

[“จน เครียด กินเหล้า” / 7 วิธีทำให้รู้สึกหิวน้อยลง / ไม่เกรนป้องกันได้ / การใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์แคปซูล..ที่ไม่มากจนเกินไป / 6 สูตรสวยด้วยมันฝรั่ง! / เชื้อรากับผู้หญิง / ข้อควรรู้สำหรับผู้หญิงกับการดื่มไวน์ / นาฬิกาชีวิต การแพทย์ตะวันออก / เคล็ดลับลดอ้วนแบบเร่งรัด / ผลในกระเพาะอาหาร เรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา / หน้าใสมีชัยไปกว่าครึ่ง / ผู้หญิงกับมะเร็งเต้านม / ดูแลให้ร่างกายของคุณ](#)

\*\*\*\*\*

### “จน เครียด กินเหล้า”

เป็นวงจรที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ ควรจะหลีกเลี่ยงซะ แต่ถ้าได้ผลต่อตัวเองไปใช้ชีวิตในวงจรนี้แล้ว ก็ควรจะรีบถอนตัวออกมา ปัญหาก็คือ...จะถอนตัวยังไงล่ะ? ความจนก็พอจะแก้ได้ (ประหยัด ชน เกมแก่น เกมปลดหนี้) กินเหล้าก็หักห้ามใจได้ (ผมรู้ว่ามันหักห้ามใจยากสำหรับบางท่าน) แต่ความเครียดนี่สิครับที่เราต้องเผชิญมันอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แล้วจะทำยังไงกับมันดี เรามาเรียนรู้เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดกันซักหน่อยดีกว่า

#### บทเรียนที่ 1: อย่าเครียดจนลืมหายใจ

หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกช้าๆ ทราบมั๊ยครับว่า เวลาเราหายใจออก หัวใจจะเต้นช้าลงเล็กน้อย หัวใจที่เต้นช้าลงเพียงเล็กน้อยสามารถบรรเทาความเครียดได้ นี่เป็นหนึ่งในกลไกทางเคมีที่ร่างกายใช้จัดการกับความเครียด เมื่อเราหายใจออก สมอจะส่งสัญญาณผ่านเส้นประสาทที่ช่องอกให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานช้าลง พอเราหายใจเข้า สัญญาณดังกล่าวจะอ่อนลงแล้วหัวใจก็จะเต้นเร็วตามเดิม “เข้าเดินเร็ว ออกเดินช้า” แต่แทนที่จะหาเวลาสงบๆ มาผ่อนคลายและหายใจให้คล่องคอ เรากลับจัดการกับความเครียดด้วยวิธีผิดๆ เช่น ดูทีวี (ทำให้ไม่ได้ใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัว) รับประทานอาหารสุขภาพ และไม่ยอมไปออกกำลังกาย (ออกกำลังกายสิดี) เป็นต้น นอกจากนี้ อุปกรณ์สื่อสารพวกโทรศัพท์มือถือที่เราักนักรักหนาก็หันกลับมาทำร้ายเราได้ เพราะมันทำให้เราปลีกตัวออกมาผ่อนคลายจากโลกของการทำงาน ได้ยากขึ้น

จิตแพทย์เชื่อว่าเมื่อ 20 ปีที่แล้วงานหนักและความไม่มั่นคงในหน้าที่การงานเป็นสองต้นเหตุสำคัญของความเครียด แต่ปัจจุบัน ความเครียดมักเกิดจากความอยุติธรรม และความแตกต่างระหว่างนโยบายขององค์กรกับความเชื่อของพนักงาน ความแตกต่างที่ว่าคืออะไร สมมุติว่าบริษัทคุณเน้นแต่เรื่องทำยอดขายทำกำไร แต่คุณต้องการงานเพื่อสังคมและผลประโยชน์ส่วนรวม หรือสมมุติว่าคุณเป็นพนักงานขาย ขายของให้กับลูกค้าทั้งๆ ที่รู้ว่าลูกค้าของคุณไม่ได้มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อสินค้านั้นเลย

#### บทเรียนที่ 2: เครียดจัดอาจทำให้ร่างกายไม่ตอบสนองต่อความเครียด

เวลาเราเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน Cortisol ออกมา Cortisol มีคุณสมบัติในการเพิ่มความดันเลือด เพิ่มปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด และหยุดยั้งการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันก่อนเราตื่น ต่อมไร้ท่อที่อยู่บนไตจะหลั่ง Cortisol ออกมาเพื่อเป็นสัญญาณให้เรตื่นนอน ปริมาณ Cortisol จะสูงมากเวลาตื่นนอน เป็นสัญญาณที่คุณรู้สึกได้เวลาตื่นขึ้นมา เวลาตื่นขึ้นมาคุณเคยคิดมั๊ยครับว่า “อีกวันแล้วหรือเนี่ย ชี้เถียงจุก!” แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลังจากเรตื่น Cortisol จะลดลงเรื่อยๆ สำหรับคนที่มีอาการหดหู่ หรือ สภาพจิตใจทรุดโทรมนั้น ระดับ Cortisol จะสูงมากตลอดทั้งวัน ไม่มีการลดระดับเหมือนคนทั่วไป ที่น่าแปลกคือ คนที่อดหลับอดนอนก็มีระดับ Cortisol สูงอย่างคงที่เช่นกัน ในทางตรงกันข้าม จะมีคนอีกกลุ่มที่มีระดับ Cortisol น้อยมากจนผิดปกติตลอดทั้งวัน คนเหล่านี้ได้แก่ คนที่มีอาการเหนื่อยล้าจากความเครียด ทหารผ่านศึก และเหยื่อการข่มขืน เป็นต้น สมัยก่อนนักวิทยาศาสตร์จะไทยระดับ Cortisol ที่สูงเกินผิดปกติตลอด แต่ตอนนี้ระดับที่ต่ำมากก็ถูกนำมาอธิบายอาการผิดปกติเช่นกัน

#### บทเรียนที่ 3: เครียดมากทำให้คุณแก่เกินวัย

ในที่สุด นักวิทยาศาสตร์ก็รู้ว่าทำไมความเครียดในระยะยาวทำให้คนแก่เกินวัย การทดลองได้ค้นพบสัญญาณการแก่เกินวัยในแม่ที่มีลูกที่เป็นออทิสติกหรืออัมพาต สัญญาณการแก่เกินวัยชัดเป็นพิเศษในแม่ที่ได้ดูแลลูกมาเป็นเวลานานที่สุด หรือแม่ที่ควบคุมการดำเนินชีวิตตัวเองได้น้อยที่สุด (แม่ที่ต้องเอาเวลามาดูแลลูก จนแทบไม่มีเวลาไปทำอะไรที่ตัวเองอยากทำ) สัญญาณการแก่เกินวัยในย่นหน้าข้างต้นหมายถึง Telomere ซึ่งอยู่ในโครโมโซม เมื่อคนเราแก่ลง โครโมโซมจะสั้นลง สิ่งที่ป้องกันไม่ให้โครโมโซมสั้นลงคือ Telomere ที่หุ้มปลายเส้นโครโมโซมไว้ Telomere เปรียบได้กับพลาสติกชิ้นเล็กๆ ที่หุ้มปลายเชือกผูกรองเท้าเพื่อถนอมไม่ให้ปลายเชือกผูกรองเท้าขาดรูด Telomere จะสั้นมากในแม่ที่มีลูกที่เป็นออทิสติกหรืออัมพาต ทำให้โครโมโซมสั้นลงเร็วกว่าคนทั่วไป

#### บทเรียนที่ 4: ความเครียดไม่ยุติธรรม

มีการทดลองในเยอรมัน ได้ให้กลุ่มตัวอย่าง 20 คนเผชิญสถานการณ์ชวนเครียดลักษณะเดียวกัน หลังจากตรวจวัดระดับ Cortisol ของกลุ่มตัวอย่างแล้วจะพบว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำนั้น จะเครียดได้ง่ายกว่าคนที่ความเชื่อมั่นในตนเองสูง Hippocampus โครงสร้างขนาดเท่านิ้วมือนิ้วที่เป็นส่วนหนึ่งของสมองนั้น ไวต่อการกระตุ้นของ Cortisol มาก เมื่อระดับ Cortisol สูง (ความเครียดคลืบคลานเข้ามา) Hippocampus จะส่งสัญญาณให้ต่อมไร้ท่อหยุด

ผลิตCortisol ซึ่งเป็นการปิดสวิตช์การตอบสนองต่อความเครียด โดยสิ้นเชิง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจะมีขนาดของHippocampusเล็กกว่าปกติ เข้าใจง่ายว่า เล็กกว่าก็ทำงานลำบากกว่า ขนาดที่เล็กกว่าปกตินี้เป็นอาการที่จะเชิญชวนให้สมองส่วนอื่นๆหยุดการตอบสนองต่อความเครียด

**บทเรียนที่ 5: จัดการความเครียดด้วยหลักของเหตุและผล**

เมื่อคนเราเผชิญความเครียด เรามักมองว่าเรามีทางเลือกน้อยมาก น้อยกว่าความเป็นจริง นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมเรียกอาการดังกล่าวว่า “Learned Helplessness” หรือ “เคยช่วยไม่ได้ยังไง ก็ช่วยไม่ได้อย่างนั้น” การศึกษาพฤติกรรมของหนูได้ผลสรุปว่า มนุษย์กับหนูมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน การทดลองดังกล่าวเป็นดังนี้:นักวิทยาศาสตร์ได้สร้างทางออกให้หนู ให้พวกมันหนีจากการ โดนไฟฟ้าอ่อนๆช็อตทุกๆครั้งที่มันได้ยินเสียงกริ่ง หนูเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่า เมื่อมีเสียงกริ่ง จะต้องหนีทางไหนเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงอันตราย หลังจากนั้น นักวิทยาศาสตร์ก็เริ่มกั้นทางออกที่สร้างไว้ทุกครั้งที่มีเสียงกริ่ง พอหนูหมดทางหนีก็จะ โดนช็อต จนหนูถอดใจเลิกหาทางหนี แต่ต่อมา พอนักวิทยาศาสตร์เปิดทางออกให้หนูเหมือนเดิม หนูกลับไม่หนี กลับอยู่เฉยๆ ให้โดนช็อตเมื่อได้ยินเสียงกริ่งทุกๆที่เคยรู้ว่าต้องหนียังไงคนเราก็เหมือนหนูแหละครับ มีทรัพยากรที่เราสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหามากมาย แต่เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป เรากลับถูกความเครียดบดบังชะงะจนความสามารถในการใช้เหตุและผลหายไป ฉะนั้น จงจำไว้ว่า สมองเรามักทำให้เราคิดว่ามัน “ช่วยไม่ได้” เราต้องตั้งสมาธิๆเพื่อที่จะจัดการกับความเครียดที่เข้ามาในชีวิตด้วยหลักของเหตุและผล โชคดีครับ

แหล่ง: นิตยสาร TIME ฉบับวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2550

โดย: Christine Gorman

\*\*\*\*\*

### 7 วิธีทำให้รู้สึกหิวน้อยลง

งานนั้นก็เครียด งานนี้ก็หนักงาน จะลดน้ำหนักและอดอาหารจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่อย่างกังวลไป วันนี้มีวิธีดีๆ มาเล่าสู่ โดยเขาว่าถ้าต้องการควบคุมความอยากอาหารละก็

ลองเริ่มต้นด้วยการ "กินและกิน" โดยกินให้บ่อย ประมาณ 4 ชั่วโมงครั้ง แต่ต้องกินแค่ผักหรือเนื้อสัตว์ ห้ามคาร์โบไฮเดรตหรือน้ำตาลเด็ดขาด เพราะจะทำให้หิวยิ่งกว่าเดิม

อย่างที่สอง ก็คือต้อง "กินมือเช้า" จะได้ไม่หิวเป็นสองเท่าในมือเที่ยง

ข้อสาม ให้ "เคลื่อนไหวมากๆ" ร่างกายจะได้หลังสารเอ็นโดฟินออกมาทำให้ไม่รู้สึกหิว

ข้อสี่ "กินโปรตีนเยอะๆ" เพราะจะช่วยให้อิ่มเร็วและอิ่มนาน

ข้อห้า "หลีกเลี่ยงงานปาร์ตี้" เพราะบางคนจะกินได้มากขึ้นเมื่ออยู่กับเพื่อน

ข้อหก "ช้อนขนมขบเคี้ยว" เพราะกลิ่นของมันจะทำให้เราอยากอาหารมากขึ้น

ข้อสุดท้าย "พักก่อนให้เพียงพอ" ไม่เช่นนั้นร่างกายจะอ่อนเพลียซึ่งจะส่งผลให้หิวมากกว่าปกติ

ลองนำไปใช้ดู ได้ผลอย่างไรก็อย่าลืมบอกต่อละ

แหล่งที่มา: Front magazine โดย :น้อย

\*\*\*\*\*

### ไมเกรนป้องกันได้

ไมเกรนไม่ใช่โรคติดต่อ แต่เป็นโรคที่รักษาไม่หาย เพียงแต่สามารถบรรเทาให้ลดความถี่ของการปวดไมเกรนได้บ้าง หากรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม มาดูกันว่าปัจจัยใดบ้าง ที่ชักนำกระตุ้นให้อาการปวดหัวไมเกรนของคุณกำเริบ

1.อาหาร เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะไวน์แดง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทั้งชากาแฟ ช็อกโกแลต กล้วยหอม ผงชูรส ผลไม้ประเภทส้มอาหารเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยชักนำที่คนเป็นไมเกรนควรหลีกเลี่ยง

2.การนอน การนอนน้อยเกินไป นอนมากเกินไป นอนไม่พอ นอนไม่เป็นเวลา กระตุ้นให้ปวดไมเกรนได้ทั้งนั้น คนที่เป็นไมเกรนครนอนให้เป็นเวลาและนอนให้เพียงพอ ที่สำคัญต้องตื่นให้เป็นเวลาด้วย

3.ฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่กระตุ้นให้ปวดไมเกรนซึ่งจะเห็นได้จากผู้หญิงบางคนจะปวดไมเกรนในช่วงที่มีประจำเดือน หรือปวดไมเกรนในขณะที่ตั้งครรภ์ในระยะเริ่มแรกหรือการรับประทานยาคุมกำเนิดบางชนิด แต่อาการปวดไมเกรนจะดีขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น หรือเมื่อคลอดบุตรแล้ว หรือเมื่อเปลี่ยนยาคุมใหม่

4.ความเครียด ความเครียดกับไมเกรนเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ค่อยออก ซึ่งจะเห็นได้ว่าคนที่ทำงานกับความเครียด อยู่กับความวิตกกังวล จริงจังกับชีวิต จึงมักถูกไมเกรนจู่โจมเล่นงานเสมอๆ ฉะนั้นสิ่งที่จะช่วยคุณป้องกันไมเกรนได้ดี คือพยายามควบคุมความเครียด หาเวลานั่งพักหลับตา หุุดกิดและผ่อนคลาย และหัดเป็นคนารู้จักผ่อนคลายผ่อนขาลงเสียบ้าง

5.สิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่ร้อนจัดหรือหนาวจัด แสงไฟกระพริบ แสงไฟจ้าๆ ไฟกระพริบจากหลอดนีออนที่เสีย กลิ่นที่ฉุนจัด ทั้งหอมจัดหรือเหม็นจัด สามารถกระตุ้นให้ปวดหัวไมเกรนได้ทั้งสิ้น พยายามเลี่ยงๆกับการเผชิญกับสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ก็จะช่วยป้องกันคุณจากไมเกรนได้ทั้งสิ้น สำหรับคนที่ที่เป็นไมเกรนต้องพยายามวิเคราะห์ให้ได้ว่า อะไรที่เป็นปัจจัยชักทำให้คุณปวดไมเกรน เพราะการจะรักษาไมเกรนให้ได้ผลดีนั้นนอกจากจะรักษาด้วยยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำแล้ว และตัวผู้ป่วยเองต้องพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยชักนำเหล่านี้ด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ไมเกรนจะรักษาไม่หาย แต่ไมเกรนก็คือไมเกรนที่จะไม่นำไปสู่โรคทางสมองที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นเนื้องอกหรือมะเร็ง และไม่มีผลทำให้ความจำเสื่อมแต่อย่างใด เพียงคุณรู้จักใช้ยาอย่างเหมาะสมและดูแลตนเองอย่างดี คุณก็สามารถอยู่กับไมเกรนอย่างมีความสุขได้.

ที่มา จาก ผศ.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา

\*\*\*\*\*

### การใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์แค่ไหน..ที่ไม่มากจนเกินไป

คุณสาวกเคยคิดกันบ้างไหมคะว่าควรใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์แสนแพง(หรือไม่แพงมากแต่คุณภาพคับแก้ว) ของเราขนาดเท่าใดจึงจะได้ผล ไม่มากไป ไม่น้อยไป บิวตี้ เกร็ดนี้แหละ เคยประโลมโหมกระหน่ำมอยส์เจอร์จนหน้าเยิ้ม เวลาจะนอนก็ทรมาน ต้องคอยให้ซึมลึกเสียก่อนจึงค่อยนอนตะแคงท่าโปรดได้ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง ดร.บาบารา รีด แนะนำเอาไว้แบบนี้ละ

\*ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์สักขนาดเท่าเหรียญสิบเซ็นต์หรือประมาณเท่าเหรียญบาทบ้านเรานั้นแหละค่ะ มาลูบไล้เบาๆที่ผิวของคุณ ถ้ามากกว่านั้น ขอบอกสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุค่ะ

\*สำหรับบริเวณใบหน้า ให้ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ด้วยวิธีทาขึ้นด้านบน และให้หนวดเบาๆเป็นวงกลม แต่ต้องแน่ใจว่าการนวดของคุณจะไม่ดึงหรือลากผิว และถ้าผิวหนังของคุณจัดอยู่ในจำพวกผิวมันล่ะก็ อย่างนวดผิวมากเกินไป เพราะการนวดผิวหน้าจะไปกระตุ้นต่อมไขมันออกมามากกว่าคิดปกติ

\*เมื่อต้องการทาครีมบริเวณใต้ดวงตา จำไว้ว่าให้ทาอย่างเบามือ เนื่องจากบริเวณนี้คือจุดที่มีผิวบอบบางที่สุดบนใบหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือให้ใช้นิ้ววางทาเบาๆ จากบริเวณหางตาสู่หัวตา และให้ทาบริเวณใต้ตาวันละสองครั้ง ครั้งแรกตแนเช้าก่อนแต่งหน้า และอีกครั้งก่อนนอน หลังจากที่ล้างเครื่องสำอางค์ออกจากใบหน้าจนหมดจดแล้ว

\*ข้อสำคัญ อย่าทาครีมที่เปลือกตาก่อนนอน ถ้าไม่อยากตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการปวดบวมเหมือนโดนชก

เห็นมั๊ยคะ อะไรที่ใช้มากเกินไปก็เยี่ยมแถมเป็นการเปลืองเงินโดยใช่เหตุ ว่าแล้วฉันทราชก็ขอลาท่านไปก่อน ก็จะเอาเงินที่ประหยัดจากครั้งนี้ ไปช้อปปิ้งเพื่อหาซื้อของขวัญให้หวานใจสำหรับคริสมาสต์นะซีคะ บ้ายบายค่ะ

จากนิตยสาร มาดาม ปีกาโร รวบรวมโดย ฉัตรชา

\*\*\*\*\*

## 6 สูตรสวยด้วยมันฝรั่ง!?

### 1. ผิวกระจับ

-มาส์กหน้าด้วยมันฝรั่ง

-มันฝรั่งป่น 2 ช้อนโต๊ะ

-น้ำอุ่น

1.1 เทน้ำอุ่นซ้าลงในถ้วยที่ใส่มันฝรั่งป่นและคนให้เข้ากันจนขึ้น

1.2 ก่อนมาส์กหน้าให้ใช้ครีม หรือน้ำมันเบบี้ออยล์เล็กน้อยทาใบหน้าบางเบาให้ทั่ว จากนั้นใช้พู่กันจุ่มมันฝรั่งข้นทาทั้งใบหน้าและลำคอ (ยกเว้นรอบดวงตาและลำคอด้านหลัง)

1.3. ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ใช้ผ้าอุ่นชื้นประคบใบหน้าให้มาส์กอ่อนตัว(จนกว่ามันฝรั่งจะนิ่ม)แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น

ข้อแนะนำ การมาส์กหน้าด้วยมันฝรั่งป่นจะช่วยกระจับรูขุมขน ทำให้เลือดไหลเวียนดีและทำให้ผิวกระจับเต่งตึง แต่จะทำให้ผิวแห้ง ดังนั้นจึงไม่ควรมาส์กหน้าด้วยมันฝรั่งบ่อยเกินไป

### 2. ผิวชุ่มชื้น

-มันฝรั่งและนม

-น้ำมันฝรั่งต้ม 4 ช้อนโต๊ะ

-นม 140 มิลลิกรัม

2.1. ต้มมันฝรั่งเล็กน้อย แล้วกรองน้ำที่ได้จากมันฝรั่งต้ม 4 ช้อนโต๊ะ เมื่อน้ำได้จากมันฝรั่งต้มเย็นตัวลง ให้ใส่นมลงไปคนให้เข้ากัน จากนั้นเก็บใส่ขวดไว้ในตู้เย็น เมื่อนำมาใช้ให้เขย่าขวดก่อนทุกครั้ง

2.2. ใช้ทาหน้าด้วยการนวดเบาๆเป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่แล้วใช้ผ้าซับออก

### 3. ทำความสะอาดผิว

-อัลมอนต์ เนยและมันฝรั่ง

-สบู่ป็น 2 ช้อนชา

-น้ำมันอัลมอนต์ 8 ช้อนโต๊ะ เนย 2 ช้อนชา

-น้ำต้มมันฝรั่งที่กรองแล้ว 2 ช้อนชา

3.1. นำสบู่และน้ำมันอัลมอนต์ใส่ถ้วย และอุ่นในน้ำร้อนจนผสมเข้ากัน จากนั้นใส่เนยลงไปคนและตามด้วยน้ำต้มมันฝรั่ง

3.2. นำออกมาจากเตาและคนต่อไปอีก จนกระทั่งส่วนผสมที่ได้เย็นตัวลง เก็บใส่ขวดไว้

3.3. นำครีมที่ได้ใช้ทำความสะอาดใบหน้าเหมือนโลชั่น นวดใบหน้าเบาๆเป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น

### 4. บำรุง

-ครีมมันฝรั่ง

-ขี้ผึ้ง 3 3/4 ช้อนโต๊ะ

-น้ำมันโจโจบา 1/4 ช้อนโต๊ะ

-บอแรกซ์ 1/4 ช้อนโต๊ะ

-น้ำต้มมันฝรั่งกรองแล้ว (เย็น) 7 1/2 ช้อนโต๊ะ

4.1. ใช้ความร้อนอ่อนๆละลายขี้ผึ้ง และน้ำมันให้เข้ากัน ใส่ผงบอแรกซ์ลงไป ในน้ำต้มมันฝรั่ง จากนั้นค่อยๆใส่ส่วนผสมที่วางนี้ลงไปคนกับขี้ผึ้งที่ละลายแล้ว

4.2. เอาขึ้นมาจากเตาและคนต่อไปเรื่อยๆจนกระทั่งส่วนผสมเย็นตัวลง

4.3. ทาใบหน้าเบาๆเป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นใช้ผ้าซับออก

ข้อแนะนำ ครีมที่ได้นี้สามารถใช้ทาหน้าได้ เป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นกับผิว ทำให้ผิวอ่อนนุ่ม

### 5. สำหรับผิวมันและผิวธรรมดา

-โลชั่นมันฝรั่ง

-น้ำคั้นจากมันฝรั่งดิบ 1 แก้ว

-น้ำมะเขือเทศ 1 แก้ว

5.1. ใส่มันฝรั่งและคั้นเอาแต่น้ำใช้ฝากรองคั้นอีกครั้ง จากนั้นคั้นน้ำมะเขือเทศเอาแต่น้ำ

5.2. นำน้ำคั้นมันฝรั่งและน้ำมะเขือเทศผสมเข้าด้วยกัน ใช้สำลีชุบโลชั่นที่ได้เช็ดหน้าทั้งเช้าและเย็น

ข้อแนะนำ ควรเก็บโลชั่นสูตรทำเองไว้ในตู้เย็น

### 6. มืออ่อนนุ่ม

-มันฝรั่งบด

-มันฝรั่ง 2-3 ลูก

-นมอุ่น 3-4 ช้อนโต๊ะ

ต้มมันฝรั่งให้สุก ปอกเปลือกและบดให้ละเอียด ใส่นมลงไปคนให้เข้ากัน แล้วจึงนำมาพอกมือให้หนา ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมงค่อยล้างออก ผิวมือจะนุ่มขึ้น

โดย : ชายะ

\*\*\*\*\*

เชื่อมกับผู้หญิง

เรื่องของเชื้อรากับผู้หญิงดูราวกับเป็นเรื่องราวที่มีความสัมพันธ์กันมายาวนาน เชื่อว่าคงจะมีผู้หญิงทั้งสาว และไม่สาวอีกมากมายหลายคนที่เกิดปัญหา เช่นเดียวกัน เพราะความไม่เข้าใจในการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะในจุดซ่อนเร้น เชื้อใหม่ การเป็นเชื้อราของจุดซ่อนเร้นนั้น ... คนที่สะอาดมาก ไปก็เป็น คนที่สกปรก ไม่ดูแลรักษาความสะอาดก็เป็น จำไว้เสมอๆ ว่า “แห้ง โลง โปรง สบาย อากาศถ่ายเทสะดวก” เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันการเกิดเชื้อรา แต่ ผู้หญิงในยุคปัจจุบันทำตรงกันข้าม ไม่ว่าจะเป็นการใส่กางเกงยีนส์รัด ๆ ตามสมัยนิยม การใส่ชุดชั้นในที่รัดแน่นและผลิตจากใยสังเคราะห์ การใส่ชุดชั้นในนอนเวลากลางคืน รวมถึงการล้างช่องคลอดอย่างผิดวิธีโดยการฉีดน้ำล้าง และใช้น้ำยาทำความสะอาด ซึ่งเป็นการทำลายแบคทีเรียที่ป้องกันเชื้อโรคตามธรรมชาติให้หมดไป นอกจากนี้ ผู้หญิงบางคนยังใช้ผ้าเช็ดตัวที่ตากในห้องน้ำ มาเช็ดทำความสะอาดทั่วทั้งร่างกาย โดยหารู้ไม่ว่า ผ้าเช็ดตัวที่ตากโดยปราศจากแสงแดดและในที่อับชื้น ก่อให้เกิดเชื้อราได้ง่าย

การดูแลป้องกันการเกิดเชื้อราในที่ซ่อนของผู้หญิงคือการงดการกระทำที่กล่าวมาข้างต้น ลดการใช้ผ้าอนามัยแผ่นเล็ก งดยาปฏิชีวนะ เช่น ยา รักษาผิวหรือยารักษาอาการอักเสบติดเชื้อ เพราะยาเหล่านี้ จะไปทำลายเชื้อแบคทีเรีย แลคโตแบซิลัส ที่เป็นมิตรต่อร่างกาย นอกจากนี้ ควรรับประทาน โยเกิร์ตหรือเครื่องดื่มที่มีแบคทีเรียแลคโตแบซิลัส ซึ่งมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร ยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดเชื้อราในระบบ อวัยวะเพศได้ด้วย ที่มา : นิตยสารบันทึกลับคุณแม่

\*\*\*\*\*

### ข้อควรรู้สำหรับผู้หญิงกับการดื่มไวน์

ถ้าดูจากสถิติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย เทียบเอาปริมาณผู้ดื่มนั้นห่างไกลกับคนในประเทศแถบยุโรปมากนัก เขาเป็นว่ามาพูดถึง "ผู้หญิง นักดื่ม" ดึกว่า จะด้วยรสนิยม หน้าทีการทำงาน หรือความชื่นชอบส่วนตัวก็ตาม จะเห็นว่า มีสุภาพสตรีไทยนิยมดื่มไวน์กันไม่น้อย ไปจนถึงค่อนข้างมาก การดื่มไวน์เพื่อสุขภาพนั้น เป็นของดี เปรียบได้กับยาวิเศษ อย่างที่ใคร ๆ ก็ทราบ ว่า สารฟลาโวนอยด์ในไวน์นั้นดีต่อหัวใจ ช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ได้ ซึ่งนั่นหมายถึงการเลือกดื่มไวน์ดี ๆ ในปริมาณที่พอดี ๆ

อย่างไรล่ะ? จึงเรียกว่าพอดี

คนฝรั่งเศสดื่มไวน์กันเป็นน้ำ คคล้ายกับที่คนเยอรมันดื่มเบียร์กันได้ทั้งวัน และคนรัสเซียเปรียบขวดก้าเหมือนคูชีวิต แต่ทั้ง 3 ประเทศ ก็ยังไม่คิดอันดับต้น ๆ ของประเทศที่มีสถิติอุบัติเหตุ อันเนื่องมาจากการเมาแล้วขับ นั่นเพราะกฎหมายอันเข้มงวดส่วนหนึ่งของเขา อีกประการก็คือ พฤติกรรมการดื่ม ชาวยุโรปนิยมดื่มก่อนมื้ออาหารเป็นเรื่องปกติ นัยว่า เพื่อเรียกน้ำย่อย ดังนั้นบนโต๊ะอาหารของทุกบ้าน จึงไม่แปลกที่จะมีขวดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วางอยู่ ไม่ขาด หรือแม้กระทั่งในห้องนอน "วันละหนึ่งกริบก่อนนอน ช่วยให้หลับสบาย" เคยได้ยินคำกล่าวนี้ไหม?

สำหรับบ้านเรากลับเบี่ยงเบนเอาเรื่องไปที่เรื่องของกาห้ามมิให้ดื่ม หรืออย่าดื่มเพราะไม่ดีไปจนกระทั่ง ไม่คืออย่าดื่ม เหมือนลืมนึกเสียว่าในโลกใบนี้ ทุกสิ่งอย่างล้วนเป็นเสมือนเหรียญสองด้านทั้งสิ้น แค่เพียงคนเรารู้จักที่จะมีชีวิตอยู่กับทุกสิ่งอย่างพอเหมาะ และสมดุลก็จบแล้ว แต่ ณ วันนี้หาก ประมวลผลดีผลร้ายต่าง ๆ ก็จะพบความจริงที่ว่า "ทุกสิ่งล้วนเป็นผลมาจากพฤติกรรมของคนเรานั้นเอง"

การกินการดื่มเป็นเรื่องของวัฒนธรรม ดังนั้นคุณสุภาพสตรีผู้นิยมดื่มไวน์ ฟังสตัปไว้ว่า การดื่มแต่พอเหมาะพอควร 2-3 แก้ว (มาตรฐาน) หรือสำหรับ สาวนักดื่มตัวจริงอาจดื่มได้มากกว่านั้น (ซึ่งคุณจะต้องไม่ท้องว่าง) และรู้จักควบคุมความถี่ในการดื่ม ไปพร้อมกับการมีสติรู้ของตัวเองอยู่เสมอคือ สิ่งที่ดี ที่สุด ในยุคนี้ก็จะเห็นว่ามีผู้หญิงไทยวัยทำงานจำนวนมาก พกพาไวน์และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เธอชอบไปร่วมปาร์ตี้กับเพื่อน ๆ หรือแอบใส่ไวน์ไว้ในรถเพื่อเตรียมดินเนอร์พิเศษกับใครบางคน จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว ไวน์ 1 ขวด สำหรับผู้หญิงจำนวนไม่น้อย ดื่มมันหมดในมือเดียว และเพียงคนเดียว แต่หากอยู่ที่บ้านคงไม่เป็นไร ดังนั้นไวน์ 1 ขวด สำหรับผู้หญิงที่อยากดื่มจริง ๆ เมื่ออยู่นอกบ้าน จึงควรมีเพื่อนดื่มด้วยสักคน จะช่วยให้รื่นรมย์มากกว่า และไม่เมาเกินไปนัก ข้อสำคัญอย่าลืมนึกว่า กลไกในร่างกายของผู้หญิงนั้น สลายแอลกอฮอล์ได้ช้ากว่าผู้ชาย ไม่ว่าจะเป็แอลกอฮอล์ประเภทใด ก็ตาม ผู้หญิงจึงควรดื่มอย่างมีสติอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของคุณเองนั่นแหละ

\*\*\*\*\*

### นาฬิกาชีวิต การแพทย์ตะวันออก

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์มีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

อวัยวะต้น หมายถึง หัวใจ เชื้อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลาง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ

ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว) การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้น จะใช้เวลา 2 ชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ คอรอนอนหลับพักผ่อน ถ้าไครนอนหลับได้ดีในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารเมราโทนิน (Meratonine) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย และร่างกายยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphin) ออกมาด้วย ช่วงนี้จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนัก และเสื่อมเร็ว หน้ากากหลักของตับคือขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือ ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย นอกจากนี้ตับยังช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อย ๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอน ลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำ ปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระให้เป็นนิสัยทุกเช้า

07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร ถ้ากินอาหารเช้าในช่วงนี้ทุกวัน ถ้าไม่มีอาหาร ร่างกายจะไปเอาในลำไส้มาบดอีกที ประมาณว่า ขยัน ถ้ากินอาหาร กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะทำให้เป็นคนคัดลिनใจช้า ขี้กังวล ขาดความแข็งแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักจะมาจากความคิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ ผู้ที่นอนหลับในช่วง 09.00-11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อย ๆ หรือพูดเก่ง ๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อย กินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00-13.00 เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด หรือสาเหตุที่ทำให้ใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้น หรืออาการ ตกใจให้ได้

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก ควรงดการกินอาหารทุกประเภท เพื่อให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินบี วิตามินซี โปรตีน เพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไขสำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ จะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะออกกำลังกาย หรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามาก ไตจะวาย ถ้ามีโปรตีนซึมปนออกมามาก การอื่นปัสสาวะบ่อย ๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด

ทำให้เหงื่อออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่น ไม่มั่งงั่งหงาวหงอนในช่วงนี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ฉานอนหลับแล้วเพื่อแสดงว่าอาการหนักมาก ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงเป็นภาระของไต เป็นผลทำให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไต สมอจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ การดูแลคือ ดองข้าวต้มน้ำเย็น ดองเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกกับโรคของผู้ป่วย เช่น จิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรระวังจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือหัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้น ผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดอุดตัน ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาท้าวแซนน้ำอุ่น

21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้าง โดยไม่ทราบสาเหตุ ทางแก้คือ อย่าน้ำชุนนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนลอน ชุนนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายดีที่สุด และไม่ควรนอนบนที่นอนสูง ๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้น ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา

23.00 น

\*\*\*\*\*

**เคล็ดลับลดอ้วนแบบเร่งรัด**

สิ่งที่คุณผู้หญิงหลายคนกังวล คงหนีไม่พ้นเรื่องของน้ำหนักร่างกายที่มากเกินไปจนบางคนต้องสละชุดสวยตัวเก่งที่เคยสวมใส่ เก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า เพราะใส่ไม่ได้ มีข้อแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับคุณผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยไม่ต้องอดอาหารหรือเข้าโรงยิมออกกำลังกายให้เหน็ดเหนื่อย และยังสามารถคงรูปร่างสวยเพริ้ว สุขภาพดี

### ดื่มน้ำเยอะๆ

อย่าตื่นใจในการดื่มน้ำ แม้ดื่มน้ำไปแล้วจะเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นมาบ้าง แต่มันชั่งน้อยนิดและเทียบไม่ได้กับประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการดื่มน้ำอย่างเต็มที่ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว คุณรู้ไหมว่า หากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ เกลือจะคั่งค้างอยู่ในเนื้อเยื่อของคุณ และทำให้คุณกระหายน้ำ การดื่มน้ำเปล่าหรือรับประทานผลไม้ชุ่มน้ำ เช่น แตงโม องุ่น ฯลฯ จะช่วยขจัดโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยยับยั้งความหิวได้เป็นอย่างดี

### ลดการบริโภคเกลือ

เพราะอาหารโซเดียมสูง เช่น ขนมแพทเชลล์, มันฝรั่งทอด, โคลด์คัทส์ (เนื้อแช่เย็นหั่นบางๆ) และพิซซ่า ฯลฯ ไม่เพียงทำให้คุณกระหายน้ำ อาหารรสเค็มทั้งหลายยังเต็มไปด้วยแป้งและไขมัน หากคุณอยากลดน้ำหนักในฉบับปล้น ควรรับประทานกล้วยเป็นประจำ เพราะโปแตสเซียมในกล้วยจะช่วยขับโซเดียมออกจากร่างกาย

### หลีกเลี่ยงอาหารขัดขาว

คุณควรรู้ว่าในขนมเค้ก, คุกกี้ และแปรรูปขี้นตามร้านกาแฟหรือราคาแพง ล้วนเต็มไปด้วยน้ำตาลทรายขาว ไม่เพียงเท่านั้นของหวานดังกล่าวยังอุดมไปด้วยแป้งขัดขาว ธัญพืช และน้ำตาล น้ำตาลทรายขาวจะแตกตัวเป็นกลูโคสอย่างรวดเร็ว คุณจึงรู้สึกหิวกระปรี้กระเปร่าเพราะได้รับพลังงานในทันที และมันจะทำให้คุณอยากบริโภคน้ำตาลมากขึ้น มากขึ้น แทนที่จะหลงเข้าไปติดกับดักความหวานของน้ำตาลและแป้งขัดขาว ควรหันมารับประทานขนมปังและเส้นพาสต้าที่ทำจากแป้งโฮลวีต และจำไว้ด้วยว่าผู้ร้ายที่คอยทำลายสุขภาพของคุณไม่ได้มีอยู่เฉพาะในของหวาน ในเครื่องดื่มก็มีเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มกระทิ้งแดง 1 กระป๋อง มีน้ำตาล 25 กรัม ขณะที่ชาเย็นกระป๋องยี่ห้อหนึ่งมีน้ำตาลสูงถึง 46 กรัม!

### กินทั้งเปลือก

ไฟเบอร์ช่วยให้ระบบขับถ่ายของคนเรารับไปอย่างราบรื่น แหล่งไฟเบอร์ที่อุดมสมบูรณ์คือผักและผลไม้ รวมทั้งถั่วต่างๆ นอกจากนี้ไฟเบอร์ยังช่วยป้องกันโรคเมตบอลิกอีกด้วย ซึ่งจะช่วยให้อิ่มนานขึ้น คุณจึงไม่ต้องวิ่งหาของกินอีก หลังจากผ่านมือเที่ยงไปเพียง 1-2 ชั่วโมง

### กินช้าๆ

เวลาที่กลืนอาหารลงท้อง คุณกำลังกลืนอากาศลงไปด้วย หากไม่อยากจะท้องป่องเหมือนลูกโป่ง ควรกินช้าๆและคำเล็กๆ ลองพยายามวางช้อนลงตอนที่เลี้ยวอาหาร มันจะช่วยให้อิ่มกินอาหารช้ากว่าปกติ นอกจากท้องไม่ป่อง การกินช้าๆ ยังช่วยให้รับรสอาหารอย่างเต็มที่ รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และได้รับแคลอรีลดต่ำลง

### แต่ก็มีข้อแนะนำที่คุณผู้หญิงควรหลีกเลี่ยง เพื่อการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- อย่าเคี้ยวอาหารนานเกินไป เพราะมันไม่ช่วยให้หน้าท้องของคุณแฟบลง ปล่อยให้การเคี้ยวเอื้องเป็นหน้าที่ของวัวควายต่อไปหะ ทางที่ดีคุณควรออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานเพื่อเผาผลาญพลังงาน
- อย่ากินอาหารตามกระแสนิยม เช่น อาหารไขมันสูง (High-fat) หรือคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Low-carb) เพราะมันจะกระตุ้นให้คุณสาวปามเนื้อและซิสเข้าไปมากผิดปกติ ทำให้มีแก๊สในท้อง แค่คุณกินอาหารน้อยๆ และกินอย่างฉลาดก็พอแล้ว
- อย่าดื่มเบียร์เหมือนดื่มน้ำ ไม่ว่าเพื่อลืมหูหรือขี้มรับความสุข เพราะการดื่มเบียร์จะก่อให้เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ในท้อง แม้เบียร์แก้วสองแก้วอาจไม่ทำให้เกิดพองอากาศในกระเพาะ แต่เบียร์แก้วหนึ่งก็ให้พลังงานสูงถึง 90 แคลอรี ถ้าอยากดื่ม คุณควรตัดปัญหาเรื่องพลังงานส่วนเกิน ด้วยการดื่มคือกเทผสมไดเอทโทนิคหรือน้ำแร่จะดีกว่า ที่มา: คารา วอห์ลเกรน

\*\*\*\*\*

### แผลในกระเพาะอาหาร เรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ลาภในที่นี้ไม่ได้หมายถึง แก้วแหวน เงินทอง หรือของมีค่าอะไร หรือจะหมายถึงลาภที่เป็นอาหารประจำภาคอีสานก็คงไม่ใช่แต่สำหรับคนที่เป็โรคที่รักษาเท่าไรก็ไม่หายขาด หรือเป็นๆหายๆ คนที่เป็นอยู่ หรือคนที่เคยเป็นมาก่อนคงทราบถึงความทรามานนั้นเป็นอย่างดี (คนที่ไม่เคยเป็น ไม่รู้หรอก) โดยหนึ่งในโรคที่พบเห็นบ่อยมากอีกโรคหนึ่งนั่นคือ โรคแผลในกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer) หรือโรคที่เรียกติดปากว่าโรคกระเพาะอาหาร โดยพบในชายมากกว่าหญิงในความเป็นจริงแล้ว โรคกระเพาะอาหารยังหมายรวมถึงการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร (Gastric ulcer) การเกิดแผลในลำไส้ส่วนต้น (Duodenal ulcer) เนื่องจากอาการปวดจะเหมือนกัน รวมทั้งสาเหตุการเกิดโรคก็จะคล้ายคลึงกัน ดังนั้นสามารถเรียก

รวมๆกันว่าเป็น โรคแผลในกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer) บางท่านที่มีอาการปวดท้องหรือปวดแสบ ในช่วงเวลาก่อนทานอาหาร หรือหลังอาหารแล้ว ก็ยังมีอาการปวดอยู่อย่างต่อเนื่องหรือเป็นบ้าง ไม่เป็นบ้าง ก็อาจเป็นอาการหนึ่งของโรคกระเพาะ แต่ที่เป็นสาเหตุหลัก เชื่อว่าเกิดจากความไม่สมดุลกันของการเกิดกรดในกระเพาะอาหาร และเยื่อกระเพาะอาหารที่อ่อนแอลง ซึ่งสามารถแบ่งสาเหตุของการเกิดโรคแผลในกระเพาะได้ดังนี้ค่ะ

- 1.การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การทานอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด
- 2.ความเครียด ความวิตกกังวล ขาดการออกกำลังกาย และพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 3.การดื่มชา กาแฟ การดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง
- 4.การทานยาแก้ปวดจำพวก แอสไพริน ในขณะที่ท้องว่าง หรือยาแก้ปวดจำพวกที่ใช้กับโรคกระดูกและข้ออักเสบ
- 5.การติดเชื้อแบคทีเรีย Helicobacter pylori ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร โดยเชื้อแบคทีเรียนี้จะฝังตัวอยู่บริเวณเยื่อเมือกที่คลุมอยู่บนกระเพาะอาหาร

อาการที่พบเห็นได้บ่อยครั้งสำหรับคนที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารมักมีอาการปวดท้องเป็นๆหายๆเป็นเวลานานหรือที่เรียกว่า เรือร่ง ตรงบริเวณกลางขอดอกใต้ลิ้นปี่ หรือบริเวณหน้าท้องส่วนบน โดยอาจมีอาการต่างๆร่วมด้วย ได้แก่อกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด มีลมในท้อง คลื่นไส้ อาเจียร และอาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่นอาเจียรเป็นเลือด ถ่ายเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร ซึ่งผู้ที่มีอาการเช่นนี้ ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน และในรายที่มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงเป็นเพราะมีแผลทะลุในกระเพาะอาหาร และอาจมีการแทรกซ้อน จนกลายเป็นภาวะโลหิตจาง จากภาวะการขาดธาตุเหล็ก หรืออาจร้ายแรงจนถึงขั้นเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นไปได้ .....จาก อภิญญา

\*\*\*\*\*

### หน้าใตมีชัยไปกว่าครึ่ง

นอกจาก คุณจะออกกำลังกายและทานอาหารดี ๆ มีประโยชน์แล้ว วิธีทำให้ผิวหน้าสดใส ก็คือให้ความสำคัญกับการล้างทำความสะอาดผิว ซึ่งจะช่วยขจัดสิ่งสกปรก คราบเครื่องสำอาง และคราบโคล อันเป็นตัวการทำให้ผิวหมองคล้ำ

โดยปกติแล้ว เราควรทำความสะอาดใบหน้าวันละ 2 ครั้ง คือ ตอนเช้าหลังตื่นนอน และตอนกลางคืนก่อนเข้านอน แต่การทำความสะอาดตอนก่อนนอน ควรพิถีพิถันกว่าตอนเช้า เพราะต้องล้างสิ่งสกปรกที่สะสมหมักหมมมาทั้งวัน

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ประเภทล้างหน้าหลากหลายชนิดให้เลือก ทั้งแบบเป็น โคลด์ครีม สบู่ น้ำมัน โลชั่น และครีมละลายน้ำ แต่ยังมีเรื่องถกเถียงกันว่าใช้อะไรทำความสะอาดใบหน้าที่ดีที่สุด ผู้เชี่ยวชาญบางคนยืนยันว่า สบู่ และน้ำมันดีกว่า สำหรับการดูแลผิวให้สดสวยอยู่เสมอด้วย

แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การล้างผิวหน้าอย่างถูกวิธี และวิธีที่ได้ผลดี แลเมเสียด่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ก็คือ การล้างหน้าด้วยสบู่ และน้ำเปล่าเป็นประจำ เพราะจะสามารถช่วยชำระล้างสารปนเปื้อนที่ติดมากับผิวหนังออกไปได้ แต่ควรใช้ สบู่ไร้ด่าง หรือสบู่สูตรพิเศษสำหรับผิวหนังชนิดต่าง ๆ เช่น สบู่ที่ผสมสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวสำหรับผู้ที่ผิวแห้งหรือผิวปกติ หรือ สบู่ต่อต้านแบคทีเรียสำหรับผิวมัน

อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับว่าคุณรู้จักวิธีล้างหน้าที่ถูกต้องหรือไม่ นั่นคือ การฟอกสบู่กับมือของคุณจนเกิดฟอง พร้อมกับล้างคราบสบู่ให้ออกหมดจริง ๆ ดังนั้นควรล้างออกหลาย ๆ ครั้งด้วยน้ำอุ่น ในขณะที่อาบน้ำไม่ควรขัดถูผิวแรง ๆ ควรอาบน้ำในอุณหภูมิที่เหมาะสม และล้างหน้าไม่เกินวันละ 2 ครั้ง

ที่นี้คุณคงเข้าใจกันแล้วนะคะว่าขั้นตอนการล้างหน้าให้เป็นสาวหน้าใสยังไง ขออย่าให้เลือกรสชาติที่ระคายเคืองต่อผิวหนังน้อยที่สุด มีสารเป็นกลาง คุณภาพดี ยิ่งในสภาพอากาศร้อนอย่างบ้านเรา การใช้สบู่ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการทำความสะอาดและให้ความเย็นสดชื่นแก่ผิว

คราวนี้นอกจากหน้าใส่แล้วยังจะสดชื่นรื่นเริงแจ่มใส ไม่หงุดหงิดเลยคะ

### ดูแลผิวสำหรับสาวผิวแห้ง

คนผิวแห้ง ผิวหนังชั้นบนจะขาดความชุ่มชื้น หลังล้างหน้าจะรู้สึกหน้าตึง ผิวส่วนแก้มไปจนถึงคางอาจแห้งมากเป็นพิเศษ บางรายอาจแตกเป็นลายนงา คนผิวแห้งจะมีปัญหาของริ้วรอยได้ง่ายกว่าผิวชนิดอื่นคะ จึงต้องดูแลเป็นพิเศษ

ดูแลผิวหน้าสำหรับสาวผิวแห้ง สิ่งสำคัญก็คือ ควรล้างหน้าให้เบาสุดชีวิต หลีกเลี่ยงการใช้โลชั่นเช็ดผิว ซึ่งอาจทำให้ผิวแห้งมากขึ้น สบู่ที่ใช้ควรเลือกชนิดที่ระบุว่าเป็นสบู่อ่อน สบู่ไร้ฟอง หรือสบู่ที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกเย็น ๆ ผิวหลังล้างหน้า

ครีมบำรุงผิวหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์จำเป็นสำหรับผิวคุณคะ โดยทาทุกครั้งทีล้างหน้า เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว หลีกเลี่ยงการใช้โทนเนอร์ชนิดที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้หน้าแห้งมากขึ้น อย่างไรก็ตามคนผิวแห้งก็มีข้อดีนะคะ เพราะรูขุมขนจะกระชับ ทำให้ใบหน้า

ดูเรียบเนียนไม่ค่อยมีปัญหาใบหน้าน้ำมันข่อง จนทำให้แต่งหน้าไม่ติดทนเหมือนคนผิวมันหรือผิวผสมคะ

### การอาบน้ำ

นอกจากจะเพิ่มความหมจดใจให้กับผิวแล้ว ยังช่วยถนอมผิวให้สดใสเปล่งปลั่งขึ้นอีกด้วยค่ะ แต่สำหรับคนผิวแห้งควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น และไม่  
ควรอาบน้ำเกิน 2 ครั้งต่อวันนอกจากในวันที่อากาศร้อน เหงื่อออกเยอะ อาจจะอาบน้ำเพิ่มได้ แต่เลือกฟอกสบู่เฉพาะบริเวณที่มีต่อมไขมันสูง เช่นแผ่นหลัง  
หรือหน้าอก และใช้เวลาในอาบน้ำให้น้อยที่สุด สบู่ที่ใช้ควรเป็นสบู่อ่อน และมีสารเพิ่มความชุ่มชื้น .หลังอาบน้ำเสร็จแล้ว อย่าลืมทาครีมบำรุงผิวด้วยค่ะ  
โดยเฉพาะตามแขนขา ซึ่งจะแห้งเป็นพิเศษ เพราะมีต่อมไขมันค่อนข้างน้อย

### การแต่งหน้า

คนผิวแห้ง ก่อนที่จะทารองพื้น ควรทาครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นก่อน ซึ่งจะช่วยลดการหลุดลอกของขุยและรองพื้นบนใบหน้า และยังทำให้เกลี่ย  
ได้เนียนขึ้นด้วย

บลัชออนชนิดครีม จะเหมาะมากกับคนผิวแห้ง เพราะมีส่วนผสมของน้ำมันผสมอยู่ ทำให้ติดแก้มได้นานขึ้น

วิธีใช้ ก็คือ ใช้ปลายนิ้ว ลูบบลัชออนชนิดครีม เป็นวงกลมโดยเริ่มจากจุดสูงสุดของโหนกแก้ม แล้วเกลี่ยขึ้นไปทางขมับ แต่การใช้บลัชออนชนิดนี้ ไม่  
ควรทาแป้งหนาเกินไป เพราะจะเกลี่ยให้เนียนยากค่ะ ที่มา: [www.women.worldmedic.com](http://www.women.worldmedic.com)

\*\*\*\*\*

### ผู้หญิงกับมะเร็งเต้านม

เรื่องของมะเร็งเต้านมนั้น ไม่มีคุณผู้หญิงคนไหนไม่กลัว เมื่อประมาณสิบกว่าปีที่แล้ว ทางกรมแพทย์ทั่วโลกสนับสนุนให้ผู้หญิงในวัยทอง หันมาใช้  
ฮอร์โมนทดแทนเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะทางสุขภาพ หลังจากนั้นไม่กี่ปี มีรายงานตามหลังมาว่า การใช้ฮอร์โมนทดแทนเป็นเวลาหลายปีติดต่อกัน  
นั้น ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งของเต้านม หลังจากนั้นไม่นาน จำนวนของหญิงวัยทองที่รับประทานฮอร์โมนทดแทนอยู่เป็นประจำ ต่างพากัน  
ทิ้งฮอร์โมนลงถึงขะกันเป็นทิวแถว จากการศึกษาในหลาย ๆ หน่วยงานของประเทศแคนาดาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องมะเร็งเต้านมโดยตรง คือ  
'Canadian National Breast Cancer screening Study' ด้วยการทำแมมโมแกรม เพื่อตรวจหาความเสี่ยงของเต้านมในผู้หญิงจำนวนถึง 89,835 ราย ซึ่งก็มีใช้  
น้อย โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี ใช้เวลาในการรวบรวมอยู่นาน 5 ปี ระหว่างปี ค.ศ. 1980 - ค.ศ. 1985 และใช้เวลาตรวจติดตามอยู่นานถึง 16.1 ปี  
โดยเฉลี่ยในจำนวนเกือบแสนรายที่ทำการติดตามดูอยู่นี้ พบว่า มีถึง 4,445 ราย ที่เข้าข่ายมะเร็งของเต้านม

เมื่อได้ทำการสรุปถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งของเต้านมก็พบสาเหตุที่สำคัญอยู่อย่างหนึ่ง นั่นก็คือ การสูบบุหรี่นั่นเอง

ซึ่งได้พบความสัมพันธ์กันระหว่างบุหรี่กับมะเร็งเต้านม ดังนี้คือ

1. ระยะเวลาของการสูบบุหรี่ สูบมานานก็เสี่ยงมากกว่า
2. จำนวนบุหรี่ที่สูบเข้า สูบมากกว่าก็เสี่ยงกว่า
3. การเริ่มหัดสูบบุหรี่ก่อนอายุครรภ์ครบกำหนดของครรภ์แรก ซึ่งในข้อสาม โดยผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก เมื่ออายุน้อยจะมีโอกาสเป็นมะเร็ง  
ของเต้านมน้อยกว่าผู้หญิงที่มาตั้งครรภ์และอายุครรภ์ครบกำหนดเมื่ออายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป และนั่นหมายความว่า มีการสูบบุหรี่เข้าไปผนวกด้วย  
แล้วก็จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดมะเร็งของเต้านมเป็นสองเท่าทีเดียว ลด ละ เลิก บุหรี่ ที่มา: มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

### ดูแลให้ร่างกายของคุณ

**ผ่อนคลายด้วยสายน้ำ** การได้แช่ตัวในอ่างอาบน้ำอาทิตย์ละครั้งหรือสองครั้งจะช่วยคลายความเครียดได้อย่างพิเศษ โดยเฉพาะถ้าคุณหยดน้ำมันที่สกัด  
จากดอกลาเวนเดอร์ อบเชย มะนาวหวาน และจุนิปเปอร์ ลงในน้ำที่มีอุณหภูมิ 38 องศาและแช่ในน้ำอุ่นให้สบาย ๆ 15 นาที

**ดวงตาสวยหวานกระจ่างใส** การเติมแต่งดวงตาจะช่วยเน้นความหวาน เริ่มจากวาดคิ้วให้โค้งสวย จากนั้นใช้ไม้คิ้วแปรงแปออปรณต์คิ้วตาด้วยความ  
ร้อนในระดับอุ่น ๆ จะช่วยให้ขนตาโค้งงอนงามได้ง่ายขึ้น

**หอมเย้ายวนใจ** การใส่น้ำหอมเติมแต่งกลิ่นกายให้หอมอ่อน ๆ มีความสำคัญพอ ๆ กับการสวมใส่ชุดราตรีให้ดูสง่างาม

**การพุงความสาว** ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและดื่มน้ำให้มาก ๆ ควบคู่ไปด้วยในแต่ละวัน โดยเฉพาะถ้าคุณมีความเครียด เนื่องจาก  
การนอนหลับไม่เพียงพอ การลดความอ้วนหรือรังสียูวี ฯลฯ ควรดูแลให้ร่างกายของคุณได้รับวิตามินดีและ Q10 จะทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง

โดย ฉัตรษา ที่มา : นิตยสาร Lisa

\*\*\*\*\*