



Feida Health Care

เราพร้อมจะยื่นเคียงข้างคุณ...

News report

“มะเร็งร้าย”

หายได้!

เริ่มจากจุดใด?

Repeated

“เส้นทางมะเร็ง กับ แพทย์แผนจีน” แนวคิดที่ไม่ควรพลาด

Good Health

“เบาหวาน” เพื่อนตัวร้ายจากความสุขที่ปลายลิ้น

Extreme Healthy

- 30 ปี กับผู้ชายที่มีเบาหวานเป็นเพื่อน
- ฟิตหุ่นกันสวยกับสาวออฟฟิศ

CONTENT

News report 3-4

“มะเร็งร้าย” หายได้ เริ่มจากสิ่งใด

Repeated 5

“เส้นทางมะเร็ง กับ แพทย์แผนจีน” แนวคิดที่ไม่ควรพลาด

Good Health 6

“เบาหวาน” เพื่อตัวร้ายจากความสุขที่ปลายลิ้น

Extreme Healthy 7

- 30 ปี กับผู้ชายที่มีเบาหวานเป็นเพื่อน
- ฟิตหุ่นกันสวยกับสาวออฟฟิศ

Editor note

โรคสมัยนี้ดูเหมือนจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ นะคะ แต่เชื่อว่าเราสามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับเราได้ tianxian family ของเราฉบับนี้เรากล่าวถึงการดูแลจิตใจเป็นหลัก เพราะอาการเจ็บป่วยนั้นต่อให้เราเมียดี มีแพทย์ที่เก่งอย่างไร ถ้าใจไม่สู้ไม่พร้อมซะอย่างดิฉันคิดว่าเราก็ไม่สามารถที่จะก้าวผ่านเวลานี้ไปได้ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง และ บริษัท เพยดา จำกัด เราให้การดูแลผู้ป่วยมะเร็งมานาน รวมทั้งผู้ป่วยเบาหวาน เราเข้าใจเรื่องนี้ ข้อมูลทั้งหมดนี้ คือตัวแทนความรักความห่วงใยจากเราค่ะ

เพื่อความสดใสรบปีใหม่ บวกตรุษจีน แถมวาเลนไทน์ ในเดือนแห่งความรัก เรามีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้กับคุณผู้อ่านมากมาย ลองติดตามอ่านและแนะนำคนรอบข้างให้รู้จักกับเราบ้างนะคะ ต่อจากนี้เรายังมีข้อมูลและกิจกรรมดี ๆ ที่เตรียมให้ทุกท่านมากมาย เปรียบดังตัวแทนความห่วงใยจากเราค่ะ

มีความสุขและสุขภาพดีทุกท่านนะคะ

สุรัสวดี สุขสวัสดิ์

The team work

Creativemagazine/writer ธนกร นวลแดง กราฟฟิคดีไซน์/ช่างภาพ sekyya /ประสานงานการผลิต feida team

จัดทำที่ บ.เพยดา จำกัด 231 /5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110 โทร. 02-2642217 -9

ภาพกิจกรรม

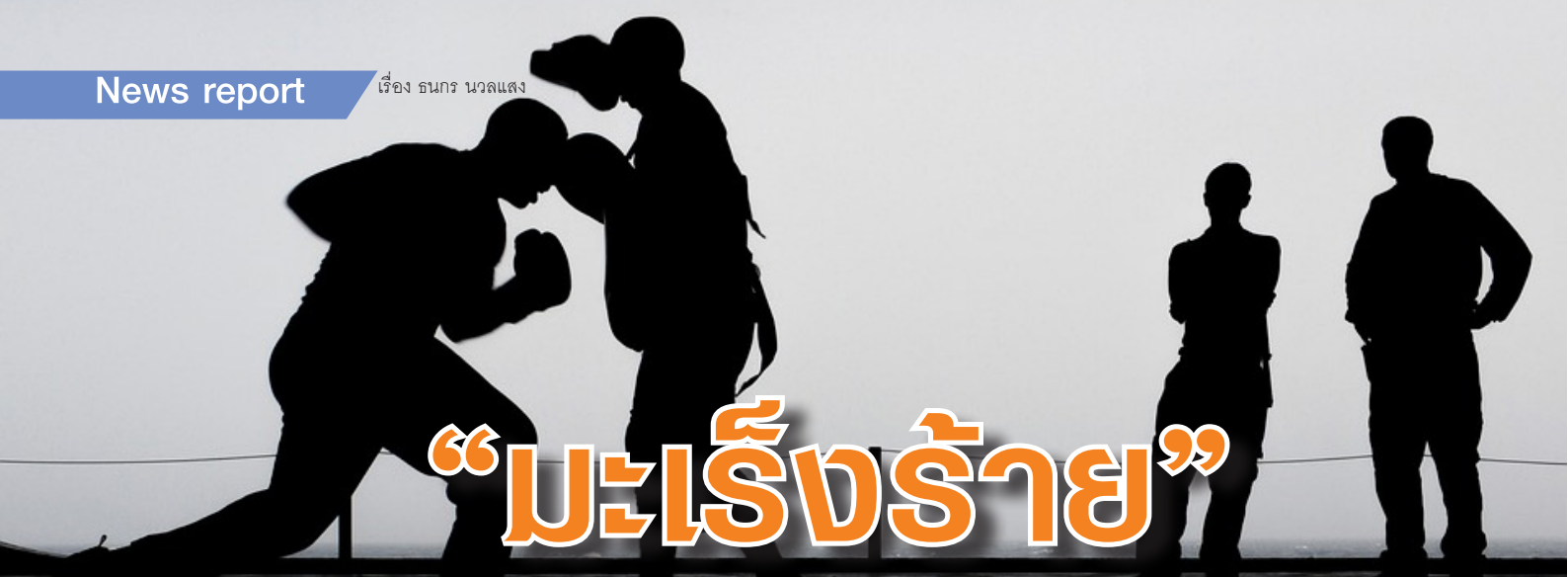
ผ่านไปอย่างดีเยี่ยมกับกิจกรรมของ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง “พี่มะเร็ง - น้องเบาหวาน ฯ” งานนี้อบอุ่นด้วยคนรักสุขภาพที่ตอบเข้าร่วมงานคับคั่ง อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี คับแคบถนัดตา โอกาสหน้าเรายังมีกิจกรรม “พุทธ-สมาธิ-ธรรมะฯ” ให้มาร่วมงานกันอีก ติดตามนะคร๊า..



ร่วมกิจกรรมดี ๆ

- 5 มีนาคม 2559 “พุทธ-สมาธิ - ธรรมะบำบัด” เรื่องของใจที่พร้อมสู้กับโรคร้าย
- 23 เมษายน 2559 “โยคะบำบัดโรค ฟันฟูจิตใจ” ร่างกายแข็งแรงพร้อมสู้โรคร้าย

ทั้งหมดติดต่อสอบถามได้ที่ 02-6640078-9 หรือ www.feidathai.com



“มะเร็งร้าย” หายได้! เริ่มจากจุดใด?

“ ปัจจุบันเรามีหนทางมากมายในการรักษาโรค มีหลายศาสตร์หลายแขนงที่สร้างนวัตกรรมใหม่ๆ สำหรับการรักษา เพื่อให้ทันกับการเกิดโรคใหม่ๆ ที่มากขึ้นทุกวัน ศาสตร์แห่งแพทย์แผนจีนก็ไม่ได้ต่างกัน จากประวัติความนิยมที่ใช้กันมายาวนานมากกว่า 3,000 ปีนั้น ปัจจุบันเราเห็นแนวทางที่ดีหลายทางในการรักษา ทั้งการพัฒนาระบบการรักษา การใช้เทคโนโลยีนวัตกรรมเข้ามาช่วยในการรักษา เพื่อเพิ่มศักยภาพและคุณภาพให้เกิดความสะดวกรวดเร็ว ทันท่วงที โดยเฉพาะโรค มะเร็งที่ปัจจุบันนี้มีคนจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับโรคนี้อีกและดูเหมือนจะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงทำให้แพทย์แผนจีนมีบทบาทและเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางของผู้ป่วย ”

มะเร็งไม่ใช่โรคที่เกิดจากการติดต่อ หรือมีพาหะใด ๆ เป็นตัวนำเชื้อ มะเร็งคือโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง เมื่อดังนั้น เราต่างมีคำถามมากมายว่า เราจะดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อให้เราไม่เป็นที่เหยื่อของโรคนี้นี้

ก่อนอื่นรู้จักมะเร็ง มะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากเซลล์เนื้อเยื่อในร่างกายผิดปกติ ที่ ดีเอ็นเอ หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเติบโต และเพิ่มจำนวนมากขึ้นกว่าปกติ สิ่งที่มาตามคือ เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ซึ่งกลุ่มก้อนเนื้อนี้ เราเรียกว่า “มะเร็ง” ต่อมาจึงมีอาการอื่น ๆ ตามมาอย่างที่เรารู้จักพบเห็นกันทั่วไปตามสภาวะของผู้ป่วยมะเร็ง

สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับมะเร็ง มะเร็งถือเป็นโรคที่เป็นภัยร้ายมาแบบเงียบๆ เข้ามาอยู่กับคุณได้แบบไม่รู้ตัว อาการเริ่มแรกนั้น ผู้ป่วยมักจะไม่มีอาการใดๆ ที่สื่อเค้าให้ทราบ นี่คือปัญหาที่เราเรียกว่า “ภัยเงียบ” เพราะมีหลายรายของผู้ป่วยที่ไม่รู้ในระยะเริ่มต้นว่าตนเองเป็นมะเร็ง เมื่อรู้ก็เป็นในระยะที่เกินจะเยียวยา แต่ถ้ารู้ว่าเป็นในระยะแรกนั้น ก็สามารถที่จะทำการรักษาได้ทันเวลา และหายขาดก่อนที่จะโรคร้ายจะลุกลาม

หากไม่ทราบในระยะเริ่มแรก แต่การหมั่นสังเกตตัวเองอาจพบอาการป่วยในระยะต่อมาของโรคนี้นี้ได้คือ ผู้ป่วยจะมีการอ่อนเพลีย ง่าย ร่างกายเริ่มชubbom น้ำหนักลดลงอย่างน่าตกใจ มีความผิดปกติของร่างกายที่ชัดเจน จนกระทั่งไปถึงในระยะลุกลามมีอาการเจ็บปวดตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งทั้งนี้ถ้าเราหมั่นสังเกตและดูแลตัวเองตลอดนั้นก็คงไม่ใช่ปัญหาที่หนักอกแน่นอน

เมื่อเป็น การเรียนรู้ที่จะอยู่ ช่วยให้หายได้จากโรคนี้นี้

เราปฏิเสธโรคภัยไม่ได้มากนักทราบได้เมื่อเรายังใช้ชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยมลภาวะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตและพัฒนาการสายพันธุ์ของโรคต่างๆ ให้แข็งแรงเติบโตขึ้นด้วยเชื้อโรคใหม่ๆ มะเร็งนั้นมีมากกว่า 100 สายพันธุ์ที่ก่อวินาศกรรมชีวิตของผู้คนในสังคม เมื่อเป็นแล้วเราจะอยู่อย่างไร จัดการชีวิตของเราอย่างไร เพื่อให้เราอยู่ได้และรอดพ้นจากโรคนี้อย่างมีความสุข

1.ใจที่ยอมรับในสิ่งที่เกิด

หลักการทางการแพทย์หลายๆ ศาสตร์ ทั้งแผนปัจจุบัน และแผนไทย หรือแผนจีน ต่างลงความเห็นว่า การรักษาที่ดี ต้องเริ่มต้นที่จิตใจที่ยอมรับกับโรคที่เกิดขึ้น และเชื่อมั่นในวิธีการรักษา ด้วยยา แพทย์ และเชื่อว่าเราจะต้องหายจากโรคนี้นี้ได้ ถึงแม้วิธีคิดนี้จะดูเบาในแนวทางการรักษา และไม่มียารักษาได้ แต่ก็ต้องยอมรับในเชิงจิตวิทยา



ว่า นี่เป็นเรื่องจริง เพราะการสร้างขวัญกำลังใจที่ดีนั้น เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการรักษาโรคมะเร็ง การคิดบวกมองโลกในแง่ดี ปลดปล่อยถือเป็น การสร้างอารมณ์ที่ดี สภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เครียด เพราะความเครียดนั้นคือ สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ก่อเกิดมะเร็ง และส่งเสริมให้ลุกลามได้เช่นกัน

2.โภชนาบำบัด

อาหารคือสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง แต่ในทางกลับกัน ถ้าเราไม่ใส่ใจดูแล อาหารต่างๆ ก็ไม่ต่างกับยาพิษ ที่ทำร้ายร่างกายเรา อย่างที่เราเรียกว่า “ตายผ่อนส่ง” อาหารที่ดีสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง และไม่ป่วยนั้น คือ อาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน อาทิ ผักปลอดสารพิษต่างๆ การใส่ใจในการล้างเพื่อให้มั่นใจในความสะอาด ผักผลไม้ที่มีสีสดใส เช่น สีเขียว สีแดง สีส้ม เหล่านี้จะให้วิตามินซีที่ดี ทั้งบำรุง ต่อต้านและยับยั้งการเติบโตของมะเร็งได้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษที่มีผลต่อการเกิดมะเร็ง อาทิ เนื้อสีแดง อาหารปิ้งย่าง หรืออาหารรมควัน อาหารฟาสต์ฟู้ด ของทอดต่างๆ ตามหลักของแพทย์แผนจีนหรือทุกสาขาของแพทย์ ต่างยกเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน เพราะต่อให้เราเฝ้าไข้ดี แพทย์ที่เก่งอย่างไร ถ้าเรายังรับสารพิษเข้าไปทุกวันเพราะตามใจปากและกิเลสเห็นแก่ความอร่อย ก็ยากที่จะรักษาให้หายและรอดพ้นจากมะเร็งชนิดนี้ได้

3.เภสัชบำบัด

แนวทางการรักษา ถือเป็นสิ่งจำเป็น ยาคือตัวการสำคัญที่ทำให้เราหายจากโรคร้ายได้ เรามีศาสตร์ต่างๆ มากมายในการรักษาที่ดี แต่ผู้ป่วยเองต้องมีข้อมูลที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์ เข้าถึงการรักษาและน้อมนำแนวทางมาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยปัจจุบันนั้น วิทยาการทางการแพทย์และยา รวมถึงเทคโนโลยีในการรักษานั้นก้าวไกล และมีผลดีกับผู้ป่วย ขอเพียงเข้าถึง เข้าใจ และใส่ใจ

4.กายบำบัด

การออกกำลังกายนั้นถือว่าเป็นสิ่งเสริมสุขภาพที่ดีที่ควรทำ ทั้งผู้ที่กำลังเผชิญสภาวะป่วย และอยู่ในสภาวะปกติ เพราะถือเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรง ร่างกายที่แข็งแรงย่อมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ด้านการมาเยี่ยมเยียนของเชื้อโรค มีการทำวิจัยที่ค้นพบว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีสภาวะของอาการป่วยด้วยโรคต่างๆ นั้น น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย กว่า 30-40 เปอร์เซ็นต์ หรือมากกว่านั้น มะเร็งก็เช่นกัน การออกกำลังกาย ถือเป็นทั้งการฟื้นฟูและบำบัด รักษาป้องกันไปในตัว

ข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมา ถือเป็นแนวทางในการรักษา และป้องกันเพื่อให้เราไม่เป็นโรคมะเร็ง หรืออาจจะรวมถึงโรคอื่น ๆ ที่สามารถนำมาปรับและใช้ร่วมกันได้ เพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดี และสามารถยืนบนโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ทั้งกายและใจ ...

Health tip



รู้ยัง ! บีทรูต (beetrot) ผลไม้สีแดงสด มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่เรียกว่า “ไลโคปีน” ที่มีส่วนช่วยให้ชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้ดีที่สุด ทานเยอะๆ นะ จะได้คืนความหนุ่มสาวจ้ะ !

“มะเร็ง” แนวทางในการรักษาของ “แพทย์แผนจีน”

ศาสตร์แพทย์แผนจีนถือเป็นทางเลือกในการรักษาโรคภัยต่าง ๆ ของคนในปัจจุบัน และ ได้รับความนิยมสูงขึ้น เพราะมีการพัฒนากระบวนการรักษาที่ทันสมัยและมีมาตรฐานที่รับรองได้อย่างดีเยี่ยม โดยเฉพาะโรคมะเร็งที่ปัจจุบันมีคนจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับโรคนี้อยู่และดูเหมือนจะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงทำให้แพทย์แผนจีนมีบทบาทและเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางของผู้ป่วย

ซึ่งเรื่องนี้ จากการเปิดเผยของ แพทย์จีน มอลิน ปิยะชินวรรณ แพทย์ผู้ดูแลแก้ไข ฟันฟู สุขภาพผู้ป่วยเพื่อสนับสนุนการรักษา มะเร็ง ประจำชมรมฟันฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ได้กล่าวว่า “แพทย์แผนจีนนั้นมีการพัฒนาการรักษามากมายจริง ๆ ก็เหมือนกับแผนปัจจุบันและแผนไทย ที่เราใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยได้เยอะมากขึ้นในศาสตร์นี้ แต่ที่เห็นได้ชัดคือ ตัวยาต่าง ๆ นั้นมีการผลิตที่ทันสมัย มีแคปซูล มีแบบเม็ด มีแบบแปะ และที่สำคัญมีการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขที่รองรับมาตรฐานในการผลิต คือปัจจุบันนี้ดีมากไม่ต่างจากแผนปัจจุบัน ยาแต่ละชนิดนั้นสะอาด ปลอดภัย แต่ทุกอย่างมาจากสมุนไพร”

“การรักษา มะเร็ง ด้วยแพทย์แผนจีนนั้น จะมีความแตกต่างกันตรงที่ เราวิเคราะห์การรักษาแบบองค์รวม ตั้งสมมุติฐาน ส่วนในแผนปัจจุบันนั้น จะรักษาที่จุดที่เกิดเหตุมากกว่าคะ คือเป็นตรงไหน ตัดอวัยวะตรงนั้น ทำคีโม ซึ่งแผนจีนจะไม่ใช้ แพทย์แผนจีนจะวิเคราะห์ที่สาเหตุ รักษาที่ต้นกำเนิดว่า เป็นแบบนี้เกิดจากอะไร คือ เรามองว่า ร่างกายเราทำงานเป็นระบบ การที่เราป่วยที่ไหนสักแห่ง มันต้องมาจากอวัยวะอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบมาร่วมกันด้วย”

“ทั้งนี้สิ่งที่หมอและแพทย์จีนจะบอกคนไข้เสมอคือ มะเร็งนั้นเป็นเรื่องของใจ ใจเราต้องดี ต้องมั่นคง และมั่นใจในแนวทางการรักษา และเชื่อว่าเราจะหายได้ คือต้องเริ่มที่ใจก่อนเลยคะ เชื่อมั่นในยา และแนวทางการรักษา ความรู้สึกที่ดีนั้นมันสร้างให้เรา มีทัศนคติที่ดีในการต่อสู้กับมะเร็ง หรืออยู่กับมันได้อย่างดีที่สุด เพราะฉะนั้นใจมาเป็นอันดับหนึ่ง เมื่อรู้ว่าเป็นอย่าตกใจ ต้องพยายามคิดบวก ไม่เครียด นี่เป็นสิ่งสำคัญเท่า ๆ กับการรักษา”



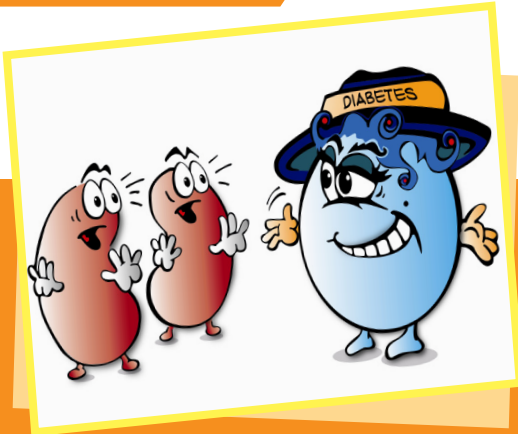
แพทย์จีนยังเปิดเผยอีกว่า ปัจจุบันผู้ป่วย มะเร็ง ถือว่ามีอัตราสูงขึ้น แต่อัตราการรอดและมีชีวิตอยู่ได้นั้นก็มีมากขึ้นเช่นกัน ประกอบกับประชาชนส่วนใหญ่นั้นมีข้อมูลที่ดีในการรักษาที่ยอดเยี่ยม

“ทางแพทย์จีนก็ถือว่าตามหลักการแล้ว มะเร็งนั้นรู้เร็ว รักษาเร็ว หายได้ เรามีวิวัฒนาการที่ดี เรามีหลักการทางการแพทย์ที่ดี โดยเฉพาะแพทย์แผนจีนนั้นอย่างที่ผมกล่าวมาข้างต้นว่ามีการพัฒนาไปมาก แพทย์ปัจจุบันเองก็ให้การยอมรับเรา เพราะฉะนั้นอาจจะรักษาควบคู่กันทั้งหลักแพทย์แผนจีนและแผนปัจจุบันก็ได้”

แพทย์แผนจีนวิเคราะห์อย่างไรเมื่อต้องใช้การรักษาผู้ป่วยควบคู่กัน ถือเป็นแนวทางที่น่าสนใจ ในกรณีนี้ที่ผู้ป่วยรักษาสองทาง ทั้งแผนจีนและแผนปัจจุบัน

“หลักการรักษาของแพทย์แผนจีนนั้นอาจจะแตกต่างกันกับแผนปัจจุบันอย่างที่ผมกล่าวมาข้างต้น แต่เชื่อว่าเรารักษาควบคู่กันได้ อย่างดีที่สุด กรณีนี้เราต้องสอบถามผู้ป่วยด้วยว่า การรักษาแผนปัจจุบันของผู้ป่วยนั้นเป็นอย่างไร และเขาได้รับยาอะไรบ้าง เมื่อหมอแผนจีนทราบ เราก็จะตั้งต้นกระบวนการรักษาของเรา แต่เราจะไม่เพิ่มยาที่มีผลทางการรักษาตรงกับแผนปัจจุบัน เพราะจะไม่ให้ผลดี เราจะวิเคราะห์และรักษาที่ต้นเหตุมากกว่า ขอแค่ให้ทางหมอทราบรายละเอียดเท่านั้น คือความจริงแล้วเราทำควบคู่กันได้ ไม่ผิดเลย เป็นการช่วยส่งเสริมกันด้วยซ้ำไป แต่อย่างที่ผมกล่าวหมอมองต้องทราบข้อมูลที่แท้จริง อย่าปกปิด ผู้ป่วยต้องบอกรายละเอียดการรักษา กับแผนปัจจุบันกับเรา”

ทั้งหมดคือแนวทางการรักษาโรคมะเร็งในบทบาทของแพทย์แผนจีน ที่ปัจจุบันนี้ได้รับการยอมรับในวงกว้าง เพราะต่างมีการพัฒนาบทบาททางการรักษา และได้ผลสำเร็จ ทั้งตัวยา แนวทางการรักษา รวมถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ซึ่งก็นับว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจ แพทย์แผนจีนนั้นยังมีบทบาทอีกหลายทางเกี่ยวกับการรักษา ซึ่งตรงนี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น



โ้ววว!...

“เบาหวาน”

เจ้าเพื่อนตัวร้ายจากความสุขที่ปลายลิ้น

เบาหวานนั้นมีสาเหตุมากมายที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดทั้งพันธุกรรม และการดื้อของอินซูลิน และอื่นๆ แต่ถ้าเราถ้ามถึงปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิด คงไม่พ้นเรื่อง “อาหาร” ผลดีจากความอุดมสมบูรณ์ของผลนั้น เลยเหมือนดาบสองคมที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ พอล่วงอายุเข้าวัยสูงอายุเพียงเล็กน้อยนั้น ก็จะมีเจอกับ “โรคเบาหวาน” เพื่อนตัวร้ายที่มักจะมากับ ความสุขที่ปลายลิ้นนี้เอง

ความสุขที่ปลายลิ้นที่เราได้รับนั้นอาจเป็นพิษมหันต์ทำลายสุขภาพเราได้ และอาหารใดที่คนป่วยเบาหวานต้องระวัง รวมถึงผู้ที่ยังไม่เป็นก็ควรคำนึงถึงเรามาด้วยกันว่ามีอะไรบ้าง

1.อาหารกลุ่มแป้ง อาหารกลุ่มนี้จะมีคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายโดยตรง ซึ่งเราต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะถ้ารับประทานเข้าไปแล้วเจ้าสารอาหารตัวนี้จะกลายเป็นพลังงานประเภทไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเราได้มากที่สุด อาทิ แป้ง ข้าวขาว ซึ่งวิธีการหลักเลียงที่ดีที่สุดคือ การหันมาทานข้าวกล้องที่มีประโยชน์กับร่างกายมากที่สุด

2.อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว อาหารเหล่านี้ นับว่ามีโครงสร้างที่ไม่ซับซ้อน สลายตัวเร็ว นี่แหละคือข้อเสีย เพราะหากเรารับประทานเข้าไปมาก น้ำตาลจะทะลักเข้าเส้นเลือด ซึ่งต้องบอกว่า ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ที่อยู่ในสภาวะเสี่ยง ควรหลีกเลี่ยง อาทิ น้ำผึ้ง น้ำตาลในนม น้ำตาลในผลไม้ ซึ่งอาหารเหล่านี้หาทานได้ง่ายเหลือเกิน

3.อาหารกลุ่มไขมัน อาหารกลุ่มนี้เป็นอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเรา เพราะมีคุณสมบัติช่วยดูดซับวิตามิน แต่ทางกลับกันถ้าร่างกายเราได้รับมากเกินไป ก็ส่งผลร้ายต่อคนที่ป่วยเป็นเบาหวานเช่นกัน

4.เกลือโซเดียม ถือว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงกับความดันโลหิตสูง ซึ่งทำให้ไตทำงานหนัก ผู้ป่วยเบาหวานนั้น มีอาการเสี่ยงที่จะไตวายได้ ซึ่งถือว่าอาการที่อันตรายที่สุดสำหรับคนที่กำลังเป็นเบาหวาน

การดูแลร่างกายให้รอดพ้นจากโรคภัยต่างๆ นั้นเป็นสิ่งที่เราควรคำนึงถึงมากที่สุด อาหารถือเป็นดาบสองคม ถ้าเราเลือกทานสิ่งที่ดีและเหมาะกับร่างกายเรา ก็เกิดผลดี แต่ถ้าเราไม่ใส่ใจอาหารก็จะเป็นพิษที่ให้เราโทษกับเราได้เช่นกัน ใส่ใจสุขภาพสักนิด คิดก่อนทาน ถือเป็นเส้นทางของคนรักสุขภาพ



Health tip



สาว ๆ จ๋า มะเฟือง ผลไม้เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ ถือเป็นผลไม้สำหรับผู้หญิงอย่างแท้จริง เพราะมีสารแอนตีออกซิแดนท์ สูงมาก ๆ ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ทำให้คุณสาว ๆ มีผิวสวยสดใส ไร้ริ้ว ฝ้าและกระ สะดุดตาชวนมองอย่างไม่น่าเชื่อ

ผู้ชายที่ใช้ชีวิตกว่า 30 ปี เป็นเพื่อนกับเบาหวาน

ว้าว ! ถือเป็นเรื่องราวดี ๆ ที่อยากเล่าจากประสบการณ์ผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นมา 30 ปี กับคุณอุดม กำภูมิประเสริฐ ด้วยวัย 84 ปี ที่ต้องแบกรับเจ้าเบาหวาน โรคภัยภัยเจียบ อันเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการรับประทาน และดื่มของหวาน ตลอดช่วงชีวิตการทำงาน แต่สุดท้ายคุณอุดมก็พบทางออกในการบรรเทาและลดอาการเบาหวานลงได้ “ผมเป็นมา 30 ปีมันยาวนานมาก ตอนที่ผมทำงานนั้นชีวิตผมขาดการดูแลเรื่องสุขภาพ ดื่มน้ำอัดลมสารพัดให้ความหวาน จนมาารู้สึกว่าเราเป็นเบาหวาน ก็รักษามาเรื่อย ๆ ครับ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ตอนนั้น ท้องผูก ขับถ่ายไม่ดี ไม่มีแรง เจ็บตามตัว มันท้อมาก ๆ ครับ น้ำหนักลดลง เป็นอาการเบาหวานของคนทั่วไปนั่นแหละ”

“ผมเริ่มศึกษาแนวทางการรักษาทางด้านอื่น เพราะไม่ไหวทรมานมาก ๆ ก็มาเจอศาสตร์ทางเลือกแบบแพทย์แผนจีน เราเห็นเขามีสมุนไพร “จื่อเค่อเจียวหนิง” ผมทานมาเกือบหนึ่งปีแล้วครับ ผลที่ได้มันดีมาก อาการแทรกซ้อนลดลงมากครับ ขับถ่ายดีขึ้น แข็งแรง จากที่ลูกไม่ค่อยไหว ผมรู้สึกเหมือนว่ากลับไปอายุ 40 ปีอีกครั้ง ผมเล่นอินเทอร์เน็ตทั้งวันโดยตามผมไม่ล้าเลย อาการที่เป็นตอนแรกก็ลดลง จนคุณหมอแผนปัจจุบันถามว่า ไปทำอะไรมา น้ำตาลลดลง ตอนนี้อยู่สุขภาพดีขึ้นเยอะครับ”

แต่ทั้งนี้คุณลุงยังบอกอีกว่า ถึงแม้จะได้ยาดีอย่างไร ก็ต้องดูแลใส่ใจเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะอาหาร จะเน้นอาหารที่ดีกับสุขภาพและไม่ทานอาหารหวาน อาหารที่มีรสจัด ถือเป็นข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด แหม..เห็นแล้วน่าชื่นใจจริง ๆ อย่างนี้ต้องบอกว่า คนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพครับ กดไลค์ให้เลย



Extreme healthy

เรื่อง/นายช่างเล่า ภาพ/Mr.sekyya

บอกเลิกน้จ้อง “เป็นสาวกันฟิต ด้วยวิธีง่าย ๆ”

สาว ๆ ทั้งหลาย ที่นั่งทำงานนาน ๆ เป็นมนุษย์ออฟฟิศ เอาเป็นว่าเรามาดูท่าบริหารบั้นท้ายให้เด่งงามกระชับได้รูปแบบง่าย ๆ แต่ได้ผลกันดีกว่า

- ท่าที่ 1. ยืนแยกขาให้พอดี เทียบดแนตรง /หรือกอดอก
- ท่าที่ 2. ย่อเข้าในท่าสควอท (ตามภาพ) ให้ระดับพอดี
- ท่าที่ 3. กลับขึ้นมาตัวตรงอีกครั้ง (ทำท่านี้สลับกัน 10 ครั้ง /1 เซ็ต/ท่า 3 เซ็ต)

เพียงเท่านี้คุณสาว ๆ จะได้กันที่เด่งกระชับ รับเรียวยาวสวย ๆ เอาไว้วดสายตาคัน ๆ ได้แล้วนะ !!





ยาน้ำเทียนเซียน

เลขทะเบียน K12/41

ใบอนุญาตโฆษณาเลขที่ มท 407/2555

ใช้บำรุงร่างกาย
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น



ยาแผนโบราณ
ผลิตจากสมุนไพรจีน
จากธรรมชาติ

บรรจุกัญท์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทย

☎ 0 2 - 2 6 4 - 2 2 1 7 - 9

ผู้แทนจำหน่ายแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย

บริษัท เฟย์ดา จำกัด FEIDA CO.,LTD.

213/5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21(อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

Tel: 0-2264-2217-9 Fax: 0-2264-2216

Website: www.feidathai.com E-mail: info@feidathai.com

Facebook: www.facebook.com/tianxianfamily Line ID : tianxianfamily

Upgrade your life...

ตรวจ / รักษาปัญหาสุขภาพ โด่งแพท่งแผนจีน ฟรี !

Treatment & Therapy

- ฝังเข็มรักษา (Acupuncture)
- รักษาด้วยครอบแก้ว (Cupping therapy)
- ประคบยาจีนด้วยเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า
(Conducting medical herbs into body therapy)
- กวาช่า (Gua Sha)

✓ ชะลอวัย เสริมความงาม

✓ อาการปวดเรื้อรัง

✓ Office Syndrome

เล่อดังคลินิก รักษาได้



เล่อดังคลินิก Lekang Clinic

10/37 อาคารเดอะเทรนด์ดี้ ชั้น 1A ซ.สุขุมวิท13 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10/37 The Trendy Bldg., 1A Flr., Sukhumvit 13 Rd., North Klongtoey., Wattana., Bangkok 10110

Tel: 02-168-7288-9, 081-355-8736

Line ID: lekangclinic



LEKANG
Clinic

www.lekangclinic.com