างละเอียด



ครูแพทย์แผนไทย เมืองสงขลา

แชร์ประสบการณ์รักษา โควิด-19 & ผลข้างเคียงวัคซีน

โควิด-19 วิกฤติสุขภาพที่เหมือนฝันร้ายของคนทั้งโลก แม้หลายคนจะตื่นจากฝันร้ายและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติแล้ว แต่ก็ยังมีคนอีกจำนวนมากที่ต้องอยู่กับฝันร้ายนี้ไปตลอดชีวิตจากอาการลองโควิด (Long COVID) ซึ่งเป็นอาการที่ตามมาหลังหายป่วยจากโควิด-19 รวมถึงอาการไม่พึงประสงค์จากวัคซีนโควิด

โลก ของหมอสาว

วัยเด็กของมิน

ตอนชั้นประถมปลาย ครูประจำชั้นถามเด็กๆในห้องว่าอยากมีอาชีพอะไร คำตอบของแต่ละคนมักจะทำให้เพื่อนๆ โห่เฮ่ เพื่อนผู้ชายพอมกะหรั่งบอกโตมาจะเป็นชายชาตินักรบ เพื่อนตัวอ้วนอยากเป็นแดนเซอร์ เพื่อนคนสวยอยากเป็นคนขายของออนไลน์ บางคนอยากขายข้าวแกงระดับโลก ที่อยากเป็นตำรวจ เป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นครู ก็มีหลายคน บางคนตอบกันว่าอยากนอนหลับทั้งวันก็มี

เมื่อครูถามมิน มินอีกอึก เธอเป็นคนเรียนระดับปานกลาง แม้รู้ว่าตนอยากเป็นอะไร แต่ไม่กล้าตอบกลัวครูและเพื่อนว่ามันไกลเกินฝัน ครูประจำชั้นเห็นเช่นนั้นก็ยิ้มอย่างเข้าใจ ครูยกบทเพลง *ผู้ชนะ* ของเสก โลโซ บทหนึ่งขึ้นมาว่า “ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว คนแน่แน่วเท่านั้นผู้ชนะ”

Fit At Home

สร้างร่างกาย แข็งแรงง่าย ๆ ด้วยกำแพงบ้าน

แม้ว่าเวลาของทุกคนจะมีจำกัด ด้วยการกระทำที่ต่าง ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ โดยเฉพาะคุณแม่หรือคุณพ่อที่มีเจ้าตัวเล็กให้ต้องดูแล การจะหาเวลาออกกำลังกายดูแลตัวเองก็คงเป็นเรื่องยากฉบับนี้เราอยากให้คุณพ่อคุณแม่เจียดเวลาสักวันละ 30 นาทีมาออกกำลังกายกันค่ะ อาจทำตอนลูกหลับก็ได้นะ เพื่อให้สุขภาพดี ๆ กลับคืนมา

ทำออกกำลังกายที่นำมาฝากเป็นท่าง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน เป็นท่าออกกำลังกายยืดเหยียดเพื่อคลายความตึงจาก “โค้ชพิท-นนทวัธศ สุวรรณโมลี” ที่ทำตามแล้วไม่ต้องทุกข์ทรมานจากการปวดหลัง ต้นคอ บ่า ไหล่ จากการอุ้มลูกเป็นเวลานาน ๆ เพราะหากไม่มีการยืดเส้นยืดสายบ้าง อาจจะทำให้อาการตึงนั้นสะสมไปเรื่อย ๆ จนเรื้อรังได้ มาค่ะ มาบริหารร่างกาย กระชับหุ่นให้สวยและปังได้ด้วยกำแพงบ้านหรือผนังห้องไปพร้อม ๆ กัน เป็นท่าออกกำลังกายง่าย ๆ ทำตามแล้วจะช่วยให้ร่างกายฟิตได้ทั้งตัว

เปิดครัวชีวิต

เรื่อง : ฝน เลี้ยงพานิช ภาพ : ภูเบศ บุญเขียว สไตส์ : เนื่อกองห้องเครื่อง



แพนเค้กอะโวคาโด

เมนูชีวิต

สร้างลูกอัจฉริยะ

เด็กไม่ชอบกินผักเป็นปัญหาคาสาสิกทุกยุคสมัย ก็มันไม่อร่อย เหม็น
งมอีกต่างหาก มักเป็นกำแพงความรู้สึกละอายใจของเจ้าตัวน้อย

مامะ ฉบับนี้เราจะจัดเมนูชีวิตที่แอบซ่อนผัก ผลไม้ มี
ประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมอง เพิ่มการเจริญเติบโตสมวัย
ที่สำคัญอร่อยมากถึงมากที่สุดด้วย

แพนเค้กอะโวคาโด

ส่วนผสม

ปลาแซลมอน	1	ชิ้น
อะโวคาโด	1	ลูก
แป้งสาลีโฮลวีต	120	กรัม
นมเอิต	100	มิลลิลิตร
น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2	ฟอง
ผงฟู	1	ช้อนชา
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอกเล็กน้อยสำหรับจี่ปลา		
เกลือเล็กน้อยสำหรับหมักปลาแซลมอน		

ชีป่า 6 ผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพ สำหรับเด็ก

ปลอดภัยราวอ้อมกอด
ของคุณพ่อคุณแม่

ผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กน้อยเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องมีความพิถีพิถันในการเลือก ยิ่งกว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้เอง เพราะผิวของเด็กละเอียดอ่อน บอบบาง และระคายเคืองต่อสิ่งที่มากระทบได้ง่าย โดยเฉพาะสารเคมีต่างๆ

ดังนั้นการเลือกผลิตภัณฑ์ให้เด็ก ๆ จึงต้องรู้จักวิธีเลือกให้เหมาะสมกับผิวที่บอบบาง หรือเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการทดสอบมาแล้วว่าไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง และเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกสินค้าเพื่อลูก ๆ ของคุณ ชีวจิตมี 6 ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของลูกน้อยมาแนะนำ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่วางใจได้ว่าลูกน้อยจะได้รับการดูแลที่ดีกว่า และไม่ได้รับสารเคมีตกค้างจากผลิตภัณฑ์ที่ใช้อย่างแน่นอน