



## ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

คณะผู้บริหาร พนักงาน และเจ้าหน้าที่

บริษัท แปซิฟิค คросส ประกันสุขภาพ จำกัด (มหาชน)

## HEALTH MATTERS...

Issue 2 – January 2017

### Are we feeling better today...or worse? วันนี้ท่านรู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง?

Tired of leaving the pharmacy with packets of unidentifiable tablets, pills and bottles of medicine that have just cost a lot of money and may or may not cure the problem?

Especially when living in regions of unclear medical care and attention and possible language or communication difficulties, we are sometimes unsure of precisely what we and our families are being prescribed, what it consists of in terms of chemical content, and of course the expense of large quantities of perhaps unnecessary and unsafe medicine.

It may be worth considering a different course of action in the form of preventive care using alternative medicine that consists of only healthy, natural ingredients.

Why not choose an alternative to usual medications, such as diabetes medications and injections, cholesterol lowering medicines and statins? Why not get rid of all side-effects of such medications?

There are companies dedicated to the continual development of the highest quality nutritional and personal care products in the world, using only formulas and ingredients that are effective, complete, balanced, and safe. Their products are based upon solid scientific research, and have achieved and published positively reviewed clinical studies backing their effectiveness.

Alternative medicine may well be destined to revolutionize the preventive care industry, making you and yours feel better and healthier, faster, so it seems well worth looking into...

If you are interested in receiving further information or advice in English or Thai, please call +669 594 2828 9 or Email - [info@livelifehealthy.net](mailto:info@livelifehealthy.net) ☑

ท่านเคยรู้สึกเบื่อหน่ายกับการต้องเข้าช้อยกจากร้านขายยาเพื่อซื้อยาสารพัดชนิดทั้งยาเม็ด ยาขวด ซึ่งเสียเงินเสียทองไปมากมายแล้วยังไม่ทราบว่ากินเข้าไปแล้วจะได้ผลบ้างหรือไม่?

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อท่านอาศัยอยู่ในพื้นที่การดูแลทางการแพทย์ที่ไม่ค่อยได้มาตรฐานมากนัก รวมทั้งภาษาหรือการสื่อสารก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก บางครั้งท่านเองก็ไม่แน่ใจเสียทีเดียวว่ายาที่หมอสั่งให้ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านกินนั้นมีส่วนผสมอะไรบ้าง อีกทั้งบ่อยครั้งยาที่ท่านกินก็อาจมีมากเกินไปจึงทำให้ค่าใช้จ่ายสูงซึ่งบางทีก็ไม่จำเป็นและไม่ค่อยปลอดภัย

แพทย์ทางเลือกเป็นการรักษาพยาบาลอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจทีเดียว เพราะวิธีนี้นั้นการใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติในการดูแลสุขภาพการใช้แพทย์ทางเลือกแทนการใช้ยาตามปกติ เช่น ในโรคเบาหวาน และการยาลดไขมันปริมาณคอเลสเตอรอลและการใช้ยาในกลุ่มสแตติน (Statin) ช่วยลดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้

มีบริษัทต่าง ๆ จำนวนมากทั่วโลกที่ทุ่มเทกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีคุณภาพสูงอย่างต่อเนื่องโดยใช้สูตรเฉพาะและส่วนผสมที่มีประสิทธิภาพสมบูรณ์ สมดุล และมีความปลอดภัย ผลิตภัณฑ์ของบริษัทเหล่านั้นได้ผ่านการวิจัยทางวิทยาศาสตร์อย่างต่อเนื่อง โดยมีการรับรองและเผยแพร่การวิจัยในห้องทดลองอันเป็นเครื่องยืนยันประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ที่พวกเขาผลิตออกมาสู่สาธารณะเป็นอย่างดี

การแพทย์ทางเลือกอาจจะถูกออกแบบมาเพื่อปฏิบัติดูแลสุขภาพการดูแลสุขภาพและอนามัยของท่านช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้น และมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น หากเจ็บป่วยที่ฟื้นฟูเรื้อรัง จะเป็นการศึกษาและพิจารณาแพทย์แผนทางเลือกก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจและสำคัญ

หากท่านมีความสนใจในการรับข้อมูลเพิ่มเติมหรือคำแนะนำเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยกรุณาโทรศัพท์ +669 594 2828 9 หรือ Email - [info@livelifehealthy.net](mailto:info@livelifehealthy.net) ☑



### Welcome ยินดีต้อนรับ

Hi, I hope you had a relaxing festive season and would like to wish you all a happy and prosperous New Year. Welcome again to Health Matters from Pacific Cross Health Insurance PCL.

Trust you are enjoying the articles we select, and are benefiting from the information they provide. Take particular note of the article regarding alternative medicine. I believe this is a sensible way forward in terms of preventive care using healthy, natural ingredients, though do check with us first regarding your health insurance coverage should you decide to engage in this form of treatment.

Read on, and as always, make sure you and your family enjoy a happy, healthy lifestyle.

สวัสดีครับ กลับมาอีกครั้งกับเกร็ดความรู้เรื่องสุขภาพจากบริษัท แปซิฟิค คросส ประกันสุขภาพ จำกัด (มหาชน) ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านคงจะได้พักผ่อน และใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรักตลอดช่วงวันหยุดยาวที่ผ่านมา ในโอกาสนี้ผมขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข และความเจริญรุ่งเรืองในปีพุทธศักราชใหม่นี้

ผมหวังว่าท่านคงจะได้รับความเพลิดเพลินในการอ่านบทความที่ทางเราเลือกมานำเสนอ และหวังว่าบทความต่างๆ เหล่านี้จะให้ประโยชน์แก่ท่านเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของเนื้อหาที่เกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือก ซึ่งผมเชื่อว่าศาสตร์แขนงนี้เป็นการรักษาพยาบาลอีกวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับยุคอนาคตในแง่ของการดูแลสุขภาพโดยใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ อย่างไรก็ตามก็ขอความกรุณาท่านตรวจสอบกับทางบริษัทฯ ก่อนที่จะใช้ผลประโยชน์ความคุ้มครองกรมธรรม์สุขภาพของท่าน ในกรณีที่ท่านมีความประสงค์จะรับการรักษาพยาบาลโดยแพทย์ทางเลือก

ขอให้ท่านติดตามอ่านบทความบนนิตยสารสุขภาพต่อไป ทางเรามีความปรารถนาดีให้ท่านและครอบครัวเพื่อความสุขกับท่านมีสุขภาพที่ดี

**Tom Thomson,**  
**Chief Executive Officer**  
(ทอม ทอมสัน ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร)

**Pacific Cross Health Insurance PCL**  
(บริษัท แปซิฟิค คросส ประกันสุขภาพ  
จำกัด (มหาชน))

# A few healthy tips... เคล็ดลับสุขภาพดี

01

Try to exercise at least four days a week for 20 to 30 minutes each day. Remember also, exercise works to relieve stress.  
พยายามออกกำลังกายอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ หรือวันละ 20 - 30 นาที นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วการออกกำลังกายยังช่วยบรรเทาความเครียดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

02

Enjoy a balanced diet that includes fresh, seasonal and local produce.  
รักษาสดุดในการกินอาหาร เลือกอาหารสดใหม่ตามฤดูกาลและผลิตในท้องถิ่น

03

Drink plenty of water - stay hydrated. Good for your internal organs and keeps your skin healthy.  
ดื่มน้ำมากๆ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ น้ำดีต่ออวัยวะภายใน ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น

04

Steer clear of sugar, stimulants and processed food if possible.  
เป็นไปได้อย่างดีควรเลี่ยงน้ำตาล สารปรุงแต่งอาหาร และอาหารแปรรูป

05

Your skin, teeth, hair and nails are indicators of general health. Hair loss and lack of lustre may mean poor nutrition.  
ผิว ฟัน ผม และเล็บ เป็นตัวชี้วัดสุขภาพโดยทั่วไป หากปรากฏว่าผมร่วงและไม่เงางามนั้นอาจจะหมายถึงโภชนาการที่ไม่ดี

06

Along with fresh vegetables and fruits, eat nuts, seeds, sprouts and salads.  
กินผักสด ผลไม้ ถั่วต่างๆ ธัญพืช ถั่วงอก และใบสลัด

07

Control caffeine and caffeinated beverage intake.  
ควบคุมการบริโภคคาเฟอีนหรือเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน

08

Get adequate rest daily and sleep well.  
พักผ่อนอย่างเพียงพอและนอนหลับสนิททุกวัน

09

Maintain a healthy weight.  
ควบคุมและรักษาน้ำหนักให้คงที่ อย่าให้อ้วน

10

Have regular medical check ups.  
พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำ

## What happens to your body Healthy food means Healthy living

Apart from weight loss, there are many benefits of eating a natural diet. Following a sensible diet will also help you to be more mindful and energetic. In addition, if done properly, you can save a considerable amount of money each month on food.

Healthy eating means staying away from processed and packaged products that were created artificially. Also, a natural diet limits salt and added sugars while focusing upon in-season foods. If possible, try to spend more time on cooking at home.

If you really want to experience the health and weight loss benefits of healthy eating, it's important to control your portions and eating schedule. Never skip meals and try to have your last meal by 8:00 p.m. Always remember to drink lots of water, and remember red meat has a lot of saturated fat and cholesterol, so it's best to eat less of it.

Healthy diets should comprise of lean protein foods including chicken, turkey and fish prepared in suitable oils include such as olive, sesame and coconut.

Grains, for example brown rice, rolled oats and tortillas are practical accompaniments, as are nuts, including pistachios and walnuts and dairy foods such as non-fat Greek yoghurt and cottage cheese. Focus on getting the daily recommended amount of fruits (two) and vegetables (three) per day, and instead of salt and condiments, select an assortment of spices, fresh herbs, and vinegars. 🌿

## อาหารดี ชีวิตดี

นอกจากน้ำหนักตัวที่ลดลงดูดีสมส่วนแล้ว พบว่าการรับประทานอาหารที่ดีตามธรรมชาติจะช่วยให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นและหากทำอย่างถูกต้องเรายังสามารถที่จะประหยัดเงินค่าอาหารในแต่ละเดือนได้อีกด้วย

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพหมายถึงการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูปหรือถูกปรุงแต่งขัดสีมากๆ นอกจากนี้ควรจำกัดปริมาณเกลือและน้ำตาล เน้นกินอาหารตามฤดูกาล ถ้าเป็นไปได้ควรทำอาหารกินเองที่บ้าน

หากต้องการมีสุขภาพที่ดีและควบคุมน้ำหนักอย่างได้ผลจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เราควรรับประทานอาหารแปรรูปหรือปรุงแต่งขัดสีมากๆ ไม่จืดมือใดมือหนึ่ง อาหารมื้อสุดท้ายไม่ควรเกิน 2 ทุ่มและควรดื่มน้ำมากๆ อาหารจำพวกเนื้อแดงมีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูงควรกินแต่น้อย

อาหารที่ดีต่อสุขภาพควรประกอบด้วยอาหารที่มีโปรตีน เช่น ไข่ไก่ ไข่ขาว และปลา น้ำมันที่ใช้ปรุงควรเป็นน้ำมันดี เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าว

อาหารกลุ่มธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ตอัดแผ่นกินคู่กับทอทัสอาร์อาหารตระกูลถั่ว เช่น ถั่วพิสตาชิโอ ถั่ววอลนัท อาหารนม เช่น โยเกิร์ตกรีกไร้ไขมัน และเนยแข็งคอกเทจ พยายามเน้นกินผลไม้ (สองส่วน) และผัก (สามส่วน) ต่อวันและแทนที่จะใช้เกลือและเครื่องปรุงรสเยอะๆ ลองเปลี่ยนมาใช้เครื่องเทศต่างๆสมุนไพรสด และน้ำส้มสายชูทดแทน 🌿







# Alzheimer's ? Dementia?

## Alzheimer's and dementia - What's the difference? โรคอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อม - สิ่งที่แตกต่างกันคือ

Dementia and Alzheimer's disease may share many of the same symptoms, but the two are not different names for the same condition. Dementia is a syndrome, or a group of symptoms that consistently occur together. It is not a specific disease. The term "dementia" is used to describe a set of symptoms that can include memory loss, difficulty thinking, problem solving, or issues with language. Dementia is caused by damage to the brain cells, and because Alzheimer's is a disease that destroys the brain, it is one of the most common causes of dementia.

The major difference between Alzheimer's Disease and dementia? When an individual is diagnosed with dementia, they are diagnosed based on their symptoms without actually knowing what's behind the symptoms. With Alzheimer's disease, the exact cause of the symptoms is understood. In addition, Alzheimer's disease is not reversible, whereas some types of dementia, such as those caused by nutritional problems or drug interaction, can be reversed.

Diet adjustment can reduce the risk of Alzheimer's and dementia while improving attention, memory, and language skills. Elderly people who eat plenty of fish, lean meat, legumes, nuts, whole grains, fruits, vegetables and healthy fats may benefit from better brain health. Researchers believe that a change of diet could be an essential tool to maintain quality of life, therefore reducing the potential risks of decline in mental awareness such as Alzheimer's and dementia. 🍎

ภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์อาจจะมีหลายอาการที่มีลักษณะเดียวกัน ทั้งสองโรคนี้สามารถใช้เรียกอาการเหมือนกันได้ ภาวะสมองเสื่อมเป็นโรคหรือกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันโดยรวม ไม่ได้เป็นโรคที่เฉพาะเจาะจง คำว่า "ภาวะสมองเสื่อม" ถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายกลุ่มอาการที่อาจรวมถึง การสูญเสียความจำ ความคิด อุปสรรคในการนึกคิดแก้ปัญหาต่างๆ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ภาษาสื่อสาร ภาวะสมองเสื่อมเกิดจากเซลล์สมอง ถูกทำลายและอัลไซเมอร์ก็เป็นโรคที่ทำลายสมอง จึงจัดได้ว่าอัลไซเมอร์ ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของภาวะสมองเสื่อม

ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อมเมื่อมีการวินิจฉัย ภาวะสมองเสื่อม มักจะไม่ทราบต้นตอหรือสาเหตุต่างๆ ที่อยู่เบื้องหลังอาการ อย่างแท้จริงในขณะที่โรคอัลไซเมอร์นั้นสามารถที่จะเข้าใจอาการบ่งชี้ที่แน่นอนได้ นอกจากนั้นการเกิดโรคอัลไซเมอร์เมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาด ในขณะที่ภาวะสมองเสื่อมบางชนิด เช่นเกิดจากปัญหาทางโภชนาการหรือ การใช้ยาเสพติดสามารถรักษาให้หายเป็นปกติได้

การปรับอาหารให้สมดุลสามารถลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อมได้ รวมทั้งการปรับปรุงทักษะด้านความจำและภาษา ผู้สูงอายุ ที่นิยมรับประทานปลา เนื้อไม่ติดมัน ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้และไขมันดีมีส่วนช่วยให้สุขภาพสมองดีขึ้น นักวิจัยเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร เป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาคุณภาพชีวิต ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น สุขภาพจิต เช่น อัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น 🍎

**Global Insurance**  
Broker Co., Ltd.

565/56 Moo 10, Near BIG C South Pattaya.  
Nongprue, Banglamung, Chonburi 20150

Tel: 038 426 231 Fax: 038 426 232 Email: [info@globalinsurancethailand.com](mailto:info@globalinsurancethailand.com)

[www.globalinsurancethailand.com](http://www.globalinsurancethailand.com)

Global Insurance Broker Co., Ltd.

+66 (0) 82 469 55 51 German

+66 (0) 82 469 55 51 English

+66 (0) 82 469 55 52 French

+66 (0) 82 469 55 57 Thai

Email: [info@globalinsurancethailand.com](mailto:info@globalinsurancethailand.com)

Copyright © 2016 by Pacific Cross Health Insurance PCL. All rights reserved. No part of this eBook may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.