

หมอ ที่ดีที่สุด อยู่ใน ตัวเราเอง

By หมอหน้ท



ฟื้นฟูสุขภาพจากภายใน
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
และธรรมชาติบำบัด

✿ กำไมยงค์เครือด

น้ำตาลในเลือดยิ่งเพิ่ม

🍄 กรดไหลย้อนกับสภาวะทางจิตใจ

🍈 เหตุผลที่ทำให้เราตื่นมาทุกวัน

🌸 ถักยานอนหลับ จะแก้ไขอย่างไร

🌿 อย่าเพ่งท้อกับเรื่องของ "ผม"

🍋 ระบบย่อยพิษ เบาหวานหาย

ไขมันก็ลด



โดย หมอหน้ท ณัฐพล วาสิกดิลก

📺 ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น ผู้ติดตามกว่า 820,000 คน

📺 ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น ผู้ติดตามกว่า 350,000 คน

หมอ
ที่ดีที่สุด อยู่ใน
ตัวเราเอง
By หมอหน้ท



โดย หมอหน้ท ณัฐพล วาสิกดิฉก

หมอที่ดีที่สุดอยู่ในตัวเราเอง by หมอนัท

ผู้เขียน ณัฐพล วาลิกดิลก

ราคา 205 บาท

Life+ สำนักพิมพ์ โลฟพลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

โดย ณัฐพล วาลิกดิลก © พ.ศ. 2569

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ

หรือกระทำการใดๆ โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 3 0 2 - 1 6 1
1 9 6 6 7 6 5 4 3 2 1 0 9

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ณัฐพล วาลิกดิลก.

หมอที่ดีที่สุดอยู่ในตัวเราเอง by หมอนัท. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2569.

180 หน้า.

1. การแพทย์. 2. สุขภาพ I. ชื่อเรื่อง.

610

ISBN (ebook) 978-616-08-5664-0

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษ
ได้ที่ แผนการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8000, 0-2826-8375-9 หรือโทรสาร 0-2826-8356-9

คำนำ

เคยสงสัยไหมครับว่า ทำไมอาการป่วยบางอย่างถึงวนเวียนกลับมาเป็นซ้ำ ๆ แม้ว่าเราจะดูแลตัวเองดีแค่ไหน หรือกินยาเท่าไรก็ไม่หายขาดสักที

เราอาจจะถูกสอนให้มองว่า “อาการเจ็บป่วย” คือศัตรูที่ต้องกำจัดทิ้ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทุกสัญญาณที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด ความตึงเครียด หรือค่าเลือดที่ผิดปกติ คือ “รูปแบบการสื่อสาร” ที่ร่างกายพยายามส่งเสียงบอกเล่าสถานการณ์ภายในจิตใจให้เราได้รับรู้ ร่างกายไม่เคยโกหก และซื่อสัตย์กับความรูสึกของเราเสมอ

หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะพาคุณกลับมา “ฟัง” เสียงเหล่านั้นอีกครั้ง

เรามักเข้าใจว่าค่าไขมันในเลือดที่สูงขึ้น เกิดจากการตามใจปากกินของทอดหรือของหวานเพียงอย่างเดียว แต่บ่อยครั้งที่ร่างกายฟ้องว่า ค่าไขมันเหล่านั้นคือเกราะป้องกันความเครียด ร่างกายกำลังตะโกนบอกว่า “ฉันกำลังต้องการความผ่อนคลาย” ความอยากกินไอศกรีมหรือช็อกโกแลตในวันที่เหนื่อยล้า จึงไม่ใช่เรื่องของความตะกละ แต่เป็นกลไกธรรมชาติที่ร่างกายโหยหาความสุขเพื่อมาเจือจางความทุกข์ที่สะสม

แม้แต่อาการปวดท้องที่จุใจมเข้ามาทุกครั้ง ที่ต้องเผชิญสถานการณ์กดดัน นั้นไม่ใช่ความบังเอิญ แต่เป็นเพราะท้องคือสมองที่สองที่รับรู้ความรู้สึกได้อย่างรวดเร็ว อาการปั่นป่วนภายในจึงเป็นกระจกสะท้อนว่า เรากำลังแบกความกังวลไว้มากเกินกว่าที่จะรับไหว

และคุณเคยสังเกตไหมว่า ทำไมเมื่อเท้าเราถึงเย็นเฉียบในวันที่เครื่องเครียดนั้นไม่ใช่เพราะอากาศ แต่เป็นเพราะเรากำลังสร้างแรงกดดันมหาศาลให้กับตัวเองจนร่างกายตีความว่าเรากำลังตกอยู่ใน “อันตราย” สัญชาตญาณการเอาตัวรอดจึงสั่งการให้ดึงเลือดที่มีอยู่จำกัด กลับไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญที่สุดอย่างปอด หัวใจ

ดับ และสมอง เพื่อรักษาชีวิตไว้จะปลอดภัยกว่า มือและเท้าของคนบางคนจึงเย็นอยู่ตลอดแม้ว่าอากาศจะร้อนก็ตาม

อาการเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดปกติที่ไร้ที่มาที่ไป แต่เป็นความรักและความพยายามของร่างกายที่จะปกป้องเรา หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็น “พจนานุกรมแปลภาษากาย” ที่จะช่วยให้คุณกลับมาพูดคุยและสื่อสารกับร่างกายตัวเองได้อย่างเข้าใจ ร่วมกับองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เปลี่ยนจากการรักษาที่ปลายเหตุ มาเป็นการเยียวยาที่ต้นตอของความรู้สึก เพื่อที่สุดท้ายแล้ว เราจะมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรงร่วมกันได้อย่างยั่งยืน

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการกลับมารักตัวเอง และเข้าใจร่างกายตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ขอบพระคุณคุณพ่อ (หมอแดง) และคุณแม่ปิง ที่สร้างจุดยืนของการดูแลสุขภาพที่มั่นคงให้กับสังคม

ขอบพระคุณอาจารย์แพทย์แผนไทยและอาจารย์ด้านการแพทย์แผนทางเลือกสำหรับแสงสว่างแห่งปัญญา

ขอบพระคุณพี่หนู่ย และครอบครัวพอแล้วดี ที่ช่วยให้เราเห็นคุณค่าของ “สัปปายะ”

ขอบคุณพี่ชาย (น็อต) และน้องสาว (นุช) ที่เป็นกำลังใจให้อยู่เสมอ

ขอบคุณอาเก๋สำหรับรูปภาพสวย ๆ ความหมายดีในหนังสือเล่มนี้

ขอบคุณคนไข้และทีมงานสัปปายะ คลินิกการแพทย์แผนไทยสำหรับการเรียนรู้ที่ไม่รู้จบ

ขอบคุณภรรยา (หมอทราย) ผู้อยู่เบื้องหลัง คอยสนับสนุนความฝันของผมอยู่เสมอมา

และทีมงานสำนักพิมพ์ไลฟ์พลัส ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการร่วมสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ครับ

หมอนัท

ประวัติผู้เขียน



แพทย์แผนไทย ญัฐพล วาสีกดิลก (หมอนันท์) พท.ว. 17103

การศึกษา

- + วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- + แพทย์แผนไทย วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)

การทำงานปัจจุบัน

เป็นแพทย์แผนไทย และเจ้าของ “สัปปายะ” คลินิกการแพทย์แผนไทย

“สัปปายะ” หมายถึง พื้นที่สบาย เหมาะสมของแต่ละบุคคล เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายและใจจากความเจ็บป่วยด้วยความสงบสุข

ความตั้งใจในการทำงานของพวกเรา คือการทำให้คนป่วยน้อยลง โดยช่วยให้ผู้ป่วยเห็นต้นเหตุของโรค และร่วมฟื้นฟูสุขภาพทั้งกายและใจ ให้กลับมาแข็งแรงได้อย่างยั่งยืน เราเชื่อว่า “หมอที่ดีที่สุดอยู่ในตัวเราเอง”

ผลงาน

- + ผู้เขียนหนังสือ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น* 1-5
- + พิธีกรรายการ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น* 5 ปี ทางช่อง Nation TV
- + วิทยากรบรรยายเรื่องสุขภาพ เช่น การย่อยอาหาร โรคเกี่ยวกับลำไส้ กรดไหลย้อน การใช้ยาสมุนไพร การเพิ่มภูมิคุ้มกัน และการดูแลสุขภาพใจแบบองค์รวม

ข้อมูลการดูแลสุขภาพด้วยความเป็นสัปปายะ

Youtube : <https://www.youtube.com/@NosickHandup>

Facebook : <https://www.facebook.com/nosickhandup>

TikTok : <https://www.tiktok.com/@nosickhandup>

เว็บไซต์ที่ดูแล

- + สัปปายะ คลินิกการแพทย์แผนไทย <https://sappayaclinic.com>
- + สมุนไพร ชีวาเฮอร์บ <https://cheewaherb.com>

สารบัญ

	หน้า
01 การบำบัดด้วยลมหายใจ	9
เทคนิคง่าย ๆ พิชิตความเครียด นอนไม่หลับและวิตกกังวล	
02 ทำไมยิ่งเครียด น้ำตาลในเลือดยิ่งเพิ่ม	15
03 ระบบย่อยพื้น เบาหวานหาย ไขมันก็ลด	23
04 กรดไหลย้อนกับสภาวะทางจิตใจ	27
05 ท้องผูกจนเป็นโรคกรดไหลย้อน	33
06 ทำไมภาวนาแล้วภูมิแพ้ดีขึ้น	39
07 แก้ไขอาการนอนไม่หลับ 2 รูปแบบ	45
08 ไฮเปอร์ไทรอยด์ โรคแห่งความเร่งรีบ	53
09 เหตุผลที่ทำให้เราตื่นมาทุกวัน	61
10 ผักพื้นบ้านไทยช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น	69
11 6 จริต (นิสัย) ที่ก่อโรคร้ายต่าง ๆ	75
12 โรคแพนิกคืออะไร และควรแก้อย่างไร	85
13 วัยทอง สะพานเชื่อมแห่งวัย	93
14 ทำไมแผลในกระเพาะอาหารไม่หายสักที	99
15 ย้อนวัยให้หลอดเลือดแบบธรรมชาติ	105
16 ดิฉันนอนหลับเพราะกลัวการนอนไม่หลับ จะแก้ไขได้อย่างไร	113
17 ไขมันพอกตับ เป็นภัยเงียบที่รักษาได้ด้วยวินัย	119
18 สุขุขสงบคือ Longevity แบบไทยส์สไตล์	127

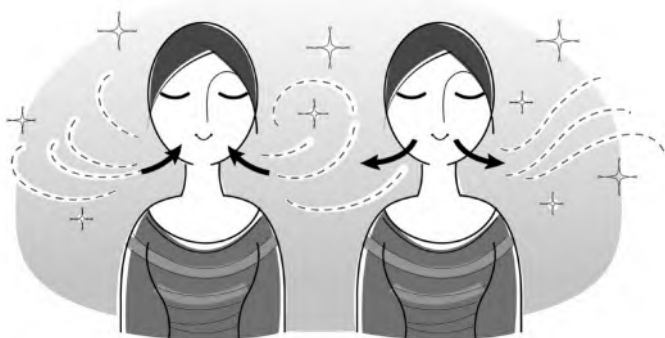
19	คันเพราะเลือดชั้นหนืด	135
20	หยุดความกลัว ตันข้าวความขี้เกียจ	141
21	กษัยลม เมื่อร่างกายบอกว่าฉันอึดอัด	147
22	ดูแลสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์	153
23	รักษาความดันสูงเรื้อรังแบบแผนไทย	161
24	อย่าเพิ่งท้อกับเรื่องของ “ผม”	167
25	ประโยชน์ของสมาธิ 12 ข้อ	173



01

การบำบัด ด้วยลมหายใจ

เทคนิคง่าย ๆ พิชิตความเครียด
นอนไม่หลับและวิตกกังวล



เมื่อเรตกอยู่ในภาวะเครียดหรือวิตกกังวล เช่น ดูข่าวสงคราม ข่าวเศรษฐกิจ
ถดถอย หรือกลัวทำงานส่งไม่ทัน เพราะงานทุกงานก็ด่วนไปหมด ระบบร่างกายจะเข้า
สู่อิมต “สู้หรือหนี” (Fight or Flight) ส่งผลให้ลมหายใจสั้น หายใจได้ไม่ลึก หัวใจเต้นรัว
ปวดตึงกล้ามเนื้ออยู่บ่อย ๆ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติของร่างกาย เพื่อเตรียมรับมือ
กับสภาวะที่รู้สึกไม่ปลอดภัย แต่เมื่อสภาวะที่ทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัยนี้ เกิดขึ้น
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าต่อเนื่องเป็นเวลานาน ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจในระยะยาว

ทำไมการหายใจถึงสำคัญกว่าที่คุณคิด

การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำให้หลายคนมองข้ามความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้องไป ในความเป็นจริงแล้ว “การหายใจ” ไม่ใช่แค่การนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปเท่านั้น แต่มันยังส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ของเรา

การหายใจที่ช้าลง ละเอียดย และเป็นจังหวะ

การหายใจช้า ละเอียดย และเป็นจังหวะ จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ หรือที่เรียกว่า “พาราซิมพาเทติก” (Parasympathetic Nervous System) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการพักผ่อนและการย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสงบ ผ่อนคลาย ช่วยลดความตึงเครียด ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และควบคุมอารมณ์ที่วุ่นวายให้สงบลงได้ ซึ่งวิธีการนี้ช่วยแก้ไขปัญหาสุภาพยุคใหม่ ที่เกิดจากความเร่งรีบได้อย่างดี เช่น หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ขาดเป้าหมายในชีวิต และเป็นโรคแพนิค (Panic Disorder)

การฝึกลมหายใจด้วยวิธีอานาปานสติ

อานาปานสติ คือการสำรวจลมหายใจเข้าและออกอย่างรู้ตัว เป็นเทคนิคการฝึกสติที่มีมาช้านานในพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยในด้านร่างกาย แต่ยังให้ประโยชน์ในด้านจิตใจ และจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น

พัฒนาสติ การฝึกอานาปานสติช่วยเสริมสร้างความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เราสังเกตและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้อย่างทันทั่วทั้ง ลดการคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล พร้อมทั้งช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

พัฒนาสมาธิ การมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดเป็นสมาธิ สร้างรากฐานของจิตใจที่มั่นคง ทั้งยังช่วยให้จิตใจมีที่ยึดเหนี่ยว เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ เราจะสามารถกลับมาหาความสงบภายในได้ง่ายขึ้น ไม่หลง

ไปกับอารมณ์เชิงลบ

พัฒนาเมตตา เมื่อจิตใจเกิดความสงบสุข เราจะมีเวลาไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง เพราะรับฟังผู้อื่นด้วยหัวใจ ทำให้แก้ไขปัญหาได้เร็วขึ้น เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีและมั่นคง

คลายความยึดมั่นถือมั่น หลังจากที่เราฝึกสติอย่างต่อเนื่อง เราจะได้เห็นความไม่แน่นอน เห็นลมหายใจที่บางครั้งสั้นบางครั้งยาว เห็นความโกรธอึดอัดใจที่เข้ามาแล้วไม่นานก็หายไป จิตใจของเราจึงคลายความยึดมั่นลงไปตามธรรมชาติ เพราะทุกสิ่งนั้นแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา



การเตรียมตัวเพื่อฝึกอานาปานสติ

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ผ่อนคลายร่างกายไม่ต้องตึงเกินไป หลับตาเบา ๆ หรือลืมตาก็ได้เช่นกัน

วิธีปฏิบัติ

- + เริ่มต้นด้วยการสำรวจความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูกและปาก
 - + ไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงการหายใจ ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ว่าช้าหรือเร็ว
 - + เมื่อจิตหลงไปคิดเรื่องอื่น (ซึ่งเป็นเรื่องปกติในช่วงที่ฝึกฝน) ให้ค่อย ๆ กลับมาดูที่ลมหายใจอีกครั้ง
 - + สังเกตลักษณะของลมหายใจ เช่น ยาว-สั้น-สั้น, เย็น-อุ่น, หยาบ-ละเอียด
 - + ไม่ปรู้งแต่ว่าดี-ไม่ดี เพียงแค่ออกอยู่กับปัจจุบันขณะไปพร้อมกับการหายใจ
- * เริ่มต้น 5-10 นาที และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น 20-30 นาที ฝึกอย่างสม่ำเสมอ

ทุกวัน





การหายใจแบบอื่นที่เราทำได้ทุกวัน

1. การหายใจด้วยท้องแบบชิงกง (Qigong)*

ช่วยลดความตึงเครียดในช่องท้อง เพิ่มความสดชื่น เกิดสมาธิต่อเนื่อง แก้ปัญหากรดไหลย้อน ท้องผูก ปวดหลังช่วงล่างบ่อย ปัสสาวะได้ไม่สุด และอ่อนเพลีย

การเตรียมตัว

ยืนหรือนั่ง วางมือข้างหนึ่งบนหน้าอก อีกข้างหนึ่งบนหน้าท้องบริเวณสะดือ

วิธีปฏิบัติ

1. หายใจเข้าช้า ๆ ทางจมูก ให้น้ำท้องพองขึ้นเหมือนลูกโป่ง สังเกตว่ามือที่วางบนหน้าท้องจะขยับ แต่มือที่วางบนหน้าอกจะไม่ขยับหรือขยับน้อย

2. หายใจออกช้า ๆ ทางปาก (หรือทางจมูกก็ได้) ค่อย ๆ เขมวหน้าท้องให้แบนลง สังเกตว่ามือที่วางบนหน้าท้องจะขยับลงตามท้องที่ยุบ

จำนวนครั้ง ทำช้า 5-10 ครั้งต่อรอบ ฝึกวันละ 2-3 รอบ หรือเมื่อรู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลียต้องการความสดชื่น

สิ่งที่สังเกตได้ ท้องมีความอุ่นขึ้น สมองสดชื่นมีกำลังจากพลังชีวิตที่ได้

2. การหายใจแบบ 4-7-8 (The 4-7-8 Breathing Technique)

เทคนิคนี้พัฒนาโดย ดร.แอนดรูว์ ไวล์ (Dr. Andrew Weil) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวล ช่วยให้หลับง่ายขึ้น ควบคุมความดันโลหิต และลดอาการปวดได้

การเตรียมตัว

นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ลั้นตะเปดานปากที่อยู่ด้านหลังของฟันหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. หายใจออกให้สุดทางปากพร้อมทำเสียง “ฟู่”

*ชิงกง (Qigong) คือการฝึกควบคุมลมหายใจ การเคลื่อนไหว และจิตใจ ให้ทำงานสอดประสานกันเพื่อเสริมพลังชีวิตหรือ “พลังชี” ในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบ และพลังสมดุลมากขึ้น

2. หายใจเข้าทางจมูก นับ 1-2-3-4 ในใจ
 3. กลั้นหายใจ นับ 1-2-3-4-5-6-7 ในใจ
 4. หายใจออกทางปากพร้อมทำเสียง “ฟู่” นับ 1-2-3-4-5-6-7-8 ในใจ
- จำนวนครั้ง** ทำซ้ำ 4-8 ครั้งต่อรอบ ผีกลอยอย่างน้อยวันละ 2 รอบ หรือเมื่อรู้สึกกังวลหรือหวั่นไหว

สิ่งที่สังเกตได้ รู้สึกผ่อนคลาย หายใจได้ลึกขึ้น นอนหลับได้ง่าย และมองโลกในแง่ดี

3. การหายใจแบบสี่เหลี่ยม (Box Breathing)

ชื่อนี้มาจากลักษณะการหายใจที่แบ่งออกเป็น 4 ช่วงที่ใช้เวลาเท่ากัน เหมือนด้านทั้งสี่ของกล่องสี่เหลี่ยมจัตุรัส เป็นเทคนิคที่ได้รับการพัฒนาและได้รับความนิยมอย่างมากจากหน่วยซีลของกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา (U.S. Navy SEALs) เพื่อช่วยในการจัดการความเครียด เพิ่มสมาธิ และรักษาสภาพจิตใจให้สงบภายใต้แรงกดดันสูง

วิธีปฏิบัติ จังหวะ (4-4-4-4)

1. หายใจเข้าทางจมูก นับ 1-2-3-4
2. กลั้นหายใจ นับ 1-2-3-4
3. หายใจออกทางปาก นับ 1-2-3-4
4. กลั้นหายใจ นับ 1-2-3-4

จำนวนครั้ง ทำซ้ำ 4-6 ครั้งต่อรอบ และก่อนงานสำคัญเพื่อเพิ่มสมาธิ

สิ่งที่สังเกตได้ จิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านง่าย และมีความกล้าหาญมากขึ้น



unobรูป

สิ่งสำคัญของการฝึกลมหายใจ อยู่ที่การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เริ่มต้นด้วยช่วงเวลานั้น ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาตามความสามารถ ทำอย่างต่อเนื่อง เราจะสามารถใช้การหายใจเป็นเครื่องมือ ในการดูแลกายและใจ เพื่อช่วยให้ชีวิตสมดุลและมีประสิทธิภาพ มากขึ้น



ทำไมยิ่งเครียด น้ำตาลในเลือดยิ่งเพิ่ม



ลองนึกภาพว่า คุณคือมนุษย์โบราณที่เดินหาอาหาร อยู่ในป่า

ทันใดนั้น เสือก็กระโจนออกมาโดยไม่ตั้งตัว!

ร่างกายของเราจะไม่ถามเราก่อนว่า

“วันนี้เรากินข้าวมาหรือยัง มีแรงพอไหม”

หรือ “เมื่อคืนเรานอนพอหรือเปล่า”

มันจะสั่งทันทีว่า “สู้! หรือ หนี!”

ฮอร์โมนแห่งความเครียดคอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenaline) จะหลั่งออกมาแบบฉับพลัน พร้อมทั้งปฏิกิริยาอัตโนมัติต่าง ๆ จะเกิดการทำงานทันที

1. **ตับเร่งสร้างน้ำตาลจากไกลโคเจนที่เคยสะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ** ปล่อยเป็นน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดให้เรามีพลังงานจะวิ่งหนี หรือจับหอกสู้กับเสือ เลือดจะไหลเวียนไปที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหลัง และหัวใจ

2. **ระบบย่อยอาหาร** จะทำงานลดลงเพราะนี่คือเวลาต่อสู้ ไม่ใช่เวลาในการย่อยอาหาร

3. **ในช่วงที่ไม่ปลอดภัยเพียงพอ** ระบบสืบพันธุ์ก็จะลดการทำงานลง

4. **เมื่อน้ำตาลสะสมในเลือดเพิ่มขึ้น** ทำให้การหลั่งอินซูลिनออกมามากขึ้นตามไปด้วย จึงเกิดภาวะเซลล์ดื้อน้ำตาล หรือไม่ตอบสนองต่ออินซูลินได้

ดังนั้นความเครียดในระยะยาว จึงส่งผลให้หลอดเลือดเกิดการอักเสบเพราะน้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความผิดปกติของระบบเผาผลาญ และมีบุตรยากขึ้นทั้งในเพศชายและเพศหญิง

ความเป็นจริงของวันนี้ “เสีย” ของเราเปลี่ยนหน้าไป

+ ต้องทำงานให้เสร็จตามกำหนด แต่มีเวลาอันน้อยนิด

+ ประชุมตั้งแต่เช้าจนถึงค่ำ พรุ่งนี้ก็ต้องประชุมกันต่อ

+ รถติดหนักไปรับลูกไม่ทัน

+ การเงินตึงมือ ต้องดูแลทั้งลูกและพ่อแม่

+ ความเครียดและความกังวลที่เกิดจากการอยู่ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นในที่ทำงานหรือในครอบครัว

สิ่งเหล่านี้คือ “เสียยุคใหม่” ที่กระตุ้นร่างกายให้เข้าสู่โหมด “สู้หรือหนี” ในทุกวัน แต่แตกต่างจากมนุษย์โบราณ คือเราไม่มีโอกาสพัก ไม่มีช่วงเวลาหลังหนีเสียที่ได้กลับไปนอนได้ต้นไม้ หลายคนในยุคนี้จึงต้องสู้มากกว่าคนยุคโบราณหลายเท่าตัว เป็นสาเหตุให้ร่างกายปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดมากผิดปกติจนเป็นโรคเบาหวาน

สถานการณ์โรคเบาหวานทั่วโลกพบว่า 1 ใน 10 ของผู้ใหญ่ ป่วยด้วยโรคเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน เสียชีวิตมากกว่า 4 ล้านคนต่อปี ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานถึง 6.5 ล้านคน

ที่มา : ข้อมูลจาก HDC (Health Data Center) ณ วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567

อาการที่เกิดขึ้นเมื่อเครื่องจนน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นต่อเนื่อง

- + กระหายน้ำมากผิดปกติ หรือดื่มน้ำบ่อยกว่าปกติ
- + ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะตอนกลางคืน
- + อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง และปวดศีรษะ
- + ตามัวหรือมองเห็นไม่ชัด
- + น้ำหนักตัวลดลง
- + ริมฝีปากแห้งแตกบ่อย ๆ
- + แผลหายช้าหรือติดเชื้อได้ง่าย

4 วิธีแก้ไขเมื่อน้ำตาลในเลือดสูง เพราะอยู่ในสภาวะเครียด (สู้หรือหนี)

1. ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง (Weight Training) เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ใช้น้ำตาลที่สะสมในระหว่างวันจากความเครียด มีประโยชน์ดังนี้

- + เพิ่มการใช้กลูโคสของกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
- + ช่วยฟื้นฟูเซลล์ที่เสื่อมถอย ให้กลับมาใช้น้ำตาลได้ตามปกติ
- + ยิ่งฝึกกล้ามเนื้อมากขึ้น ร่างกายก็จะเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น และเป็นระยะเวลายาวนานขึ้นด้วย

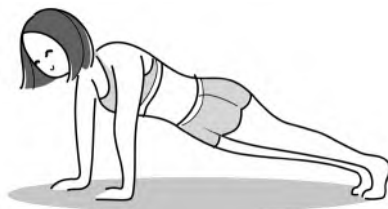


ท่าสร้างกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ 50 ปีขึ้นไป



Wall Sit นั่งหลังพิงกำแพง ค้างไว้ 30-90 วินาที เริ่มต้นที่ 3-5 รอบ/วัน สร้างกล้ามเนื้อต้นขา ก้น น่อง และแกนกลางลำตัว

Planking วิดพื้นท่าเตรียม ค้างไว้ 30-60 วินาที เริ่มต้นที่ 2-3 รอบ/วัน สร้างกล้ามเนื้อท้อง แขน ไหล่ ออก



Shoulder Press ยกดัมเบลขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ และลดลงมาระดับไหล่ช้าๆ อย่างมั่นคง เริ่มต้นด้วยน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัมต่อข้าง ทำ 10 ครั้ง จำนวน 2-3 รอบต่อวัน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ และอกส่วนบน พร้อมทั้งช่วยให้ข้อต่อแขนยึดหยุ่นได้ดี

2. เลี่ยงน้ำตาล แป้ง และอาหารแปรรูปในมือเย็น เพราะช่วงสร้างร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พลังงานแล้ว ระบบเผาผลาญทำงานช้าลง ทำให้เกิดการสะสมน้ำตาลและเปลี่ยนเป็นไขมันได้ อีกทั้งยังกระทบต่อการนอน เนื่องจากระดับน้ำตาลที่ขึ้นเร็วลงเร็ว ทำให้หิวได้ง่าย จนรบกวนเวลานอน (ทำให้หลับได้ไม่ลึก) แนะนำให้กินอาหารที่เป็นผักหลากหลาย ร่วมกับโปรตีนจากพืชในปริมาณพอเหมาะ เช่น เต้าหู้ ถั่วต่าง ๆ แต่ถ้าใครกินอาหารเช้าและกลางวันได้ครบถ้วนดี ไม่ได้ใช้แรงมากระหว่างวัน ก็สามารถงดอาหารมือเย็นได้ เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้พัก และช่วยดึงไขมันที่สะสมมาใช้ได้

3. นอนหลับให้เพียงพอ เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ สะสมพลังงานได้ดี ไม่อ่อนเพลีย สมองส่วนที่ควบคุมการตัดสินใจและการยับยั้งชั่งใจจะทำงานได้ดีขึ้น อารมณ์แจ่มใส ในทางตรงกันข้าม หากนอนดึกหรืออดนอน สมองส่วนหน้าที่เรียกว่า Prefrontal Cortex* จะทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เราตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี มีแนวโน้มที่จะเลือกกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารแปรรูป ขนมขบเคี้ยว ชานม น้ำอัดลม น้ำตาลสูง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อระดับน้ำตาลในเลือด

4. การฝึกสมาธิ การทำสมาธิช่วยให้สมองส่วนหน้าทำงานได้ดี ส่งผลให้เรามีสติ สามารถตัดสินใจเรื่องการกินได้อย่างมีเหตุผล และยังช่วยลดความเครียดสะสม ส่งผลดีต่อการทำงานของไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)** รักษาสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระดับน้ำตาลในเลือดและความอยากอาหาร โดยสรุปแล้วการทำสมาธิจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมการกินได้อย่างยั่งยืน นอนหลับได้ดี ลดการสะสมของไขมัน และที่สำคัญคือช่วยให้เรามีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อีกด้วย

*Prefrontal Cortex (สมองส่วนหน้า) มีหน้าที่ควบคุมการตั้งเป้าหมาย การมีวินัย การตัดสินใจ และการยับยั้งชั่งใจ

**ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) มีหน้าที่รักษาสมดุลของร่างกาย ความหิว และความดัน



วิธีเริ่มต้นฝึกสมาธิ (ทำได้ทุกช่วงวัย)

1. หาที่นั่งที่รู้สึกผ่อนคลาย อากาศถ่ายเทได้ดี ผู้คนไม่มาก
2. หันหลังเข้าข้างๆ แล้วรู้สึกถึงลมหายใจที่เข้า-ออก (หากมีความคิดฟุ้งซ่านบ้างเป็นเรื่องปกติ)
3. เมื่อรู้สึกได้ว่าคุณกำลังคิดฟุ้งซ่าน ให้กลับมาที่ลมหายใจเข้า-ออก

เคล็ดลับ ทำสมาธิตอนตื่นนอนจะไม่หลับง่าย และสามารถจดจ่อกับการทำงานได้ดีขึ้น



ช่วยลดความตึงเครียด ลดน้ำตาลแบบธรรมชาติ

1. **สูตรดมน้ำมันหอมระเหยกลั่นมะกรูด (Kaffir Lime)** ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัสในทางเดินหายใจ จึงหายใจได้สะดวกผ่อนคลายขึ้น เพิ่มสารสื่อประสาทที่ทำให้อารมณ์ดี รู้สึกเบิกบาน กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิในสิ่งที่กำลังทำ โดยหยดน้ำมันหอมระเหยลงในยาต้มสมุนไพรที่ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือผสมกับน้ำมันที่ใช้ทาผิวหลังอาบน้ำ

2. **น้ำต้มใบเตย** สรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความร้อนที่หัวใจ และตับ ลดความกระหายน้ำ ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น เพิ่มความเผ็ดร้อนได้ด้วยตะไคร้และขิง เป็นน้ำสามเกลอ (ตะไคร้ ขิง ใบเตย) เสริมฤทธิ์ในการลดความเครียด ลดอาการวิงเวียน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแก้ท้องอืด

วิธีดื่ม 1-2 แก้วต่อวัน / ดื่ม 3 วันต่อสัปดาห์

สูตรดมน้ำตะไคร้ ขิง ใบเตย

นำตะไคร้ 3 ต้น ขิงแก่ทุบ 1 กำมือ และใบเตย 3 ใบ ใส่หม้อต้มน้ำ 2 ลิตร ต้มจนเดือดประมาณ 5 นาที

3. **ตำรับยาตรีผลา** ประกอบด้วยมะขามป้อม สมอไทย และสมอพิเภก มีรสฝาด ขม และหวานเล็กน้อย ช่วยเพิ่มน้ำในเลือด ลดไขมัน ชุ่มชื้นระดับที่เสียหายจากการทำงานหนัก และลดการอักเสบจากผู้ที่มีการอักเสบหรือไขมันในเลือดสูง

4. นวดผ่อนคลาย เมื่อได้รับการสัมผัสที่ดี เช่น การบีบ กด หรือนวด ร่างกาย จะรู้สึกปลอดภัย ลดฮอร์โมนความเครียด เพิ่มฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) เกิดความไว้วางใจ ลดความรู้สึกหงุดหงิด นอนหลับได้ไม่ลึก ดังนั้นขณะโดนนวดเรา ควรมีสมาธิ เช่นไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้เรียนรู้ถึงความรู้สึก ภายในร่างกาย ที่เรียกกันว่า “สติปัฏฐาน 4”

ดูกาย เห็นความเคลื่อนไหว การติดขัดของร่างกาย ขณะโดนนวด

ดูเวทนา เห็นความรู้สึกเจ็บ ปวด สบาย ผ่อนคลาย รู้สึกดี รู้สึกไม่ดี ขณะที่ ผู้บำบัดทำการนวด

ดูจิต เห็นอาการอึดอัดสั่นไหวภายในจิตใจ และตามรู้ทันจิตขณะถูกนวด

ดูธรรม เห็นความรู้สึกปวดตึงที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ไม่นาน และหายไป

โดยนวดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการยืดเหยียดทุกวันหลังเลิกงาน ทำให้ ร่างกายไม่ติดขัด เลือดลมหมุนเวียนได้ดี มือไม่ชา ขาไม่บวม และดวงตาสดใส

unaru

ความเครียดสะสมในยุคปัจจุบัน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนเป็นโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด และโรคหัวใจ การลดน้ำตาลหรือควบคุมอินซูลินเป็นสิ่งที่ดี แต่ ยังเป็นเพียงยอดของภูเขาน้ำแข็ง ยังไม่ได้แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ วิธีที่ได้ผลยั่งยืนกว่า คือการสร้างกล้ามเนื้อเพื่อช่วยเผาผลาญ น้ำตาล และฝึกจิตใจให้สงบ เพื่อลดอารมณ์ที่ตึงเครียด ซึ่งจะ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง เป็นภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคที่เกิด จากน้ำตาลสูงได้อย่างดี

เราอาจจะถูกสอนให้มองว่า “อาการเจ็บป่วย” คือ ศัตรูที่ต้องกำจัดทิ้ง
แต่ทุกสัญญาณที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด ความตึงเครียด
หรือค่าเลือดที่ผิดปกติ คือ “รูปแบบการสื่อสาร” ที่ร่างกาย
พยายามส่งเสียงบอกเล่าสถานการณ์ภายในจิตใจให้เรารับรู้
ร่างกายไม่เคยโกหก และซื่อสัตย์กับความรู้สึกร่างกายของเราเสมอ



หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นจากความตั้งใจ
ที่จะพาคุณกลับมา “ฟัง” เสียงเหล่านั้นอีกครั้ง

แล้วคุณจะรู้ว่า

- ทำไมแพทย์ในกระเปาะไม่หายสักที
- ไขมันพอกตับ โรคเงียบที่รักษาได้ด้วยวินัย
- ความสุขสงบคือ Longevity แบบไทยสไตล์
- พักฟื้นบ้านไทยช่วยแก้ไขระบบย่อยอาหาร
- 6 จริต (นิสัย) กับโรคภัยที่ต่างกัน
- ฯลฯ



พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ☒ ปกอ่อน ☒ e-book ☐ audiobook



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



คลิกเพื่อดูหนังสือ
เล่มนี้!



ISBN 978-616-08-5664-0



9 786160 856640

205 บาท

หมดที่ใดที่สต็อกในตัวเราเอง by หมอนัท
หมวด : สุขภาพ