

ชีวจิต

NO.
605

ตุลาคม - พฤศจิกายน
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

SLEEP MEDICINE

นอน “เป็น” ยา
พลังบำบัดจากร่างกาย
ที่ไม่ต้องลงทุน



ชีวจิต

605

OCTOBER - NOVEMBER 2025



ปีที่ 26 ตุลาคม - พฤศจิกายน 2568

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิสม์ อินทรกำแหง
บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา เจริญชัย พิทักษ์วงศ์
ทีมบริหารด้านอาหาร ผกา เลิศพนนิช
บรรณาธิการอำนวยการ ประวิทย์ มั่งคิม
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทวงศ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิริยา อากาศแจ้ง • พรรณิกา จำปาตง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนวัต ศรีโปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวี วัชรธรรมศรี
ศิลปกรรม วิฑิต มัลล • ณัฐพร นน

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ
ซันเดเตอร์ พิมพา จิตประสาธศิลป์
พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวัสดิ์ • นินดา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อโณทัย สุทธิรักษ์ • สุวิมล ลาโย

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ ฤทธิรงค์ จันทองสุข
ช่างภาพอาวุโส ศุภกร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุโขเกษม
ช่างภาพ การานัดดา บุญบำรุง • อภินันท์ ทวศโนภาส • ธนาญ วิลาพัน
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดีโอ ศิโรจน์ แวมณีน
ผู้จัดการฝ่ายติดต่อวีดีโอ อิทธิพล สุพรรณวุฒิ
ตัดต่อวีดีโอ ชนิภาณต์ โชติธรรม
ช่างภาพวีดีโอและตัดต่อวีดีโอ พชร เงินรัมย์ • พงษ์เทพ ชัยวงษ์ • วิชิตวิทย์
กนกวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีธรรม • กฤตพงษ์ ปิงไกร • ธรรมธาดา อินทร์ปราง
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวีดีโอ พิณัญญา ภักขิพัฒน์
• ปานจริย วิรัชวงศ์ • ณัฐพร ทนวิรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ ณัฏฐพร พุดม่อง
โปรดิวเซอร์วีดีโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วีดีโอโปรดักชัน ธนาญทศ สร้อยสุวรรณ • วาระ สุทธิธรรม

ทีมบริหารสายโฆษณา อุไรวรรณ สุนทรพงษ์
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วรวิทย์ ศักดิ์จรรยา
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐกัญญา คณานันท์
ฝ่ายขายและทีมบริหารด้านสื่อโฆษณา ณัฐกัญญา วงศ์วิวัฒน์
• สิริชา ชีรัตน์ชัย • ธำรงรัฐ เกษมโกล

รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภามิต นัประติษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิญญารัตน์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฑิพร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิพัทธ์

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ชานนท์ เศรษฐวิวัฒน์
ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ งานเนตเวิร์ก เปียคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศรษฐวิวัฒน์

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์
ประธานกรรมการ ดร.สมเดช ตันติเวชกุล
รองประธานกรรมการ ฐานันท์ สิริวัฒนาภักดิ์
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์มงคล
รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจริญชัย พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน

สายธุรกิจมีเดียแอนด์เอ็นเตอร์เทนเมนต์ (AME)
บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน 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

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรคาม
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1
Homepage: http://www.naiin.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 8 **SCOOP :**
HEALTH TALK
จับเข่าคุย “นอน” เป็น “ยา”
หมอแอมป์ - นายแพทย์ตุนพล
วิรุฬหการุญ
- 22 **SCOOP :**
7 Q & A เคลียร์ปัญหา
เรื่องการ “นอน”
หลับดี ภูมิคุ้มกันแข็งแรง
โดยนายแพทย์ธนิษฐ์ ธนียวัน
- 32 **SCOOP :**
Natural Food
ปรับฮอร์โมนช่วยนอนหลับดี
- 36 **SCOOP :**
สุขภาพดีด้วยภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทย

EAT WELL GUIDE

- 52 **เปิดครัวชีวจิต :**
มันเทศ เคล และตำลึง
ตัวช่วยนอนหลับดี ราตรีสวัสดิ์
- 62 **มื้อสุขภาพ :**
Sustainable Menu เมนูยั่งยืน
ชีวิตยั่งยืน โลกยั่งยืน
@ชีวจิต Awards 2025

WORKOUT PLAN

- 74 **FIT FOR HEALTH :**
นอนหลับสบายด้วย 4 ท่า
พิลาทีส ลดเครียด
ฝึกง่าย ไม่ซับซ้อน

HEALTHY MIND

- 82 **MIND UPDATE :**
กับดักแห่งวังวน
- 84 **นิยายสุขภาพ :**
“วารีนอนไม่หลับ”

PEOPLE

- 92 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
เรื่องเล่าจากคนนอนไม่หลับ!
ฉัตรรัตน์ ภัทระศรีภิรมย์
เมื่อโรมาบำบัด
เปลี่ยนคืนไร้ฝันให้หลับสนิท

HEALTHY HUB

- 98 **ชีวจิตชวนชิม :**
ลิ้มรสเมนูคลาสสิก
พร้อมเรื่องเล่าความอร่อย
ณ ห้องอาหารเรือนต้น
โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์
กรุงเทพฯ
- 104 **ชีวจิต REVIEW :**
เพราะทุกวันของผู้สูงวัย
คือความหมายที่ตั้งใจดูแล
@Wellness Garden Home

นอน “เป็น” ยา

ทุกวันนี้คุณนอน “เป็น” หรือเปล่า

คนนอนหลับง่ายมักจะตอบว่าหัวถึงหมอนก็หลับแล้ว การหลับง่ายไม่ได้หมายถึงหลับคุณภาพหรือหลับเป็น ใครเคยเป็นเหมือน บ.ก.บ้างคะ ก่อนนอนยังติดพันกับการไถหน้าจอ ค้นหาโน่นนี่ แต่พอ่วงก็หลับแหละ แป๊บเดียว ไม่ต้องใช้บริการนับแกะ แต่ระหว่างคืนรู้สึก ว่าสมองยังคิดต่อไม่หยุดพัก จึงไม่ได้หลับอย่างแท้จริง

เลยลองปฏิวัติตัวเองด้วยการยืดเหยียดร่างกายด้วยการรำกระบอง 15 นาที จากนั้นอ่านนิทานให้ลูกฟัง เมื่อลูกหลับแม่ก็ชัตดาวน์ไปพร้อมกันเลย ไม่ต่อด้วยการไถฟีด คืนนั้นและคืนต่อๆ มา รู้สึกว่าสมองได้นอนไป กับเราด้วย

วิธีสังเกตตัวเองเข้านอนแบบไร้น้ำจอช่วยให้หลับดี คอนเฟิร์มจากบทสัมภาษณ์ของ **คุณหมอแอมป์ - นายแพทย์ ตนุพล วิรุฬหการุญ** ทำให้สมองได้พักจริงๆ ยิ่งกว่านั้น การ “หลับเป็น” ยังถือเป็นยาวิเศษที่จะช่วยซ่อมแซมฟื้นฟู

ร่างกายให้กลับมาสดใสแข็งแรง

เกริ่นมาเสียยาวเพื่อจะชักชวนคุณผู้อ่านกลับมาเช็กตัวเองว่า ทุกวันนี้ให้คุณค่ากับการ “นอนเป็น” แค่ไหน แต่ถ้ายังไม่เป็นไม่เป็นไรค่ะ ฉบับนี้กอง บ.ก. ชิวจิต คัดสรรเนื้อหาามาเพื่อแก้ปัญหาการนอนไม่เป็น นอนน้อย นอนดึก นอนไม่เป็นเวลา เพื่อคนทุกรัย

ผ่านไลฟ์สไตล์สุขภาพที่ประกอบด้วยการกิน การออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจ การปรับท่านอน และเลือกเครื่องนอนคุณภาพ หวังว่าจะช่วยให้คุณหลับ “เป็น” ยา ฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงได้ทุกระบบ

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th



HEALTH TALK

จับเข้าคุย “นอน” เป็น “ยา”

หมอแอมป์ - นายแพทย์ตฤพล วิรุฬหการุญ

ทำไมต้องนอน และการนอนหลับอย่างมีคุณภาพสำคัญอย่างไร คุณหมอแอมป์ - นายแพทย์ตฤพล วิรุฬหการุญ นายกสมาคมแพทย์ฟื้นฟูสุขภาพและส่งเสริมการศึกษาโรคอ้วน กรุงเทพ (BARSO) และประธานคณะผู้บริหาร บิตีเอ็มเอส เวลเนส คลินิก มาชวนค้นหาคำตอบกับเรื่องใกล้ตัวอย่าง “การนอนหลับ” ไปด้วยกันค่ะ

นอนดี เหมือนยาวิเศษ...ตัวเลือกสำคัญของชีวิต

คุณหมอแอมป์เริ่มต้นจากคำถามที่ว่า ถ้าให้เลือกการดูแลสุขภาพเรื่องเดียว หมอจะเลือกอะไร

คำตอบของคุณหมอแอมป์คือ “การนอน”

“ถ้าให้เลือกรายการเดียวหมอจะเลือกการนอน เพราะส่วนตัวหมอถือว่านอนเป็นฐานหลักของการดูแลสุขภาพสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ต้องเสียเงิน และการนอนดีเหมือนได้ยาวิเศษ”

คุณหมอแอมป์อธิบายแนวคิดการดูแลสุขภาพของโลกวันนี้ว่า

“การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้า และเปลี่ยนจากการดูแลสุขภาพเชิงรับหรือรีแอ็กทีฟเฮลท์แคร์ (Reactive Healthcare) คือป่วยแล้วมารักษา ไปสู่โปรแอ็กทีฟเฮลท์แคร์ (Proactive Healthcare) ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพเชิงรุก เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา

การนอนหลับที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย

1. **ระยะเวลา (Sleep Duration)** ที่เหมาะสมตามช่วงอายุ

2. **ความต่อเนื่อง (Sleep Continuity)** เริ่มนับตั้งแต่เข้านอน นอนหลับ จนกระทั่งตื่นนอน การนอนที่มีคุณภาพต้องมีความต่อเนื่องไม่ตื่นระหว่างการนอนหลับ ระยะเวลารวมกันมากกว่า 20 นาที

3. **ความลึก (Sleep Depth)** ความถี่ของคลื่นสมองจะลดลงอยู่ในช่วงคลื่นเดลต้า เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายจะหลั่งโกรธฮอร์โมนได้มาก เพื่อฟื้นฟูและเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย ในการนอนหลับหนึ่งคืนควรมีช่วงเวลาหลับลึก 13-23 เปอร์เซ็นต์ของระยะเวลาการนอนหลับทั้งหมด หากนอนหลับเป็นเวลา 8 ชั่วโมง ควรมีช่วงเวลาหลับลึกประมาณ 65-125 นาที

โดยทั่วไปการนอนของเราจะมีลักษณะเป็นวงจรประกอบด้วย 2 ระยะ ได้แก่ ระยะ NREM (Non-Rapid Eye Movement) และ REM (Rapid Eye Movement) วนกันเป็นรอบ เริ่มต้นที่ระยะ NREM ประกอบด้วย 3 ระยะย่อย ได้แก่ ช่วงเริ่มหลับ (N1) ช่วงเคลิ้มหลับ (N2) และช่วงหลับลึก (N3) รวมกันประมาณ 60-70 นาที

จากนั้นจะเข้าสู่ระยะ REM หรือช่วงหลับฝัน ประมาณ 20-30 นาที จากนั้นจะวนกลับเข้าสู่ระยะ NREM อีกครั้ง คือว่าครบหนึ่งรอบ ซึ่งในแต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 90 นาที เป็นเวลา 4-5 รอบต่อคืน

ทั้งนี้หากเรานอนหลับไม่ต่อเนื่อง นอนหลับไม่ลึก หรือระยะเวลาการนอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้วงจรการนอนไม่สมบูรณ์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย



7

สารอาหารธรรมชาติ และสมุนไพร ตัวช่วยสู่การนอน อย่างมีคุณภาพ

สมุนไพรที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ได้แก่



1

รากวาเลอเรียน (Valerian Root)

คือรากของต้นวาเลอเรียน (*Valeriana officinalis*) ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรที่มีการนำมาใช้เป็นยาแผนโบราณเพื่อช่วยในการนอนหลับ ลดความวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งรากวาเลอเรียนมีคุณสมบัติช่วยให้หลับง่ายขึ้น จึงถูกนำมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวล ลดอาการปวดประจำเดือน และบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับวัยหมดประจำเดือน

รากวาเลอเรียนมีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มระดับของสารกาบา (GABA : Gamma-aminobutyric acid) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทและส่งเสริมการผ่อนคลาย รากวาเลอเรียนมีจำหน่ายหลายรูปแบบ เช่น ชา แคปซูล สารสกัด

“พืชพวกนี้มีสาร GABA คือสารชนิดหนึ่งที่หลั่งออกมาทำให้ผ่อนคลาย เพราะคนเรานอนไม่หลับ หลักๆ คือเครียด เมื่อไหร่ที่ร่างกายผ่อนคลายได้ก็จะนอนได้ เมื่อไหร่ที่ไม่เครียดก็หลับปุ๋ย”



7 Q&A

เคลียร์ปัญหา เรื่องการ “นอน” หลับดี ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง

โดยนายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน

สุขภาพดีไม่ได้อยู่ในตำรา ต้องมาจากการลงมือปฏิบัติ สก๊อตพิเศษฉบับนี้จึงอยากชวนมาเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ โดยเฉพาะ “การนอน” ให้เป็นยา เพื่อป้องกัน ฟันผุ รักษา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีกับหมอแทน - นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด วิกฤติบำบัด และการปลูกถ่ายปอด เคยเป็นอาจารย์แพทย์ที่ Harvard Medical School สหรัฐอเมริกา และเป็นที่รู้จักจากช่อง YouTube Doctor Tany ที่ให้ความรู้ด้านการแพทย์



Natural Food

ปรับฮอร์โมน ช่วยนอนหลับดี

การกินสัมพันธ์กับการนอน กินดีย่อมทำให้เรานอน
มีคุณภาพ และการนอนก็สัมพันธ์กับการกินเช่นกัน นอน
ไม่ดี สุขภาพแย่ ความอยากอาหารก็ลดลง

ฉบับนี้นำบทความน่ารู้จากหนังสือ *อาหารบำบัดโรค* ของ
อาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช มาแนะนำ ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจว่า
เราควรกินอาหารและสารอาหารชนิดไหนเพื่อปรับปรุงคุณภาพ
การนอนของเรา

วิตามินและแร่ธาตุช่วยหลับดี

• **วิตามินบี 6** มีความสำคัญในการสร้างสารเซโรโทนินในสมอง
สารตัวนี้ช่วยควบคุมอารมณ์และการนอนหลับ ผู้ที่ได้รับวิตามินบี 6
จากอาหารไม่เพียงพออาจมีอาการนอนไม่หลับ ซึมเศร้า หงุดหงิด

• **วิตามินบี 12** การเสริมวิตามินตัวนี้ช่วยให้การนอนไม่หลับ
เรื้อรังดีขึ้น แต่เมื่อหยุดเสริมอาการจะกลับมาอีก แต่การเสริม

วิตามินบี 12 เพื่อแก้ไขอาการนอนไม่หลับอาจ
ต้องเสริมในปริมาณสูง ดังนั้นจึงควรอยู่ภายใต้
การดูแลของแพทย์

นอกจากนี้ มีหลักฐานการวิจัยว่าการกินอาหาร
ที่มีวิตามินบี 12 และกรดโฟลิกช่วยให้การนอนหลับ
ดีขึ้นในบางคนเท่านั้น

แร่ธาตุบางชนิดมีผลทางอ้อมต่อการนอนหลับ
เช่น

• **แคลเซียมและแมกนีเซียม** แร่ธาตุทั้งสอง
จะทำงานร่วมกัน ช่วยในการทำงานของระบบ
ประสาท ควบคุมการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ
การขาดแร่ธาตุหนึ่งในสองตัวนี้จะทำให้เกิดตะคริว
และรบกวนการทำงานของเส้นประสาท มีผลทำให้
นอนไม่หลับ

อาหารที่มีแคลเซียมและแมกนีเซียมสูงจะ
ช่วยให้อาการดีขึ้นในกรณีที่ระดับสารเหล่านี้ใน
ร่างกายลดลง

• **ทองแดงและธาตุเหล็ก** ก็มีส่วนเกี่ยวข้อง
กับการนอนหลับ ถ้าขาดทองแดงจะทำให้หลับช้า
แก่หลับได้นานขึ้น แต่มีความรู้สึกเหมือนนอนไม่
อึด การขาดธาตุเหล็กทำให้นอนหลับเร็วขึ้น นอน
นานขึ้น แต่ตื่นกลางดึกบ่อยขึ้น

• **ทริปโตเฟน** เป็นกรดแอมิโนที่นำมาสร้าง
สารเซโรโทนินในร่างกายซึ่งช่วยควบคุมการนอนหลับ
และยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของสารเมลา-
โทนินซึ่งผลต่ออารมณ์และการนอนหลับ นักวิจัย
พบว่า การเสริมสารทริปโตเฟนช่วยเพิ่มระดับ
เซโรโทนินและทำให้นอนหลับเร็วขึ้นถึง 50 เปอร์เซ็นต์
และยังทำให้นอนหลับสนิทด้วย ปริมาณที่ใช้คือ
200 - 400 มิลลิกรัมก่อนนอน แต่อาจต้องใช้เวลา
ราว 6 - 12 สัปดาห์กว่าจะเห็นผล

อย่างไรก็ตามเคยมีรายงานการปนเปื้อนของสาร
L-tryptophan ก่อให้เกิดความผิดปกติของผิวหนัง
ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง และเป็นพิษต่อระบบประสาท
ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และมีรายงานความผิดปกติ
ดังกล่าวในผู้ที่ใช้ 5-HTP (5-Hydroxytryptophan)
ถึง 10 ราย ทำให้มีการสั่งห้ามจำหน่ายทริปโตเฟน
ในปี ค.ศ. 1986 ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ทริปโตเฟนโดย
ไม่ปรึกษาแพทย์

6 ภารกิจ เพื่อการมีชีวิต ยืนยาว

หลายคนเคยตั้งคำถาม “เรามีชีวิตเพื่ออะไร เกิดมาทำไม” หากพิจารณาอย่างใจเป็นกลาง มอง สิ่งที่เป็นในแบบฉบับที่มันเป็น จะเห็นได้ว่าเรา กับ สิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์นั้นไม่ต่างกัน การเกิดมาและมีชีวิตเพียงเพื่อรักษากายสังขารที่มี ระบบคอยควบคุมไม่ให้เสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา และอิทธิพลของพลังทั้ง 3 ที่มากระทบเท่านั้น มัน ไม่ได้สร้างมาให้เรานำไปทำกิจกรรมเพื่อการตอบสนอง ความใคร่ อยากมี อยากเป็น หรือทำตามฝันให้ ประสบผลสำเร็จ

ร่างกายคนเราทำหน้าที่อย่างเรียบง่ายในแต่ละ วัน คือ ตื่น กิน ชี้ ปัสสาวะ นอน และป้องกัน ตนเอง กิจกรรมเหล่านี้เรียกว่าภารกิจชีวิตทั้ง 6 ที่คอยรักษาชีวิตให้ยืนยาวไปจนกว่าธาตุจะเสื่อม สภาพไปตามอายุขัยที่แท้จริง คือการตาย ที่อยู่ดีๆ เครื่องดับไปโดยที่ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน ภารกิจ เหล่านี้ยังใช้เป็นข้อบ่งชี้ถึงความบกพร่องของธาตุ หากไม่สมดุล ใช้เป็นเครื่องมือวัดสุขภาพขั้นพื้นฐาน ในระบบสุขภาพที่เรา มักได้ยินหรือคุ้นชินที่ต้อง ตอบคำถามเมื่อไปหาหมอยามเจ็บป่วย



ภารกิจ

1

“การตื่น”

จริงๆ แล้วธาตุร่างกายไม่เคยหลับไหล ขณะที่เรานอน ร่างกาย ยังทำงานตลอดเวลาเพื่อรักษาพลังทั้ง 3 ให้อยู่ในภาวะที่สมดุล “คำตอบ ที่เราเคยอยากรู้ว่าทำไมเราต้องหายใจขณะนอนหลับ” นั่นเป็นเพราะ ร่างกายเราไม่ยอมปล่อยให้ธาตุหยุดทำงาน ต้องตื่นตัวและเตรียมพร้อม ใช้งานอยู่เสมอ

การหายใจเข้า - ออกไม่ใช่แค่การแลกเปลี่ยนของเสียที่เราเคย เรียนและรู้มา แต่มันเป็นกระบวนการแห่งการมีชีวิตต่อเนื่องที่นำ พลังทั้ง 3 คือพลังปิตตะ เสมหะ และวาตะ ที่อยู่ในรูปของอากาศ เข้าไปในปอดเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อกระตุ้นเซลล์ธาตุให้ตื่นตัว ทำให้ ธาตุนั้นมีชีวิตและพร้อมเริ่มต้นใหม่ในวันถัดไปเมื่อตื่นจากการหลับไหล



ภารกิจ

2

สรรหาและการเผาผลาญพลังงาน หรือ “กิน”

ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ สามารถทำภารกิจทั้ง 6 เพื่อรักษาพลังทั้ง 3 ให้สมดุล ย่อมต้องอาศัยพลังงานมาช่วยขับเคลื่อน การดื่ม กิน วัตถุนานาชนิดเข้าระบบเพื่อเป็นอาหารได้นั้นต้องผ่านกระบวนการ “พหุระปิตตะ” หรือดีเอ็นเอฟ ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญทางการแพทย์ แผนไทย คอยทำหน้าที่ควบคุมปริมาณการนำเข้าให้เพียงพอต่อ ความต้องการ ทำให้รู้สึกอิ่มเมื่อพอ รู้สึกอยากเมื่อต้องการ

เปิดครัวชีวิต

เรื่อง : ฝน เสงี่ยมิช ภาพ : ฤทธิรงค์ จันทองสุข สไตส์ : อนุรักษ ปิตตานะ



มันเทศ เคล และตำลึง ตัวช่วยนอนหลับดี ราตรีสวัสดิ์

เราจะนอนดีต่อเมื่อเรากินดีเป็นเรื่องจริงไหม
คำตอบคือ จริงแน่นอน เพราะถ้าเรากินอาหารหวาน
มัน เค็มจนเกิดภาวะอ้วน เบาหวาน ย่อมส่งผลกระทบต่อ
คุณภาพการนอน ไม่ว่าจะเป็นอาการแทรกซ้อนจาก
ภาวะนอนกรน ปัสสาวะบ่อยจากภาวะอ้วนและเบาหวาน
ดังนั้นการเลือกอาหารที่อุดมสารอาหารสำคัญย่อมป้องกัน
โรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงช่วยให้การนอนมีคุณภาพมากขึ้น

ฉบับนี้ ชีวิต นำเมนูอร่อยจากมันเทศ เคล และตำลึง ซึ่ง
ดีต่อสุขภาพร่างกายและส่งเสริมคุณภาพการนอนให้ดีขึ้นมาฝาก

โรนํ้าพริกปลาทุ ผักพื้นบ้าน



ส่วนผสมน้ำพริก

- พริกชี้ฟ้าสีเขียวซอยหยาบ 3 เม็ด
- พริกชี้ฟ้าสีแดงและเหลือง
ซอยหยาบอย่างละ 2 เม็ด
- พริกชี้ฟ้าเม็ดเล็ก 10 เม็ด
- กระเทียมกลีบใหญ่ 10 เม็ด
- หอมเล็กซอยหยาบ 5 หัว
- กะปิย่าง 3 ช้อนโต๊ะ
- ปลาทุทอดแกะเนื้อ 2 ตัว
- น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลโตนด 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องเคียง

- ผักสดและผักสุก เช่น
ดอกผักปลังลาวก ผักหื่น
ดอกกวาดต้ง ถั่วฝักยาวลาวก
ผักกวาดต้งลาวก
- ไช้คนกระทาดัมสุก
- ข้าวกล้อง

ส่วนผสมแผ่นไข่ห่อ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ชะอมซอย 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา



วิธีทำ

แผ่นไข่ห่อ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ชะอมลงไป
ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ตีให้เข้ากัน
2. เทน้ำมันลงในกระทะเล็กน้อย
เทไข่ลงไป เกลี่ยเป็นแผ่นบาง ทอด
ให้สุกเหลือง

น้ำพริก

1. คั่วพริกชี้ฟ้าสีเขียว แดง เหลือง
ให้สุกหอม พักไว้ ตามด้วยคั่ว
กระเทียมและหอมเล็กให้สุก พักไว้
2. โขลกพริกชี้ฟ้าสีเขียว แดง
เหลือง กระเทียม และหอมเล็กเข้า
ด้วยกันพอแหลก ใส่กะปิย่างและ
พริกชี้ฟ้าเหลืองไป โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่เนื้อปลาทุลงไป โขลกต่อให้
เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลโตนด
และน้ำมันหอย เคล้าให้เข้ากัน
4. เติมน้ำอุ่นลงไป คนให้เข้ากัน
ตักใส่ถ้วย พักไว้

ห่อเครื่อง

1. วางแผ่นไข่ลงบนจานกลม ตัก
ข้าวกล้องลงไป ตามด้วยผักและ
น้ำพริกที่โขลกไว้ ม้วนเป็นแท่งกลม
2. ตัดเป็นชิ้นพอคำ ตกแต่งด้วย
ดอกไม้ ผัก และไช้คนกระทาดัม
โรยน้ำพริก พร้อมเสิร์ฟ

นอนหลับสบาย ด้วย 4 ท่า พิลาทัส ลดเครียด ฝึกง่าย ไม่ซับซ้อน





“วารีนอนไม่หลับ”

นอนไม่หลับเป็นอาการไม่ปกติ

“ทำไมนอนไม่หลับอีกแล้ว” วาริถามตนเอง เธอมองสามีที่หลับสนิทอยู่ข้างๆ อย่างไม่เข้าใจในตนเอง ลูกขึ้นมอณาฬิกา แค่เสียงเข็มนาฬิกาเบาๆ เธอก็ได้ยินเหมือนกลองก้องอยู่ในหู นอกจากเสียง ยังรู้สึกถึงความร้อนที่แผดเผาในอกเหมือนมีกองไฟลุมอยู่ ความร้อนระบายออกมาเป็นเหงื่อไหลลงโบน้า ลำคอ และแผ่นหลังจนเปียกชุ่ม

“ร้อนจริง” เธอพิมพ์ ลุกมาลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ จาก 25 องศาเซลเซียสเป็น 22 องศาเซลเซียส เอาหน้ำไปจ่อลมที่โทยพุ่งมาจากแอร์คอนดิชั่น รู้สึกค่อยยังชั่วขึ้น สิทธิชัยสามีทำเสียงอืออ พลิกตัวควานหาผ้าห่มห่มเพิ่ม แต่ไม่ลืมตา

ทันใดนั้นเอง วาริก็เกิดอาการหนาวจนตัวสั่นสะท้าน ริมฝีปากสั่นกระพิกันกึกๆ เธอคว้าผ้าห่มมาห่มก็ไม่หายหนาว จึงลุกไปปิดเครื่องปรับอากาศ อุณหภูมิห้องค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนกลายเป็นร้อนอบอ้าวตามอากาศภายนอกห้องของเดือนเมษายน คราวนี้สามีสะดุ้งผ้าห่มออก วาริลงลานไปเปิดแอร์ใหม่ และเหตุการณ์ก็เข้าสู่วงจรเดิม เหมือนลูกตุ้มที่แกว่งไปมา เปิดแอร์หนาวสั่น ปิดแอร์ร้อนจนเหงื่อท่วมตัว ทำอย่างนี้หลายครั้ง สามีลุกนั่ง ลืมตา

“คุณเป็นอะไรปิดเปิดแอร์ทั้งคืน ทำอย่างนี้มาหลายคืนแล้ว ผมไม่ไหวนะ ร้อนมาก นอนไม่หลับ พรุ่งนี้ต้องขับรถไปส่งของด้วย คุณสติดีหรือเปล่า”



เรื่องเล่า จากคนนอนไม่หลับ นิภารัตน์ ภัทระศรีภิรมย์ เมื่อโรมาบำบัด เปลี่ยนคืนไร้ฝันให้หลับสนิท

จากคืนที่ยาวนานและเต็มไปด้วยความกังวล
สู่คืนที่สงบและผ่อนคลาย นี่คือเรื่องราวของ **คุณปิ-
นิภารัตน์ ภัทระศรีภิรมย์** ผู้เคยต่อสู้กับอาการ
นอนไม่หลับจนกลายเป็นทุกข์ในชีวิต

เดิมทีเธอคิดว่า “การนอนไม่หลับ” เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย
แต่เมื่อมันเกิดซ้ำทุกคืน ความสุขในชีวิตก็ค่อยๆ ถูกพรากไป
จนวันหนึ่งเธอเริ่มหันมาศึกษาศาสตร์อายุรเวทและลองใช้
กลีมน้ำมันจากธรรมชาติเพื่อฟื้นฟูคุณภาพการนอน ซึ่ง
ได้ผลลัพธ์เกินคาด เธอกลับมาหลับลึก หลับสบาย และ
ตื่นขึ้นมาพร้อมความสดชื่นอีกครั้ง



ลิ้มรส เมนูคลาสสิก พร้อมเรื่องเล่า ความอร่อย ณ ห้องอาหารเรือนต้น โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ กรุงเทพฯ

กว่า 45 ปีที่ห้องอาหารเรือนต้น โรงแรมมณเฑียร สุรวงศ์ กรุงเทพฯ ได้สืบสานเสน่ห์อาหารไทยต้นตำรับ คงไว้ซึ่งรสชาติที่กลมกล่อมและเปี่ยมเอกลักษณ์ จนกลายเป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางด้านอาหารและเครื่องดื่มที่ใครๆ ต้องมาเยือน ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือนักท่องเที่ยวต่างชาติ พร้อมทั้งยังสร้างชื่อเสียงจนเป็นที่รู้จักในระดับสากล

ห้องอาหารเรือนต้นนำเสนออาหารไทย-จีนต้นตำรับที่ทุกคนชื่นชอบ ลิ้มรสเมนูชื่อดังอย่างข้าวมันไก่ผัดเม็ดเต็ยร ต้มยำ และอาหารไทยโดยเชฟระดับมาสเตอร์ที่ทำให้เรือนต้นเป็นห้องอาหารยอดนิยมของคนกรุงเทพฯ เพลิดเพลินกับงานโปรดของคุณในบรรยากาศที่อบอุ่น สวยงาม และมีสไตล์

บรรยากาศของที่นี่จะออกแนวไทยเรโทรผสมจีนและมีส่วนผสมของความโมเดิร์นอีกเล็กน้อย บางอย่างเลือกใช้ของเก๋นำมาทำใหม่แล้วใช้เป็นของตกแต่ง โชนครว้เป็นแบบเปิดโล่งที่แบ่งเป็นหลายโซน และยังมีห้องส่วนตัวให้บริการ 2 ห้อง

ภายในตกแต่งสไตล์เรโทรซิดด้วยของสะสมย้อนยุคสุดเก๋ไก๋ และของสะสมหายาก ช่วยเสริมให้อาหารแต่ละมื้อของที่นี่สร้างความประทับใจไม่รู้ลืมให้กับทุกคนที่ได้แวะมา

การันตีความอร่อยและคุณภาพด้วยรางวัล Michelin Bib Gourmand อันทรงเกียรติเป็นเวลา 2 ปีติดต่อกัน (พ.ศ. 2562 - 2563) เสริมชื่อเสียงอันยาวนานในด้านอาหารเลิศรส พร้อมบริการที่เป็นเลิศ จึงมั่นใจได้ว่าทุกครั้งที่มาเยือนจะเป็นประสบการณ์การรับประทานอาหารที่น่าจดจำ การได้รับเกียรตินี้ทำให้ที่นี่กลายเป็นจุดหมายปลายทางที่นักชิมผู้มีรสนิยมต้องมา



ไขความลับ การ “นอน คุณภาพ” ผ่านมุมมอง นักกายภาพบำบัด

เพราะภาวะนอนไม่หลับเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลก แพทย์และผู้เชี่ยวชาญหลากหลายแขนงจึงทุ่มสรรพกำลังเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหา รวมถึงนักกายภาพบำบัดด้วย ทั้งหมดนี้เพื่อช่วยให้การนอนเป็นการพักผ่อน เยียวยาร่างกายได้อย่างแท้จริง

ฉบับนี้เราเรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ *นอนก่อนดีกว่า* ของ กภ.ชวกิจ เก้าเอี้ยน หรือ คุณแข็ง ผู้ก่อตั้งแบรนด์ mr.big ซึ่งเป็นนักกายภาพบำบัดมืออาชีพที่ถอดหัวใจและความเชี่ยวชาญถ่ายทอดเนื้อหาเรื่องการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ



เพราะการนอน คือยารักษาชีวิต เริ่มต้นที่หมอนและที่นอน ที่ใช้ จาก mr.big

เคยสงสัยไหมว่าสุขอนามัยการนอนคืออะไร และทำไมถึงสำคัญต่อสุขภาพของคุณ
สุขอนามัยการนอน (Sleep Hygiene) คือพฤติกรรมและการปฏิบัติที่ช่วยให้คุณนอนหลับได้อย่าง
มีคุณภาพและสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ ความเครียดและเวลาที่ใช้หน้าจอมักมากก่อนการพักผ่อน
การปรับปรุงสุขอนามัยการนอนจึงสำคัญยิ่ง

ชีวจิต Review

เรื่อง : สุภาพร จันทรังศรี ภาพ : ณัฐวรรณ ไทยเสอ



mr.big clinic เครื่องนอนสุขภาพ

สู่คลินิกกายภาพบำบัด
ครบวงจร

หลายคนอาจจะคุ้นชื่อ mr.big ในฐานะแบรนด์เครื่องนอนเพื่อสุขภาพที่ออกแบบมาตอบโจทย์ตามสรีระของผู้ใช้โดยทีมนักกายภาพบำบัด นอกจากช่วยสร้างการนอนหลับคุณภาพแล้ว mr.big ยังพัฒนาการให้บริการเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ นั่นคือ mr.big clinic คลินิกกายภาพบำบัดทั้งไพรเวตแบบครบวงจร