

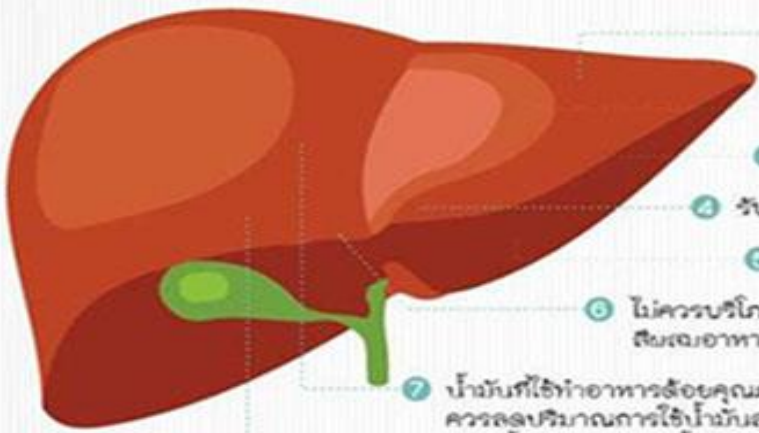
The image features a central graphic of a globe with a grid of latitude and longitude lines. In the center of the globe is a yellow oil lamp with a flame. The flame is depicted with orange and red colors, suggesting fire. The text "Moniter life" is overlaid on the globe, centered horizontally and vertically.

Moniter life

“ตับ” มีหน้าที่สร้างสารที่สำคัญ ผลิตน้ำดีและเกลือน้ำดี เพื่อช่วยย่อยสลายไขมัน ทำหน้าที่สะสมพลังงาน ผลิตพลังงานและสลายสารอาหารให้ร่างกาย อีกทั้งยังมีหน้าที่ทำลายสารพิษ กำจัดของเสียที่ร่างกายได้มาจากอาหาร หรือสารที่รับเข้าไป เช่น แอลกอฮอล์ ยา กาแฟ หรือสารที่เป็นพิษ



8 สาเหตุที่ทำให้ตับเสื่อม



- 1 บอนดิก สิ้นสายเป็นกิจวัตร
- 2 การไม่พักผ่อนในนอนเช้า
- 3 ไม่รับประทานอาหารเช้า
- 4 รับประทานเกินความพอดีเป็นประจำ
- 5 บริโภคยาเกินความจำเป็น
- 6 ไม่ควรบริโภคอาหารที่ปรุงแต่งใส่วัตถุกันเสีย สีผสมอาหาร และน้ำตาลเทียม
- 7 ใช้น้ำมันที่ใช้ทำอาหารสัปดาห์ละครั้งและไม่ใช่เป็นประโยชน์ ควรลดปริมาณการใช้ให้น้ำมันลง หรือหันมาใช้น้ำมันที่ใส่อุณหภูมิสูง เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา ฯลฯ
- 8 ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

ASTV Infographics
www.manager.co.th

วิธีป้องกันโดยไม่ต้องพึ่งหมอนและยา

- 1 งดเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู 
- 2 งดนมสด หรือหากดื่ม ทาน ผลไม้ นม แพน 
- 3 หลีกเลี่ยงน้ำเย็น กาแฟ ชา แอลกอฮอล์ 
- 4 ใช้นอนดึก ช่วง 3-5 ทุ่ม เป็นเวลา นอนดีที่สุด 
- 5 ขับถ่ายเป็นเวลา ถ้าท้องผูกขับจะทำงานมากขึ้น 
- 6 ดื่มน้ำ อึก 6 ลิตร 3 วันติดกัน ทำเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อล้างสารพิษในตับ 
- 7 ทานอาหารไขมันต่ำต่างๆ เช่น อัลมอนต์ ถั่วเกด ถั่วทุบ 

ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ 8-10 แก้ว จะช่วยล้างของเสียออกจากร่างกาย

ขนาดบริโภคแอลกอฮอล์ไม่ควรดื่มเกิน 1-2 แก้ว ต่อวัน

01.00 น. - 03.00 น.

ช่วงเวลาการทำงานของ "ตับ"

ข้อควรปฏิบัติ: นอนหลับพักผ่อนให้สนิท เพราะตับจะหลั่งสารมีราโทนิน เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย แถมยังหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมาด้วย

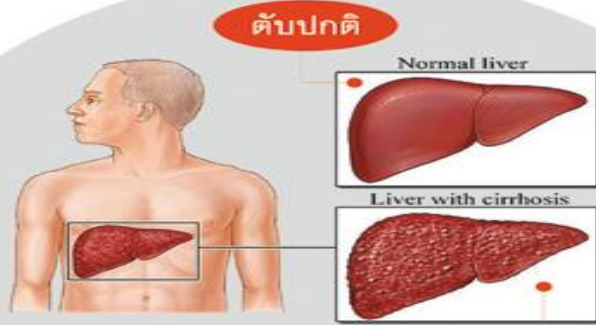
อาหารบำรุง: อาหารที่ช่วยล้างพิษ เช่น งาม้าผลไม้และน้ำสะอาด



ข้อควรระวัง: หากไม่ปฏิบัติตาม ตับจะทำงานหนักและเสื่อมเร็ว ทำให้ไม่สามารถขจัดสารพิษในร่างกาย ถ้าตับมีปัญหา เส้นผม ขน และเล็บจะไม่สวย

ตับ... ตับ... ตับ... ตับ... ตับ...

ตับ มีหน้าที่สำคัญหลายประการ อันได้แก่การสร้างน้ำตาล ซึ่งออกมาในลำไส้ ช่วยให้อาหารประเภทไขมันถูกย่อย และดูดซึมง่ายขึ้น เก็บสำรองอาหาร โดยเก็บเอากลูโคส (GLUCOSE) ไปสะสมไว้ในเซลล์ตับในสภาพของไกลโคเจน (GLYCOGEN) และจะเปลี่ยนจากไกลโคเจนกลับออกมาเป็นกลูโคส ในกรณีที่ร่างกายต้องการใช้ ซึ่งสามารถใช้ได้ทันที นอกจากนี้ยังกำจัดสารพิษที่ลำไส้ดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด และเมื่อสารพิษผ่านตับ ตับก็จะทำหน้าที่ในการทำลายสารพิษนั้น แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าสารพิษนั้นตับไม่สามารถทำลายได้ สารพิษก็จะกลับเข้าไปทำลายตับแทน เช่น แอลกอฮอล์ เป็นต้น



ตับปกติ

Normal liver



Liver with cirrhosis



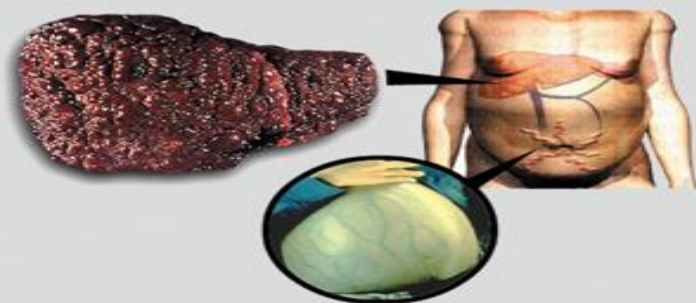
ตับแข็ง

ผลของไวรัสตับอักเสบบี
เมื่อร่างกายของเราได้รับเชื้อไวรัสชนิดนี้เข้าไป
ความเสี่ยงเหล่านี้จะเกิดขึ้นทันที...

ตับอักเสบ

โรคมะเร็งตับ

ไวรัสตับอักเสบบี และซี
อันตรายกว่าไวรัสเอชดี
ถึง 100 เท่า



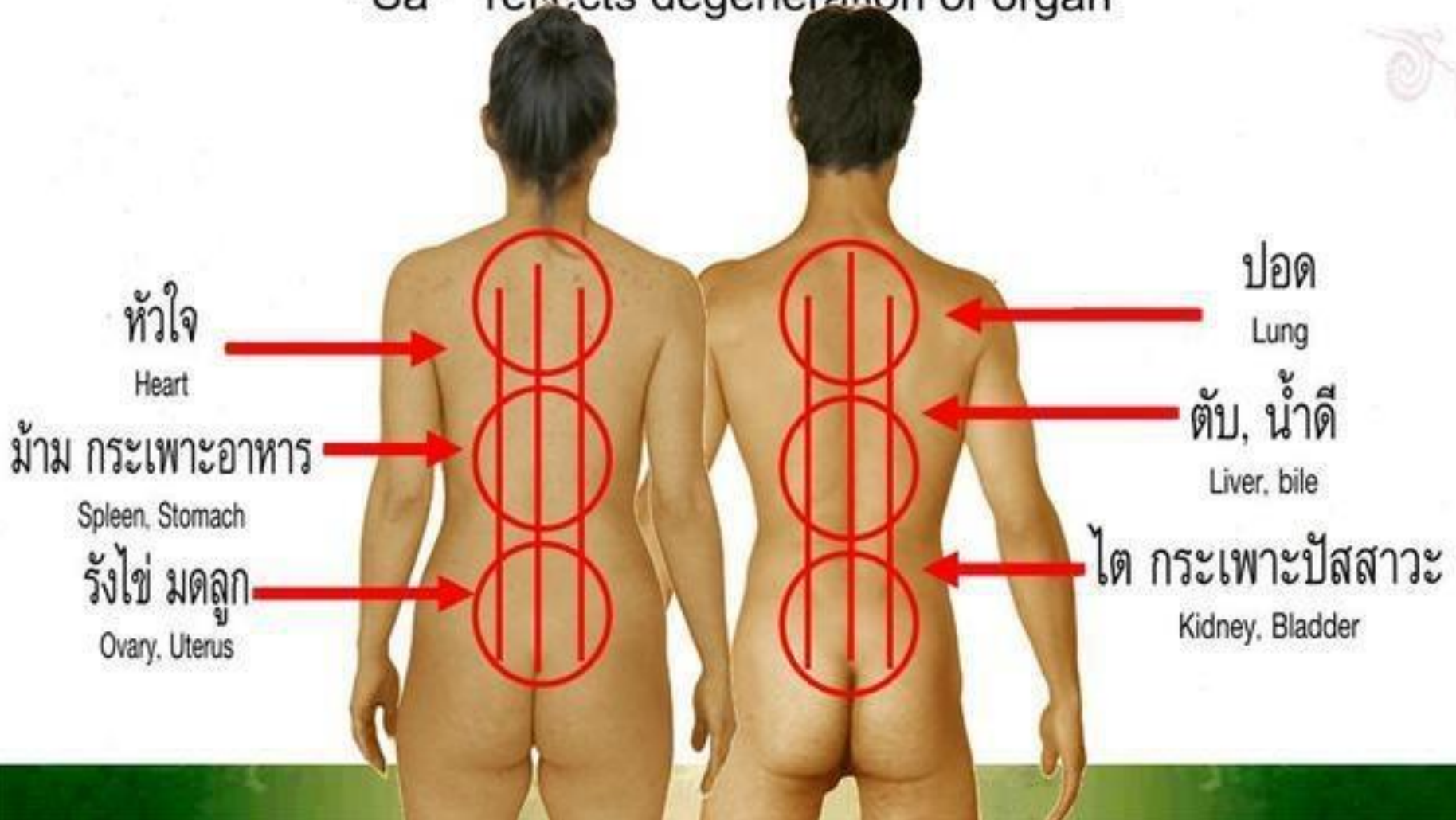
โรคตับแข็ง

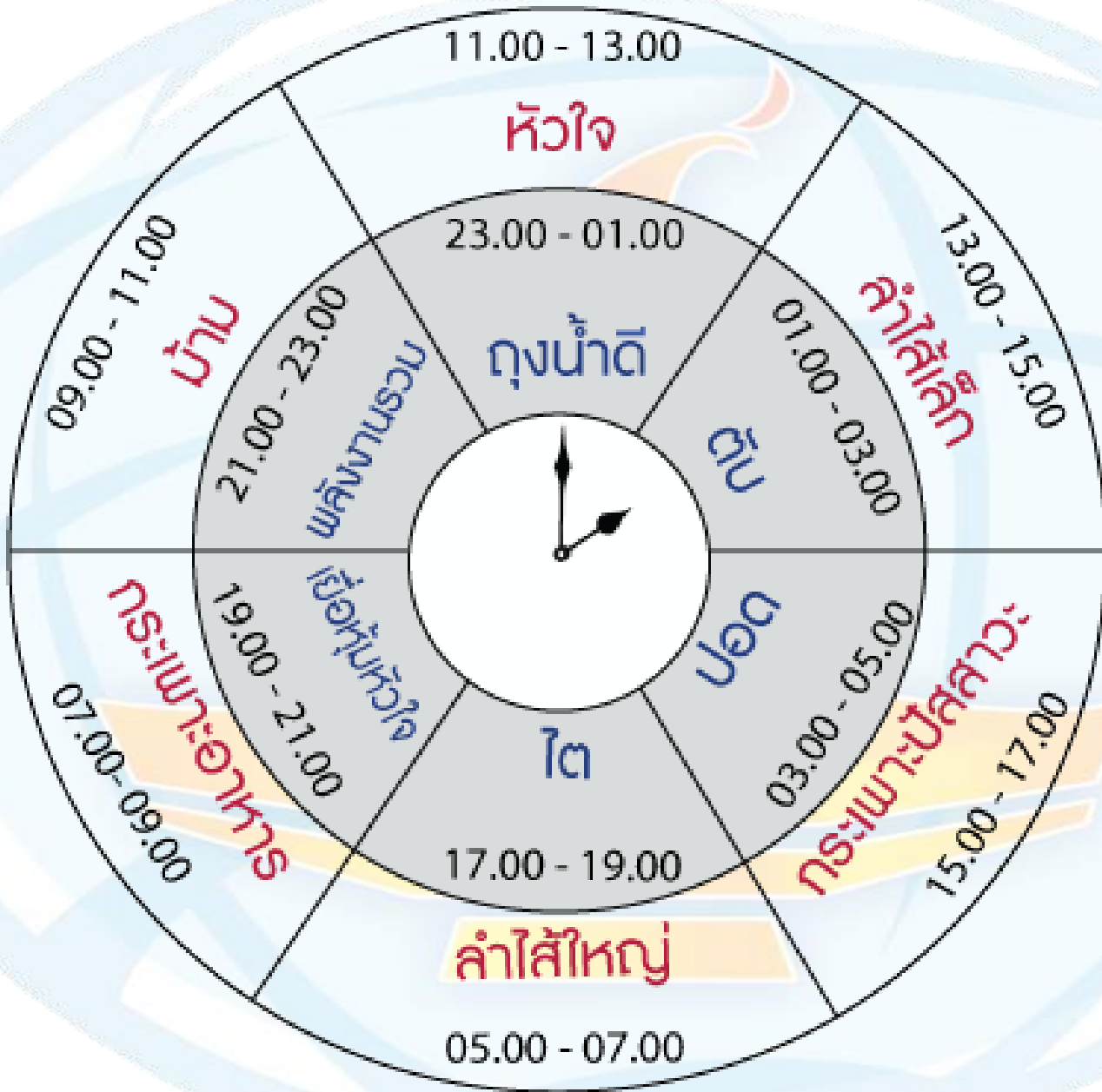
สัญญาณของโรคภัย

Symptoms of Diseases

"Sa" จะสะท้อนให้เห็นว่าอวัยวะใดบ้างที่กำลังมีปัญหา

"Sa" reflects degeneration of organ





ประวัติ

ดิฉันชื่อ พว.นางสาว นงลักษณ์ เจียสกุล

เกิดเมื่อ 2 กันยายน 2511

จบมัธยมต้น โรงเรียนหอวัง

จบมัธยมปลาย โรงเรียนกุนนที

จบป.ตรี วิทยาลัยพยาบาลราชชนนীরาชบุรี

เข้าทำงานที่โรงพยาบาลตะกั่วป่า จ.พังงา เมื่อปี 2533



ก่อนป่วย





เมื่อเริ่มทำคีโม (TOCE) และ RFA



และยังทำมาเรื่อยๆ

















เริ่มหาทางรักษาแบบธรรมชาติ





เข้าหาธรรมะ



ท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลาย





หัวหิน
HUA HIN

POLO



ความรักจากครอบครัวคือแรงผลักดัน







รู้ได้ยังไงว่าตัวเองป่วย??

- เริ่มจากการสังเกตรูปร่างกายตัวเอง

หลังจากนั้นล่ะ??

- ปรีกษาแพทย์ทันที
- **Ultrasound** ตรวจดูให้แน่ใจ
- รับการรักษาในโรงพยาบาลที่มีเครื่องมือพร้อม
- เข้าพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาแนวทางการรักษา
- วางแผนการรักษาอย่างต่อเนื่อง

วางแผนในการดำเนินชีวิตกับมะเร็งอย่างไรให้แข็งแรงและมี

ความสุข

- ตั้งสติ
- การออกกำลังกาย
- อย่าเครียด
- พยายามอย่าอยู่คนเดียว
- ความรัก
 - การสัมผัส



กินอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย

- ปรับสมดุลในร่างกาย
- ไม่รับประทานอาหารหมักดอง หรือผ่านการถนอมอาหาร
- ไม่รับประทานอาหารค้างคืน หรือเข้าไมโครเวฟ
- ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ปลาที่ไม่มีเกล็ด

เทคนิค 9 ข้อ ของการฟังกตนในการดูแลสุขภาพตามแนว

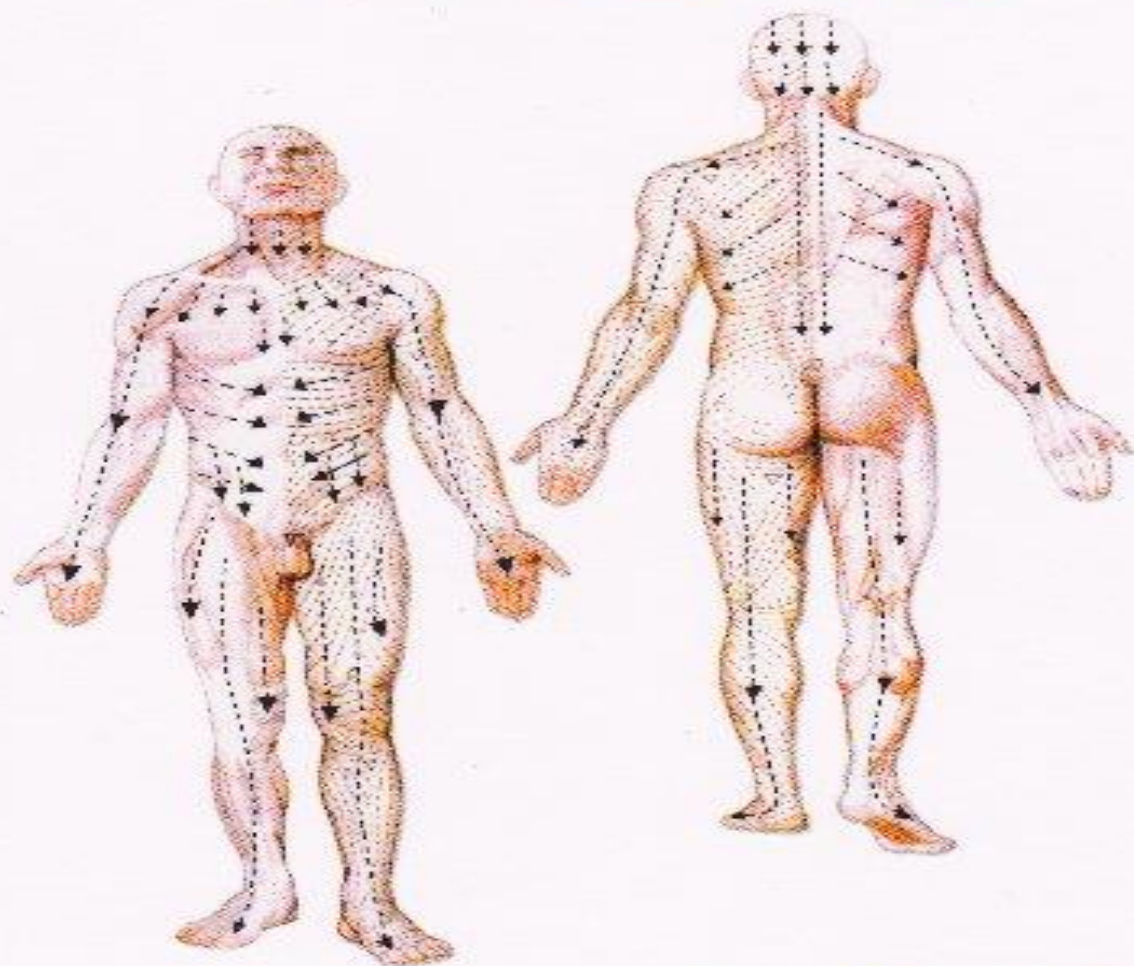
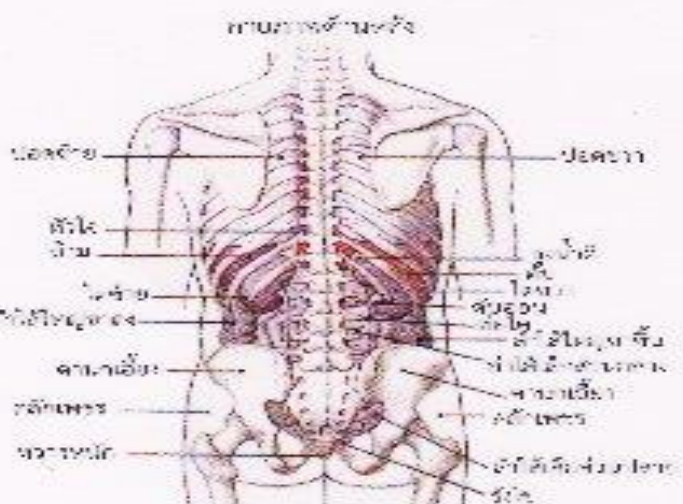
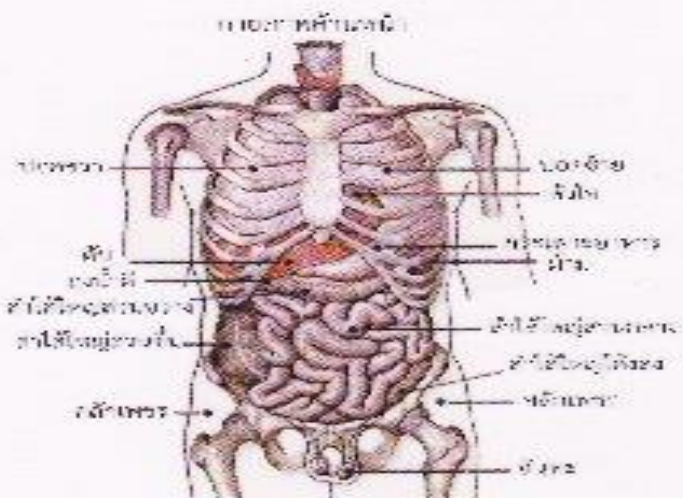
เศรษฐกิจพอเพียง

- 1.การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
- 2.กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม
- 3.การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
- 4.การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
- 5.การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาย ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง หรือคือที่ใช้แล้วรู้สึกสบาย
- 6.การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
- 7.ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
- 8.การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
- 9.รู้เพียร รู้พักให้พอดี

ไม้กวาด



ทิศทางการการกัวซา



ศูนย์วิจัยสมุนไพรพื้นบ้านตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวมป่ามาบุญ
 โดยหมอลือเชียว วัฒนดี 1,3๓๓ ต.คลองตาล อ.คลองตาล จ.บุรีรัมย์
 ศิลาตลอบรมณี จากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
 โรงพยาบาลอภัยภูเบศร โทร. ๐๖๖-๕๖๖๖-๕๖๖๖-๕๖๖๖-๕๖๖๖



เส้นทางลมปราณ

จากหนังสือ มาเป็นทอมอสมิตัวเองกันเถอะ
(ถอดรหัสดูสุขภาพ หน้า 3)

เส้นลมปราณเว้าซ้ายมือซ้าย

เส้นลมปราณอก

เส้นลมปราณ
หัวใจ

เส้นลมปราณ
กระดูกสันหลัง

เส้นลมปราณ
ลำไส้

เส้นลมปราณ
ตับ

เส้นลมปราณ
ปอด

เส้นลมปราณ
ไต

ด้านหน้า

เส้นลมปราณ
ลำไส้ใหญ่

เส้นลมปราณ
หัวใจ

เส้นลมปราณ
หัวใจเล็ก

กระดูกสันหลัง

ตับ

เส้นลมปราณ
ไต

เส้นลมปราณ
กระดูกสันหลัง

เส้นลมปราณ
ปอด
เส้นลมปราณ
หัวใจเล็ก
(ด้านหน้า)

ด้านหลัง



ศูนย์วิจัยสุขภาพอนามัย สถานพัฒนาสุขภาพของเมือง ส่วนป่าบางปู
โรงพยาบาล ๓๐๔ ๒๒๓ ๓๓๓๓๓๓ ๓๓๓๓๓๓ ๓๓๓๓๓๓
ติดต่อสอบถาม โทร. ๐๒-๖๖๖-๖๖๖๖ ศูนย์สุขภาพของเมือง
โรงพยาบาล ๓๐๔-๓๓๓๓๓๓ โทร. ๐๒๐-๕๓๓ ๓๓๓ ๓ ๓๓๓๓๓๓



แช่มือแช่เท้า



ตัวอย่างการทำน้ำฤทธีเย็น





ลวกผักฤทธิ์เย็น

ผักฤทธิ์เย็น

ผักบุ้งไทย, บ็อกโคย, กวางตุ้ง,
ผักกาดขาว

วิธีทำ

ต้มน้ำในกะทะให้เดือด ใส่เกลือเล็กน้อย

ใส่ผักที่ต้องการลวกใส่ครึ่งละชาม ประมาณ 3-4 นาที
อยู่ที่ชามผัก เสร็จแล้ว จัดใส่จานเสิร์ฟ

<http://www.morkeaw.net>

<http://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl>

ผัดแตงกวา

ส่วนผสมฤทธิ์เย็น

แตงกวา, ข้าวโพดสีวิท, มะเขือเทศ, เกลือ

ส่วนผสมฤทธิ์ร้อน

พริกทองแก่

วิธีทำ

แช่ล้างผักให้สะอาด ปอกเปลือกแตงกวา

หั่นแตงกวา มะเขือเทศ พริกทองแก่ เป็นชิ้นเล็ก ๆ

ผ่าบข้าวโพด ตั้งกระทะ ไฟปานกลางใส่น้ำร้อน 2-3 ทัพพี

ใส่ข้าวโพด และพริกทอง สุกแล้วใส่มะเขือเทศและแตงกวา

ผัดจนสุก ชิมรส เติมเกลือเล็กน้อย แล้วตักเสิร์ฟ

<http://www.morkeaw.net>

<http://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl>

ผักกาดขาว

ส่วนผสมฤทธิ์เย็น

ผักกาดขาว, มะเขือเทศ, เห็ดนางฟ้า, เกลือ

ส่วนผสมฤทธิ์ร้อน

พริกทองแก่

วิธีทำ

ล้างและแช่ผักในน้ำค่านผสมน้ำชาขาว 20 นาที

และล้างอีก 2-3 น้ำให้สะอาด

หั่นผักแต่ละชนิดให้เล็ก ๆ ตั้งกระทะ ใช้ไฟปานกลาง

ใส่น้ำร้อน 2-3 ถ้วยไฟ ใส่พริกทอง เริ่มสุกใส่มะเขือเทศ

และเห็ด สุกแล้วมีน้ำออกมาชิมรส เติมเกลือเล็กน้อย

ใส่ผักกาดขาว ผัดจนสุก แล้วตักเสิร์ฟ

<http://www.morkeaw.net>

<http://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl>

อ่อมผักหวาน

ส่วนผสมที่เย็น

ผักหวาน, น้ำย่านาง, ผักอีหล้า, เห็ดฟาง,
ข้าวสาร, เกลือ

วิธีทำ

ทำข้าวเหนียว แช่ข้าวสารให้นิ่มแล้วปั่นให้ละเอียด
กรองเอาแต่น้ำ ต้จนกระทั่งใส่น้ำย่านาง
พอน้ำเดือดใส่เห็ด ใส่ข้าวเหนียว พอสุก
ใส่ผักหวานและผักอีหล้า พอสุกชิมรส
เติมเกลือเล็กน้อย แล้วตักเสิร์ฟ

แกงจืดผักเขียว

ส่วนผสมฤทธิ์เย็น
ผักเขียว, เห็ดนางฟ้า, ข้าวโพดสวิต, เกลือ

ส่วนผสมฤทธิ์ร้อน
ผักชี, ซีอิ๊ว

วิธีทำ

ตั้งน้ำต้มให้เดือด ไฟปานกลาง ใส่ผักที่หั่นเป็นชิ้นเล็กพอตำ
ต้มพร้อมกับข้าวโพดหั่นท่อน พร้อมเห็ดนางฟ้า พอสุก ชิมรส
เติมเกลือเล็กน้อย หรือซีอิ๊ว ปิดไฟโรยด้วยผักชี ตักใส่ชามเสิร์ฟ

<http://www.morkeaw.net>

<http://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl>

ต้มยำหยวกกล้วยใส่เห็ด

สูตรปรับสมดุล

ส่วนผสมฤทธิ์เย็น

หยวกกล้วย, เห็ดฟาง, เห็ดหูหนูขาว, เห็ดเข็มทอง
เห็ดหูหนูดำ, มะเขือเทศ, น้ำมะขามเปียก, เกลือ

ส่วนผสมฤทธิ์ร้อน

ตะไคร้, รากผักชี, ใบมะกรูด, ต้นหอม, ข่า

วิธีทำ

หั่นส่วนผสมทุกชนิดเป็นชิ้นเล็ก

ต้มน้ำใส่หม้อ ใส่ตะไคร้ รากผักชี ข่า พอน้ำเดือดใส่เห็ด

ทุกชนิด พอเห็ดสุกใส่หยวกกล้วยและมะเขือเทศ

พอสุกชิมรส เติมเกลือและน้ำมะขามเปียกเล็กน้อย

ปรุงรสเสร็จแล้วโรยผักชีและใบมะกรูด แล้วปิดไฟ

ตักเสิร์ฟ

<http://www.morkeaw.net>

<http://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl>