



ชลิดา เกว๋ชาลี ดันตพิภพ ตัวแม่แห่งวงการสุขภาพและความงาม



“

...เราต้องทำตัวเองให้
เปี่ยมไปด้วยพลังทั้งพลัง
กายและพลังใจ ไม่ว่าจะทำ
อะไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้อง
ต้องรอให้ใครมาเป็นแรง
บันดาลใจ แต่เราเลือก
ได้ว่าจะเป็นคน Strong
หรือล้มเหลวในการดูแล
สุขภาพของตัวเอง...

”

เจอหน้ากันครั้งใดก็เหมือนสตีฟความสวยและความอ่อนเยาว์ไม่ต่างกับเมื่อวันที่ครองมงกุฏนางสาวไทย ประจำปี 2541 สำหรับ มาตามนก-ชลิดา เกว๋ชาลี ดันตพิภพ พิธีกรรายการ Health Society by Nok Chalida ทาง 3 FAMILY ช่อง 13 อีกหนึ่งตัวแม่แห่งวงการสุขภาพ ล่าสุดเพิ่งจะได้เป็นมหาบัณฑิต ด้าน Anti-Aging จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และกำลังมุ่งมั่นศึกษาต่อในระดับปริญญาเอกสาขาเดียวกันเพื่อให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็น “กูรู” ด้านนี้จริงๆ ครึ่งนี้ได้มาเจอตัวก็เลยชวนมาอัปเดตเรื่องราวดีๆ เกี่ยวกับสุขภาพและความงามที่กำลังมาแรง

“ที่เรียนต่อ เพราะนถมองว่าศาสตร์ด้าน Anti-Aging หรือศาสตร์ชะลอวัยมันกว้างมาก และเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน ปัจจุบันเราได้รับข้อมูลกันเยอะ ด้วยโลกที่เปิดกว้าง แต่

ข้อมูลที่ทุกได้อ่านมันมีทั้งที่จริงและไม่จริง หลายคนเชื่อกันแล้วนำไปใช้ แล้วก็แชร์กันต่อไป ซึ่งบางอย่างอาจเป็นข้อมูลที่ล้าสมัยแล้ว หรือบางอย่างทำแล้วอาจเกิดผลเสียกับสุขภาพมากกว่าก็ได้ การที่ได้ไปเรียนทำให้กันได้เจอกับอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้เข้าถึงแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ของไทยและต่างประเทศ ทำให้รู้ว่าข้อมูลบางอย่างมันล้าสมัยไปแล้วนะ บางอันนี่ก้าวหน้าไปไหนต่อไหนแล้ว นกจึงอยากใช้องค์ความรู้ที่เราได้ศึกษามาย่อยให้มันง่ายแล้วนำข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์มาบอกต่อกับผู้ที่สนใจเรื่องศาสตร์ชะลอวัย จะได้นำไปใช้ได้อย่างปลอดภัย”

ด้วยวิถีชีวิตในยุคดิจิทัล ที่ทุกอย่างจะสะดวกรบายไปเสียหมด เพื่อสอดรับกับความเร่งรีบในแต่ละวันที่มนุษย์เราต้องเผชิญ ในฐานะ “กูรู” มาตามนกบอกว่า ทุกอย่างมีทั้งข้อดี-ข้อเสีย ยุคดิจิทัลทำให้เราสะดวกสบายขึ้นก็จริง แต่สิ่งที่ตามมาคืออาการ

เจ็บป่วยที่มาเยือนไม่รู้ตัวจากการเป็นสังคมก้มหน้า

“คนยุคนี้ป่วยเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น ซึ่งมันเกิดจากไลฟ์สไตล์ของเราเองล้วนๆ ง่ายๆ เราก็ก้มหน้าก้มตาทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน โทนจะจิ้มแต่สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต วันๆ หนึ่งใช้สายตาเท่าไร นิ่งติดโต๊ะวันละกี่ชั่วโมง กินอาหารที่เร็วเข้าว่า ไม่ออกกำลังกาย พักผ่อนก็ไม่เพียงพอ โรคที่ถามหาเป็นอันดับแรกๆ เลย คือ Text Neck หรือโรคกล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาท ผิดปกติบริเวณ ลำคอ และไหล่ นิ้วล็อก ตาพว้า ดังนั้นเราต้องปรับพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ตัวเองให้ได้ก่อน เริ่มวันละเล็กน้อย ซึ่งนงเชื่อว่าทุกคนทำได้”

ใครที่กำลังคิดจะเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์เพื่อ การมีสุขภาพที่ดี กรุณาสวยมีคำแนะนำเคล็ดลับง่ายๆ ว่า “อันดับแรกคือ ปรับพฤติกรรมการกินของเราก่อน ต้องใส่ใจการกิน พยายามเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย ในหนึ่งวันควรกินผักผลไม้ 5 สี ได้แก่ แดง เหลือง/ส้ม เขียว ขาว และม่วง ควรดื่มน้ำสะอาด กาแฟ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนทั้งหลาย รวมถึงน้ำตาล ที่เป็นตัวการร้ายที่ทำให้เราอ้วนและแก่เร็ว ควรกิน ผลไม้ก่อนกินแป้งและโปรตีน หลักง่ายๆ ในการกิน คือ กินโปรตีนคู่กับผัก กินแป้งคู่กับผัก แต่ไม่กินแป้งคู่กับ โปรตีน และควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวัน 2 ลิตร

แต่แน่นอนว่าคนเราอาจจะได้รับสารอาหาร จากการกินในมื้ออาหารได้ไม่มากพอตามที่ร่างกาย ต้องการ ก็สามารถบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเข้ามา ช่วยได้ นอกหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วง 4 มุม ถึงดีสอง เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายจะหลั่ง Growth hormone ที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายใน ร่างกาย ถ้าเราสามารถหลับสนิทได้ในช่วงนี้ ตื่นเข้ามา เราก็จะรู้สึกสดชื่น

อันดับที่สอง คือการออกกำลังกาย หลายคน ก็จะมีข้ออ้างว่าทำงานเหนื่อยมาทั้งวันตลอดสัปดาห์ แล้ว เสาร์-อาทิตย์ขอย่อยๆ อันนี้ไม่ใช้การพักผ่อน ที่ถูกต้อง การทำงานบ้านโดยใช้แรงของเราเอง หรือระหว่างวันทำงานก็เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ เดินให้เยอะขึ้น เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ก็ได้ ข้อสุดท้าย คือ เราต้องทำตัวเองให้เปี่ยมไปด้วยพลัง ทั้งร่างกายและพลังใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เรา ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครมาเป็นแรงบันดาลใจ แต่เรา เลือกได้ว่าจะเป็นคน Strong หรือล้มเหลวในการดูแล

สุขภาพของตัวเอง”

ก่อนจะรักคนอื่น เราต้องรักตัวเองให้เป็นก่อน เริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นคนมีสุขภาพดี ดินความอ่อนเยาว์ เพื่ออยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ ก็ลองเริ่มต้นในเดือน แห่งความรักนี้กันได้ นี่จึงเป็นเหตุผลทำให้ กูรูด้าน ศาสตร์ชะลอวัยคนสวย เชื้อเชิญกูรูอีกหลายคนมาเผย เคล็ดลับดีๆ มากมาย ในงาน “The Emporium Love Life Share” ถอดรหัสชะลอวัย สู่หัวใจของความ อ่อนเยาว์ ตั้งแต่วันที่-14 กุมภาพันธ์ 2560 ที่ Emporium Gallery ชั้น M ศูนย์การค้า ดิ เอ็มโพเรียม ในงานพบกับ นายแพทย์สมนึก ศิริพานทอง จะ มาพูดเรื่องอะไรคือดัชนีวัดความแก่ จริงๆ แล้ว ความแก่ ดูที่อายุ หรือดูที่หน้าผากันแน่ ผศ.ดร. เอกราช บำรุงพืช ก็จะมาบอกถึงศาสตร์ชะลอวัย กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดีชีวิตยืนยาว น้องไนต์-ณัฐกานต์ และเชฟขวัญ จาก Healthy Tasty Delivery จะมาเผยเมนูมังสวิรัตอร่อยได้ พร้อมคุณค่าทาง โภชนาการ น้องจ๊ะจ๋า-พริมรดา มาในกิจกรรมกินเป็น สวยเป๊ะ หมอเบิร์ท-แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ และ นายแพทย์ไฉนทัย สุนสวัสดิ์ สองจิตแพทย์ จะมาแนะนำวิธีออกกำลังใจ ห่างไกลความเครียด ส่วน ดร.ณิชนนต์ สมันตรัฐ จะมาแนะเคล็ดลับ สวยปังจาก ภายในรับวาเลนไทน์ เป็นต้น

“งานนี้นอกจากตั้งใจจัดขึ้นมาก็เหมือนที่บอกไป แล้วว่า อยากเผยแพร่มุมมองที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ มาบอกต่อกับผู้ที่สนใจเรื่องศาสตร์ชะลอวัย จะได้นำ ไปใช้ได้อย่างปลอดภัย และเป็นช่วงวันวาเลนไทน์ พอดี ก็เป็นโอกาสดีที่อยากเชิญชวนทุกคนมา เปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์เพื่อการมีสุขภาพดี มีชีวิต ที่ยืนยาว ที่สำคัญงานนี้ฟรีตลอดงานค่ะ”