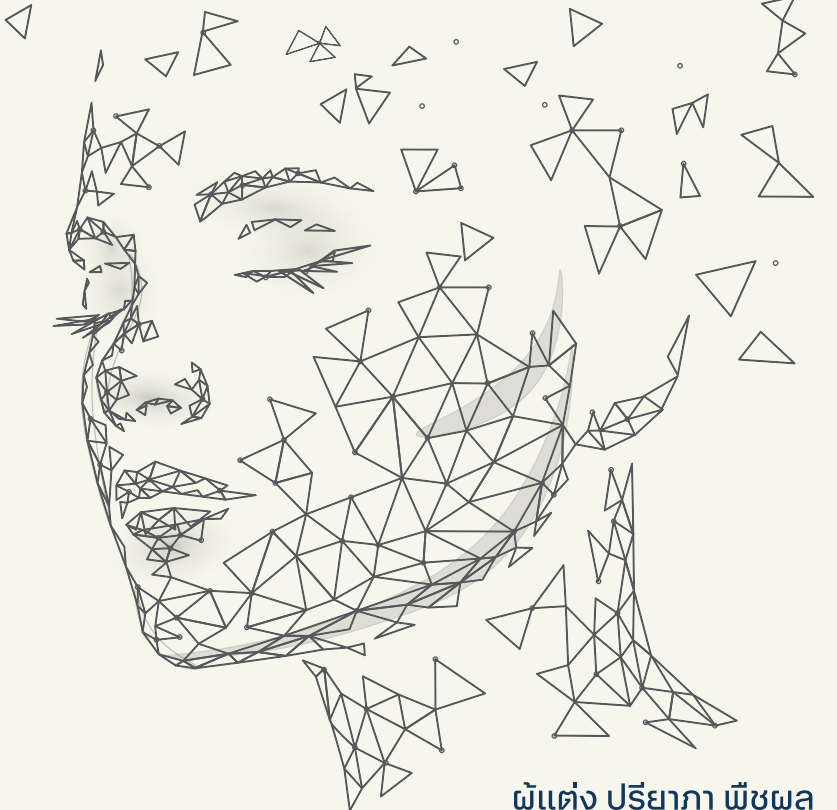




หน้าเด็ก

ด้วยจังหวะ

ฮอร์โมนสมดุล



ผู้แต่ง ปรียาภา พิษผล



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Co.

หน้าเด็กด้วยจิ้งหะฮอโรมอนสมดุล

โดย ปรียาภา พิษผล

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ปรียาภา พิษผล.

หน้าเด็กด้วยจิ้งหะฮอโรมอนสมดุล.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2569.

352 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพตนเอง. 2. ฮอโรมอน. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-8373-33-0

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

กรรมการผู้จัดการและบรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

ที่ปรึกษา

ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล ดร.สุขยีน เทพทอง

ดร.สิริพงศ์ จิงถาวรณ จิตภา ฤทธิ์เทพ

สันท์ คุณะวัฒนากรณ

ภัทรนันท์ ฤทธิ์จันดี

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สิริวรรณ วัชรกิตตานนท์

กองบรรณาธิการ

วชิรญาณ ฤทธิ์เทพ จัดหน้า ธมลวรรณ มีสังข์

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

กัญญาพร บุญเชิดฉาย

ฝ่ายการตลาด

Design by Freepik

เครดิตภาพประกอบ

ภูมิใจสร้างสรรค์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-31-7 สำนักงานใหญ่

หน้าดีกด้วยจังหวะ
ธอร์โมนสมดุล

บางครั้งใบหน้าที่ล้า ไม่ใช่เพราะอายุ...แต่เพราะหัวใจและร่างกายไม่ได้เดินไปพร้อมกัน

เราใช้ชีวิตเร่งจนลืมจังหวะที่ร่างกายเคยฟังพา—จังหวะของแสงที่ค่อย ๆ เปลี่ยน อุณหภูมิที่ลดลง การหายใจที่ยาวขึ้น ความปลอดภัยที่ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และเสียงเบา ๆ ในร่างกายที่บอกว่า “พอแล้ว วันนี้พอแล้ว”

หนังสือเล่มนี้ชวนคุณกลับไปฟังเสียงนั้นอีกครั้ง ไม่ใช่ด้วยสกินแคร์ราคาแพง หรือเทคนิคที่ซับซ้อน แต่ด้วยการคืนจังหวะให้ฮอว์โมน คืนความสงบให้ระบบประสาท และคืนความอ่อนโยนให้ชีวิตประจำวัน

เมื่อร่างกายกลับเข้าสู่จังหวะที่เป็นของมันจริง ๆ ใบหน้าจะค่อย ๆ เปิดขึ้นเหมือนแสงเช้า—ไม่เร่ง ไม่ฝืน แต่สวยงามอย่างที่เป็น

เพราะความอ่อนเยาว์...
ไม่ใช่สิ่งที่ต้องไล่ตาม
แต่เป็นสิ่งที่กลับมาเอง
เมื่อเราหยุดหลุดจังหวะจากตัวเอง

คำนำสำนักพิมพ์



ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน เราต่างคุ้นเคยกับคำว่า “แก่เร็ว เหนื่อยง่าย ผิวโถม งานเยอะ พักไม่พอ” จนหลายคนเผลอคิดว่าเป็นคือความปกติใหม่ของชีวิตผู้ใหญ่ แต่ลึกลงไปกว่านั้น สิ่งที่เรามักไม่รู้ตัวคือร่างกายของเรากำลัง “หลุดจังหวะ” จากธรรมชาติที่เคยพึงพามาตั้งแต่กำเนิด ไม่ว่าจะป็นจังหวะของฮอว์โมน การตื่นหรือการหลับ จังหวะของพลังงาน อารมณ์ และจังหวะที่ระบบประสาทต้องการเพื่อสลับเข้าสู่โหมดพักและซ่อมแซม

หนังสือ *หน้าเด็กด้วยจังหวะฮอว์โมนที่สมดุล* เขียนขึ้นเพื่อพาคุณกลับไปฟัง “เสียงเบา ๆ ของร่างกาย” อีกครั้ง เสียงที่เราเผลอกลบด้วยความเร่งรีบ หน้าจอ อาหารที่กินผิดเวลา การพักที่ไม่มากพอ และความเครียดที่สะสมจนนึกไม่ออกว่ามันเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไร

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือความงามแบบเดิม ๆ ที่มองใบหน้าเพียงจากภายนอก แต่เป็นงานเขียนเชิงวิทยาศาสตร์ที่อธิบายอย่างงดงามว่า “ความอ่อนเยาว์” แท้จริงแล้วเริ่ม

ต้นจากภายใน ตั้งแต่จังหวะชีวภาพเล็ก ๆ ที่เรามองไม่เห็น แต่มีผลต่อใบหน้า จิตใจ และระดับพลังงานมากกว่าที่คิด

ผู้เขียนนำผู้อ่านสำรวจสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนยุคนี้ หน้า tired ก่อนวัย ตั้งแต่อายุฮอร์โมนที่แก่กว่าอายุจริง ระบบประสาทที่ติดโหมดตื่นตัว ความเร่งรีบที่ทำให้คอร์ติซอลพุ่งผิดเวลา ไปจนถึงพฤติกรรมง่าย ๆ เช่นกินตอนเครียด นอนผิดช่วง ใช้มือถือจนเมลาโทนินไม่หลัง หรืออยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้ร่างกายไม่รู้สึกลดรอย ทั้งหมดนี้คือปัจจัยที่ทำให้ความสดใสและความอ่อนโยนบนใบหน้าค่อย ๆ จางลง แม้จะทาครีมราคาแพงหรือทำหัตถการมากเพียงใดก็ตาม

สิ่งที่โดดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการย่อยเรื่องยาก ให้ “เข้าใจง่ายแต่ลึกซึ้ง” ตั้งแต่สรีรวิทยาของฮอร์โมน ระบบประสาท การทำงานของนาฬิกาชีวภาพ ไปจนถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์กับใบหน้า

ผู้เขียนเชื่อมโยงงานวิจัยสมัยใหม่เข้ากับการสังเกตชีวิตประจำวันได้อย่างนุ่มนวล ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพว่าทำไมบางวันใบหน้าจึงดูอ่อนโยน แต่บางวันกลับดูแข็งตึง แม้จะใช้ชีวิตเหมือนเดิมแทบทุกอย่าง

นอกจากนี้ หนังสือยังเสนอแบบทดสอบ “อายุ ฮอร์โมน” ที่ช่วยให้ผู้อ่านเห็นสภาพภายในของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา พร้อมแนวทางปรับจังหวะชีวิตแบบทำตามได้จริง ไม่ใช่แค่คำแนะนำลอย ๆ แต่เป็นการปรับที่ร่างกายตอบสนองได้ทันที เช่นการรับแสงเช้า การจัด eating window ให้เหมาะกับอินซูลิน การลดโดพามีน crash จากมือถือ และการสร้างช่วงปลอดภัยทางประสาทในชีวิตประจำวัน

ในฐานะสำนักพิมพ์ เราเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงทำให้ผู้อ่าน “หน้าเด็กลง” หากเข้าใจตามคำโปรยของผู้เขียน แต่ยังทำให้เรา “ใจอ่อนลง” ต่อร่างกายของตัวเองมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ชวนให้เรากลับมาปรับจังหวะชีวิตอย่างเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เครื่องจักร และเตือนว่าเราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกดี สดใส และอ่อนโยนกับตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งเร่งด่วนหรือวิธีลัดใด ๆ

หน้าเด็ก จึงไม่ใช่ผลลัพธ์ แต่คือภาษาที่ร่างกายใช้สื่อว่า
“ตอนนี้ฉันกลับมาทำงานตามจังหวะของฉันแล้วนะ”

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มืออ่อนโยนที่ช่วยให้คุณ
คืนสมดุลให้ระบบฮอร์โมน เพิ่มความสงบให้ระบบประสาท
และพาใบหน้า—รวมถึงชีวิตทั้งชีวิตของคุณ—กลับมาสู่
จังหวะที่งดงามที่สุดอีกครั้ง

สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital
ขอบคุณที่ร่วมเดินทางค้นหาจังหวะใหม่
ของความอ่อนเยาว์ไปด้วยกันค่ะ

คำนำนักเขียน



บางครั้งใบหน้าของเราไม่ได้แก่จากกาลเวลา หากแต่จาก “จังหวะที่หายไปโดยไม่รู้ตัว” เหมือนทำนองเพลงที่ขาดเสียงหนึ่ง แม้จะเป็นเพียงช่องว่างเล็ก ๆ แต่กลับทำให้ทั้งบทดูผิดไปหมด

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกปี หลายคนใช้ความเร่งรีบเป็นหลักวัดคุณค่าตัวเอง จนลืมฟังสัญญาณเจ็บบ ๆ ในร่างกาย ทั้งแสงที่ควรอ่อนลงเมื่อฟ้าใกล้มืด หัวใจที่อยากเต้นช้าลงยามค่ำ หรือผิวที่ต้องการจังหวะซอมนุ่มอย่างที่ธรรมชาติตั้งใจไว้ตั้งแต่แรกเริ่ม แต่เมื่อจังหวะเล็ก ๆ เหล่านั้นถูกทับด้วยงานที่ไม่จบ หน้าจอที่ไม่เคยปิด และอารมณ์ที่เก็บสะสมจนแน่น ร่างกายก็ทำได้เพียงตั้งรับ...และใบหน้าจึงเปลี่ยนไป เจ็บบ ๆ

คนจำนวนมากพยายามแก้ความเหนื่อยล้าบนใบหน้าด้วยวิธีจากภายนอก ฉีด เติม ยก หรือกระชับ ซึ่งให้ผลรวดเร็วในโลกที่แข่งขันกับเวลา แต่หากสังเกตดี ๆ

คุณอาจพบว่า “บางวันหน้าของเราดูอ่อนโยนขึ้นอย่าง
ไม่รู้สาเหตุ” ทั้งที่ไม่ได้เปลี่ยนผลิตภัณฑ์หรือวิธีดูแลตัวเอง
เลย นั่นเป็นเพราะใบหน้าไม่ได้ตอบสนองต่อเครื่องสำอาง
เท่ากับที่มันตอบสนองต่อ จังหวะชีวิต ที่กลับมาเข้าที่ แม้
เพียงชั่วครู่เดียว

แพทย์ นักประสาทวิทยา และนักวิจัยด้านการชะลอ
วัยหลายสำนักต่างพูดถึงสิ่งเดียวกันอย่างประหลาดใจ ว่า
ใบหน้าของคนเรามีความทรงจำของมันเอง และความ
ทรงจำนั้นถูกบันทึกด้วยฮอร์โมน ระบบประสาท และวิถี
ชีวิตที่ทำซ้ำทุกวัน ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

เมื่อจังหวะของฮอร์โมนเริ่มหลุด นาฬิกาชีวภาพ
สับสน ระบบประสาทติดโหมดตึ้นภัยยาวนานเกินไป ผิวจะ
ซ่อมตัวเองได้ช้าลง เก็บความตึงไว้มากขึ้น และค่อย ๆ เสีย
ประกายที่เคยมี แต่เมื่อชีวิตค่อย ๆ คืบสู่ความเป็นธรรมชาติ
ความอ่อนวัยจะกลับมาอย่างเรียบง่าย แบบเดียวกับผิวน้ำ
ที่นิ่งลงหลังลมเงียบหาย

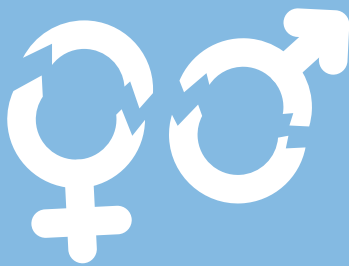
หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่คู่มือหน้าเด็กแบบทางลัด และ
ไม่ใช่การสัญญาว่าคุณจะย้อนอายุได้ภายในคืนเดียว หาก
เป็นคำชวนให้คุณ “ฟังจังหวะภายในของตัวเอง” อีกครั้ง
จังหวะเดียวกับที่คุณเคยมีตั้งแต่เกิด จังหวะที่ร่างกายใช้

ซ่อมแซม ปรับตัว และค่อย ๆ ทำให้ใบหน้ากลับมานุ่มและ
อ่อนลงอย่างเงียบงาม

เพราะคุณไม่ได้แก่...

คุณเพียงใช้ชีวิตหลุดจังหวะไปเล็กน้อย
และหนังสือเล่มนี้จะพาคุณกลับไปหาจังหวะนั้น
อย่างอ่อนโยนที่สุด

คุณไม่ได้แก่...
ฮอร์โมนคุณแค่พัง
เพราะใช้ชีวิตผิดจังหวะ



สารบัญ



บทนำ

19

คุณไม่ได้แก่...คุณแค่หลุดจังหวะชีวิตวิทยา

19



บทที่ 1

อายุจริงไม่สำคัญเท่า ‘อายุฮอร์โมน’ “Biological Age vs Hormonal Age”

อะไรทำให้อายุฮอร์โมนแก่กว่าอายุจริง	39
Hormone Fatigue คืออะไร ทำไมฮอร์โมนคนเมือง ล้ากว่าคนต่างจังหวัด	48
10 สัญญาณ “อายุฮอร์โมนคุณมากกว่าที่คิด”	54
ข่าวดี : ฮอร์โมนฟื้นฟูได้เสมอ ถ้าคืนจังหวะชีวิตให้ถูกต้อง	60



บทที่ 2

ระบบประสาทของคุณคือดีไซเนอร์ใบหน้า “Safe Face vs Threat Face”

ทำไมบางวันหน้าดูอ่อนโยน บางวันดูแข็ง	66
Polyvagal Theory อธิบายหน้าเด็กได้อย่างไร	70
Micro-expression ที่ทำให้หน้าแก่โดยไม่รู้ตัว	74
วิธีเปลี่ยนจาก Threat Face → Safe Face ภายใน 3 นาที	77



บทที่ 3

ชีวิตเร็วเกินไป : Cortisol ทำให้ใบหน้าแก่ก่อนวัย “The Cortisol Curve”

ทำไมความเร่งรีบทำให้ผิวช่อมตัวเองไม่ได้	84
Cortisol พุงผิตเวลา = ผิวโทรม x2	90
สัญญาณว่า cortisol overload แบบที่คนทำงานมองข้าม	93
วิธีปรับ cortisol curve ให้กลับปกติ :	
แสงเช้า หายใจ ช่วงคาเฟอีน	98



บทที่ 4

คุณไม่ได้กินผิด...คุณกินผิดเวลา (Insulin & Glycation) “Hormonal Eating Window”

Insulin spike ทำให้คอลลาเจนเสียหายอย่างไร	108
Glycation = ความแก่ที่มาจากน้ำตาล	111
กินตอนเครียด = ผิวพังสองชั้น	117
กินดึก = แก่เร็วกว่าแดดเผา	120
Eating Window ที่เหมาะกับฮอร์โมนและผิว	123



บทที่ 5

Dopamine Crash ทำให้หน้าเหี่ยว “Digital Aging”

ทำไมเล่นมือถือเยอะ ใบหน้าดูมืดหมอง	134
Social comparison → cortisol → หน้าแก่	140
Doomscrolling ทำให้ระบบประสาทไม่เคยพัก	144
Dopamine Reset แบบง่าย ไม่ต้องเลิกโซเชียล	148



บทที่ 6

ความสัมพันธ์แบบโชนทำให้หน้าเด็ก (Oxytocin) “The Soft Face Hormone”

ทำไมช่วงที่เราารู้สึกปลอดภัย ใบหน้าดูอ่อนเยาว์	156
ความสัมพันธ์ที่กดดัน = emotional aging	169
Oxytocin boosters สำหรับคนเมือง	175
3 Touch Rituals ที่ทำให้หน้าอ่อนลงแบบเห็นผล	181



บทที่ 7

อนพิทเวลา = หน้าแก่เร็วกว่าเครียด (Melatonin) “Hormone of Repair”

Melatonin คือฮอร์โมนซ่อมผิว	186
ทำไมวัยรุ่นนอนดึกยังหน้าไม่โทรม แต่ผู้ใหญ่โทรม	194
Blue light ทำลาย melatonin แบบ real-time	200
90-minute cycles ที่ทำให้หน้าเด็ก	205



บทที่ 8

ฮอร์โมนผู้หญิงเปลี่ยนใบหน้าทุก 30 วัน “*Estrogen-Progesterone Rhythm*”

baby-face window (ช่วงผิวดีที่สุดในเดือน)	210
puffiness window (ช่วงบวมหน้า)	216
PMS dullness และวิธีรับมือ	221
skin-cycle sync ไม่ใช่แบบ FLG แต่แบบ “ผิวไทย”	227



บทที่ 9

อารมณ์ทำให้ใบหน้าเปลี่ยนได้ (*Emotional-Hormone Axis*)

anger → cortisol lines	238
shame → collapsed face	240
grief → loss of glow	245
การปล่อยอารมณ์แบบ somatic = facial reset	249
5 emotional releases ที่ปลอดภัยและทำได้จริง	252



บทที่ 10

ฮอร์โมนจะกลับมาถ้าชีวิตกลับเข้าจังหวะ “*Rhythm Science*”

จังหวะคือบ้านของฮอร์โมน	258
สัญญาณที่ทำให้ชีวิตหลุด rhythm	265
Light, Food, Rest, Safety : 4 ปัจจัยเรียกฮอร์โมนกลับบ้าน	270



บทที่ 11

ระบบประสาทสงบ = ฮอร์โมนไหลลื่น = หน้าเด็ก

calm system → balanced hormone	
→ young face	276
breath cues ที่ทำให้หน้าอ่อนลงภายใน 1 นาที	280
body-based practices ที่ปรับ nervous system	285
safe-state behaviors ที่ทำให้ดูเด็กลงทันทีที่ทำ	291



บทที่ 12

หน้าเด็กในชีวิตประจำวัน (Daily Protocol)

“คู่มือปฏิบัติ 30 วัน”

Morning rhythm : ปลุกฮอร์โมนให้ตื่น	298
Daytime rhythm : ป้องกัน cortisol spike	304
Evening rhythm : เปิด melatonin window	314
Social rhythm : Oxytocin สำหรับความอ่อนโยน	321
Weekly reset : คិន hormonal balance	
ให้ระบบทั้งหมด	331

ภาคผนวก

341

30-Day Rhythm Protocol : รีเซ็ตฮอร์โมนให้กลับบ้าน	
ใบหน้ากลับมานุ่ม สว่าง และอ่อนลงตามธรรมชาติ	342
“บันทึกท้ายเล่ม” (The Afterword & Personal Rhythm Log)	348



บทนำ



คุณไม่ได้แก่...คุณแค่หลุดจังหวะชีววิทยา

คุณเคยโดนทักไหมว่า “ตัวจริงไม่เหมือนในรูป?”

ถ้าวันนั้นคุณกำลังอารมณ์ดี คุณอาจหัวเราะแล้วตอบเล่น ๆ ว่า “ถ่ายรูปไม่ขึ้นต่างหาก!” แต่ถ้าคุณรู้ตัวดีว่าพักผอนน้อย เครียดสะสม หรือใจร้ายกับร่างกายตัวเอง มาเป็นพักใหญ่ คำพูดนั้นอาจแทงใจจนคุณรู้สึกสะอึกขึ้นมาแบบไม่ทันตั้งตัว

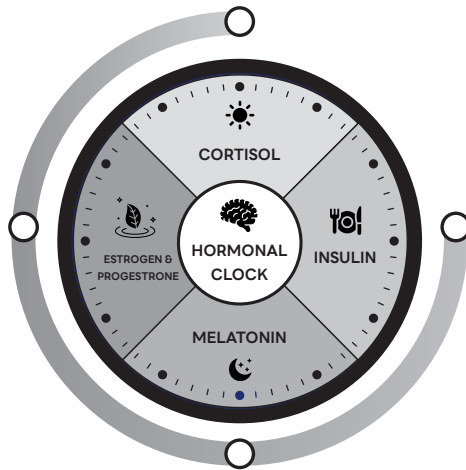
หลายคนเลือกแก้ปัญหานั้นด้วย “วิธีจากภายนอก” ไม่ว่าจะฉีด เติม ยกกระชับ ทำเลเซอร์ เพื่อให้ภาพลักษณ์กลับมาตรงกับความคาดหวังเร็วที่สุด ซึ่งก็ไม่ใช่วิธีที่ดี เพราะมันคือทางลัดที่เห็นผลทันทีในสังคมที่แข่งขันกับเวลา แต่หลังจากได้พูดคุยกับแพทย์ด้านฮอริโมน ผู้เชี่ยวชาญระบบประสาท และนักวิจัย anti-aging หลายคน สิ่งที่พวกเขาบอกทำให้ฉันมองคำว่า “หน้าเด็ก” ใหม่ทั้งหมด

พวกเขาบอกว่า ความอ่อนเยาว์ที่แท้จริงไม่ได้เริ่มต้นที่ผิว แต่เริ่มต้นที่จังหวะในร่างกาย จังหวะที่ฮอริโมนควรจะขึ้นลงเป็นเวลาที่แน่นอน และจังหวะที่ระบบประสาทควรจะรู้สึก “ปลอดภัย” มากกว่าที่เรารู้สึกอยู่ทุกวันนี้

Aging ใหม่ = Hormone Rhythms + Nervous System State

เมื่อฉันเริ่มศึกษางานด้านฮอร์โมน ระบบประสาท และการชะลอวัย พร้อมทั้งได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา สิ่งหนึ่งที่ค่อย ๆ ชัดขึ้นคือ ความแก่หรือความเหนื่อยล้าที่สะท้อนบนใบหน้าคนยุคนี้ ไม่ได้อธิบายด้วยเลขอายุเหมือนที่เราคิดมาตลอด แต่เกิดจาก “**สองจังหวะใหญ่ในร่างกายที่ค่อย ๆ หลุดไปจากธรรมชาติ**”

จังหวะแรกคือ **จังหวะฮอร์โมน (Hormone Rhythms)** ซึ่งเป็นเหมือนระบบเวลาภายในตัวเรา ที่ออกแบบมาอย่างแม่นยำ ฮอร์โมนอย่างคอร์ติซอล เมลาโทนิน อินซูลิน และฮอร์โมนเพศต่าง ๆ ล้วนมีเวลาขึ้นลงที่แน่นอน เช่น คอร์ติซอลควรสูงตอนเช้าเพื่อตื่นตัวแล้วลดลงเมื่อเย็น เมลาโทนินควรค่อย ๆ สูงขึ้นเมื่อฟ้ามืดเพื่อนำร่างกายเข้าสู่การซ่อมแซมลึกในตอนกลางคืน แต่ชีวิตยุคนี้กลับทำลายนาฬิกาภายในเหล่านี้อย่างเงียบ ๆ เราตื่นในห้องมืด กินตอนเครียดเพราะงานรุม เปิดหน้าจอจนเมลาโทนินไม่ขึ้น และใช้ชีวิตแบบไม่มีจังหวะพักจริง ๆ จนฮอร์โมนสับสนไม่รู้ว่าจะทำงานเมื่อไรดี ผลคือระบบซ่อมผิว ระบบฟื้นฟู และระบบเผาผลาญทั้งหมดรวนตามไปด้วยแบบที่สกินแคร์หรือหัตถการใด ๆ ก็แก้แทนไม่ได้



อีกจังหวะหนึ่งคือ **จังหวะของระบบประสาท (Nervous System State)** ที่แบ่งอย่างง่ายได้เป็นสอง โหมด คือโหมด “ตื่นภัย” (fight/flight) และโหมด “พักและซ่อม” (rest & repair) ซึ่งควรสลับกันทั้งวันตามสภาพจริงของชีวิต แต่คนยุคนี้ก็กลับติดอยู่ในโหมดตื่นภัยแทบทั้งวัน ทั้งจากความเร่งรีบ การทำงานต่อเนื่อง การเชื่อมต่อออนไลน์ตลอดเวลา เสียงแจ้งเตือน ข้อมูลที่ล้นเกิน และการเปรียบเทียบตัวเองในโซเชียลแบบไม่รู้ตัว ร่างกายจึงเข้าใจว่า “ฉันยังไม่ปลอดภัยพอจะพัก” ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหน้าตึง แหวตตาอ่อนล้าลง และฮอร์โมนซ่อมแซมไม่สามารถเริ่มทำงานได้เต็มที่ ความสดใสและความอ่อนโยนตามธรรมชาติจึงหายไปแม้เราจะอายุยังไม่มากก็ตาม

เมื่อสองจังหวะนี้เพี้ยนพร้อมกัน จังหวะฮอริโมนที่
ไม่เป็นเวลา และจังหวะระบบประสาทที่ไม่เคยได้พัก ความ
อ่อนเยาว์ก็เพี้ยนตามไปอย่างเล็งงไม่ได้ ความแก่ในยุคนี้จึง
ไม่ใช่เรื่องของริ้วรอย แต่คือ **ระบบภายในที่ทำงานผิดเวลา**
จังหวะหลับที่สั้น จังหวะกินที่สรวิง จังหวะพักที่ไม่มี จังหวะ
ฮอริโมนที่ไม่พึ้น และจังหวะการซ่อมผิวที่ไม่เกิดขึ้นในช่วงที่
ควรเกิด เมื่อภายในหลุดจังหวะ ความเหนื่อยก็ปรากฏบน
ใบหน้าในรูปแบบที่แต่งหน้ากลบไม่ได้และเต็มใจ ๆ ก็อยู่ไม่
นาน เพราะ “ราก” ที่ควรพึ้นยังทำงานไม่ถูกเวลา

นี่คือเหตุผลที่ผู้เชี่ยวชาญหลายคนพูดตรงกันว่า คน
อายุ 30 วันนี้อาจมีใบหน้าที่คุณเหมือนคนอายุ 40 ไม่ใช่เพราะ
แก่เร็วขึ้น แต่เพราะหลุดจาก **จังหวะที่ร่างกายตั้งใจให้เรา**
ดำเนินชีวิตตาม นานเกินไป ความอ่อนเยาว์จึงไม่ใช่สิ่งที่
หายไป แต่เป็นสิ่งที่ถูกขโมยด้วยภาวะไร้อังหวะของโลกยุค
ใหม่ และการพึ้นกลับมาไม่ได้เริ่มจากครีมหรือหัตถการ แต่
เริ่มจากการ “คืนจังหวะ” ให้ระบบภายในของเราได้ทำงาน
อย่างทีธรรมชาติออกแบบมาแต่แรก

“จังหวะชีวิต” คือกฎแห่งที่หายไป

เมื่อฉันเริ่มเห็นภาพว่า “ความอ่อนเยาว์” ไม่ได้เกิดจากผิว แต่เกิดจาก **จังหวะฮอร์โมนที่สับสน** และ **ระบบประสาทที่ไม่เคยได้พัก** ฉันก็อดคิดไม่ได้ว่า แล้วทำไมคนยุคนี้ถึงหลุดจากจังหวะธรรมชาติได้ง่ายขนาดนี้ ทั้งที่ร่างกายของเราถูกออกแบบให้รู้เวลา รู้จังหวะ และรู้ความต้องการของตัวเองโดยอัตโนมัติมาตั้งแต่กำเนิด

คำตอบที่ค่อย ๆ ซัดขึ้นจากการอ่านงานวิจัยและฟังผู้เชี่ยวชาญคือ
เราไม่ได้มีปัญหาที่ความรู้ แต่มีปัญหาที่ **“จังหวะชีวิต”**

เราอยู่ในโลกที่ข้อมูลสุขภาพท่วมท้น บอกเราว่าต้องกินอะไร ออกกำลังกายแบบไหน นอนกี่ชั่วโมง ดีที่อกซ์เมื่อไร ทำสมาธิอย่างไร แต่แทบไม่มีใครพูดถึงสิ่งที่เป็น “รากของทุกแนวทางสุขภาพทั้งหมด” นั่นคือ **เวลา** ที่ร่างกายต้องการทำสิ่งต่าง ๆ

เมื่อฉันลองไล่ดูหนังสือสุขภาพในตลาดไทย ฉันแทบไม่เห็นเล่มไหนพูดถึงว่า “กินตอนไหน” สำคัญพอ ๆ กับ “กินอะไร” หรือ “นอนช่วงไหน” สำคัญกว่า “นอนกี่ชั่วโมง” และยิ่งไม่มีใครพูดถึงว่า ระบบประสาทต้องมี **ช่วงที่รู้สึกปลอดภัยจริง ๆ** ก่อนที่การซ่อมแซมภายในจะเริ่มขึ้นได้

เราไม่ได้มีปัญหาคือความรู้
แต่มีปัญหาคือ “จังหวะชีวิต”



ทั้งที่ตามหลักชีววิทยาแล้ว ร่างกายของเราทั้งหมดทำงานเป็นจังหวะ ไม่มีอะไรทำงานสะเปะสะปะเลย :

- จังหวะที่ฮอร์โมนควรขึ้น เพื่อให้ตื่นตัว
- จังหวะที่ระบบประสาทควรพัก เพื่อให้ฮอร์โมนซ่อมตัวเอง
- จังหวะที่ผิวควรซ่อมลึก ตอนต้นคืน
- จังหวะที่หัวใจควรช้าลง เพื่อฟื้นฟูระบบบารมณ
- จังหวะที่ร่างกายควรรับอาหาร เพื่อป้องกันอินซูลินพุ่ง
- จังหวะที่ร่างกายควรปล่อยวาง เพื่อให้ภาวะตื่นภัยปิดลง

พอฉันสังเกตลึกลงไป ฉันพบว่าแท้จริงแล้ว ร่างกายไม่ได้พังเพราะเราไม่รู้วิธีดูแลตัวเอง แต่พังเพราะเราใช้ชีวิตสวนทางกับเวลาภายในของมันแทบทั้งวัน

กินตอนที่ร่างกายยังเครียด นอนตอนที่ร่างกายไม่ได้เตรียมตัวให้หลับ ทำงานตอนที่สมองควรพัก ใช้หน้าจอในเวลาผิวควรซ่อมตัวเอง และบังคับตัวเองให้สงบตอนที่ระบบประสาทยังคิดว่า “มีอันตราย” ทั้งหมดนี้ทำให้สัญญาณภายในสับสนและนำไปสู่ความเหนื่อยล้าที่แสดงออกบนใบหน้าอย่างที่เรากลับไม่มี

ยิ่งเห็นภาพนี้ชัดขึ้น ฉันยิ่งเชื่อว่า “**จังหวะชีวิต**” คือ **กฎเกณฑ์**ที่หายไปจากวงการสุขภาพสมัยใหม่ ไม่ใช่เพราะไม่มีใครรู้ แต่เพราะเราใช้ชีวิตเร็วเกินกว่าจะสังเกตว่า รากของสุขภาพทั้งหมดไม่ได้เริ่มที่อาหาร ออกกำลังกาย หรือแม้แต่ความคิดของเรา แต่มันเริ่มที่ว่า **เรายอมให้ร่างกายได้ทำงานตามเวลาที่มันต้องการหรือไม่**

และเมื่อเราเริ่มฟัง “**จังหวะชีวิต**” ของตัวเองอีกครั้ง ความสมดุลจะกลับมาที่ละนิด จังหวะฮอร์โมนเริ่มเข้าที่ จังหวะระบบประสาทเริ่มสงบลง จังหวะผิวเริ่มซ่อมตัวเอง และความอ่อนเยาว์ ที่เราเคยคิดว่าหายไป จะค่อย ๆ กลับมาอย่างที่ไม่ต้องพยายามแต่งเติมอีกต่อไป

คำสัญญาของหนังสือเล่มนี้

เมื่อเข้าใจว่าแรงขับเคลื่อนของความอ่อนเยาว์ไม่ได้เริ่มที่ผิว แต่เริ่มจากจังหวะภายในที่ทำให้ฮอร์โมนและระบบประสาททำงานประสานกัน ฉันอยากบอกคุณอย่างตรงไปตรงมาว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ตั้งใจจะให้ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ หรือให้คุณคาดหวังผลเร็วแบบการ์โฆษณา แต่มันตั้งใจจะมอบ “**เครื่องมือที่เป็นไปได้จริง**” เพื่อให้คุณได้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากต้นเหตุของความล้า ความหมอง และ

ความแก่ก่อนวัยอย่างที่เราอาจไม่เคยมีใครบอกคุณมาก่อน เพราะเมื่อคุณเริ่มมองความอ่อนเยาว์ผ่านมุมมองของ **จิงหวะ ฮอร์โมน** **จิงหวะระบบประสาท** **จิงหวะการซ่อมแซมของเซลล์** และ**จิงหวะการใช้ชีวิตทั้งวัน** คุณจะเริ่มเห็นว่าร่างกายมนุษย์มีความสามารถในการฟื้นตัวอยู่แล้ว เพียงแค่เราหยุดใช้ชีวิตสวนกับเวลาภายในของมันเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้จึงตั้งใจพาคุณเรียนรู้ตั้งแต่รากของปัญหา ตั้งแต่อายุฮอร์โมนที่อาจมากกว่าอายุจริงของคุณ โดยไม่รู้ตัว สาเหตุที่ฮอร์โมนของคนเมืองล้ากว่าคนต่างจังหวัด และสัญญาณเล็ก ๆ ที่บอกว่าระบบภายในของคุณ กำลังร้องขอให้กลับเข้าสู่จิงหวะเดิม พร้อมคำอธิบายชัดเจนจากมุมมองของ **Biological Age vs Hormonal Age** ที่จะชวนให้คุณค้นหาอายุฮอร์โมนของตัวเองผ่านบททดสอบง่าย ๆ ก่อนเข้าสู่เนื้อหา

จากนั้นคุณจะได้รู้ว่าทำไมบางวันใบหน้าถึงดูอ่อนโยนและมีชีวิตชีวา ในขณะที่อีกวันกลับแห้งและเหี่ยว ทั้งที่คุณไม่ได้ทำอะไรต่างไปจากเดิมมากนัก ผ่านมุมมองของระบบประสาทที่ออกแบบ “สีหน้า” ของเราแบบไม่รู้ตัว และทำไมความปลอดภัยทางประสาทจึงเกี่ยวข้องกับความอ่อนเยาว์ของใบหน้าอย่างลึกซึ้ง รวมถึงวิธีที่ช่วยให้ใบหน้าเปลี่ยนจากความตึงเครียดกลับมาสู่อาการ “ปลอดภัย” ได้ อย่างเป็นธรรมชาติ

คุณจะได้เห็นชัดขึ้นว่าเหตุใดความเร่งรีบ ทำงานแข่งเวลา หรือการพักผ่อนไม่พอ ถึงทำให้ผิวช่อมตัวเองไม่ได้ และทำไมคอร์ติซอลที่พุ่งผิดเวลาจึงสัมพันธ์กับความโหมรมแบบที่ไม่ต้องส่องกระจกก็รู้ นอกจากนี้ การกินผิดเวลา ไม่ใช่แค่กินผิดประเภท จะถูกอธิบายผ่านเรื่องราวของอินซูลินและการพุ่งขึ้นของน้ำตาลที่ทำร้ายคอลลาเจน และเชื่อมโยงกับพฤติกรรมง่าย ๆ อย่างการกินตอนเครียดหรือกินดึก ที่มักทำให้ผิวพังแบบที่เรามองข้าม

คุณจะได้เข้าใจบทบาทจริง ๆ ของโดพามีนในยุคที่มีมือถืออยู่ในมือเราตลอดเวลา ทำไมหน้าเราถึงดูหม่นลงหลังจากเลื่อนหน้าจออย่างต่อเนื่อง และทำไมการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นในโลกออนไลน์จึงทำลายทั้งระบบประสาทและความสดใสบนใบหน้าไปพร้อมกัน ไม่ต่างจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับอ็อกซิโทซิน ซึ่งคือฮอร์โมนแห่งความอ่อนโยนและการเชื่อมต่อ ปัจจัยสำคัญที่อธิบายได้ว่าทำไมบางความสัมพันธ์ทำให้หน้าเราดูสดชื่น ในขณะที่บางความสัมพันธ์ทำให้เราดูเหนื่อยล้าแบบที่ไม่ต้องพูดออกมา

และเมื่อมาถึงเรื่องของเมลาโทนิน คุณจะเห็นความจริงที่ว่า การนอนผิดเวลานั้นทำร้ายผิวมากกว่าความเครียดหลายเท่า ทำไมวัยรุ่นนอนดึกแล้วยังไม่โหมรมเท่าผู้ใหญ่ และทำไมแสงฟ้าจากหน้าจอจึงรบกวนการซ่อมแซมผิวใน

ระดับที่เราไม่รู้ตัว รวมถึงความลับของวงจรหลับ 90 นาที
ที่สัมพันธ์กับการฟื้นฟูใบหน้าอย่างแท้จริง

สำหรับผู้หญิง หนังสือเล่มนี้จะค่อย ๆ คลี่ความจริง
ที่หลายคนไม่เคยรู้ว่า **ฮอร์โมนผู้หญิงเปลี่ยนใบหน้าทุก 30
วัน** อย่างไรก็ตาม ช่วงที่ผิวดีที่สุดของรอบเดือนคือช่วงไหน ช่วงที่
บวมน้ำมาจากอะไร และช่วงที่หน้าดูหม่นหรืออ่อนแรงควร
รับมืออย่างไร รวมถึงวิธี sync ผิวกับรอบเดือนในแบบที่
เหมาะกับคนไทย ไม่ใช่รูปแบบตะวันตกที่ไม่สอดคล้องกับ
วิถีชีวิตบ้านเรา

คุณยังจะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ทั้งร่องรอยบนใบหน้า
อย่างไร ความโกรธ ความอับอาย ความเศร้า หรือความวิตกก
กังวลสะสมทำให้ใบหน้าเปลี่ยนจริงหรือไม่ และการปล่อย
อารมณ์ในแบบ somatic หรือก็คือ การปล่อยอารมณ์ด้วย
การปล่อย “ร่างกาย” แทนที่จะปล่อย “ความคิด” สามารถ
เปลี่ยนใบหน้าได้อย่างไร เมื่อตัดสินใจกลับมาเคารพจังหวะ
ภายในของตัวเอง

ท้ายที่สุด หนังสือเล่มนี้จะชวนคุณเข้าใจ “รากลึก
ที่สุด” ว่าฮอร์โมนทั้งหมดจะกลับมาทำงานได้ต่อเมื่อชีวิต
กลับเข้าจังหวะ พร้อมเปิดให้คุณเห็นปัจจัยสำคัญที่สุด

สื่ออย่าง แสง อาหาร การพัก และความปลอดภัยทาง
ประสาท ที่เป็นเสาหลักของระบบฮอร์โมนทั้งหมด และ
จะสรุปท้ายด้วยแนวทางจัดระเบียบชีวิตประจำวันให้
สอดคล้องกับจังหวะฮอร์โมน เพื่อให้ระบบในร่างกาย
ไหลลื่นขึ้นอย่างที่ควร

และทั้งหมดนี้จะเริ่มต้นได้จริงก็ต่อเมื่อเราเข้าใจพื้นฐาน
ที่สุดของคำว่า “อายุ” ว่ามันไม่ได้มีเพียงอายุจริง แต่
มีอายุอีกแบบหนึ่งที่กำลังทำงานอยู่เงียบ ๆ ในตัวเราทุกวัน
และนั่นคือ “อายุฮอร์โมน”

หากพร้อมที่จะบอกลารอย่นบนใบหน้า และ
ต้อนรับความเยาว์วัยอย่างยั่งยืนแล้วล่ะก็ พลิกไปที่
หน้าถัดไปได้เลย

บทที่ 1



อายุจริงไม่สำคัญเท่า

‘อายุฮอร์โมน’

*“Biological Age
vs Hormonal Age”*

ก่อนที่จะเราจะเข้าสู่เนื้อหาของบทที่หนึ่ง ที่ชวนคุณ
ทำความเข้าใจว่า “อายุจริง” ไม่ได้มีความหมายเท่ากับ “อายุ
ฮอริโมน” ฉะนั้นอยากให้คุณเริ่มต้นจากการสำรวจตัวเองก่อนสัก
เล็กน้อย เพราะกว่าที่ฉันจะเข้าใจว่าเหตุใดบางคนอายุยังน้อย
แต่ใบหน้ากลับเหนียวกว่าที่ควร หรือบางคนอายุใกล้ห้าสิบ
แต่ยังคงดูสดเหมือนคนสามสิบ ฉันทพบว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องผิว ไม่ใช่
เรื่องกรรมพันธุ์ และไม่ใช่เรื่องโชคชะตาของใครบางคน แต่มันคือผล
จาก “อายุฮอริโมน” ที่กำลังทำงานอยู่ในตัวเราแบบเงียบ ๆ
ทุกวันนี้เอง

แบบทดสอบเล็ก ๆ ต่อไปนี้จึงออกแบบมาเพื่อให้คุณ
ได้มองเห็นภาพรวมของระบบฮอริโมนของตัวเองว่า กำลังเดิน
หน้าไปอย่างสอดคล้องกับอายุจริงของคุณ หรือกำลังเพิ่มอายุ
ชีวภาพของคุณแบบที่คุณไม่รู้ตัว การทำแบบทดสอบนี้ไม่ต้อง
ใช้อะไรเลยนอกจากความสังเกตและความซื่อสัตย์ต่อความเป็น
จริงของตัวเองในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา เพราะความถี่ของ
พฤติกรรมและอาการเล็ก ๆ เหล่านี้ สามารถสะท้อนความอ่อน
ล้า ความสวิง และความผิดจังหวะของฮอริโมนได้อย่างแม่นยำ
มากกว่าที่เราคิด

เพื่อให้ผลลัพธ์มีความหมาย ให้คุณให้คะแนนแต่ละข้อ
ดังนี้ :

0 คะแนน เมื่อแทบไม่เคยเกิดขึ้น

1 คะแนน หากเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

2 คะแนน หากเกิดขึ้นบ่อย

และ **3 คะแนน** หากเกิดขึ้นเป็นประจำ เหมือนเป็นส่วน
หนึ่งของชีวิตคุณในทุกสัปดาห์

หลังจากคุณให้คะแนนครบแล้ว ให้นำคะแนนทั้งหมด
มารวมกันเพื่อดูช่วง “อายุฮอร์โมน” ของคุณ ซึ่งคุณจะพบว่า
บางครั้งร่างกายเราอาจจะเหนื่อยล้าล่องหนไปหลายปี ทั้งที่
อายุจริงยังไม่มากเลยก็ตาม

และเพื่อให้ชัดเจน แบบทดสอบนี้ไม่ได้มีความหมาย
เป็นการวินิจฉัยทางการแพทย์ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่เป็น **แบบ
ประเมินคัดกรองเบื้องต้น** ที่ช่วยให้คุณเข้าใจแนวโน้มของ
ระบบฮอร์โมน ระบบประสาท นาฬิกาชีวภาพ และรอบเดือน
ของตัวเอง เพราะงานวิจัยจาก Harvard, Stanford และวงการ
neuroendocrinology ต่างยืนยันตรงกันว่า ฮอร์โมนตอบสนองต่อพฤติกรรมและจังหวะชีวิตอย่างละเอียดอ่อน เพียง
เปลี่ยนช่วงเวลาที่ยืน นอน หรือพักผ่อน ฮอร์โมนก็สามารถ
เปลี่ยนแปลงได้แล้ว

เมื่อคุณทำแบบทดสอบเสร็จและรู้คะแนนของตัวเองแล้ว นั่นคือเวลาที่เหมาะที่สุดที่จะก้าวเข้าสู่บทที่หนึ่ง เพราะบทนี้จะทำให้คุณเข้าใจว่าเหตุใดอายุจริงถึงไม่ใช่ตัวกำหนดความอ่อนเยาว์ แต่ “อายุฮอริโมน” ต่างหากที่สะท้อนว่า ร่างกายของคุณกำลังเดินหน้าเร็วเกินไปหรือไม่ และอะไรคือปัจจัยที่ทำให้บางคนแก่กว่าที่ควรทั้งที่อายุยังน้อย รวมถึงสิ่งใดที่ทำให้ฮอริโมนของคนเมืองล้ากว่าคนต่างจังหวัดแบบที่เราไม่เคยรู้ตัวมาก่อน

จากนี้ไป เราจะเริ่มทำความเข้าใจความจริงที่หลายคนไม่เคยรู้มาก่อนว่า... **อายุของฮอริโมน บอกความอ่อนเยาว์ได้แม่นยำกว่าอายุจริงหลายเท่า**

