

แค่เปลี่ยน
ไลฟ์สไตล์



ภายใน
3 เดือน

อ่อนเยาว์

เป็นคนใหม่

อ่อนเยาว์ เป็นคนใหม่

แค่เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ในสามเดือน

ชิโนบุ ซาโตะ



สุขภาพใจ

その常識、あなたの老化を早めます

อ่อนเยาว์ เป็นคนใหม่

ชิโนบุ ซาโตะ เขียน

วิภาดา สาครสถิตย์ แปล

SONO JOSHIKI, ANATA NO ROKA WO HAYAMEMASU

Copyright © 2022 Shinobu Sato

Thai translation rights arranged with BYAKUYA SHOBO

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

จัดพิมพ์โดย บริษัท บิ๊ก ไทม์ จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ซาโตะ, ชิโนบุ.

อ่อนเยาว์ เป็นคนใหม่- กรุงเทพฯ : บิ๊ก ไทม์, 2568.

164 หน้า.

1. สุขภาพกับความงาม. I. วิภาดา สาครสถิตย์, ผู้แปล. II. ไอยราวิศ แวสสิริกุล, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-14-0724-7

คณะที่ปรึกษา : คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ศรีเทพประติมา

บรรณาธิการบริหาร : วรุฒม์ ทองเชื้อ

บรรณาธิการเล่ม : ประภัสสร อวยจินดา

พิสูจน์อักษร : ศุภณี ศรีมันจู

ออกแบบปก / เนื้อใน : เทอดศักดิ์ จงยิ่งศิริ

วาดภาพประกอบ : ไอยราวิศ แวสสิริกุล

ฝ่ายการตลาด : อัครคุณัฐ ชุมนุ่ม

ฝ่ายขาย : มณัญชยา ศิริวงษ์

สุขภาพและความงามที่ยั่งยืน: เส้นทาง การค้นพบที่เปลี่ยนชีวิต

เมื่อกว่า 10 ปีที่แล้ว หวานได้พบกับคุณชินุ ซาโตะ—ผู้ที่กลายมาเป็นอาจารย์ เพื่อน และที่ปรึกษา ผู้เปลี่ยนมุมมองของหวานเกี่ยวกับสุขภาพและความงามอย่างสิ้นเชิง

เราเคยสงสัยกันไหมว่าทำไมปัญหาสุขภาพบางอย่างกลับมาเยือนซ้ำแล้วซ้ำเล่า แม้จะพยายามแก้ไขตามคำแนะนำทั่วไปแล้วก็ตาม? นั่นเป็นคำถามที่หวานเองก็เคยสงสัย จนได้เรียนรู้ความจริงที่น่าทึ่ง — สิ่งเล็กๆ ในชีวิตประจำวันที่เราทำซ้ำๆ คือต้นตอของปัญหาสุขภาพที่ซ่อนอยู่

จากคนที่มีปัญหาสุขภาพและผิวพรรณซ้ำซ้อน ทำให้หวานออกตามหาศาสตร์ในการดูแลตัวเอง จนได้มาเจอคุณซาโตะ ด้วยความอยากรู้ หวานจึงตัดสินใจเรียนศาสตร์การนวดเดรนน้ำเหลืองกับคุณซาโตะที่ญี่ปุ่นเป็นเวลาหนึ่งปีครึ่ง ตลอดระยะเวลาที่อยู่ที่ญี่ปุ่น คุณซาโตะเปิดโลกความรู้ที่ไม่มีในอินเทอร์เน็ต และทำลายความเข้าใจผิดๆ ที่หวานยึดถือมาตลอด คำแนะนำของคุณซาโตะมักดูเรียบง่าย แต่กลับมีประสิทธิภาพเหนือความคาดหมาย—ไม่จำเป็นต้องพึ่งยา เพียงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ฟังเสียงร่างกาย และแก้ไขที่ต้นเหตุ ความกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของหวานก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อกลับมาเมืองไทยคนรอบข้างก็ทักทายเป็นเสียงเดียวกันว่า ไปทำอะไรมา ดูดีขึ้นเยอะเลย ทำให้หวานมั่นใจว่าเรา มาถูกทาง

จากประสบการณ์ส่วนตัวสู่พันธกิจแห่งการแบ่งปัน

ผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดจากการปฏิบัติตามแนวทางของคุณซาโตะ ไม่เพียงเปลี่ยนแปลงสุขภาพของหวานเท่านั้น แต่ยังจุดประกาย จนหวานตัดสินใจเดินทางไปศึกษาศาสตร์นี้ถึงประเทศญี่ปุ่น

ด้วยความมุ่งมั่นที่จะนำความรู้อันล้ำค่านี้กลับมาแบ่งปันกับผู้อื่น ความหลงใหล (passion) ที่ลึกซึ้งนั้นกลายเป็นจริงเมื่อหวานได้ก่อตั้ง Destinare (เดส ทริ นา เระ) ธุรกิจที่มุ่งมั่นส่งเสริมการดูแลสุขภาพและความงามตามแนวทางของคุณซาโตะให้กับทุกคน

ที่ Destinare เราให้บริการคำปรึกษาเฉพาะบุคคลและการนวดเดรน น้ำเหลืองด้วยศาสตร์อันเป็นเอกลักษณ์นี้ ความสุขที่ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของลูกค้าหลายร้อยคน ยืนยันความเชื่อของหวานว่า ความรู้นี้ควรถูกเผยแพร่ในวงกว้าง หนังสือเล่มนี้รวบรวมแนวคิดและประสบการณ์ 26 ปีของคุณซาโตะ ซึ่งจะช่วยให้ทุกท่าน:

- เข้าใจภาษาของร่างกายที่กำลังสื่อสารกับเราทุกวัน
 - มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิด สภาพแวดล้อม อาหาร และสุขภาพของเรา
 - ค้นพบวิธีแก้ปัญหาสุขภาพที่ยั่งยืน ไม่ใช่แค่บรรเทาอาการชั่วคราว
- ลองนึกภาพว่า เราสามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญในร่างกายของตัวเองได้ สามารถเข้าใจสัญญาณเตือนก่อนปัญหาจะลุกลาม และรู้วิธีปรับสมดุลได้อย่างเป็นธรรมชาติ

นี่ไม่ใช่แค่หนังสือสุขภาพทั่วไป แต่เป็นประตูสู่การมีชีวิตที่สมดุลและ
งดงามจากภายในสู่ภายนอก ในแบบที่เหมาะสมกับเรา เช่นเดียวกับที่หวาน
และลูกค้าของ Destinare ได้ค้นพบ
ขอเชิญทุกท่านเริ่มต้นการเดินทางเพื่อค้นพบสิ่งนี้ไปด้วยกันนะคะ

หวาน (กมลลา ลี้โกมลชัย)
ผู้ก่อตั้งและเจ้าของธุรกิจ Destinare

รายละเอียด ธุรกิจ DESTINARE (เดส ทริ นา ระ)

DESTINARE เป็น Better Being Sanctuary เพื่อสุขภาพและความงาม
อย่างยั่งยืน ตามแนวทางของคุณชีโนบุ ซาโตะ แห่ง ซาลอน เดอ โนเบิล
แห่งประเทศไทยปุ่น ให้บริการนวดหน้าและตัว ด้วยศาสตร์นวดเดรนน้ำเหลือง
ซึ่งได้รับการถ่ายทอดและฝึกสอนอย่างเข้มข้น มีผู้เข้ารับบริการกว่า 2800 ราย
ดำเนินกิจการมาแล้วกว่า 7 ปี

ติดต่อ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
โทร. 02-114-7094 หรือ
ไลน์ @destinarethailand



66...เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้น
จากประสบการณ์ และความรู้ที่สั่งสมมาตลอด
ระยะเวลา 26 ปีของฉัน - จีโนบุ ซาโตะ -
ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม
และผู้อำนวยการคลินิกการรักษาแบบบูรณาการ
โดยไม่ได้อ้างอิงหรือใช้หลักฐานทางวิทยาศาสตร์
ในการยืนยันแต่อย่างใด...⁹⁹

คุณจะทำอย่างไรเมื่อคิดว่า “อยากคงความสวยเอาไว้” หรือ “อยากดูอ่อนเยาว์ตลอดไป ยังไม่ยอมแก่โทรมลงไปเลย”

คุณจะไปหาหนังสือด้านความงามหรือสุขภาพที่ร้านใหม่
คุณจะได้รับรายการทีวีเกี่ยวกับสุขภาพหรือเปล่า
หรือจะลองปรึกษาเพื่อนที่เป็นกูรูความงามว่ามีผลิตภัณฑ์ตัวไหน
น่าใช้บ้าง

มีหลายวิธีในการหาคำตอบ แต่ฉันเชื่อว่าสิ่งที่คนในยุคปัจจุบันจะ
เลือกทำเป็นอันดับแรกก็คือการหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตค่ะ

ในโลกออนไลน์มีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและความงามจำนวน
มหาศาล เช่นเดียวกับผู้เชี่ยวชาญที่ก็ดูมากมายไม่แพ้กัน จึงไม่ใช่เรื่องแปลก
อะไรเลยถ้าจะมีข้อมูล ทฤษฎี หรือความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันเองเผยแพร่
ออกมา และฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องยากทีเดียวค่ะ ที่คนทั่วไปจะรู้หรือตัดสินใจ
ได้ว่าข้อมูลไหนถูกหรือผิด

การจดจำข้อมูลใหม่ๆ เพื่อนำไปใช้งานจริงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยคะ
ยิ่งกับคนที่ไม่เคยศึกษาเรื่องสุขภาพและความงามมาก่อน ก็อาจทำได้แค่
รับข้อมูลเข้าไปโดยที่ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็นแบบนั้น ส่วนคนที่เคยศึกษา
เรื่องเหล่านี้มาบ้าง บางครั้งข้อมูลมากมายเหล่านี้ก็ยิ่งทำให้สับสนมากขึ้น
ไปอีก เพราะความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและความงามมีการเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา มีผลการศึกษาใหม่ๆ มาหักล้างความรู้เก่า หรือค้นพบอะไรที่
ดีกว่า สิ่งที่เราเคยรู้เคยเชื่อกันเมื่อ 10 ปีก่อน ตอนนี้อาจกลายเป็นข้อมูลที่
ตกยุคจนใช้งานไม่ได้แล้ว ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้มีแค่เรื่องความงามเท่านั้น แต่ยัง
รวมไปถึงข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงในเรื่องสุขภาพต่างๆ เช่น เกณฑ์มาตรฐานใน
การวัดค่าไขมันและคอเลสเตอรอลที่กำหนดโดยองค์กรต่างๆ เช่น สมาคมการ
แพทย์แบบองค์รวมและเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย (Japan Society
of Ningen Dock and Preventive Medical Care) หรือสมาคมโรคหลอดเลือดแดง
แห่งประเทศไทย (Japan Atherosclerosis Society) ก็มีการปรับเปลี่ยนอยู่

หลายครั้งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา และทั้ง 2 หน่วยงานยังใช้เกณฑ์ที่แตกต่างกัน ในการประเมินระดับความเสี่ยงของโรคอีกด้วยค่ะ

มีคนมากทีเดียวที่ “อยากคงความสวยเอาไว้” หรือ “อยากดูอ่อนเยาว์ตลอดไป ยังไม่ยอมแก่โทรมลงไปเลย” แต่กลับปฏิบัติตรงกันข้ามกับความปรารถนา ทำกิจวัตรประจำวันที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและผิวพรรณของตัวเองอย่างต่อเนื่องด้วยความไม่รู้ นั่นยิ่งเน้นย้ำข้อเท็จจริงว่าความรู้ด้านสุขภาพและความงามมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอยู่เสมอ ความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและความงามออกจากสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงจึงเป็นสิ่งสำคัญ และหนังสือเล่มนี้นำเสนอแต่ข้อมูลที่มีประโยชน์และนำไปใช้ได้จริง เพื่อสุขภาพที่ดีและความงามที่สมบูรณ์ของคุณค่ะ

ฉันสัญญาว่าแนวทางปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้จะนำคุณไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง และค้นพบความงามที่แท้จริงของตัวเองจากภายในที่ฉันกล้าพูดอย่างมั่นใจได้ขนาดนี้ เพราะฉันได้ทดลองและค้นหาวิธีการที่เหมาะสมด้วยตัวเอง รวมถึงประสบการณ์ของลูกค้าที่มาใช้บริการที่คลินิกเพื่อพัฒนาวิธีการมาตลอดหลายปี ทุกสิ่งที่น่าสนใจในหนังสือเล่มนี้จึงผ่านการทดสอบและพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพจริงค่ะ

ความจริงแล้วตอนที่ยังเป็นเด็ก สุขภาพของฉันไม่สู้ดีนักค่ะ ถึงขนาดที่คุณหมอเคยบอกว่า “คงจะอยู่ได้ไม่ถึงอายุ 17 ปี” ด้วยซ้ำ ฉันป่วยหนักจนต้องใช้ชีวิตอยู่กับการกินยาและฉีดยา ทรมานกับผลข้างเคียงทุกวัน จนกระทั่งอายุ 20 ฉันก็ได้รู้จักกับ “การแพทย์แบบองค์รวม” จากประเทศอังกฤษ การไปศึกษาศาสตร์แขนงนี้จากต่างประเทศทำให้ฉันได้เข้าใจว่าสุขภาพที่ดีและความงามที่แท้จริงคืออะไร

“การแพทย์แบบองค์รวม” (Holistic Medicine) แตกต่างจากการแพทย์แผนตะวันตกในยุคปัจจุบันอย่างสิ้นเชิง แนวคิดของการแพทย์แบบองค์รวมมองว่าร่างกายทุกส่วนมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน มีการสื่อสารกันเองตลอดเวลาเพื่อรักษาสมดุลภายในเอาไว้ให้ได้ ดังนั้น เมื่อร่างกาย

ส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานผิดปกติ การรักษาอวัยวะเดียว หรือการมุ่งรักษาอาการใดอาการหนึ่ง ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพดีแบบองค์รวมได้

ฉันเรียนรู้แนวคิดนี้ควบคู่ไปกับการศึกษากลไกของร่างกายมนุษย์ และระบบน้ำเหลือง รวมถึงการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy) อย่างลึกซึ้ง และทดลองใช้วิธีเหล่านี้กับร่างกายของตัวเองเพื่อพิสูจน์ผลลัพธ์ที่แท้จริง

เมื่อเรามีความรู้และความเข้าใจอย่างแท้จริงต่อเรื่องสุขภาพและความงาม เราก็จะไม่หลงไปตามกระแสการเสริมความงามหรือวิธีการรักษาสุขภาพไม่ว่าจะรูปแบบไหน และตัดสินใจได้เองว่าวิธีไหนดีจริง ควรนำไปปรับใช้ หรือวิธีไหนที่ไม่จำเป็นและไม่ควรนำมาใช้กับตัวเอง

สิ่งที่ควรทำก่อนตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางราคาแพง คือการสร้าง ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพและความงาม นั่นเป็นทางลัดที่คุ้มค่า ซึ่งจะทำให้คุณมีร่างกายแข็งแรงและมีความงามที่แท้จริงอย่างยั่งยืนค่ะ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อวงการของเรา และฉันเชื่อว่าใครหลายคนคงรู้สึกถึงความยากลำบากในการหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือและการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง เพราะในยุคที่ข้อมูลมีมากมาย การแยกแยะว่าอะไรเป็นเรื่องควรเชื่อถือได้ออกมาไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ฉันจึงอยากให้ผู้หญิงเราใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด เรียนรู้ข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นและถูกต้องไปทีละขั้น เพื่อสร้างความเข้าใจถึงสิ่งที่ดีต่อร่างกายและผิวพรรณของเราอย่างแท้จริง

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว คุณก็จะปกป้องตัวเองและคนรอบตัวจากข้อมูลผิดๆ ได้ดียิ่งขึ้น และเมื่อทำตามแนวทางพื้นฐานที่ถูกต้อง คุณก็จะสร้างสุขภาพดีและความงามที่แท้จริงให้ตัวเองได้อย่างยั่งยืน ผู้หญิงที่ทำสิ่งเหล่านี้ได้จะดูมีเสน่ห์อยู่เสมอไม่ว่าจะอายุเพิ่มมากขึ้นแค่ไหนก็ตาม

ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะมีหญิงสาวที่เป็นแบบนี้เพิ่มมากขึ้น หลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ค่ะ

สารบัญ

คำนิยม 3

บทนำ 7

บทที่ 1

“การต้านอนุมูลอิสระ” และ “การขับสารพิษ” คือพื้นฐานของความงาม

ตรวจสอบระดับพิษสะสมในตัวคุณ 17

คุณกำลังตามหา “ความอ่อนเยาว์” อยู่หรือเปล่า 19

สิ่งสำคัญคือความงามที่แท้จริงจากภายใน (Inner beauty) 23

“การต้านอนุมูลอิสระ” หัวใจสำคัญอันดับ 1
ของการมีสุขภาพผิวและร่างกายที่แข็งแรง 26

“การขับสารพิษ” หัวใจสำคัญอันดับ 2
ของการมีสุขภาพผิวและร่างกายที่แข็งแรง 28

ตับ และ ไต ตัวเอกสำคัญที่ช่วย “ขับสารพิษ” ให้เรา 31

ตัวคุณในปัจจุบันคือผลลัพธ์ของการกระทำ
เมื่อ 3 เดือนก่อน 35

บทที่ 2

ดูแลผิวพรรณอย่างถูกวิธี เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 3 เดือน!

- ผิวสุขภาพดีจะไม่แห้งตึง ถึงไม่ได้ทาครีมบำรุงเลยก็ตาม 39
- เคล็ดลับหนึ่งเดียวของการมีผิวสวยคือต้องรักษาชั้น
โครงสร้างแบบลามেলা (lamella) ในผิวหนังชั้นนอกเอาไว้ 41
- การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารลดแรงตึง
ผิวสังเคราะห์ ติดต่อกันจะทำให้เกราะป้องกันผิวลดลง 45
- ใบหน้าคนเราส่งสัญญาณเตือนจากร่างกาย
ได้มากกว่าที่คิด 49
- ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดูแลผิวที่พบบ่อย**
- ใช้คลีนซิ่งออยล์นวดอย่างน้อย 3 นาทีเป็นประจำทุกวัน 53
- นวดหน้าด้วยลูกกลิ้งทุกวัน ผิวจะได้ไม่หย่อนคล้อย 55
- ใช้แผ่นเซ็ดหน้าทุกวัน จะได้เซ็ดคราบสกปรก
และหนังกำพร้าออกไป 59
- กังวลเรื่องสิวหัวดำและสิวเสี้ยนที่ปีกจมูก
ก็เลยใช้แผ่นลอกสิวเสี้ยนเพราะทนเห็นไม่ได้ 60
- ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF50 จะได้ไม่เสี่ยงเป็นฝ้า 63

ใช้ครีมลดเลือนริ้วรอยราคาสูงเป็นประจำ เพราะกังวลเรื่องริ้วรอยบนใบหน้า	67
การระคายเคืองจากหน้ากากอนามัย เพราะมีผิวบอบบาง แสบๆไม่ได้จริงๆ เหนือ	69
กระหน้าใช้สกินแคร์ที่ช่วยให้ผิวสวยกระจ่างใส เพราะกังวลเรื่องรอยคล้ำได้ตา	71
ใช้เครื่องสำอางและอาหารเสริมเพื่อรักษาสิววัยผู้ใหญ่ ที่ไม่ยอมหายสักที	73
ลังเลว่าจะฉีดฟิลเลอร์หรือคอลลาเจนดีไหม เพราะกังวลเรื่องรอยหย่อนคล้อยได้ตา	75

บทที่ 3

อาหารที่ควรเลือก และอาหารที่ควรเลี่ยง

เลือกอาหารที่มีวัตถุดิบให้ให้น้อยที่สุด	79
หน้าที่ของวัตถุดิบอาหารคือทำให้อาหารอร่อย และเก็บได้นานขึ้น	82
เลือกน้ำตาลที่กินให้ดี! สิ่งที่ต้องเลี่ยงไม่ใช่ข้าว แต่เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล	84
แค่เปลี่ยนอาหารที่กิน ประสาทรับรสก็จะเปลี่ยนไปด้วย	87
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่พบบ่อย ดื่มน้ำผักให้ได้ทุกวันเพื่อสุขภาพที่ดี	89

ดื่มเครื่องดื่มที่มี “ปริมาณใยอาหารที่ควรได้รับต่อวัน”	91
ดื่มเครื่องดื่มที่มีวิตามินซี เพราะให้ความสำคัญกับ “สารต้านอนุมูลอิสระ”	92
ให้ความสำคัญกับน้ำดื่ม โดยเลือกดื่มน้ำแร่ จากต่างประเทศ	93
เลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบ 0 แคลอรีเพราะกลัวอ้วน	95
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารที่พบบ่อย	
ดื่มน้ำน้อยเพราะควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรต ที่กินได้เลยอยากทำต่อให้เคร่งครัดกว่าเดิม	97
กินน้ำมันที่มีกรดไขมันดีวันละ 1 ช้อน เพราะได้ยินว่าดีต่อสุขภาพ	99
การกินซูเปอร์ฟู้ดดีต่อสุขภาพจริงหรือเปล่า	100
การกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์หรือมังสวิรัต ดีต่อสุขภาพและความงามจริงหรือเปล่า	101
การกินโยเกิร์ตและอาหารเสริมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน เป็นการดูแลสุขภาพล้ำไ้	103
ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพหรือเครื่องดื่มชูกำลัง จะลดความไม่สบายตัวเวลาดื่มเหล้าหนักๆ	106
พอดูตูดิๆ ก็พบว่าตอนนี้กินอาหารเสริมอยู่ 5 ชนิดแล้ว	108

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีง่ายๆ ที่คุณทำได้ในทุกวัน

ความเครียด หนึ่งในตัวการเร่งให้เกิดความชราก่อนวัย 114

อย่าละเลยสัญญาณเตือนจากร่างกาย 116

“หายใจลึกๆ ออกกำลังกาย เคี้ยวข้าวให้ละเอียด”
ถึงมีงานอดิเรกน้อยก็ยังลดความเครียดด้วยวิธีนี้ได้ 118

ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทอัตโนมัติ
กับความเครียด 120

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดที่พบบ่อย

แม้แต่พระองค์ท่านจะนอนให้ทันไกลเดินไหม้ พิษพรหมจะได้
ฟื้นบำรุงได้ดี จนไม่มีเวลาผ่อนคลายหลังกลับถึงบ้าน 124

กังวลเรื่องอากาศแห้ง ก็เลยเปิดเครื่องทำความชื้นทิ้งไว้
ระหว่างนอนหลับ 125

นอนไม่ค่อยหลับเท่าไรๆ ก็เลยพึ่งอาหารเสริม
ให้หลับสบายง่ายขึ้น 126

เข้าฟิตเนสสัปดาห์ละ 4 วัน อีก 3 วัน
ที่เหลือก็ไปวิ่งออกกำลังกาย จะได้สุขภาพแข็งแรง 129

เสพติดการเดินทางแบบสุดๆ ถ้าวันไหนเดินได้ไม่ถึง
10,000 ก้าว จะไม่สบายใจเอาเสียเลย 131

หลังจากตีหมั่นๆ วันรุ่งขึ้นก็ไปชวนา
หรืออบตัวบนหินต่อจะได้รีเซ็ตร่างกาย 132

บทที่ 5

ว่าด้วยวิธีการดูแลตัวเองที่ทำได้ขณะอยู่บ้าน

สร้างร่างกายและผิวพรรณที่แข็งแรง ด้วยวิธีการ “กระตุ้น” และ “ปกป้อง”	137
นวดบำรุงตับและไตเพื่อขับพิษ	139
ขับสารพิษด้วยตัวเอง ด้วยการอดอาหารแบบ IF	141
ทำชาเวอร์ริง กระตุ้นการไหลเวียนน้ำเหลือง และชำระล้างสิ่งสกปรก	144
ขับสารพิษด้วยชาสมุนไพร ประจำฤดูกาล	146
วิธีดูแลผิวแบบง่ายๆ เพิ่มความมั่นใจแม้ไม่ได้ใช้สกินแคร์	149
กฎพื้นฐานสำหรับอาหาร เลือกให้ฉลาด กินให้ร่อย	151
ขัดสีขี้วรรณ พิถีพิถันใช้เวลาในอ่างอาบน้ำ อย่างมีคุณภาพ	154
บทส่งท้าย	157
คำศัพท์เฉพาะ	161