

เติมสุขภาพดีด้วย...
นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศีรามพุช



นาฬิกาชีวิต

คิดแบบอายุรวัฒน์

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



นาฬิกาชีวิต

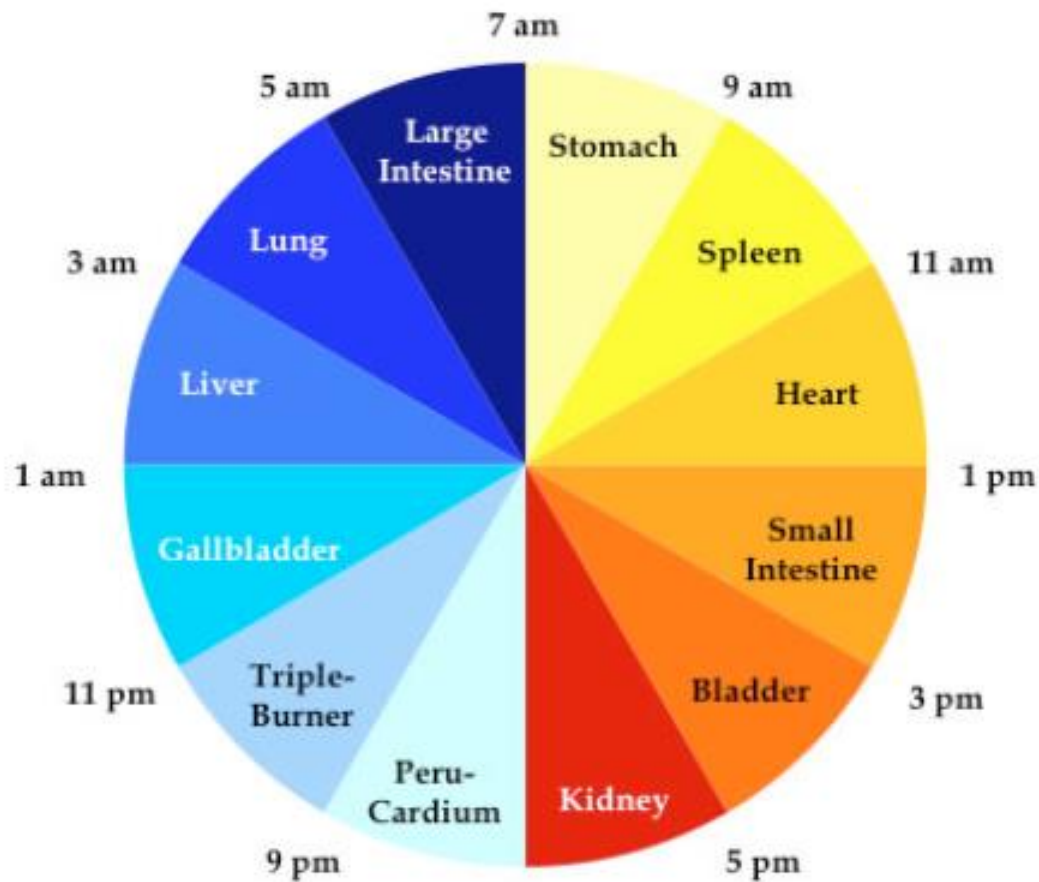
นาฬิกาชีวิตมีหลายความเชื่อ

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพูน



Chinese Model

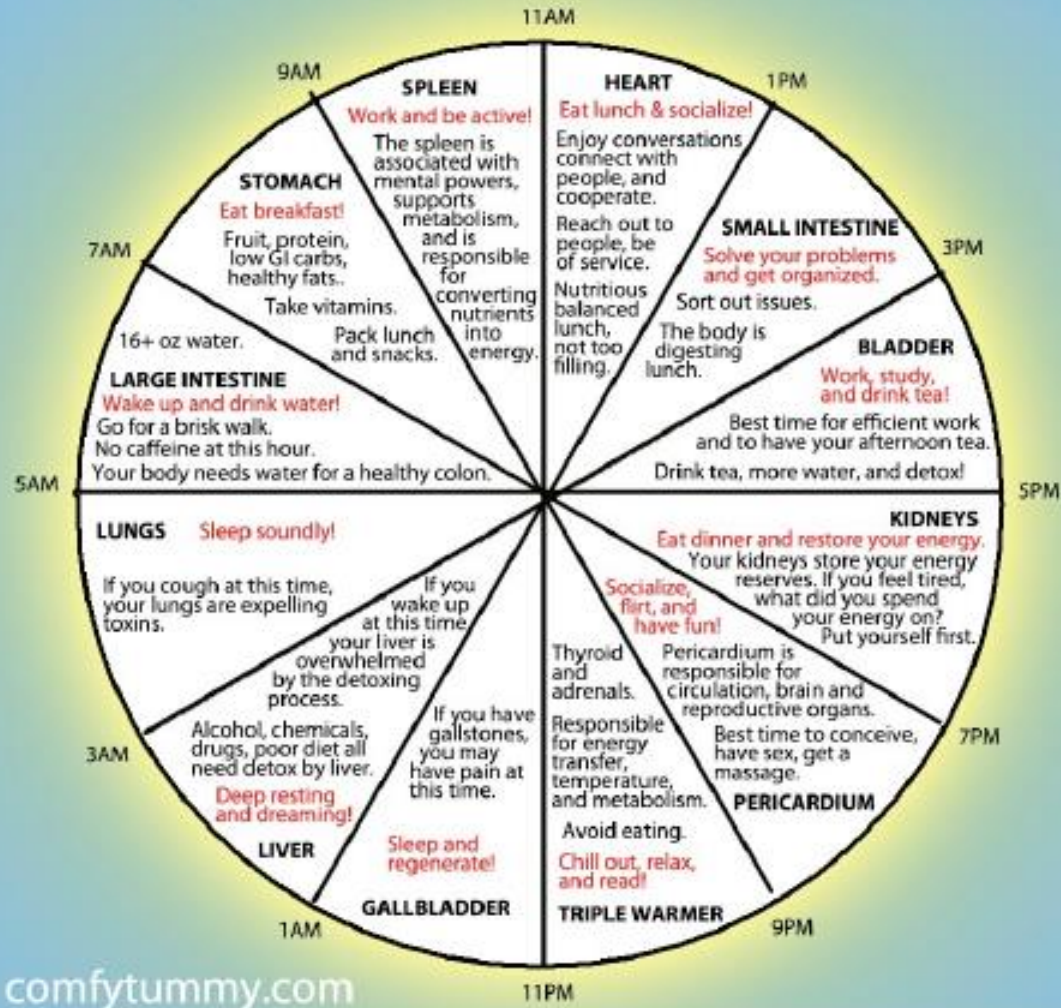


เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



HUMAN BODY ENERGY CLOCK



เติมสุขภาพดีด้วย... นาฬิกาชีวิต

บพ.ภกชดา ศรีงามเพชร



นาฬิกาเรือนเดียว ที่ควรมี...

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพูน





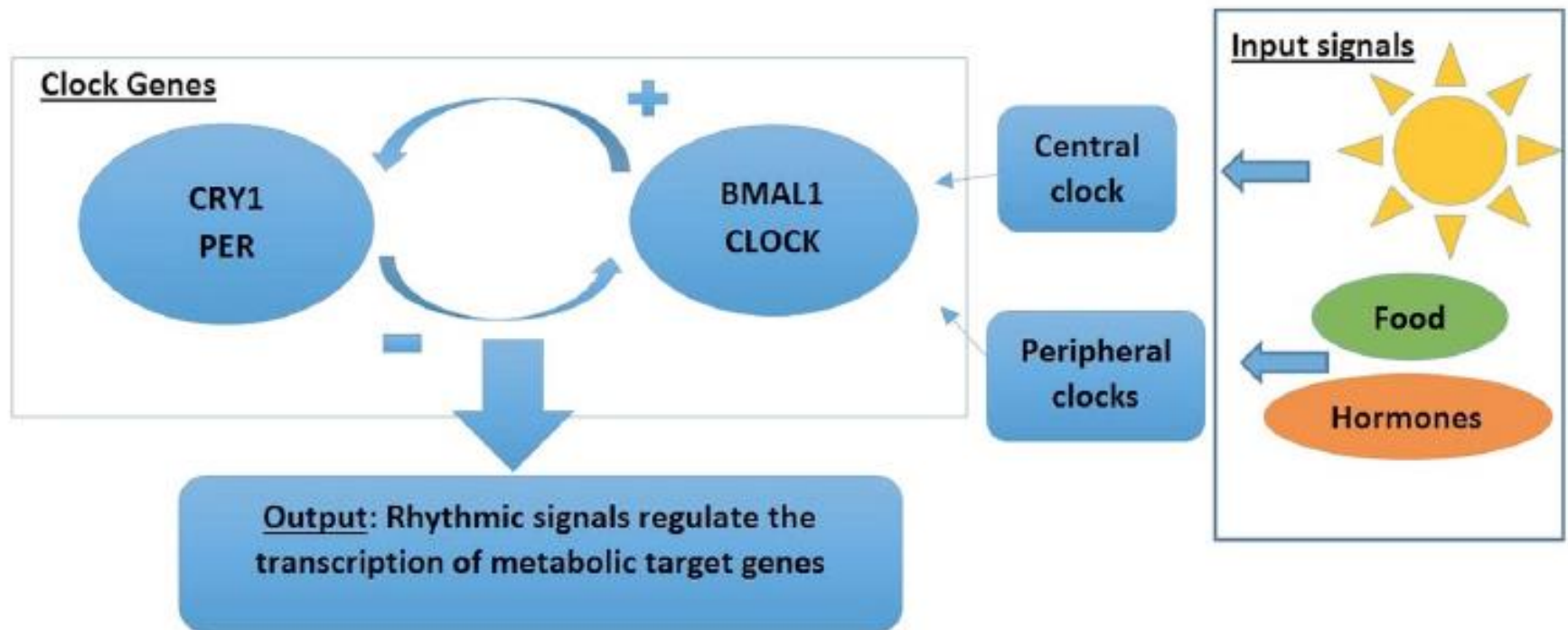
เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภฤๅคา ศรรมพช



นาฬิกาภายใน (Clock Genes)

Molecular Circadian Clockwork

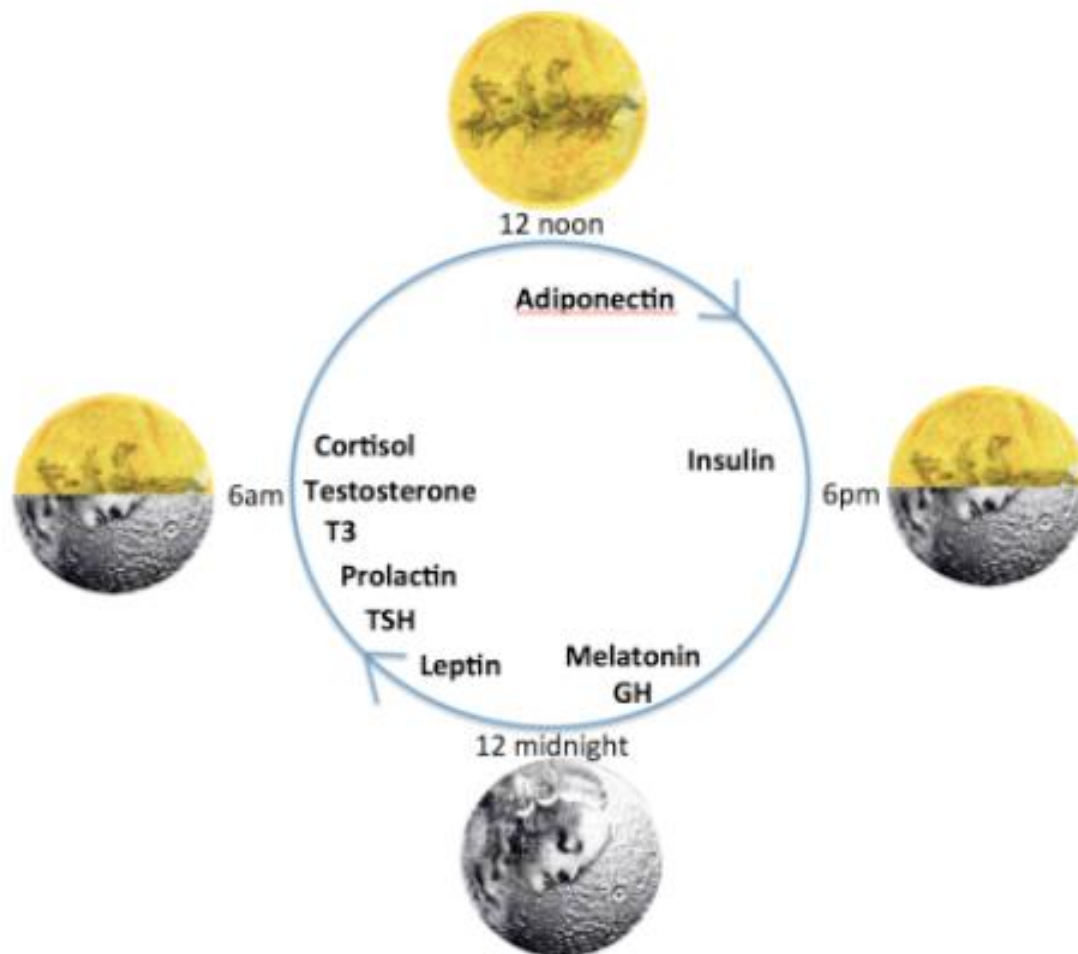


เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพูน



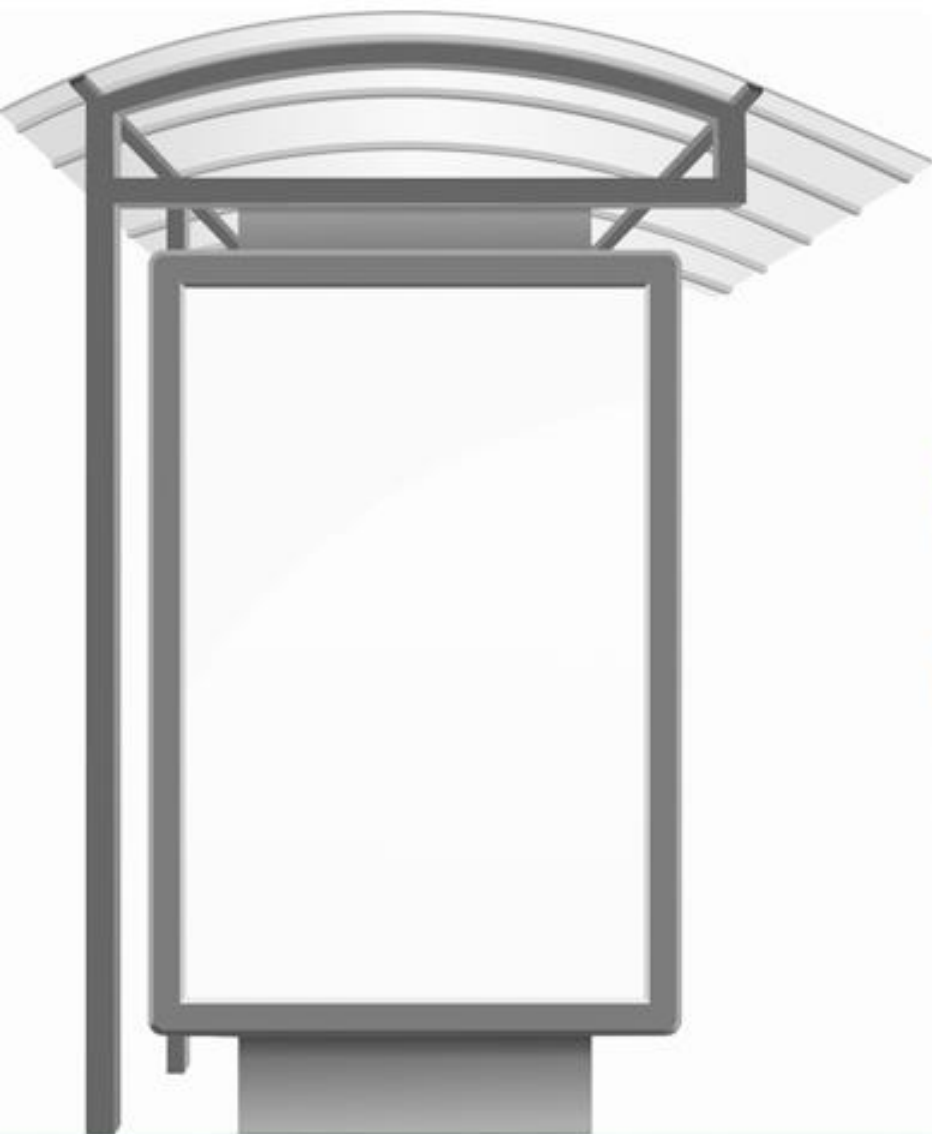
นาฬิกาสุขภาพ



เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร





อย่าจอด!
ก่อนถึงป้าย...

เต็มสุขภาพดีด้วย... นาฬิกาชีวิต

บพ.ภฤชดา ศรีงามเพชร



อันตรายจาก “ผิดเวลา”



เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภกชดา ศรีงามเพชร



จังหวัดนาฬิกา

จำง่ายกว่า ไม่ใช้เวลา
แต่เป็น “แสงสว่าง”

เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



ความ

“ดาร์ค”

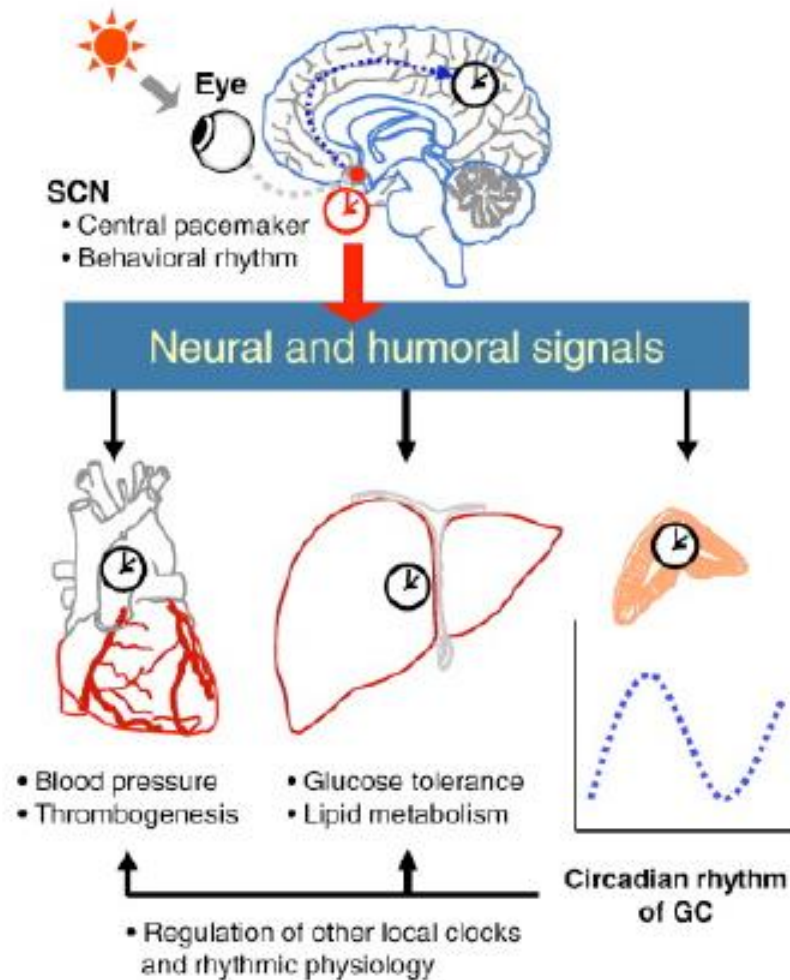
คือ ปัจจัยสำคัญ

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



ดับได้ถ้าไม่ “ดาร์ค” พอ



เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



สุขภาพ
“ดັบ”

จากนาฬิกาชีวิต



เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภคชคต สรรมพช



นอนไม่หลับ



เทคนิคหลับลึก

ฝึกเคล็ด 4/6

พกน้ำผึ้ง, อาร์ติโชค, คาโมไมล์

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.กฤษดา ศรามาพุช



น้ำหนักเกิน

ระวัง “แป้ง” และ “น้ำตาล”

โดยเฉพาะ “ฟรุคโตส”

น้ำเชื่อมข้าวโพด

HFCS

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



ความดันสูง

ต้นหนั้ก:

ผงชูรส, ปาห้องโก้, ขนบั้ง, น้ำยาบ้วนปาก

ช่วยได้:

กล้วยน้ำว้า, ปลา, คีนช่าย, มะตูม, มะเฟือง

แอล-อาร์จีนีน

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพช



ช่วยขยายหลอดเลือด ช่วยสมรรถภาพธรรมชาติ

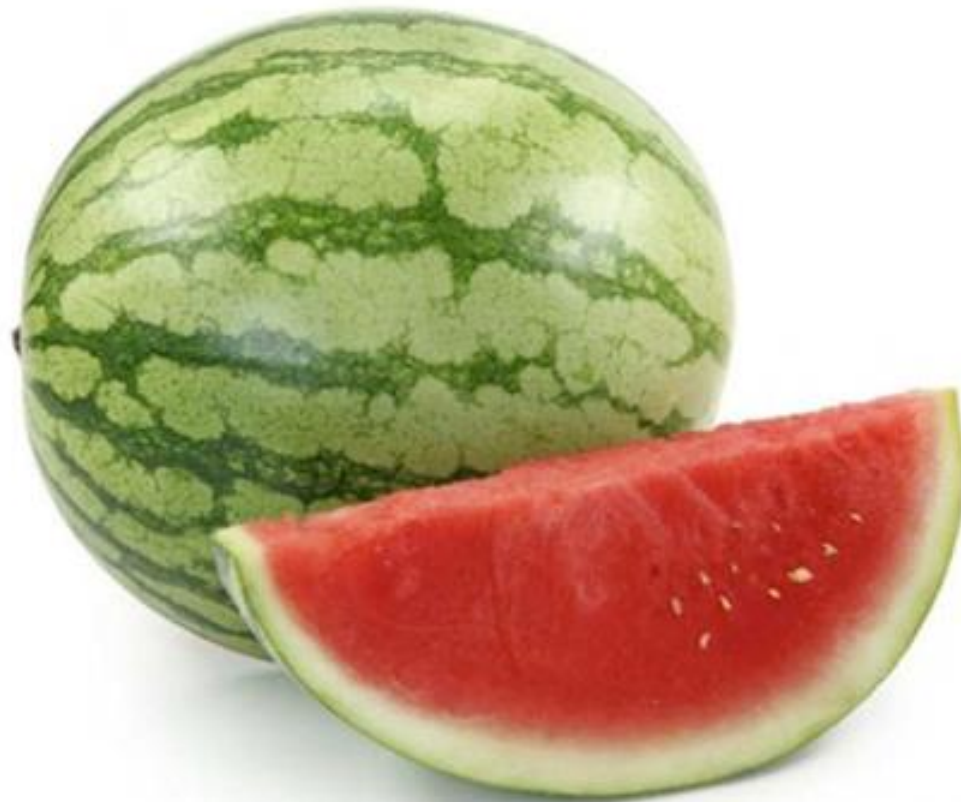


เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภฤๅดา ศรณพช



แอล-ซีทรูลีน



เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



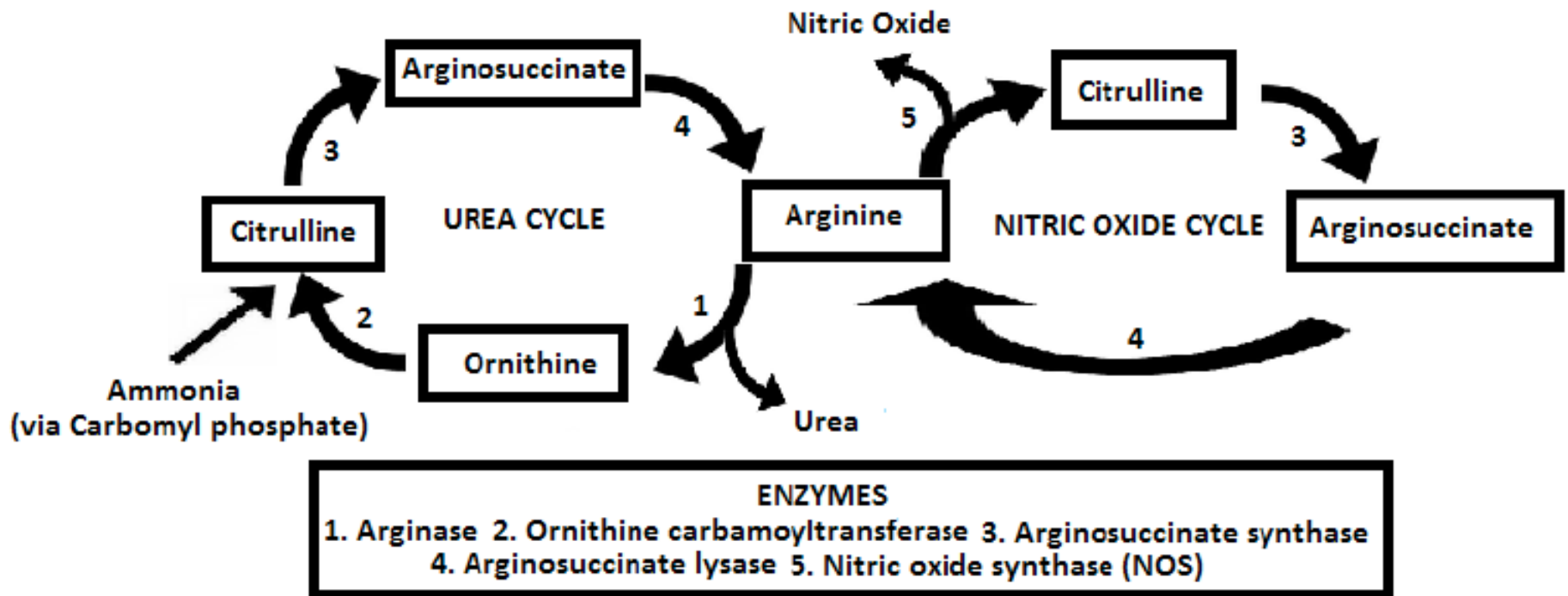


เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



วงจรสร้างพระเอกขยายหลอดเลือด (Urea Cycle)



เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพช



เบาหวานกำเริบ

นอนผิดเวลา

สารอักเสบ

แผลหายยาก

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



โรคหัวใจและอัมพาต

นอนน้อยโรคหัวใจมา

อัมพาตถามหา

ระวังนอนหยุดหายใจ

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



หยุดหายใจขณะหลับ ปัญหาในระดับตัวจิ๋ว



เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



สมองเสื่อม

ไม่กระทบเฉพาะความจำ ทั้งสมาธิ

การตัดสินใจ เพราะมีผลกับ

สมองกลีบหน้าและข้าง
(Frontal & Parietal lobe)

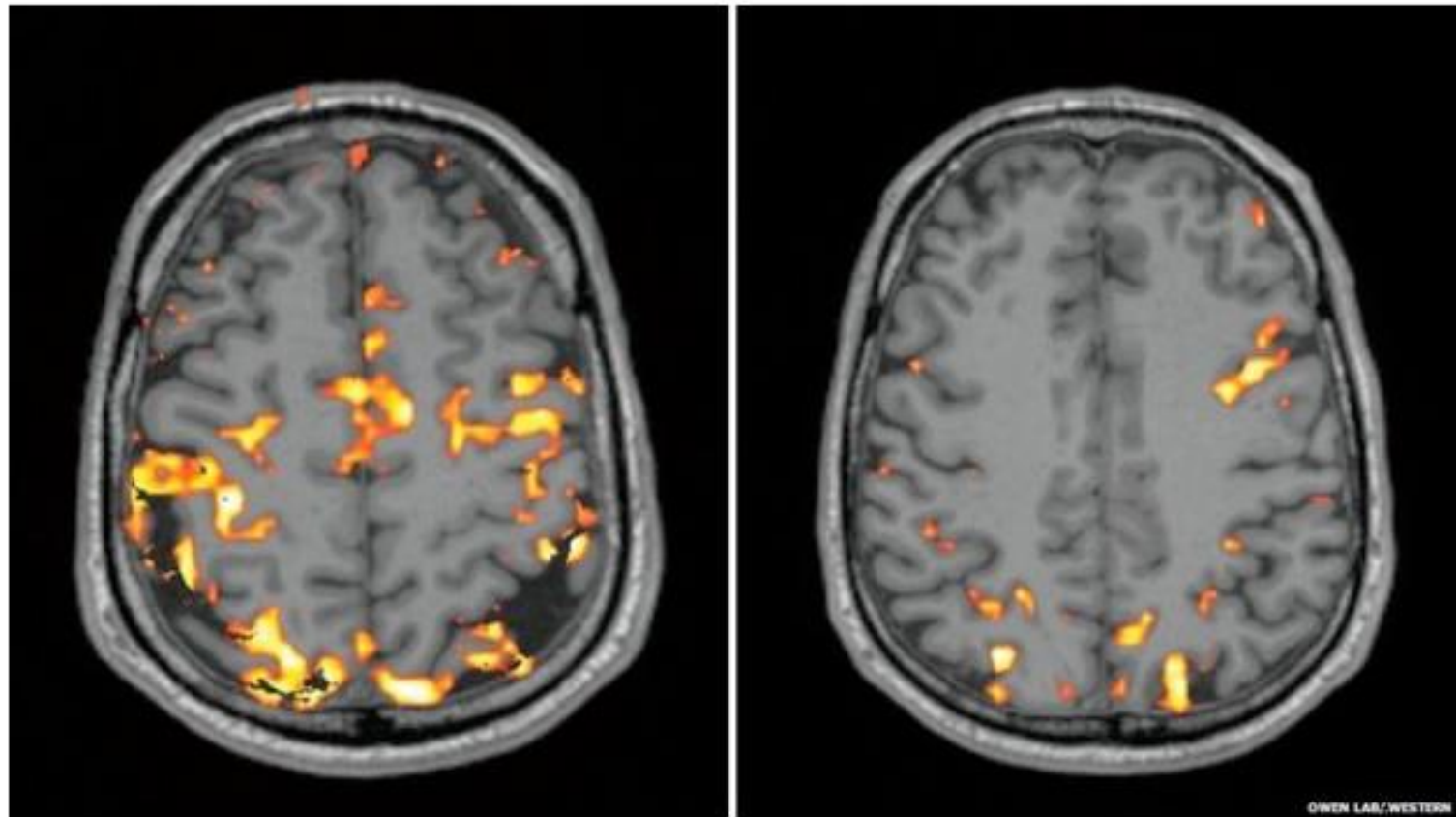
Decision Making,
Problem Solving & Memory

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



สมองอดนอนนอนซึ่กขวา



เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศีรามพุช



ช่วยได้

ให้จับ

ออกกำลังสมอง
ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่
(London Cab)

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.กฤษฎา ศรีสมบูรณ์



University College London

ผลงานวิจัยลงใน Current Biology

Plastic Brain

Posterior Hippocampus Larger

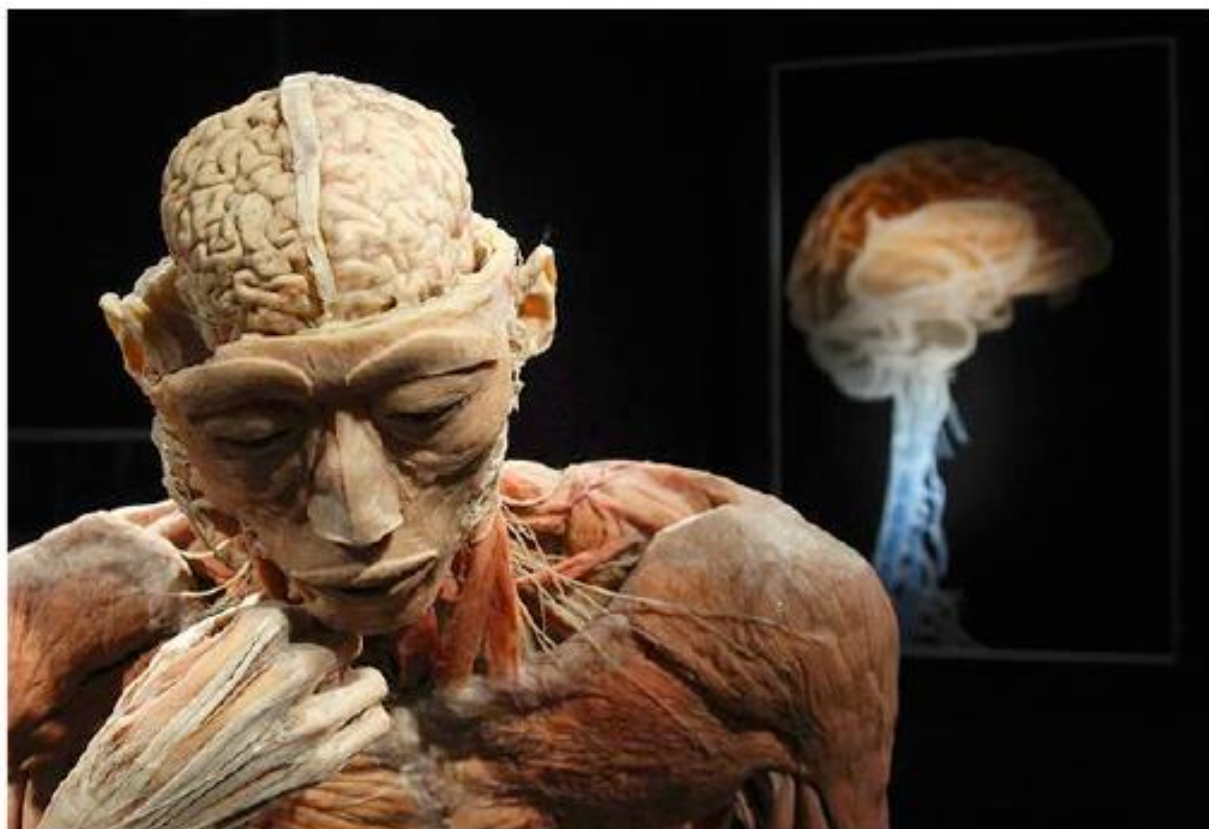
เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศิรามพุช



ข่าวดีจาก MIT

พลังสมองไม่ได้เสื่อมทุกส่วนตามวัย



เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



ดี และแย่มีในทุกช่วงวัย

Joshua Hartshorne, post-doc MIT

Data collection 50,000 participants

ความจำระยะสั้น อายุ 25

การรับรู้อารมณ์ 40-50

ความฉลาดตลกขบขัน 60-70

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภคชคต สรณบพช



ยิ่งแก่...ใช้ว่าแยะ

Gerotranscendence



Iris Apfel

Fashion Icon

whose family owned
a glass-and-mirror business

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



กั้นถูกจุด...หยุดโรคได้

เยื่อบุหลอดเลือดสมอง และ หัวใจ
ลำไส้ และ ทางเดินอาหาร

ผิวหนัง

ตับ

ไต

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



เทคนิคใช้ชีวิต ให้ถูกจังหวะนาฬิกา

หลับตามแสง

ไม่แกล้งสมอง

ต้องคุมกิน

ทำให้ชินเสมอ

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามพูน



ตัวอย่างโปรแกรมตามเวลาสุขภาพ

ตื่นเช้าเข้าห้องน้ำ
ให้โปรตีนน้ำในมือเช้า
ข้าวเที่ยงให้หิวนิดๆ
แบ่งชีวิตออกกำลังกาย
อย่าให้หนักมือค่า
ทำตัวนอนตามเวลา

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีสมบูรณ์



อย่าลืมของกินปรับสมดุลย์นาฬิกา

ปลาหู

น้ำเปล่าตามน้ำหนัก

น้ำมันดีช่วยสมอง

ต้องได้โปรไบโอติกส์ช่วยลำไส้

ให้มีอาหารล้างพิษเป็นระยะ

เต็มสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศรีงามเพชร



ไม่มีใครสามารถ
ที่จะปรับนาฬิกา



เติมสุขภาพดีด้วย...นาฬิกาชีวิต

บพ.ภกชดา ศรีรวมเพชร



ทำเวลาปัจจุบันให้ดี
จะมีอนาคตที่สดใสครับ



เติมสุขภาพดีด้วย... นาฬิกาชีวิต

บพ.ภกษดา ศรีรวมเพชร





ฝากคำถามได้
ตามช่องทางต่างๆครับ



drkrisda@gmail.com



[www.facebook.com
search](http://www.facebook.com/search) นพ.กฤษดา ศีรามพุช

เต็มสุขภาพดีด้วย... **นาฬิกาชีวิต**

นพ.กฤษดา ศีรามพุช



เติมสุขภาพดีด้วย...
นาฬิกาชีวิต

นพ.กฤษดา ศีรามพุช

