

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของภูมิคุ้มกัน

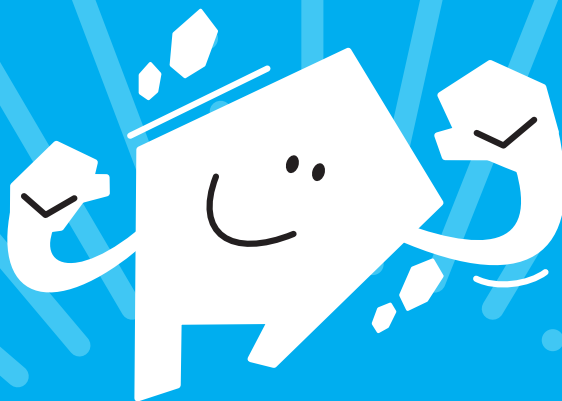
อิชิฮาระ นินะ

เรียบเรียง

รองผู้อำนวยการ อิชิฮาระคลินิก



\ แพทย์จะอธิบายวิธี /
ในการเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด
ให้กับคุณเอง!



ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของภูมิคุ้มกัน

อิชิฮาระ นินะ เรียบเรียง

รองผู้อำนวยการอิชิฮาระคลินิก



DAIFUKU



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย

เรื่องราวของภูมิคุ้มกัน

眠れなくなるほど面白い

図解 免疫力の話

อิชิฮาระ นินะ เรียบเรียง

นิพดา เขียวอุไร แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI MENEKIRYOKU NO HANASHI

© 2020 NIHONBUNGEISHA

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2567

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไคฟูกุ บริษัท บ็อค ไทม์ จำกัด

อิชิฮาระ, นินะ.

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของภูมิคุ้มกัน

.- กรุงเทพฯ : บ็อค ไทม์, 2567.

128 หน้า.

1. ภูมิคุ้มกัน. I. นิพดา เขียวอุไร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

616.079

ISBN 978-616-14-0554-0

ประธานกรรมการบริหาร

กรรมการผู้จัดการ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายประสานงานโรงพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

จินตนา เฉลิมชัยกิจ

อลีน เฉลิมชัยกิจ

ลลิตรา วรสุมาวงศ์ นิวัธนะระ

วรุฒม์ ทองเชื้อ

มาลี ศรีวรรกุล

ปิยวัฒน์ หงส์พนัส

ณัฐณิชา โอทองคำ

ฉัตรสุดา ประเสริฐสุข รุ่งฤทัย ศรีสุข

ฉัตรสุดา ประเสริฐสุข

อัศคนันท์ ชูมนม

มนัญญา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

บริษัท บ็อค ไทม์ จำกัด

241 ซ.พระรามที่ 2 ซอย 38

แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2624 0 2415 6507

บทนำ

โรคโควิด-19 ที่ระบาดไปทั่วโลก คงทำให้ใครหลายๆ คนได้ขบคิดว่า ถึงเวลาแล้วที่จะต้องปรับเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตของตัวเอง

การใช้ชีวิตในรูปแบบที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานอย่างต่อเนื่อง ไม่เพียงช่วยป้องกันโรคติดต่อ เช่น ไข้หวัดใหญ่ หรือโควิด-19 เท่านั้น แต่ในอนาคตยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำพวกเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมะเร็งได้ด้วย

“การเสริมภูมิคุ้มกันด้านทาน” ถ้าจะพูดให้เข้าใจง่าย คือ การทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง เป็นการยกระดับสุขภาพให้ดีขึ้น แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ชีวิตที่เอื้อให้มีสุขภาพดีกันได้ เพราะการทำงานนั่งโต๊ะแบบไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย แม้จะกินอาหารครบ 3 มื้อก็ตาม การไม่ลงแอ่นในอ่างอาบน้ำ (โอพุโระ) เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก แค่อำบน้ำในฝักบัวให้เสร็จๆ ไปก็พอ การเล่นเกมพิชิตหรือโทรศัพท์มือถือถึงจนลืมนวดนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน การคิดแต่เรื่องลบๆ การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป เป็นต้น

ดังนั้น เรื่องที่อยากจะทำให้ทุกคนจดจำไว้เสมอคือ “การสร้างวินัยเพื่อยกระดับ สุขภาพที่ดี” ขอให้คำนึงไว้ว่า อาหาร 3 มื้อนั้นไม่จำเป็นต้องกินจนอึดเกินไป กินแค่ 8 ส่วนของท้องก็เพียงพอ และไม่จู้จี้จุกจิกยุ่งยากเพียงใด ให้หาเวลาแช่อ่างน้ำร้อนให้ได้ ต้องนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน มีรอยยิ้มและรู้จักขอบคุณผู้อื่น คิดเชิงบวก ตั้งใจกินผักและปลา นอกจากนี้ มีอีกเรื่องที่สำคัญมากคือ “สภาวะแวดล้อมภายในลำไส้” หรืออธิบายให้เข้าใจง่ายๆ คือ ถ้ามีแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ เช่น แล็กโทบาซิลลัสหรือไบฟิโดแบคทีเรียเพิ่มขึ้น จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันด้านทานในร่างกายเราสูงขึ้นตามไปด้วย แนะนำให้กินอาหารที่ผ่านกระบวนการหมัก เช่น ซุปมิโซะหรือโยเกิร์ตเป็นประจำทุกวัน... เพียงตระหนักในวินัยที่ตั้งไว้สักนิด คุณก็ทำทุกอย่างนี้ให้เป็นกิจวัตรได้อย่างแน่นอน

หนังสือเล่มนี้ได้รวมเคล็ดลับสำหรับการเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานหลากหลายวิธี ซึ่งควรทำให้เป็นปกตินิสัย ลองใช้ชีวิตดังที่ได้กล่าวมาให้เป็นกิจวัตร เพื่อรักษาสุขภาพที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานสูงให้เกิดขึ้นกับทุกท่านกันค่ะ

อิชิฮาระ นินะ

รองผู้อำนวยการอิชิฮาระคลินิก

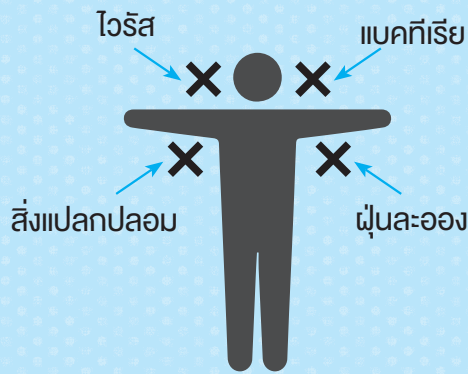
ภูมิต้านทานคืออะไรกันแน่?

สิ่งที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันคืออะไรกันนะ

รอบตัวเรามีสิ่งแปลกปลอมสารพัดชนิด ทั้งฝุ่น ไวรัส หรือแบคทีเรียอยู่เป็นจำนวนมาก หากสิ่งเหล่านี้เข้าไปในร่างกายจะทำให้เจ็บป่วย หรือในกรณีร้ายแรงที่สุดอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้เลยทีเดียว ระบบที่ปกป้องร่างกายจากศัตรูภายนอกเหล่านี้เรียกว่า ภูมิคุ้มกัน ระบบการทำงานที่ว่าจะมีผิวหนังหรือเยื่อเมือกทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมบุกรุกเข้ามาในร่างกาย ในกรณีที่เล็ดลอดเข้ามาได้ เม็ดเลือดขาวจะกำจัดสิ่งแปลกปลอมนั้นออกไป อากาศใช้เวลาที่เราเป็นหวัดนับเป็นสัญญาณการตอบสนองของภูมิคุ้มกันที่กำลังต่อสู้กับเชื้อโรคเช่นกัน ระบบภูมิคุ้มกันจึงสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของคนเรา



ผิวหนังหรือเยื่อเมือก
จะปกป้องร่างกายจากการ
บุกรุกของสิ่งแปลกปลอม



อากาศใช้เวลาที่เป็นหวัด
คือการตอบสนองจากภูมิคุ้มกัน
เช่นกัน

ภูมิคุ้มกันมีระบบการป้องกัน 2 ระดับ

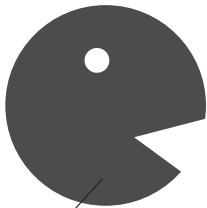
ภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติ
ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

การป้องกันโดยผิวหนัง
หรือเยื่อเมือก • เมือก



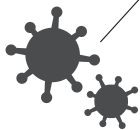
ถ้าโดนทะลุลงเข้ามาแล้ว...

เม็ดเลือดขาว
จะมาจับกินเชื้อโรค



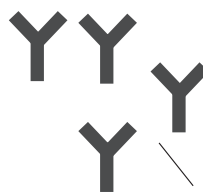
เม็ดเลือดขาว

เชื้อโรค



ภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะที่เกิดขึ้นหลังจากได้
รับสิ่งแปลกปลอม
(Adaptive หรือ Acquired Immunity)

สร้างแอนติบอดี
เพื่อกำลายเชื้อโรค



แอนติบอดี



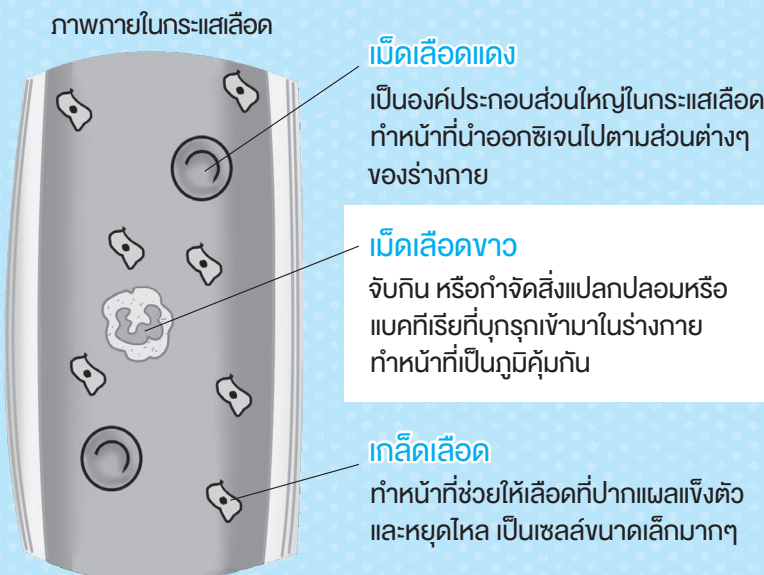
ปราการป้องกันด่านแรกสุดที่
ปกป้องร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมคือ
ผิวหนังและเมือกต่างๆ โดยผิวหนังจะ
ป้องกันการบุกรุกเข้ามาของสิ่งแปลกปลอม
ในเชิงกายภาพ ขณะที่เยื่อเมือก เช่น
น้ำลายหรือน้ำตา จะใช้กระบวนการฆ่าเชื้อ
ในการขับไล่สิ่งแปลกปลอมพวกนั้น แต่หาก
เชื้อโรคเหล่านั้นยังฝ่าทะลุลงเข้ามาได้ **เม็ด
เลือดขาวจะเข้ามาคลินกินเชื้อโรคและ
กำจัดออกไป** กลไกเหล่านี้คือ**ภูมิคุ้มกัน
โดยกำเนิด** (หมายถึง Innate หรือ Natural
Immunity) ที่ติดตัวเราทุกคนมาตั้งแต่เกิด
จากนั้นภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ ที่เกิดขึ้น
หลังจากได้รับสิ่งแปลกปลอม (Adaptive
หรือ Acquired Immunity) จะเริ่มทำงาน
คนเราจึงมีภูมิคุ้มกันอยู่ 2 ระดับแบบนี้

หัวใจสำคัญของภูมิคุ้มกันคือเม็ดเลือดขาว

เมื่อปรากราชนั้ผิวน้หหรือเยื่อเมือถูกถูกบุกทะลวงเข้ามา คราวนี้จะเป็นหน้าทีของระบบภูมิคุ้มกันโดยเม็ดเลือดขาว ณ จุดนี้ หากต้านทานสิ่งแปลกปลอมไว้ไม่ได้ ร่างกายจะถูกบ่อนทำลายด้วยอาการป่วยไข้ จึงกล่าวได้ว่า เม็ดเลือดขาวคือปราการด่านสุดท้าย นับเป็นหัวใจหลักของภูมิคุ้มกันอย่างแท้จริง

เอาละ สิ่งทีเรียกว่าเม็ดเลือดขาวคือส่วนประกอบหนึ่งของเลือดตามภาพด้านล่าง แม้ว่า จะเรียกโดยรวมว่าเม็ดเลือดขาว แต่ในความเป็นจริงแล้ว เม็ดเลือดขาวนั้นมีอยู่หลายชนิด ดิฉันได้สรุปรายละเอียดไว้แล้วในหน้าถัดไป หากจะแบ่งคร่าวๆ ได้แก่ โมโนไซต์ (Monocyte) ลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) และแกรนูโลไซต์ (Granulocyte) ในจำนวนนั้น เซลล์ T และ เซลล์ B ซึ่งเป็นลิมโฟไซต์ จะมีความเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะทีเกิดขึ้นหลังจากได้รับสิ่งแปลกปลอม ส่วนเซลล์เม็ดเลือดขาวนอกเหนือจากนั้นไม่ว่าชนิดไหนต่างมีความเชื่อมโยงกับระบบภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด

ถ้าตรวจเลือดแล้วพบว่าจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำ เซลล์ภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะมีจำนวนน้อย อาจได้รับการวินิจฉัยว่าอยู่ในภาวะที่ควร “เฝ้าระวัง” ซึ่งหมายความว่ามึพละกำลังในการต่อสู้กับความเจ็บป่วยน้อยด้วย



ชนิดและหน้าที่ของเม็ดเลือดขาว

โมโนไซต์

จัดเป็นกลุ่มเซลล์ขนาดใหญ่ที่สุดในบรรดาเม็ดเลือดขาว ประกอบด้วย แมโครฟาจ (Macrophage) และเซลล์เดนไดรต์ (Dendritic Cells) แมโครฟาจคือ สายนักกินที่จะกลืนกินสิ่งแปลกปลอมทั้งหมดไม่ว่าเป็นอะไรก็ตาม จนมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า “เซลล์จอมเขมือบ” ส่วนเซลล์เดนไดรต์นั้น เมื่อกลืนกินสิ่งแปลกปลอมเข้าไป จะจดจำข้อมูลของสิ่งนั้นไว้แล้วส่งข้อมูลต่อไปยังเซลล์อื่นๆ

แมโครฟาจ

เซลล์เดนไดรต์

ทีมงาน
ระบบ
ภูมิคุ้มกัน
โดยกำเนิด

ลิมโฟไซต์

เป็นกลุ่มเซลล์ที่อยู่ในกระแสเลือดและระบบน้ำเหลือง ประกอบด้วยเซลล์ NK (หรือเซลล์เพชฌฆาต Natural killer) ทำหน้าที่ต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง กับเซลล์ T และเซลล์ B ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทีมภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับสิ่งแปลกปลอม คอยวิเคราะห์คุณลักษณะของเชื้อโรคเพื่อจัดการการที่เราไม่คอยเป็นโรคที่เคยเป็นมาแล้วจึงเป็นผลมาจากภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับสิ่งแปลกปลอมนั้นเอง

เซลล์ NK

เซลล์ T

เซลล์ B

ทีมงาน
ระบบ
ภูมิคุ้มกัน
แบบจำเพาะ

แกรนูโลไซต์

เป็นกลุ่มเซลล์ชนิดที่มีแกรนูลซึ่งจะทำปฏิกิริยาทำลายเชื้อโรค ประกอบด้วย นิวโทรฟิล (Neutrophil) อีโอสิโนฟิล (Eosinophil) และเบโซฟิล (Basophil) ทั้งนี้ นิวโทรฟิลมีการกิจสำคัญคือเป็นภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด เช่นเดียวกับแมโครฟาจ โดยจะกลืนกินเชื้อโรคหรือเชื้อรา แต่หลังจากกินแล้วจะตายไป และซากกลายเป็นหนองต่อไป

นิวโทรฟิล

อีโอสิโนฟิล

เบโซฟิล

ทีมงาน
ระบบ
ภูมิคุ้มกัน
โดยกำเนิด

เม็ดเลือดขาวร่วมมือกัน ต่อสู้กับเชื้อโรค

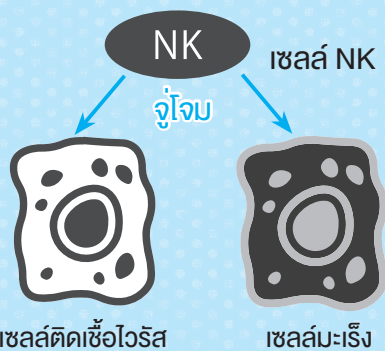
เม็ดเลือดขาวมีมากมายหลากหลายชนิด เซลล์เหล่านี้จะร่วมมือกันต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างยอดเยี่ยม

อันดับแรก กลุ่มภูมิคุ้มกันโดยกำเนิดซึ่งได้แก่ **แมโครฟาจและนิวโทรฟิล** จะเข้าไปกลืนกินและกำจัดเชื้อโรค แต่ในกรณีที่รับมือไม่ไหว มันจะเรียกให้เซลล์อื่นๆ มาช่วย แมโครฟาจจะส่งสัญญาณว่า มีเชื้อโรคบุกรุกเข้ามา ขณะที่เซลล์เดนไดรต์จะส่งข้อมูลของเชื้อโรคต่อไปยังเซลล์อื่น

เมื่อได้ยิน **เซลล์ T ผู้ช่วย (Helper T Cell)** จะออกคำสั่งให้ปฏิบัติการโจมตี ขณะที่ **เซลล์ B** จะสร้างแอนติบอดีที่เหมาะสมกับเชื้อโรคชนิดนั้น จากนั้นทั้งแอนติบอดีและเซลล์ **T นักรบ** จะตรงเข้าโจมตีเชื้อโรค หลังจากทำลายเชื้อโรคได้แล้ว เซลล์ T ผู้ควบคุม (Suppressor T Cell) จะให้สัญญาณยุติการปฏิบัติการ

ให้ข้อมูลเสริมว่า เซลล์ T แบ่งเป็น 3 ชนิด (ตามภาพด้านล่าง) นอกจากนี้ มี **เฉพาะเซลล์ NK** เท่านั้นที่ทำงานด้วยตัวของมันเองในการเข้าทำลายทั้งเซลล์ที่ติดเชื้อและเซลล์มะเร็ง

เซลล์ NK (ญี่ปุ่น Natural Killer Cell หรือเซลล์เพชฌฆาต)
ซึ่งทำงานล่าพังด้วยตัวเอง



ปฏิบัติการโจมตีเซลล์เหล่านี้ด้วยตัวเองโดยลำพัง
ไม่ต้องอาศัยคำสั่งหรือความช่วยเหลือจากเซลล์อื่น

เซลล์ T มี 3 ชนิด

เซลล์ T ผู้ช่วย

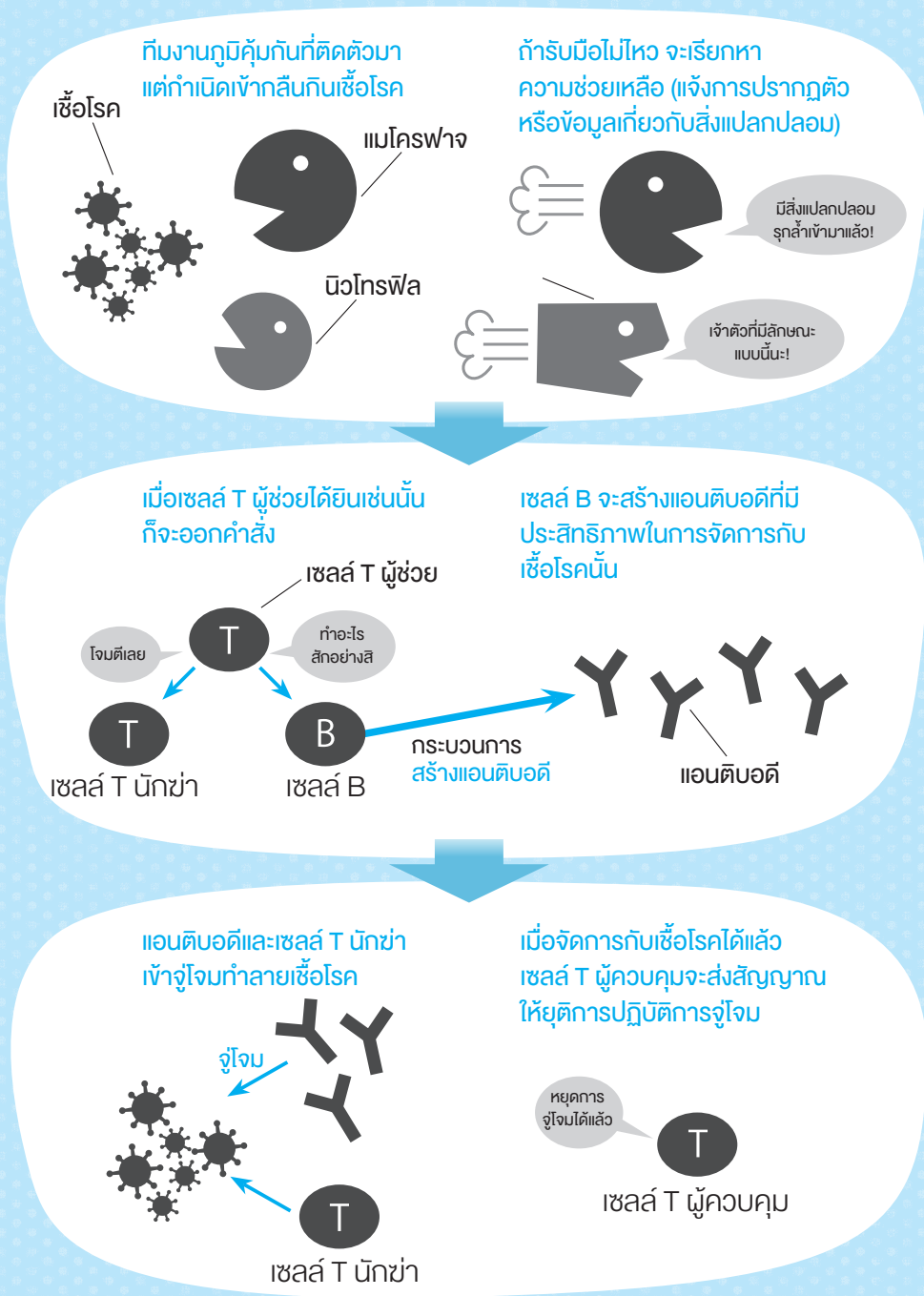
ออกคำสั่งไปยังเซลล์ T นักรบ
และเซลล์ B ให้เข้าโจมตี

เซลล์ T นักรบ

เข้าโจมตีเชื้อโรค
โดยตรง

เซลล์ T ผู้ควบคุม

ส่งสัญญาณให้ยุติ
การปฏิบัติการ



ถ้าภูมิต้านทานลดลง จะเกิดอะไรขึ้น

ภูมิคุ้มกันคือกลไกสำคัญที่ช่วยปกป้องร่างกายของเรา แต่ถ้ามีความเครียด อายุมากขึ้น หรือใช้ชีวิตอย่างไร้แบบแผน อาจมีกรณีที่สิ่งเหล่านั้นออกมาไม่ได้

เมื่อภูมิต้านทานลดลง พลังในการต่อสู้กับเชื้อโรคจะอ่อนแอ ส่งผลให้เจ็บป่วย สิวผด รวมทั้งอาการหวัด แขนงยังรักษาให้หายได้ยากขึ้นอีกด้วย บรรดาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อัลไซเมอร์ หรือแผลในกระเพาะอาหาร เป็นตัวอย่างความเจ็บป่วยที่เป็นผลพวงมาจากการที่เซลล์ภูมิคุ้มกันทำงานไม่ได้ สำหรับผิวหนัง ถ้าภูมิต้านทานของผิวหนังอ่อนแอลง ผิวจะแพ้ง่าย และถ้าความสามารถในการฆ่าเชื้อโรคของเยื่อเมือกลดลง อาจเกิดอาการอักเสบในปาก

ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อภูมิต้านทานต่ำลงจะส่งผลกระทบต่อเชิงลบหลายประการเช่นนี้ การสร้างเสริมภูมิต้านทานอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญ ขอให้พยายามรักษาภูมิต้านทาน ด้วยการทบทวนเรื่องอาหารการกินและวินัยการใช้ชีวิตประจำวันกันจะดีกว่า

นอกจากนี้...

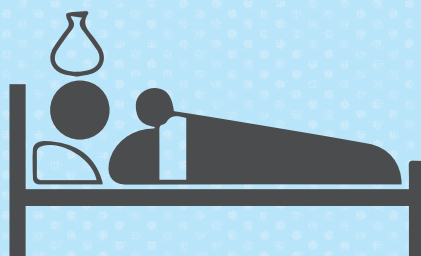
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคอัลไซเมอร์

(โรคความจำเสื่อม)

โรคแผลในกระเพาะอาหาร

โรคเมะเร็ง



- เจ็บป่วยได้ง่าย
- หายป่วยยาก
- ป่วยหนักด้วยโรคติดเชื้อ

สิ่งที่เป็ต้นเหตุของโรคเหล่านี้

ถ้าภูมิคุ้มกันทำงานดีเกินไป จะส่งผลกระทบต่อเชิงลบได้เหมือนกัน

กรณีที่ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลงก็เป็นปัญหา แต่ขณะเดียวกัน ถ้าภูมิคุ้มกันทำงานมากเกินไป ก็ไม่ใช่เรื่องดี เพราะอาจสร้างความเสียหายให้กับเซลล์ปกติของตัวเองได้

โรคภูมิแพ้ต่างๆ รวมทั้งอาการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ คือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการผลิตแอนติบอดีมากเกินไป การแพ้ชนิดรุนแรง (Anaphylaxis) ที่อาจทำให้เกิดอาการช็อกเวลาโดนเข็มทิ่มก็คือตัวอย่างอาการตอบสนองของโรคภูมิแพ้อย่างหนึ่ง

นอกจากนี้ เวลาที่เซลล์ภูมิคุ้มกันส่งต่อข้อมูลจะมีการผลิตสารที่ชื่อว่า ไซโตไคน์ (Cytokine) ออกมา แต่ถ้ามีสารชนิดนี้มากเกินไป จะทำให้มีอาการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในกรณีร้ายแรงที่สุด หลอดเลือดอาจตีบตัน และนำไปสู่อาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือเส้นเลือดในสมองตีบก็ได้ ปรากฏการณ์เช่นนี้เรียกกันว่า พายุไซโตไคน์ (Cytokine Storm)

กล่าวกันว่า การที่ภูมิคุ้มกันทำงานดีเกินไปมีสาเหตุมาจากการทำตัวอนามัยจัด หรือพยายามทำตัวสะอาดมากเกินไป แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ยังไม่มีการระบุสาเหตุที่แท้จริงออกมา

Cytokine Storm

มีไซโตไคน์ * เนื่องจาก
มีอาการติดเชื้อมากเกินไป

เกิดการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของ
ร่างกายและเกิดลิ้มเลือดได้ง่ายขึ้น

อาจเกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
เส้นเลือดในสมองตีบ หรือภาวะที่อวัยวะ
หลายส่วนในร่างกายล้มเหลว

* สารที่ทำหน้าที่นำส่งข้อมูลไปยังเซลล์อื่นๆ

ภูมิแพ้เกสรดอกไม้



ภูมิแพ้ที่ผิวหนัง



บทนำ	3
รวมข้อควรรู้ก่อนเริ่มอ่าน ภูมิต้านทานคืออะไรกันแน่	4

บทที่ 1	สุดยอด 5 ทางเลือก ช่วยเสริมภูมิต้านทาน ทำได้ทันทีที่บ้าน	15
ทางเลือกที่ ①	ใช้เวลาสบายๆ	16
ทางเลือกที่ ②	ปล่อยให้ท้องว่าง	18
ทางเลือกที่ ③	แช่น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที	20
ทางเลือกที่ ④	นอน 7 ชั่วโมง	22
ทางเลือกที่ ⑤	ดื่มชาจิง	24
บทที่ 1 สุดยอด 5 ทางเลือกช่วยเสริมภูมิต้านทาน ทำได้ทันทีที่บ้าน		
Check Point		26

บทที่ 2	กินอย่างไรจึงจะเพิ่มภูมิต้านทาน	27
ถ้าร่างกายเย็น ภูมิต้านทานจะลดลง		28
การกินอาหารจนอ้วนจะส่งผลในทางตรงกันข้าม		30
ยิ่งเคี้ยวมากเท่าไร ภูมิต้านทานยิ่งดีขึ้น		32
ข้อเท็จจริงที่ว่า แบคทีเรียในลำไส้ = ภูมิต้านทาน		34
จึงช่วยเพิ่มภูมิต้านทานได้ยอดเยี่ยมที่สุด		36

“สารพฤกษเคมี” ช่วยกำจัดเชื้อโรค	38
“Designer Food Pyramid” ช่วยป้องกันมะเร็ง	40
เลือกกินรส “เค็ม” “เปรี้ยว” “ขม”	42
สาเหตุที่แท้จริงเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ภูมิต้านทานลดลง	44
ลดน้ำตาลเพื่อช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน	46
แม้ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน	
แต่ขอให้เลือกที่มีน้ำตาลต่ำจะดีกว่า	48
อาหารยอดเยี่ยมที่สุดคือ “อาหารที่เหมาะสมกับบุตรหลาน”	50
อาหารว่างชั้นยอด 5 ชนิดที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน	52
สุดยอดกับแกล้ม 3 ชนิดในร้านอิซากายะ	
ที่จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน	54
วัตถุดิบที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน	56
แยกตามอาหาร รายการวัตถุดิบที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน	76

บทที่ 2 กินอย่างไรจึงจะเพิ่มภูมิต้านทาน

Check Point	80
-------------	----

บทที่ 3 **นิสัยการใช้ชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน** 81

การออกกำลังกายยกไหล่ขึ้น - ลง เป็นวิธีที่ได้ผลที่สุด	82
แค่ทำความสะอาดบ้านก็ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานได้	84
เริ่มตอนเช้าด้วย “ท่าพาวเวอร์โพล” แล้วทุกอย่างจะไปได้สวย	86
นั่งอยู่กับที่นานๆ ไม่ดี ขอให้ยืนและเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง	88
เพียงปรับบุคลิก จะได้ประโยชน์เรื่องเพิ่มภูมิต้านทานด้วย	90

การออกกำลังกายแบบเดินเร็วจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน	92
พลังของการออกกำลังกายเบาๆ หลังอาหารเย็น	94
มาฝึกความแข็งแรงของ “น่อง” กันดีกว่า	96
แม้แต่ในวันที่อากาศร้อน ห้ามหยุด “แช่น้ำร้อน” โดยเด็ดขาด	98
ผงแช่ตัวที่มีส่วนผสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์	
จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น	100
แช่โอโซนที่ร้อนจัดเป็นเวลานานจะให้ผลลัพธ์ในทางตรงกันข้าม	102
การนอนทำให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโตหลั่งออกมา	
จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น	104
เวลานอนน้อย ชีวิตยากจะยืนยาว	106
สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำก่อนนอน	108
แค่ “ร้องไห้” เวลาเหนื่อยก็ช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น	110
หัวเราะเสียงดัง ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้ดีที่สุด	112
ถ้าอยากมีสุขภาพดีให้ร้องคาราโอเกะ	114
เสริมภูมิคุ้มกันด้วยการสันทนาพูดคุย!	
พูดคำ “ขอบคุณ” แทน “ขอภัย”	116
การได้รับแสงแดดนั้นจำเป็นอย่างยิ่ง	118
อยากเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้องเลิกสูบบุหรี่	120

บทที่ 3 นิัยการใช้ชีวิตและการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

Check Point	122
บทส่งท้าย	123

บทที่
1

สุดยอด 5 ทางเลือก
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
ทำได้ทันทีที่บ้าน

บทที่ 1

สรุปย่อ 5 ทางเลือก
เสริมภูมิปัญญา
ทำได้อีกที่ที่บ้าน

ทางเลือกที่ 1 ใช้เวลาสบายๆ

การให้ร่างกายได้พักผ่อน ช่วยให้มีสุขภาพดี

คงมีบางคนที่ไม่รู้สึกสบายใจถ้าไม่ได้ใส่กำหนดการให้แน่นเอียด” ไว้ก่อน ทั้งเรื่องงาน และเรื่องส่วนตัว การปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่รู้จะทำอะไรดีนั้นเป็นการเสียเวลา แต่ว่า “เวลาที่เปล่าประโยชน์” นั้นมีความสำคัญทั้งกับในเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะทำให้ร่างกายไม่มีเวลาพักผ่อน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าสะสมจนภูมิคุ้มกันด้านทานลดต่ำลงได้ นอกจากนี้ การใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายอย่างหักโหม ระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำงานมากเกินไปจนการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันตกลงด้วย ดังนั้น แม้จะคิดว่าได้วางกำหนดการไว้อย่างคุ้มค่ากับรูปแบบชีวิตแล้ว แต่สำหรับร่างกายกลับเป็น “ช่วงเวลาที่เป็นประโยชน์”

สิ่งสำคัญที่สุดคือควรให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่าคิดว่า “การปล่อยเวลาสบายๆ” ในวันหยุดเป็นการเสียเวลา หากวันเสาร์อาทิตย์เป็นวันหยุดของคุณ ขอให้ลองใช้ 1 วันไปกับการปล่อยเวลาผ่านไปเฉยๆ ดูบ้าง

การทำงานอดิเรกหรือเดินทางท่องเที่ยวก็มีประโยชน์ มันช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย หากไปท่องเที่ยวที่ไหน อย่าได้ทำนั่นทำนี่ ควรปล่อยให้ชื่นชมทัศนียภาพรอบตัว ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นคืนความสดชื่นได้ดีทีเดียว

มีเวลาทำตัวยุ่ง การทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันจะตกลง



- เชื่อว่า การอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลยเป็นเรื่องไม่ดี
- มีกำหนดการแน่นเอียด แม้แต่ในวันหยุด
- คิดว่า ถึงอย่างไร “การใช้เวลาอย่างคุ้มค่า” คือเรื่องสำคัญ

การทำตัวยุ่งแม้แต่วันหยุด
แม้ว่าจะทำให้รู้สึกจิตใจเต็มเต็ม
แต่ร่างกายกลับไม่ได้หยุด จน
ภูมิคุ้มกันตกลง



- คิดว่าการพักผ่อนอย่างเหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญ
- มีช่วงเวลาว่างในกำหนดการเยอะ
- ทำงานอดิเรกหรือท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ



คนที่เกียจคร้านได้ในระดับพอดี
จะทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น
จึงช่วยให้ภูมิคุ้มกันเพิ่มสูงขึ้น

บทที่ 1

สุดยอด 5 ทางเลือก
เสริมภูมิคุ้มกัน
ทำได้กับที่บ้าน

ทางเลือกที่ 2 ปลอ่ยให้ท้องว่าง

ไม่มีความจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ

หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพหรือลดน้ำหนักส่วนใหญ่จะบอกไว้ว่า “ต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ” สิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่คุณเคยทำตามนั้นอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง แม้ว่าจะไม่รู้สึกลำบากเท่าไร แต่ก็ต้องกินเข้าไปด้วยเหตุผลว่า “ถึงเวลาแล้ว” กันบ้างไหม อันที่จริงแล้วสิ่งนี้ใช้ว่าจะดีต่อร่างกายไปเสียทั้งหมด

เซลล์ภูมิคุ้มกันที่เรียกว่าเม็ดเลือดขาวจะเคลื่อนที่ได้ไม่ว่องไวในสภาวะที่ท้องอืดตรงกันข้าม ยิ่งท้องหิวจะยิ่งมีพลังมากขึ้น ปกติเม็ดเลือดขาวจะจุใจเพื่อกลืนกินสิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในร่างกาย แต่ในสภาวะที่ท้องอืดซึ่งระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ความสามารถที่ว่ามันจะตกลงเหลือเพียงครึ่งเดียวของเวลาปกติ ผลลัพธ์คือภูมิคุ้มกันด้านทานจะตกลง

ในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่มักกำหนดเวลากินอาหารเช้าและอาหารกลางวันไว้ชัดเจน จริงไหม ในเวลาที่เราจำเป็นต้องใส่ใจปรับปริมาณอาหารเพื่อไม่กินมากเกินไป เราควรให้ความสำคัญกับสภาวะของร่างกายมากกว่าเวลา

ลองดูตัวอย่างของสัตว์กัน ตามปกติแล้ว ถ้าไม่หิว มันจะไม่กิน ยิ่งในยามเจ็บป่วยพวกมันจะอยู่นิ่งๆ และไม่กินอะไรเลย การปลอ่ยให้ท้องหิวเช่นนี้คือมันกำลังพยายามสร้างพลังในการเยียวยาตัวเองตามธรรมชาติและยกระดับภูมิคุ้มกันด้านทาน คนเราก็เช่นกัน ควรให้ความสำคัญเรื่องการกินเป็นอันดับแรกเช่นเดียวกับสัตว์ และเมื่อท้องอืดก็ไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเองให้กินในเวลาอื่นอีก

“การกินอาหารเมื่อถึงเวลา แม้ว่าจะท้องจะไม่หิว” เป็นสิ่งไม่ได้



บทที่ 1

สุดยอด 5 ทางเลือก
เสริมภูมิคุ้มกัน
ทำได้กับที่บ้าน

ทางเลือกที่ ③ แช่น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที

การเลือกที่จะแช่โอไฟโรหรือจะอาบน้ำฝักบัวนั้นมีประโยชน์

การทำให้ร่างกายอบอุ่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน คุณควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินและความเครียด รวมทั้งใส่ใจดูแลไม่ให้ร่างกายเย็นเกินไป ในบรรดาเรื่องดังกล่าว ถ้าพูดถึงวิธีที่จะทำให้ร่างกายอบอุ่นได้อย่างง่าย ๆ คงต้องโอไฟโรอย่างแน่นอน การแช่ตัวลงไปใต้น้ำร้อนจนถึงลำคอเป็นเวลานานเพื่อสร้างความอบอุ่น หากมองเผินๆ อาจคิดว่าเป็นสิ่งดีต่อร่างกาย แต่จริงๆ แล้วอาจเกิดผลเชิงลบได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของอุณหภูมิ หากลองแช่น้ำร้อนขึ้นไปจนถึงลำคอในอุณหภูมิสูงเกิน 42 องศาเซลเซียส กลับจะสร้างปัญหาให้กับหัวใจและหลอดเลือด สำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ความดันจะเพิ่มสูงขึ้น จึงมีความเสี่ยงที่จะนำมาซึ่งโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

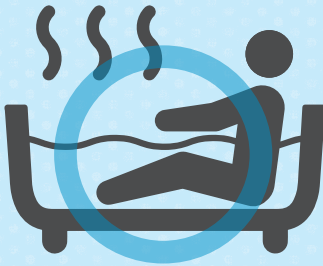
วิธีการแช่โอไฟโรที่ดีต่อร่างกาย จะต้องประเมินสภาพร่างกายของตัวเองก่อน แล้วเลือกที่จะแช่น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น การแช่น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10 นาที เหมาะสมที่สุด แม้แต่ในฤดูร้อนหรือช่วงงานยุ่ง ขอให้พยายามแช่น้ำร้อนกันวันละครั้งจะเป็นการดี

หากต้องจัดกิจวัตรใน 1 วัน ขอให้อาบน้ำฝักบัวที่ตั้งอุณหภูมิไว้ค่อนข้างร้อนในตอนเช้า จะช่วยกระตุ้นให้ตื่นอย่างเต็มที่ ส่วนตอนกลางคืน ให้แช่น้ำร้อนที่อุ่นลงมาน้อย จะช่วยให้ผ่อนคลายดี ถ้ามีเวลานานๆ การลองแช่จนถึงระดับหน้าอกจะช่วยให้ความร้อนแผ่กระจายไปทั่วร่างกายได้ดีที่สุด แต่ถ้าไม่มีเวลาจริงๆ ขอแค่แช่มือหรือเท้าซึ่งเป็นส่วนที่เลือดมักไหลเวียนติดขัดใต้น้ำร้อนก็นับว่าดีแล้ว และหากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพของความร้อนให้มากยิ่งขึ้น ขอแนะนำวิธีการแช่โอไฟโรโดยการใส่ขิงหรือเกลือลงไปด้วย

ประเมินสภาพร่างกายของตัวเองก่อนจะกำหนดอุณหภูมิของโอฟุโระ

1

การแช่ตัวลงไปในน้ำที่ร้อนจัด
จนถึงลำคอ จะสร้างปัญหาให้กับ
หัวใจและหลอดเลือด



2

หากจะแช่น้ำร้อนนานสักนิด
ที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส เป็นเวลา
10 นาที ขอให้แช่ขึ้นมาถึงระดับหน้าอก

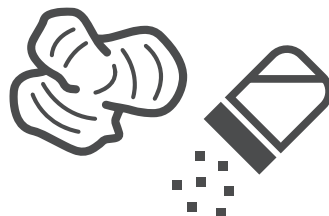
3

ตอนเช้าให้อาบน้ำฝักบัว
ที่อุณหภูมิค่อนข้างร้อน ส่วนตอน
กลางคืนให้แช่อฟุโระด้วยน้ำอุ่น



“โอฟุโระใส่จึง” “โอฟุโระใส่เกลือ” ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความร้อน

- ค่อยๆ สร้างความอบอุ่นให้ร่างกายด้วยโอฟุโระที่เติมจึง
ผงแล้วประมาณ 100 - 300 กรัม ขึ้นตอนสุดท้ายขอให้
ล้างตัวด้วยฝักบัว
- สำหรับเกลือ ให้ใส่เกลือธรรมชาติประมาณ 500 กรัม
ลงไป ตอนสุดท้ายไม่จำเป็นต้องล้างตัวอีกทีก็ได้



การใช้เกลือและจึงอาจทำให้อ่างแช่น้ำร้อนเสียหายได้ ขอให้ใช้ด้วยความระมัดระวัง

บทที่ 1

สุดยอด 5 ทางเลือก
เสริมภูมิต้านทาน
ทำได้กับที่บ้าน

ทางเลือกที่ 4 นอน 7 ชั่วโมง

การนอนหลับช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้เซลล์ภูมิคุ้มกัน

คนเราใช้เวลาอนต่างกัน ขณะคนที่นอนน้อยกว่า 8 ชั่วโมงทุกวัน จะรู้สีกว่านอนไม่พอ แต่มีคนที่นอนแค่ 3 - 4 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้วอยู่ด้วย ซึ่งถ้ามองในศาสตร์ของภูมิคุ้มกัน การมีเวลานอนหลับน้อยจะก่อให้เกิดปัญหา ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ในสหรัฐอเมริกา พบว่า **คนที่ม่เวลานอนไม่ถึง 6 ชั่วโมง จะเป็นหวัดง่ายกว่าคนที่นอนมากกว่า 7 ชั่วโมง ถึง 4.2 เท่า ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การมีเวลานอนสั้น ระบบประสาทอัตโนมัติจะแปรปรวนและส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันด้วย**

การรักษาวงจรชีวิตที่เข้าอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวันเป็นเรื่องสำคัญ การนอนไม่เพียงพอแบบเรื้อรังจะกลายเป็นผลเสียต่อสุขภาพ อย่างน้อยสุดจึงควรนอนหลับให้ได้วันละ 4 ชั่วโมงครึ่ง ถ้าเป็นไปได้นอนให้ได้มากกว่าวันละ 7 ชั่วโมง จะเป็นการดี สิ่งที่ไม่ควรทำคือการเก็บชดเชยชั่วโมงนอนที่ขาดในวันหยุด เพราะ**การนอนมากจนเกินไปจะทำให้ประสาทอัตโนมัติแปรปรวนและภูมิคุ้มกันตกลงได้เช่นกัน**

ควรนอนหลับก่อนเที่ยงคืน ระหว่างที่เราหลับ ฮอโมนการเจริญเติบโตจะซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอซึ่งจะช่วยสร้างภูมิต้านทานให้สูงขึ้น รวมทั้งช่วยสร้างผิวหนังและผมขึ้นใหม่ ช่วงเวลาที่ฮอโมนนี้จะหลั่งออกมามากที่สุดคือระหว่าง 4 ทุ่ม ถึงตี 2 นั่นเอง

วงจรชีวิตประจำวันเป็นเรื่องสำคัญ แต่ต้องจัดให้มีเวลานอนหลับอย่างเพียงพอด้วย

ถ้าทำได้ จะให้นอนให้ได้ 7 ชั่วโมง



ฮอร์โมนการเจริญเติบโตจะหลั่งออกมาสูงสุดในช่วงที่เรานอนหลับอยู่ระหว่าง 4 ทุ่ม ถึงตี 2 หากเราหลับได้ในช่วงเวลานั้น จะช่วยฟื้นฟูเซลล์ที่สึกหรอ ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน รวมทั้งช่วยสร้างผิวหนังและผมขึ้นใหม่ด้วย

ถ้านอนหลับไม่เพียงพอจะเป็นหวัดได้ง่ายขึ้น

นอนหลับไม่เพียงพอ



ระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวน



เกิดผลกระทบเชิงลบกับระบบภูมิคุ้มกัน



บทที่ 1

สุดยอด 5 ทางเลือก
เสริมภูมิคุ้มกันตาม
ทำได้กับที่บ้าน

ทางเลือกที่ ๕ ต้มชาขิง

ขิงช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและเลือดไหลเวียนดีขึ้น

เชื่อว่าคุณคงเคยได้ยินกันมาก่อนว่า “ขิงดีต่อร่างกาย” แน่นอนว่าไม่ใช่ความเชื่อมมาย ขิงเป็นส่วนประกอบอาหารที่ช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้นได้อย่างแท้จริง สารประกอบในขิงที่สร้างความเผ็ดชื่อว่า **Gingerol** ช่วยขยายหลอดเลือดส่วนปลาย ส่งผลให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และเมื่ออัตราการเผาผลาญพื้นฐานดีขึ้น จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นด้วย

การกินขิงซึ่งเป็นส่วนประกอบอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งจะขอแนะนำคือการ ต้มชาขิงอุ่นๆ วิธีทำก็แสนง่าย อันดับแรก เติมน้ำอุ่นหรือน้ำชาลงไปในถ้วย จะใช้ชาชนิดใดก็ได้ จากนั้นใส่ขิงฝ่นแล้ว หรือเติมน้ำที่ได้จากการฝ่นขิงประมาณ 1 - 2 ช้อนชา ลงไปในน้ำชา เติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งตาม คนให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้ถูกใจ แค่นี้ก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว **ถ้ารู้สึกว่าการฝ่นขิงเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ให้ใช้ขิงฝ่นบรรจุหลอดที่ขายตามท้องตลาดแทนก็ได้ แต่จะได้ผลน้อยกว่าเล็กน้อย**

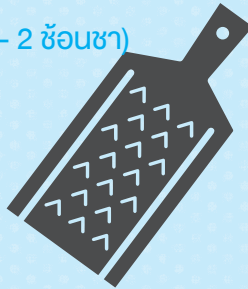
เมื่อได้ดื่มชาขิงแล้ว จะรู้สึกได้ว่า ภายใในร่างกายอบอุ่นขึ้นมาทันที แนะนำว่าคุณควรขงใส่กาไว้เลยเพื่อจะได้หยิบมาดื่มได้ตลอดเวลา ช่วงเวลาดื่มที่ให้ผลลัพธ์ดีที่สุดมีอยู่ 3 ช่วง คือ ก่อนหรือหลังอาหารเช้า ก่อนอาหารกลางวันหรืออาหารเย็น และก่อนลงแช่อุณหภูมิ ขอให้คุณระลึกไว้ว่า ต้องใช้ชีวิตโดยให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอด้วยการดื่มชาขิง

วิธีทำและประโยชน์ของชาจิง

1 เติมน้ำชาอุ่นๆ
ลงไป



2 ฝนจิง
(ปริมาณ 1 - 2 ช้อนชา)

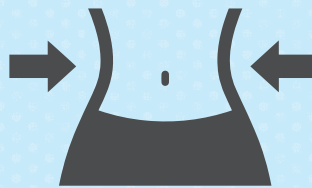


3 ใส่จิงฝนลงไปในตัวชา
เติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้ง
แล้วคนให้เข้ากัน

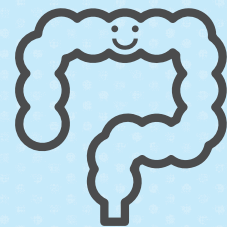
ประโยชน์ของชาจิง



ป้องกันหวัด



ลดน้ำหนัก



บรรเทาอาการท้องผูก

ชาจิงมีฤทธิ์ช่วยสร้างความอบอุ่นให้ร่างกายและขับปัสสาวะ มี “ประโยชน์ในการดีท็อกซ์” จากการเติมน้ำเข้าไปในร่างกาย จึงช่วยกำจัดของเสียสารพิษออกไปได้อย่างคล่องตัว เมื่อเลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคอ้วน ปวดศีรษะ ปวดบ่าไหล่ และท้องผูกได้

บทที่ 1

สุดยอด 5 ทางเลือก
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทำได้ทันทีที่บ้าน

Check Point

ปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนในช่วงเวลาส่วนตัว!

ทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น
ด้วยช่วงเวลาที่ไม่ว่าอะไรเลย

หน้า 16 - 17

กินเมื่อรู้สึกหิว!

วิธีการกินที่ดีต่อสุขภาพ
คือการเสียหิวฟังร่างกาย

หน้า 18 - 19

แช่น้ำร้อนนานๆ ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ!

วิธีการแช่โอฟุโระ
ที่ดีต่อร่างกาย

หน้า 20 - 21

ห้ามนอนไม่เพียงพอหรือ

นอนกดแทนภายหลังโดยเด็ดขาด!

ต้องนอนมากกว่า 7 ชั่วโมง เพื่อช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

หน้า 22 - 23

ทำได้ง่าย ดีต่อร่างกาย!

สร้างเสริมสุขภาพดีขึ้น
ด้วยการดื่มชาจิง

หน้า 24 - 25

อิชิฮาระ นิปะ

ดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการอิชิฮาระคลินิก

ภายหลังจากการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคเคียว ได้ศึกษาต่อระดับปริญญาโทในมหาวิทยาลัยเดียวกันอีก 2 ปี จากนั้นได้ทำงานอยู่ที่อิชิฮาระคลินิกของบิดา (อิชิฮาระ ญูมิ) เน้นการรักษาด้วยวิธีที่หลากหลาย ทั้งการแพทย์สมุนไพร เจริญธรรมชาติ และด้านโภชนาการ

นอกจากตรวจรักษาที่คลินิกแล้ว ยังทำกิจกรรมอื่นๆ ทั้งการบรรยาย ให้ความรู้ในรายการโทรทัศน์ และการเขียนหนังสือ เพื่ออธิบายเรื่องการแพทย์ให้คนทั่วไปเข้าถึงได้ง่ายขึ้น มีผลงานเขียน เช่น “วิธีจะมีสุขภาพดีด้วยชิงออบความร้อน” และ “เด็กๆ จะไม่เป็นหวัดหากทำร่างกายให้อบอุ่น”

.....



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของภูมิคุ้มกัน

กินอาหารซ้ำๆ ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน



แช่น้ำร้อนเป็นเวลา 10 นาที ช่วยส่งเสริม
สุขภาพที่ดีและทำให้ภูมิต้านทานดีขึ้น



การนั่งอยู่กับที่ไม่เคลื่อนไหว
เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

การแช่น้ำที่ร้อนจัดจนถึงสาคร
จะสร้างปัญหาให้กับหัวใจและ
หลอดเลือด



คนที่ออกกำลังกายได้ในระดับพอดีจะทำให้
ร่างกายและจิตใจสดชื่นจึงช่วยให้
ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น



เมื่อความมั่นใจในตัวเองเพิ่ม
ภูมิต้านทานจะสูงขึ้นตามไป
ด้วย!

การมีสุขภาพดีนั้นมาจากการ
ไม่กินอะไรจนกว่ารู้สึกหิว



สุขภาพ



www.booktime.co.th



กดลงอ่าน



@booktime