

## ชลิตา เกว๋วชาลี ต้นตืพิภพ สโลว์ไลฟ์สไตล์ผู้บริหารหญิง



**S** lowLife

เรื่อง : ปอຍ

ผู้หญิงนางสาวไทยทำให้โอกาสการทำงานเปลี่ยนแปลงไป การเริ่มต้นชีวิตงานผกผัน จากอาชีพพยาบาลตามที่จำเรียนมา ชลิตา เกว๋วชาลี ต้นตืพิภพ ปัจจุบัน

เป็นผู้ดำเนินรายการและดูแลการผลิต รายการ Health Society ทางช่อง 3 Family (ช่อง 13) ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 10.00-10.30 น. จากความสนใจเรื่องสุขภาพแบบตัวจริงเสียงจริง จึงเลือกต่อยอดปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การพยาบาลจากมหาวิทยาลัยอโรรา มลรัฐอิลลินอยส์ สหรัฐฯ เพิ่มดีกรีปริญญาโทวิทยาศาสตร์การชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



และไม่รอช้าเมื่อได้เป็นมหาบัณฑิต  
เป้าหมายต่อไปมุ่งสู่ปริญญาคุณวุฒิ  
บัณฑิตโดยพลันทันใด ศึกษาต่อระดับ  
ปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์ชะลอวัย  
และฟื้นฟูสุขภาพที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้า  
หลวง

ไม่รวมการสอบผ่านมาตรฐานผู้  
มีวิชาชีพด้านสุขภาพวิทยาศาสตร์ชะลอ  
วัย American Board Anti-Aging  
Health Practitioner สถาบัน A4M

การเรียนวิทยาศาสตร์การชะลอ  
วัยและการฟื้นฟูสุขภาพ นก ชลิตา  
บอกว่าได้ค้นพบแหล่งความรู้ใหม่  
ซึ่งกำลังเป็นกระแสโลกวันนี้ ศาสตร์  
นี้ทำให้คนอายุยืนยาวกว่า 120 ปี  
ด้วยการใช้ชีวิตในแบบสโลว์ไลฟ์  
เลือกใช้ชีวิตช้าๆ ซึ่งในศาสตร์แอน  
ไทเอจจิ้งก็มีเรื่องน่ารู้อีกมากมายไม่  
แค่เมกโอเวอร์ความสวยความงาม

## แรงบันดาลใจชีวิตช้าๆ ในแบบโอทีกาว

แอนไทเอจจิ้ง หลายคนก็นึกถึง  
สูตรลับชะลอวัยเสริมความงาม ตั้ง  
แต่อุปสรรควิตามินในชีวิตประจำ  
วัน ไปจนถึงโบทอกซ์ ฟิลเลอร์  
กระตุ้นความงามอีกหลากหลายวิธี  
แปลงโฉมเฟซออฟให้กลายเป็น  
หนุ่มสาวตลอดกาล นก ชลิตา  
กล่าวในฐานะผู้คร่ำหวอดเป็นพิธีกร  
แวดวงสุขภาพและความงามมากกว่า  
สิบปี และร่ำเรียนศาสตร์ด้านนี้  
จริงจัง ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่าง  
มาก

“วิทยาศาสตร์การชะลอวัยและ  
ฟื้นฟูสุขภาพ คือการเรียนให้รู้ถึง  
หัวใจสำคัญของการเลือกชีวิตยืนยาว  
ไปจนอายุ 120 ปี เราจะอยู่อย่างไร  
โดยไม่ต้องนั่งรถเข็น ซึ่งเรื่องเกี่ยว  
กับความงาม Esthetic ก็คืออีก 1

ใน 6 หมวดของศาสตร์การชะลอวัย และอีก  
5 หมวดก็คือ Nutrition-โภชนาการ เรียนรู้  
เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่ง  
มีผลต่อสุขภาพและการเกิดโรค Hormone ที่  
เกี่ยวข้องไปตั้งแต่ร่างกายภายนอกตลอดไป





จนนิสัยของเรา เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะเป็นอย่างไรก็เกี่ยวกับเรื่องฮอร์โมนด้วยค่ะ และมีวินัย Exercise การออกกำลังกายให้เหมาะสม รวมทั้งการรับมือกับความเครียดและการพักผ่อนนอนหลับให้ได้สนิทเต็มที่

มีการศึกษาว่ามนุษย์อายุ 100 ปี อาศัยอยู่ในส่วนไหนของโลกบ้าง ก็พบว่ามีหลายกลุ่มเลยค่ะ กลุ่มเมดิเตอร์เรเนียนที่นอกจากกินไดเอทที่ช่วยลดโรคภัยไข้เจ็บได้โดยตรง เมืองโลมาลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย ที่มีโบสถ์คริสต์เซเวน-เดย์ แอดเวนติสต์ หรือใกล้บ้านเราในเอเชียก็คือที่เกาะโอกินาวา ญี่ปุ่น มีการศึกษาว่าคนกลุ่มนี้ใช้ชีวิตกันอย่างไร คำตอบคือมุมมองโลกในแง่บวก ไม่เคยคิดว่าตัวเองคือคนชรา ทำให้คนสูงวัยในเมืองเหล่านี้ก็ยังมีแอ็กทีฟแข็งแรง และอีกคำตอบสำคัญก็คือการใช้ชีวิตในแบบสโลว์ไลฟ์ ชีวิตประจำวันไม่มีความเร่งรีบกดดันให้เครียดใช้ชีวิตในวิถีแบบเซน เอื้อเพื่อตัวเอง

สโลว์ไลฟ์สไตล์โอกินาวา รวมไปถึงการกินที่แทบไม่กินเนื้อสัตว์เลย แม้กระทั่งปลา ก็เป็นสิ่งที่ยาวนานกินน้อยมากค่ะ อาหารหลักส่วนใหญ่มาจากพืช เช่น เต้าหู้ ถั่วหมัก นัตโตะ สาหร่าย การเก็บสถิติกลุ่มหญิงวัยทองแทบไม่พบอาการเจ็บป่วยหรือลดถอยที่คนในวันนั้นเป็นกันเลยนะคะ ฮอริโมนฟิกสดีไสมาก วิถีการกินมีส่วนสำคัญอย่างมาก และในโลกยุคนี้เราแอดลอมไปด้วยมลภาวะ

ถามว่าการใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์ในกรุงเทพฯ เป็นไปได้ไหม ใช้ชีวิตให้ช้าๆ ลง ไม่เร่งรีบตื่นเช้าเพื่อไปจ๊อบกึ่งก่อนไปทำงานจะดีต่อสุขภาพไหม

ไม่ติแน่ๆ นะคะ (บอกกลางหัวเราะเบาๆ) เราคงไม่ได้สุดแค่อากาศสดชื่นเพียงอย่างเดียวแน่ๆ แต่ต้องดูสารพิษตะกั่วจากควันรถไปด้วย หรืออยากได้ออแกนิคก็ทุ่มกินแหลมอน ก็ไปเจอปลาเลี้ยงในฟาร์มที่แหล่งอาหารไม่สะอาด หรือละเลียดจิบชาแบรนด์เก่าแก่ก็ไปเจอสารหนูปนเปื้อนเข้าไปอีก ชีวิตสโลว์ไลฟ์ที่มีคุณภาพก็อาจกลายเป็นเพียงภาพฝันลวงตาไปอีก หรือสาว ๆ บางคนอยากไดเอทสุดสำหรับเลือกกินมื้อกลางวันเป็นเกาเหลา ก็ไปเจอร้านก๋วยเตี๋ยวที่ใส่ซีสันสังกะสีลงไปให้หม้อลวกเพื่อเร่งความร้อนให้น้ำเดือดเร็วๆ ความสวยอย่างมีคุณภาพ

ก็ดูๆ แล้วไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับการใช้ชีวิตในเมืองใหญ่

การเรียนจนจบปริญญาโท ดิฉันเลือกการกินวิตามินก็เข้ามาทดแทนในเรื่องการกินตรงนี้ค่ะ การใช้ชีวิตเร็วๆ ต้องรีบๆ กินข้าวเที่ยงเพื่อกลับไปทำงาน ไปประชุม เคี้ยวก็ไม่ค่อยละเอียด ถ้าใส่ฟัง ไม่ต้องพูดถึงสารอาหารที่ได้รับ เราก็ต้องกินวิตามินพวกนี้ช่วยเสริมอาหาร แต่ถ้าเราอยากใช้ชีวิตให้เรียบง่ายแบบไทยแท้ก็ทำได้ค่ะ ดิฉันแนะนำการชะลอวัยด้วย Nutrition-โภชนาการ กินไข่ไข่ละคะวันละ 1 ฟอง เป็นของดีราคาถูก คุณค่ามหาศาล เลซิตินสูงมากค่ะ ผักใบเขียวกับน้ำพริกจิ้มก็ราคาไม่แพง ใครก็กินได้ ดิฉันไม่เคยเสี่ยงเข้าร้านสะดวกซื้อเพื่อหาของกินมื้อเที่ยง ดิฉันต้องเตรียมกล่องข้าวไปทำงานทุกวันสำหรับอาหารกลางวัน

ถลี่ยนี้ว่าควรกินทุกวัน ยิ่งใครนอนไม่หลับดิฉันแนะนำให้กินก่อนนอนเลยคะ ไม่จำเป็นต้องไปซื้อวิตามินทริปโตแฟนเป็นเม็ด ถลี่ยมีทริปโตแฟน (Tryptophan) ช่วยให้เราหลับง่ายขึ้น การเดินหรือแกว่งแขนวันละ 1 ชั่วโมง ไม่ต้องใช้เงินในการออกกำลังกายอะไรเลยนะคะ เพียงแต่ต้องทำเป็นกิจวัตรโดยตั้งกฎไว้ว่าเราจะไม่เช็กอีเมลจนกว่าจะเดินได้ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

ชาวโอกินาวาไม่ได้ใช้เงินมากมายในการดูแลตัวเอง แต่ความสดใสไม่ดูชราไปตามวัยเขาไม่ได้ใช้เงินมากมายเทกฮอริโมนะคะ แต่ด้วยการใช้ชีวิตไม่เครียด ใช้ชีวิตผ่อนคลายน สโลว์ไลฟ์เรียบง่าย ก็ทำให้ชีวิตแข็งแรงและยืนยาว"

## ใช้ชีวิตให้ช้า สร้างสมาธิ เพื่อก้าวต่อไป

สาวงามมงกุฎมาครอบครองนานหลายปี แต่ก็คงความสวยไม่สร้างไปตามวัย ชลิตา เกวี่ชาลี ต้นติพิภพ นางสาวไทยปี 2541 ในวงสังคมเป็นที่ชื่นชมในฐานะภรรยาคนสวยของเกรียงศักดิ์ ต้นติพิภพ ผู้บริหารห้างยักษ์ใหญ่ ส่วนในด้านการทำงานก็จัดเป็นผู้บริหารวิจิตรถึงวุเมนที่ทำงานหนัก ในฐานะกรรมการผู้จัดการบริษัท Ultimate Health รับหน้าที่พิธีกรและดูแลการผลิตรายการ Health Society ทาง

ช่อง 3 Family (ช่อง 13) รวมทั้งเป็นแอดมินตอบคำถามเฟซบุ๊กของตัวเองที่มีแฟน ๆ ส่งปัญหาเรื่องสุขภาพมาให้ตอบมากมาย การทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงแน่นอน

แต่การเลือกชีวิตให้ช้า สงบ มีเวลาดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินไปในการใช้ชีวิตให้สโลว์ไลฟ์ตามแรงบันดาลใจที่ได้ศึกษาร่ำเรียนมาอย่างจริงจัง

"คนสมัยนี้เราทำงานโดยไม่รู้ตัวนะคะ เพราะสภาพเศรษฐกิจต้องทำยอดขายให้ได้ตามเป้า การเดินทางในกรุงเทพฯ ก็เจอรถติด เครียดโดยไม่รู้ตัวอีกต่างหาก ทุกๆ อย่างกุดจมอยู่ภายในใจ สละสมาธิกังวลต่าง ๆ นานา โดยไม่รู้ตัว พลังงานมากมายฝังอยู่ในตัวรอวันระเบิด ซึ่งอาจแสดงทางสุขภาพทรุดโทรม จะต้องมีการระบายออก โดยให้เวลาตัวเองคะ ไม่ทำไม่ได้เลยนะคะ วันอังคารและวันพฤหัสบดีคือวันที่ดิฉันไม่รับงานเลย เลือกหยุดงานเพื่อให้เวลาสำหรับการออกกำลังกาย ส่วนวันอาทิตย์ดิฉันไปโบสถ์ ไปร้องเพลงสวดมนต์ ถือเป็นการเทอราพีอีกอย่างหนึ่ง การช้อปปิ้ง หรือการทำอาหารก็ช่วยผู้หญิงเราคลายเครียดได้ดิ้นะคะ

ทุกสัปดาห์ต้องมีสองวันอย่างที่บอกคะ ไม่รับงาน ถ้าไปไหนต้องถึงบ้าน 5 โมงเย็น เพราะนัดเทรนเนอร์ไว้เพื่อออกกำลังกาย มีวันสำหรับโยคะที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับทุก ๆ เรื่องเพื่อทำสมาธิ ทุกวันนี้ทั้งการทำงานในตำแหน่งเอ็ดมี ทั้งการเรียนปริญญาเอก ชีวิตก็ยุ่งเหยิงมาก ถ้าเราไม่มีสมาธิเราจะผ่านเรื่องวุ่นวายในชีวิตไปได้ยากนะคะ อายุสมองของวัยเลขสี่ การเมโมรีความจำต่าง ๆ ทำได้น้อยลง แต่การเรียนทำให้เราพัฒนาตัวเอง ดิฉันคิดว่าการเรียนรู้เรื่องยากเพื่อถ่ายทอดในรายการให้ฟังดูเป็นเรื่องง่ายๆ ก็ถือเป็นความท้าทายแล้ว ถ้าทำได้ก็ถือเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งในการทำงานของเรา

ทุกปีดิฉันจะกลับบ้านที่สหรัฐ ฟลอริดา ใช้ชีวิตช้าสุด ๆ 1 เดือนกว่า อยู่บ้านเลี้ยงหลาน ทำอาหารอร่อยให้คุณพ่อกิน ดิ้นสายๆ ก็ไปเดินเที่ยวสวนสาธารณะ แต่ก็ใช้เวลาใช้ชีวิตรูทีนในกรุงเทพฯ ดิฉันไม่เคยปนชีวิตในเมืองใหญ่เลยนะคะ เราควรยอมรับโลกทุก ๆ วันที่

เปลี่ยนไปไว้มาก แล้วนี่คือวิถีชีวิตที่เราเลือก  
แล้ว มีภาระงานที่ดีทำ มีเสื้อผ้าสวยๆ ใส่ ชีวิต  
ก็น่าจะมีความสุขมากๆ แล้ว

คนเรียนแอนโทเอจจึงทุกคนก็ต้องหวัง  
อายุยืนยาว 120 ปี อย่างแข็งแรง ไม่ทุพพลภาพ  
ช่วยเหลือตัวเองได้ สมองไม่เออเรอร์เป็น  
คนแก่จืดจางอะไรไม่ได้ ถ้าเราตั้งเป้าชีวิตอายุ  
120 ปี แล้วจากไปในอายุ 80 ปี ดิฉันถือว่า  
พระเจ้าอวยพรให้แต่ชีวิตเราแล้วค่ะ” ชลิดา  
บอกถึงท้ายคุณภาพชีวิตสร้างได้ด้วยตัวเอง  
ใครเลือกรูปแบบไหน พอใจชีวิตซ้าๆ ก็ลอง  
เลือกดู ไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมายในความ  
เรียบ ความง่ายในการใช้ชีวิตประจำวัน 