

A close-up photograph of grass blades covered in a fine layer of white frost or dew. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a misty or foggy environment. The lighting is bright, creating a high-contrast scene with some lens flare effects.

## บทที่ 4 สุขภาพและความงาม

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์วราณิษฐ์ พุทธโรจน์รังษี

## 5 เทคนิคช่วยเสริมความงามและการมีสุขภาพที่ดี

1.	2.	3.	4.	5.
สร้างสุขภาพดี ด้วยวิธีการ เลือกกิน	เพิ่มวิตามิน เสริมสุขภาพ และความงาม ด้วยการออก กำลังกาย	ผ่อนคลายชีวิต และจิตใจด้วย การพักผ่อน อย่างเพียงพอ	หลีกเลี่ยง เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ และบุหรี่	สร้างเสริมผิว ด้วยการดื่มน้ำ เยอะๆ

# 5 เทคนิคช่วยเสริมความงามและการมีสุขภาพที่ดี

## 1. สร้างสุขภาพดีด้วยวิธีการเลือกกิน

- อาหารถือเป็นปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต ดังนั้นการเลือกกินอาหารดีๆ มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ก็เป็นการสร้างสุขภาพที่ดีและทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง นอกจากนี้สารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อการบำรุงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ยังช่วยเสริมสร้างความสวยงามให้บังเกิดต่อผิวพรรณของเราได้เพราะการกินอาหารเป็นการบำรุงผิวจากภายในสู่ภายนอกนั่นเองค่ะ

## 2. เพิ่มวิตามินเสริมสุขภาพและความงามด้วยการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายเปรียบประดุจยาวิตามินเสริมแห่งสุขภาพและความงาม เพราะนอกจากจะช่วยสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันให้เราห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วยังช่วยเสริมสร้างร่างกายและผิวพรรณของเราให้มีความสดใสสวยงามและยังช่วยชะลอวัยให้ดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ ที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายและสมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## 3. ผ่อนคลายชีวิตและจิตใจด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

- การนอนหลับเป็นการพักและผ่อนคลายที่ดีที่สุดของร่างกายและจิตใจ นอกจากจะเป็นการผ่อนคลายจากความเครียด ความเมื่อยล้าของร่างกาย และสมองที่สะสมมาทั้งวันแล้ว การนอนหลับสนิทยังเป็นการทำให้ร่างกายของเราได้ทำการซ่อมแซมตัวเองซึ่งเป็นการปรับภาวะสมดุลให้แก่ร่างกายทำให้มีสุขภาพดีและมีผลต่อการเสริมสร้างความสวยงามอย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้นเราควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมงนะค่ะ ตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่นหน้าตาสดใสผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงามและมีสติในการทำงาน

# 5 เทคนิคช่วยเสริมความงามและการมีสุขภาพที่ดี

## 4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่

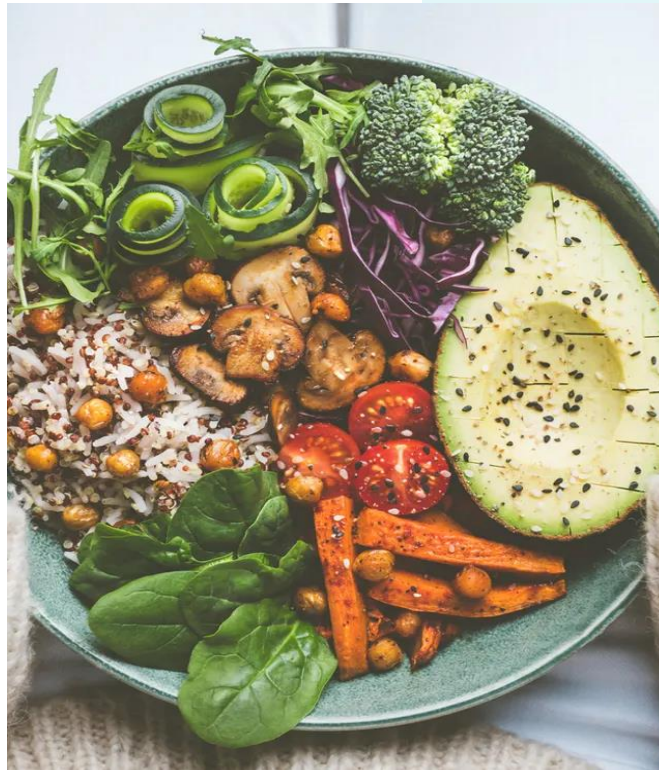
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่เป็นสารที่ให้โทษต่อร่างกาย เพราะเป็นสิ่งที่ทำปฏิกิริยาในการขัดขวางการทำงานของระบบการไหลเวียนของเลือด และทำให้มีคราบบุหรี่ยาทำให้เกิดหินปูน และทำให้มีกลิ่นปาก ทำให้การพูดคุยกับคนอื่น ๆ ขาดความมั่นใจ และควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร อีกทั้งยังทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายพลอยได้รับผลเสียตามไปด้วย ทำให้สุขภาพร่างกายและสมองเสื่อมโทรม แก่เร็วและเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายด้วย ดังนั้นเราควรรักตัวเองด้วยการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้จะคะ

## 5. สร้างเสริมชีวิตด้วยการดื่มน้ำเยอะๆ

- น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อระบบกลไกการทำงานของร่างกายเรา ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกาย ช่วยขับถ่ายของเสียและขจัดสารพิษตกค้าง ออกจากร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรงและเสริมสร้างความสวยงามให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่งและผ่องใสอีกด้วย เพราะการดื่มน้ำเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกายแลผิวพรรณมีชีวิตชีวา ดังนั้นเราควรดื่มน้ำวันละ **8-10** แก้วต่อวันเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนะคะ

# สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย สร้างสุขภาพดีพร้อมความยั่งยืน





- สุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้จากการกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ซึ่งนอกจากทำให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนแล้วยังส่งผลต่อความยั่งยืนที่ช่วยลดปริมาณขยะอาหาร (Food waste) ได้อีกด้วย

## โภชนาการตามวัย กินอย่างไรให้พอดี

การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ แต่ยังช่วยลดการทิ้งอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย สารอาหารหลักที่จำเป็นคืออาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ส่วนสารอาหารรอง ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่ มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ซึ่งในแต่ละช่วงวัยร่างกาย



ต้องการปริมาณสารอาหารที่ต่างกัน

### เด็กวัยเรียน

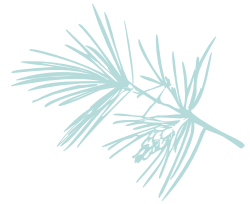
ควรได้รับอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี ได้แก่

- ข้าว - แป้ง 6-8 ทัพพี
- ผัก 4 ทัพพี
- ผลไม้ 3 ส่วน
- เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว
- นม 2-3 แก้วต่อวัน

# วัยทำงาน

ควรได้รับพลังงาน 1,600 – 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน

- แบ่งเป็นข้าว-แป้ง 8 - 12 ทัพพี
- ผัก 6 ทัพพี
- ผลไม้ 4 - 6 ส่วน
- เนื้อสัตว์ 6 - 12 ช้อนกินข้าว
- นม 1 แก้ว
- น้ำตาลและน้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
- เกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา





# คนไทยให้ความสำคัญกับความเป็นอย่างที่ีดี เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



- การดูแลสุขภาพในวันนี้ไม่ได้จำกัดแค่การออกกำลังกาย แต่ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งด้านการกินอาหารที่ดี การออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ และการดูแลสุขภาพจิตให้ผ่อนคลาย
- จากผลสำรวจข้อมูลเชิงลึกของเวอร์จิ้น แอ็คทีฟ พบว่าคนไทยทุกช่วงวัยถึง**78%**ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองเป็นอันดับ **1** ตามด้วยการให้ความสำคัญด้านร่างกายที่รวมถึงการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเป็นอันดับ **2** ที่ **77%** ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากับการให้ความสำคัญด้านการดูแลจิตใจที่หมายถึงการจัดการความเครียด การมีสติ และการทำสมาธิ
- นอกจากนี้ยังพบว่า **71%** ของคนไทยตอนนี้ให้ความสำคัญอย่างมากในด้านการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนไปสู่การออกกำลังกายเป็นประจำที่บ้านหรือท่ามกลางธรรมชาติ ยิ่งไปกว่านั้น **47%** ของคนไทยนั้นมีความท้าทายในการมีไลฟ์สไตล์ที่กระตือรือร้น และการรักษาสุขภาพจิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี



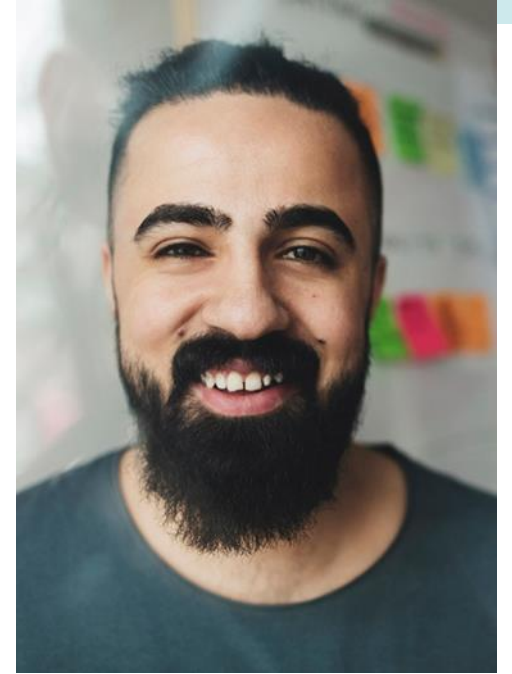
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมต้องทำทุกอย่างควบคู่กันไป ทั้งเรื่องการกินอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิต

ความสำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่ประกอบไปด้วยการดูแลจากภายในสู่ภายนอก สุขภาพจิตที่ดี รักษาสมดุลการกิน สุขภาพกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดี เสริมให้สามารถเข้าถึงการมีสุขภาพที่ดีได้ง่ายมากขึ้น ตอบโจทย์ความต้องการของชีวิต และเหมาะสมกับทุกคน การออกกำลังกายควรมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ซึ่งช่วยให้ทุกคนดูแลสุขภาพที่ดีได้อย่างเป็นรูปธรรม





นอกจากนี้ การกินอย่างยั่งยืน (*Sustainable Food*) ก็ยังช่วยลดสิ่งแวดล้อมได้อีกทาง เช่น เปลี่ยนมาทานอาหารที่เน้นพืชหรือ *Plant-based* ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เนื่องจากการผลิตเนื้อสัตว์และเนื้อสัตว์แปรรูปมีต้นทุนด้านสิ่งแวดล้อมสูง ทั้งการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและการใช้ทรัพยากรในการเลี้ยงสัตว์



“ปัจจุบันนิยามคำว่าผิวบอบบางแพ้ง่ายกว้างขึ้น แค่ผิวแดง ลิวเห่อ ก็คิดว่าเป็นผิวแพ้ง่ายรีบไปหาหมอกันแล้ว ประกอบกับเทรนด์จากต่างประเทศคือการมีผิวสวยสุขภาพดี ถึงจะมีผิวแพ้ง่ายแต่ก็อยากมีผิวสวยสุขภาพดีด้วย ทำให้คนอยากเห็นผลไวๆ อยากมีผิวขาว มีผิวสวย โกลว์กระจ่างใส นี่คือภาพรวมเทรนด์การดูแลผิวของคนไทย อยากมีผิวสวยแต่ก็ประโคนใจจนทำให้ผิวอ่อนแอบอบบาง”



## การดูแลผิว

ทุกคนอยากมีผิวสวยสุขภาพดี แต่ที่ผ่านมามีหลายคนมักคิดว่าการใช้สกินแคร์บำรุงผิวหลายๆ ขั้นตอนจะช่วยให้ผิวสวยขึ้นได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วอาจทำให้ผิวแย่ลงเพราะเกิดการแพ้จากสารประกอบหลายๆ ตัวในสกินแคร์ที่ไม่ถูกกับผิวพรรณของเราได้ การดูแลผิวจึงเน้นแค่ **3** ขั้นตอนง่ายๆ คือ ล้าง บำรุง ป้องกัน ที่ทำให้ผิวสวยสุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพได้





"ล้าง บำรุง ป้องกัน" แค่ 3 ขั้นตอน  
ลดความเสี่ยงผิวแพ้ง่าย





เริ่มตั้งแต่การล้างหน้าที่ควรให้ความสำคัญมากที่สุด โฟมล้างหน้า  
ไม่ควรเลือกชนิดที่ทำให้ผิวแห้งตึง เพราะรู้สึกสะอาดเวลาล้าง แต่ทำ  
ให้ผิวเกิดริ้วรอยได้ง่าย ซึ่งริ้วรอยในบางบริเวณ แม้การฉีดโบที่ออกซ์  
ก็ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นการล้าง บำรุง และปกป้องอย่างถูกวิธีก็  
ช่วยป้องกันปัญหานี้ได้

“ การล้างหน้า หากตากันแดด แนะนำว่าควรดับเบิลคลีนซึ่งก่อน  
ตอนบำรุงควรเลือกสกินแคร์ที่ทำให้เห็นผลชัดเจน อาจเลือกแค่ตัว  
เดียว แล้วเลือกตัวที่ทำให้เห็นผลการแก้ปัญหาผิวที่ตรงจุด ดีกว่าใช้  
หลายตัวแล้วทำให้ผิวเกิดการแพ้ ซึ่งนี่เป็นเทรนด์ยุคใหม่ ”



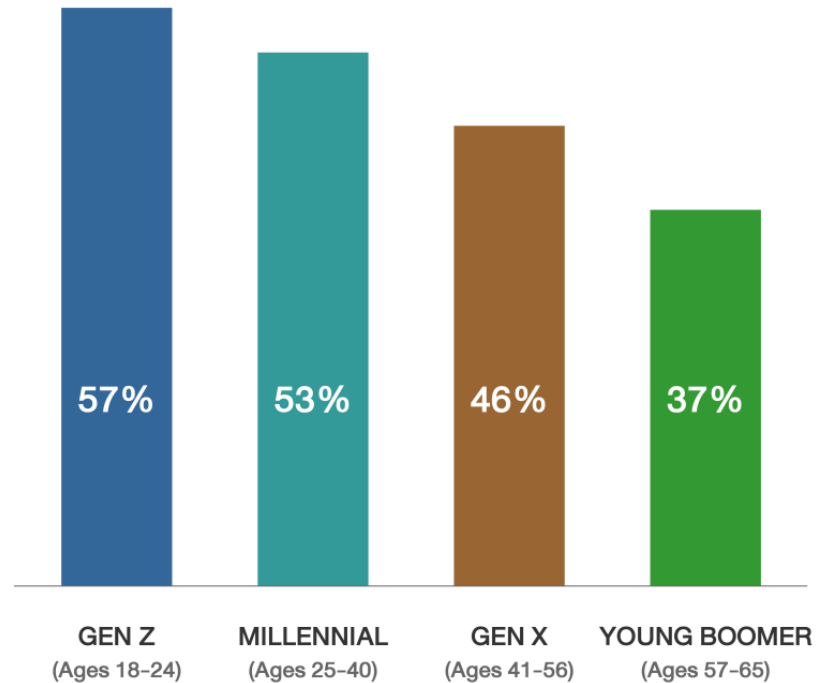
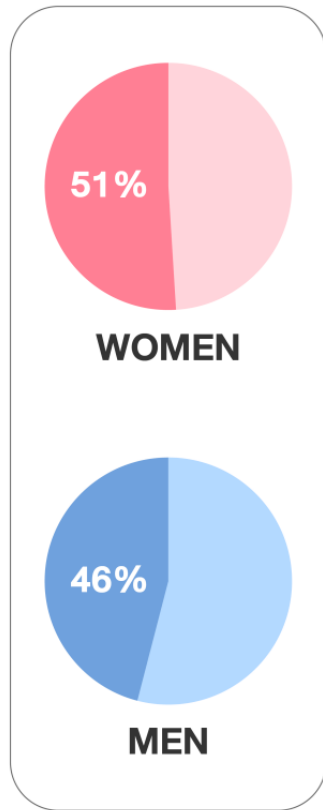


ขั้นตอนต่อไปคือการปกป้องจากการตากันแดดเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากๆ เพราะช่วยป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ จึงเป็นสกินแคร์ที่ควรให้ความสำคัญ ซึ่งกันแดดในปัจจุบัน มีสูตรให้เลือกมากมายที่นอกจากช่วยกันแดดแล้วยังเพิ่มการบำรุงผิวเพิ่มขึ้นด้วย



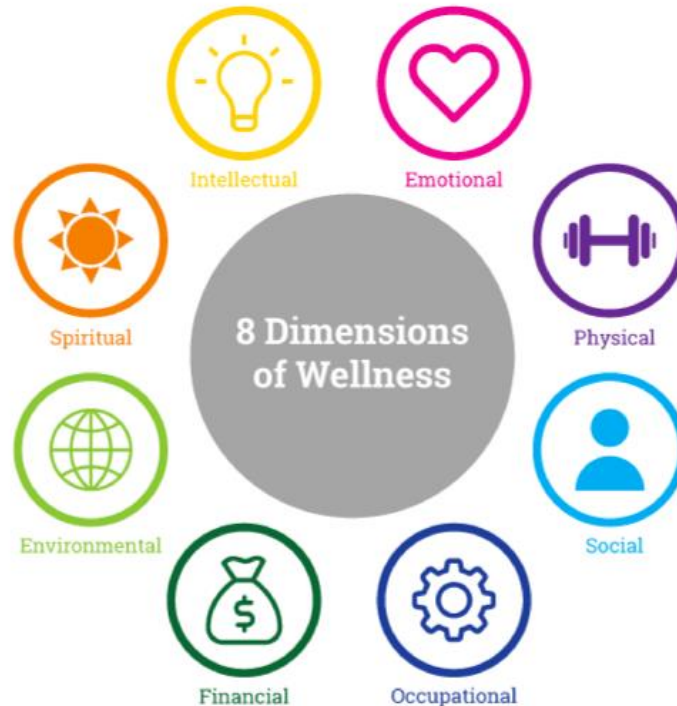
“หลังจากทำความสะอาดหน้าแล้วเราก็ต้องบำรุงผิว และการป้องกันเป็นสิ่งสำคัญ เพราะแดดเป็นตัวทำลายผิว เราต้องปกป้องผิวหน้าเราจากแสงแดดด้วย”

# Wellness Beauty Trend ดูแลสุขภาพความงามแบบองค์รวม



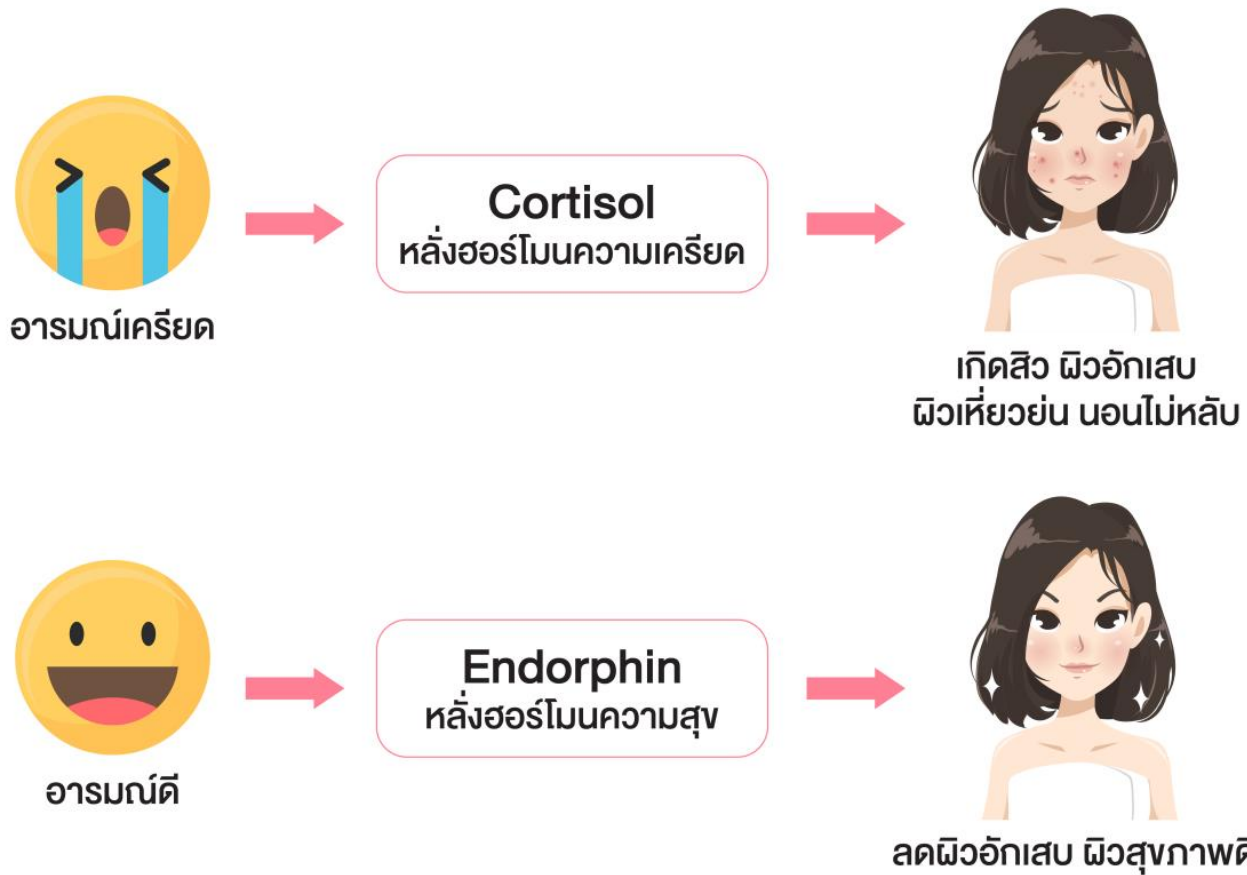
ที่ผ่านมามีผลกระทบจากโรคระบาดส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงและคนรุ่นใหม่อย่าง *Gen Z* ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด

*"Wellness"* หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของบุคคลในองค์รวม ในปัจจุบันมิติของความเป็นอยู่ที่ดีมีทั้งหมด **8** มิติ นั่นก็คือ กาย, จิต, สังคม, อารมณ์, สติปัญญา, อาชีพการงาน, สภาพการเงิน และสภาพแวดล้อม

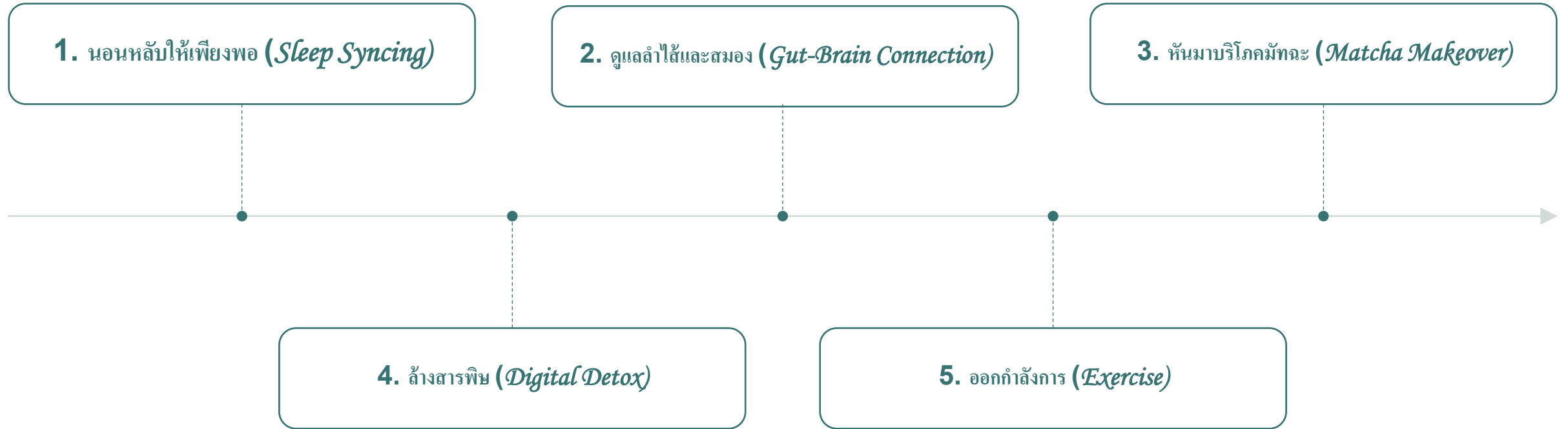


*"Wellness Beauty"* หมายถึงการดูแลสุขภาพความงามแบบองค์รวม ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส การเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นความงามที่เปล่งประกายจากภายในสู่ภายนอก

# 5 วิธีผ่อนคลายความเครียด



"*Wellness Beauty*" หมายถึงการดูแลสุขภาพความงามแบบองค์รวม ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส การเลือกอาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นความงามที่เปล่งประกายจากภายในสู่ภายนอก



## 5 วิธีผ่อนคลายความเครียด

# 5 วิธีผ่อนคลายความเครียด

## 1. นอนหลับให้เพียงพอ (*Sleep Syncing*)

- เวลาที่ใช้ในการนอนหลับฝันดีจะอยู่ที่ 7-9 ชั่วโมง แต่น้อยคนมากที่จะทำตามได้ ในบางรายมีการนอนหลับที่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมงอีกด้วย ซึ่งการอดนอนจะทำให้เกิด *Metabolically Groggy* ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่ออินซูลินลดลง เกิดปัญหาในการจัดการกับไขมัน จนส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามมา วิธีที่จะช่วยลดความเครียดจากการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ คือการปรับอาหารและกิจวัตรตอนกลางคืนของเรา โดยเปลี่ยนอาหารมื้อหนักในตอนเย็นเป็นการทานอาหารแบบเบาๆ ในช่วงบ่ายแทน ในตอนกลางคืนก็หันมาใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวก่อนนอน หลีกเลี่ยงการดูอะไรใดๆ ก่อนนอนที่จะทำให้เกิดฝันร้ายได้

## 2. ดูแลลำไส้และสมอง (*Gut-Brain Connection*)

- สุขภาพลำไส้เองก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ ในยุคที่โลกเป็นพิษมากขึ้นส่งผลให้ระดับความเครียดของเราเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย มีรายงานว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา มีจำนวนผู้ผิดปกติทางอารมณ์มากขึ้น เกิดซึมเศร้า และความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ซึ่งหลายครั้งที่ความผิดปกตินี้เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารของผู้ป่วย เมื่อพิจารณาแล้วก็จะพบความเชื่อมโยงระหว่างลำไส้และสมอง ในลำไส้ของเรามีเซลล์ประสาทประมาณ 100 ล้านเซลล์จึงถูกเรียกว่า สมองที่ 2 ของมนุษย์ ที่สำคัญลำไส้สามารถสร้างฮอร์โมนแห่งความสุขได้มากกว่าสมองของเราอีกด้วย ด้วยการเชื่อมโยงนี้ลำไส้และสมองจึงเป็นกุญแจสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีและป้องกันโรค ดังนั้นจำเป็นต้องได้รับการดูแลที่ดี ทานอาหารที่เสริมการทำงานของลำไส้ เช่น อาหารที่มี *Pre-Pro Bitotics* รวมไปถึงอาหารที่ช่วยบำรุงสมองด้วยเช่นกัน

# 5 วิธีผ่อนคลายความเครียด

## 3. หันมาบริโภคมัทฉะ (*Matcha Makeover*)

- หมดเวลาของกาแฟ ได้เวลาของมัทฉะ (*Matcha*) การเปลี่ยนเครื่องดื่มตอนเช้าจากกาแฟเป็นมัทฉะ แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดูเล็กน้อยแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพของเรา มัทฉะให้คาเฟอีนได้เหมือนกาแฟและยังช่วยส่งเสริมสุขภาพไปพร้อมๆ กัน ในมัทฉะมีกรดอะมิโน *L-Theanine* ที่ช่วยให้คลื่นอัลฟาสงบทำให้เรามีสมาธิ ช่วยลดความเครียด จัดการความวิตกกังวล และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ในขณะที่กาแฟสามารถทำลายสุขภาพได้เนื่องจากไปเพิ่มฮอร์โมนความเครียดให้สูงขึ้น

## 4. ล้างสารพิษ (*Digital Detox*)

- เราหลายคนใช้เวลาดูหน้าจอมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือแล็ปท็อป มีเนื้อหามากมายในสังคมออนไลน์ที่เรารับเข้ามา ไม่ว่าจะด้วยตั้งใจหรือบังเอิญก็ตาม จนในที่สุดเกิดความเสียหายกับสุขภาพของเราทั้งร่างกายและจิตใจ วิธีหลีกเลี่ยงคือการทำดีท็อกซ์ หยุดใช้ทุกสิ่งพักจากสังคมออนไลน์ ปิดมือถือแล้วอยู่กับตัวเอง จะช่วยลดความเครียดของสุขภาพจิตลงได้และจะส่งผลไปถึงสุขภาพกายที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่

## 5. ออกกำลังกาย (*Exercise*)

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการทำสมาธิเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและมีประสิทธิภาพซึ่งสามารถทำให้จิตใจของเราแข็งแรงและควบคุมอารมณ์ได้



# *Metabolic Health* การเผาผลาญที่ดีสร้างสุขภาพที่ดี

*Metabolism* คือ กระบวนการทางเคมีทั้งหมดที่มีส่วนในการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติหรือสามารถรักษาภาวะต่าง ๆ ภายในร่างกายให้คงที่ โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ **3** ประการ

- ทำลายเซลล์เก่า (*Destroy old cells*)
- รักษาเซลล์ที่มีชีวิต (*Maintain living cells*)
- สร้างเซลล์ใหม่ (*Produce new cells*)



การที่จะมี *Metabolic Health* ที่ดีจะต้องทานอาหารที่ดี เพื่อกระตุ้นเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย โดยไม่ปล่อยให้น้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด การอักเสบ และอินซูลินเพิ่มสูงขึ้นส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารจึงมีผลอย่างมากต่อสุขภาพระบบเผาผลาญของเรา *Metabolic Health* ถูกกำหนดโดยระดับที่เหมาะสมของตัวบ่งชี้ 5 อย่าง ได้แก่ น้ำตาลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลชนิดดี (*HDL*) ความดันโลหิต และรอบเอว เมื่อทุกอย่างทำงานได้ดีเป็นปกติ ร่างกายจะปรับตัวและมีความยืดหยุ่นในการเผาผลาญ เช่น

- ใช้อาหารประเภทต่างๆ เป็นเชื้อเพลิงได้
- อยู่รอดเมื่อขาดเชื้อเพลิงจากการกินไม่เพียงพอ
- จัดการเชื้อเพลิงส่วนเกินเมื่อเรากินมากเกินไป

### *Did You Know*

น้ำมันที่มาจากดอกทานตะวัน ดอกคำฝอย เมล็ดองุ่น เมล็ดฝ้าย ถั่วเหลือง วอลนัท รำข้าว คาโนลา และถั่วลิสง น้ำมันเหล่านี้มักมีโอเมก้า 6 สูง ทำให้เกิดการดึงของอินซูลิน เกิดการอักเสบได้ง่าย และกระตุ้นความอยากอาหาร

น้ำตาลกลูโคส (*Glucose*) เป็นตัวการสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกของเราในทันที มีอิทธิพลต่อความหิว และ อารมณ์ของเรา เมื่อกลูโคสในร่างกายไม่สมดุลผลที่ตามมาคือ น้ำหนักเพิ่มขึ้น ฮอร์โมนหยุดชะงัก ส่งผลให้ สุขภาพจิตไม่ดี ร่างกายจะรู้สึกเหนื่อยล้าและ โหยหาน้ำตาล สุขภาพผิวก็แย่ตามมายังส่งผลให้หัวใจของเราทน ทุกข์ทรมาณ

### ➤ วิธีซัพพอร์ต *Metabolic Health*

- หลีกเลี่ยงหรือลดน้ำตาลทุกชนิด
- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารฟาสต์ฟู้ด
- เลือกน้ำมันที่เหมาะสมในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันมะกอก



# สกินแคร์เพื่อสุขภาพความงาม Skin Care for Wellness Beauty

สกินแคร์ก็มีส่วนที่ช่วยให้เรามีสุขภาพความงามที่ดี เพราะ การดูแลผิวคือการดูแลตัวเอง โดยคุณสมบัติของสกินแคร์ในแบบ *Wellness Beauty* มีดังนี้

1. ช่วยลดปริมาณฮอร์โมนความเครียด (*Cortisol*) ทำให้ผิวผ่อนคลาย
2. ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว ทำให้ผิวเปล่งปลั่งสดใส
3. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว และเสริมสร้างเกราะป้องกันผิวช่วยให้ผิวแข็งแรง
4. ช่วยป้องกันการอักเสบของผิว ลดอาการคันและระคายเคือง
5. ช่วยให้ความรู้สึกสบายผิว เหมาะกับผิวแพ้ง่าย

### 3 เหตุผลที่ *Skin Care Routine* ดีต่อสุขภาพจิต

1. กิจกรรมการดูแลผิวช่วยให้สุขภาพผิวและสุขภาพจิตมั่นคง การทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรารู้สึกดี ช่วยปลดปล่อยจิตใจ มอบสิ่งยึดเหนี่ยวให้กับเรา และสร้างความมั่นคงในชีวิต การดูแลผิวเป็นเหมือนจุดเล็กๆ ที่เรารู้สึกว่าทำให้สำเร็จได้อย่างง่ายดาย นักวิจัยพบว่าคนที่มีการปฏิบัติประจำวันลดน้อยลงมีแนวโน้มที่จะป่วยด้วยโรคซึมเศร้าและไบโพลาร์ มีปัญหาทางอารมณ์ เกิดความหงุดหงิดและไม่มีความสุข
2. จดจ่อกับการทำสิ่งที่ดีให้ตัวเองเพื่อหยุดความกังวลใจ ในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลและซึมเศร้าอาการจะแย่ลงหรือกำเริบขึ้นในช่วง 30-60 นาที ก่อนเข้านอน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ว่างทำให้เกิดความคิดวิตกกังวล ควรหากิจกรรมทำก่อนนอน เช่น การล้างหน้า การนวดหน้า หรือลงสกินแคร์ต่างๆ กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกรักตัวเองมากขึ้น จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ช่วยให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลใจได้
3. การปรนนิบัติผิวเป็นประจำจะกระตุ้นสารเคมีในสมองที่หลั่งออกมาซึ่งจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ การสร้างกิจวัตรที่ดีรวมกับมีผลิตภัณฑ์ที่เราชอบใช้ อย่างเช่น การมาสก์หน้าจะช่วยให้เราผ่อนคลาย ฮอร์โมนแห่งความสุขก็จะถูกปล่อยออกมา ยิ่งร่างกายผ่อนคลายมากเท่าไร สมองก็ลดความเครียดลงได้มากเท่านั้น

# กลิ่นและสัมผัส

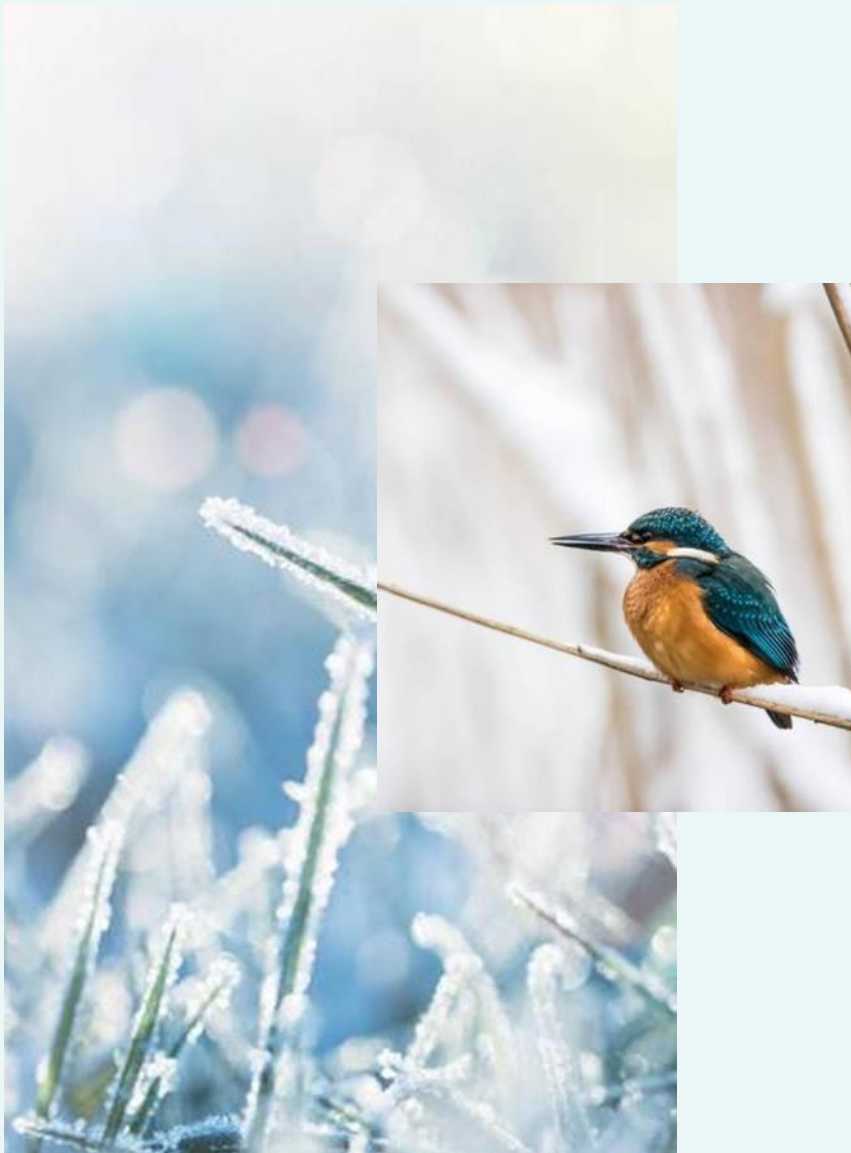
## Mood Scents & Texture Enjoyment



- กลิ่นช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย เช่น กลิ่นน้ำหอม อโรมา หรือน้ำหอมที่สกัดจากดอกไม้ ผสานเนื้อสัมผัสที่มอบความสุขให้กับผิว มีความนุ่มลื่น ให้ความรู้สึกเบาสบายผิว
- การดูแลสุขภาพความงามแบบองค์รวมนั้นไม่ยากอย่างที่คิด นอกจากจะช่วยให้สุขภาพผิวภายนอกดีแล้วยังรวมไปถึงการดูแลสุขภาพจิตภายในของเราด้วย มาเริ่มดูแลตัวเองไปด้วยกัน



องค์การอนามัยโลก (*World Health Organization : WHO*) เป็น  
องค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัย ให้ความหมายของสุขภาพ (*Health*)  
ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึงภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและจิต  
วิญญาณ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข พจนานุกรมฉบับ  
ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายว่า "สุขภาพ" คือ ความสุข  
ปราศจากโรค มีความสบาย เมื่อมารวมกับคำว่า "ภาวะ" ซึ่งมีความหมายว่า  
ความเป็น หรือ ปราภฏ ก็จะสามารถอธิบายได้ว่า "ภาวะสุขภาพ" คือ การที่  
บุคคลมีความสุข ความสบาย ปราศจากโรค สำหรับความหมายทางการแพทย์  
"ภาวะสุขภาพ" หมายถึง การที่บุคคลมีสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของ  
ร่างกายและจิตใจ มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย และสามารถทำหน้าที่ตาม  
บทบาทของตนได้อย่างปกติจากที่กล่าวมา พอจะสรุปได้ว่า "สุขภาพ" คือ  
ความสมบูรณ์ของทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและจิตสังคม



ความงาม คือสถานภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ก่อให้เกิดความ  
เพลิดเพลิน และความชื่นชมผ่านการเข้าใจและรับรู้ถึงความ  
สมดุล สัดส่วน และ แรงดึงดูด ของสิ่งๆนั้น ซึ่งอาจจะเป็น  
บุคคล สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ สถานที่ คนตรี ศิลปะ หรือ  
ความคิด สิ่งตรงกันข้ามกับความงามคือความน่าเกลียดน่าชัง  
ซึ่งมีผลกระทบอย่างตรงกันข้ามต่อผู้ที่รับรู้ การจะเข้าใจถึง  
ธรรมชาติและความหมายของความงามนั้น จำเป็นที่จะต้อง  
เข้าใจถึงหลักปรัชญาของสุนทรียศาสตร์ ในสุนทรียศาสตร์  
นั้นมีนักปรัชญาหลายกลุ่ม รวมถึงกลุ่มที่เชื่อว่าความงามนั้น  
เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับผู้รับรู้ (*subjective*) และอีกกลุ่มที่เชื่อว่า  
ความงามนั้นมีค่าที่เที่ยงแท้



*THANK YOU*