

HEALTH MATTERS...

Issue 3 – April 2017

Improving your health and preventing sickness

การฟื้นฟูสุขภาพ และการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ

Optimized Wellness Planning is a simple system of aligning your environment with your physical, mental and emotional potential. Your environment controls the way in which your genes control all aspects of your metabolism and your life.

Processed foods, low nutrient intake, toxins and chemicals can be responsible for the breakdown of the body's normal functions, causing illness. The environment controls the crucial aspect of producing optimized cells, which turn into optimized tissues, optimized organs and then the entire organism...you.

Optimized wellness planning processes are entirely reliant upon a constant supply of vitamins, minerals and amino acids.

To achieve your potential, you need to ensure that these processes are working at their highest levels.

We all feel the effects of lessening wellness, for example low energy, poor sleep, a weak immune system, poor concentration, irritability, aches and pains and slow recovery from illness. If the body is left in a sub-optimal stage for too long, this can lead to chronic issues.

Optimized wellness planning programmes are designed to help identify many of the influences that could be leading to less-than-optimum output of your genes, enzymes and metabolic function.

Modern science and technology has created a simple test system for human hair roots to deliver evidence that future wellness is dependent upon a brand new medical discovery. Related reports provide information about nutrition, environment, resistance, interference, food and additives, and recommend a 90 day period to show improved results.

Optimization is an awakening process, whereby you become aware of the effects of your environment upon your body, and enjoy the positive choice you made to become responsible for your own destiny.

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 ☒

การวางแผนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Optimized Wellness Planning) คือ ระบบที่เรียบง่ายในการจัดสมดุลสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับศักยภาพทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของคุณ

สภาพแวดล้อมของคุณจะเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของยีนในการเผาผลาญทางร่างกายในการดำเนินชีวิตของคุณ

อาหารแปรรูป คืออาหารที่มีปริมาณสารอาหารต่ำ สารพิษและสารเคมีเป็นตัวทำให้เกิดความผิดปกติของการทำงานของร่างกาย ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้

สิ่งแวดล้อมเป็นตัวควบคุมสำคัญในการปรับสมดุลเซลล์ที่เหมาะสม เพื่อให้เซลล์เติบโตเป็นเนื้อเยื่อที่ดีที่สุด รวมเป็นอวัยวะที่มีคุณภาพที่สุด ประกอบเป็นร่างกายทั้งหมดนั่นก็คือ...ตัวคุณ

การวางแผนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Optimized Wellness Planning) ขึ้นอยู่กับปริมาณวิตามิน เกลือแร่ และกรดอะมิโนที่ถูกผลิตอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

เพื่อคงศักยภาพร่างกายของคุณ คุณต้องจัดการอย่างมั่นใจว่ากระบวนการเหล่านี้ได้ทำงานในระดับเต็มประสิทธิภาพสูงสุด

เรามักจะรู้สึกว่าการไม่ได้อาการดำรงชีพที่ดีอยู่ คุณภาพ ตัวอย่าง เช่น ไม่ค่อยมีแรง การนอนหลับที่ไม่ดี ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ สมาธิสั้น อารมณ์แปรปรวน ปวดเมื่อย และการฟื้นตัวช้าจากความเจ็บป่วย ถ้าร่างกายถูกปล่อยปละละเลยไว้ในภาวะเช่นนั้นนานเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาเรื้อรังได้

โปรแกรมการวางแผนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ได้รับการออกแบบขึ้นมาเพื่อช่วยในการตรวจสอบปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในการผลิตยีน, เอนไซม์และระบบเผาผลาญอาหารที่ไม่ค่อยดีนัก

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ได้สร้างระบบทดสอบที่เรียบง่ายโดยการใช้รากผมมนุษย์เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าเรามีสุขภาพที่ดีในอนาคตขึ้นอยู่กับการค้นพบทางการแพทย์แบบใหม่

รายงานที่เกี่ยวข้องจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการ สิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญา ทารกแรกเกิดต่างๆ อาหาร และสารปรุงแต่ง ช่วงเวลาแนะนำคือ 90 วัน สำหรับการแสดงผลที่ดีที่สุด

การวางแผนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นกระบวนการกระตุ้นที่ทำให้คุณตระหนักถึงผลกระทบจากสภาพแวดล้อมต่อร่างกายของคุณ ทำให้คุณมั่นใจกับทางเลือกที่ฉลาด เพื่อให้คุณมีวินัย ใส่ใจ และรับผิดชอบต่อการมีสุขภาพที่ดีของตัวเอง

หากคุณสนใจที่จะรับข้อมูลหรือคำแนะนำเพิ่มเติมเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาไทย

กรุณาโทร +669 594 2828-9
หรืออีเมล - info@livelifehealthy.net ☒



Welcome | ยินดีต้อนรับ

Hello everybody, and welcome back to Health Matters from Pacific Cross Health Insurance PCL.

We are enjoying positive feedback concerning the articles we select, so our readers are obviously showing plenty of interest in the information we provide.

In this issue you will see an article regarding optimized wellness planning. If you choose to engage in one of these programmes, please contact us regarding your health insurance coverage before doing so.

We are also currently researching facts and figures regarding the rising costs of healthcare here in Thailand. Our next newsletter will feature a full report on the subject that should benefit us all.

Please read on, and once again, as always, make sure you and your family enjoy a happy, healthy lifestyle. ☒

สวัสดีทุกท่านยินดีต้อนรับสู่วารสารของ บริษัท แปซิฟิกครอส ประกันสุขภาพ จำกัด (มหาชน) ที่พร้อมนำเสนอข่าวสารที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมาให้กับทุกท่าน

ทางเรากำลังให้ความสนใจกับผลตอบรับเชิงบวกที่คุณผู้อ่านให้ความชื่นชมบทความซึ่งทางเราสรรหามาให้เป็นระยะๆ ผลตอบรับดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสนใจของคุณอย่างมากเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ นั้น

ฉบับนี้ คุณจะได้พบกับบทความการวางแผนเพื่อสุขภาพที่ดี (Optimized Wellness Planning) หากคุณมีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโปรแกรมนี กรุณาติดต่อทางเราเพื่อพิจารณาถึงแผนความคุ้มครองที่คุณมีอยู่ก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรม

นอกจากนี้ทางเรากำลังทำการวิจัยข้อเท็จจริงของตัวเลขเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพในประเทศไทย จดหมายข่าวฉบับต่อไปของเราจะมีการรายงานอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านอย่างแน่นอน

เชิญคุณติดตามอ่าน และอีกเช่นเคย ขอให้คุณและครอบครัวที่คุณรักได้เพลิดเพลินมีความสุขกับการมีสุขภาพที่ดี ☒

Tom Thomson,
Chief Executive Officer
(ทอม ทอมสัน ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร)

Pacific Cross Health Insurance PCL
(บริษัท แปซิฟิก ครอส ประกันสุขภาพ
จำกัด (มหาชน))

Diabetes, a brief explanation

โรคเบาหวานโดยสังเขป

Diabetes is a condition that prevents the body from using energy from food. It occurs when the pancreas does not produce insulin, or does produce insulin but it is resisted by the body.

Most of us have heard of diabetes, but don't know exactly what it is. When we eat food, it is broken down in glucose or sugar. Even though health experts may advise against having too much sugar in the diet, you do need some glucose to help control your metabolism and provide energy.

During digestion, glucose moves through the body via the bloodstream to feed your cells. To be able to transfer the blood sugar into the cells, your body requires insulin, which is made by the pancreas and released into the bloodstream. The problems begin when you have too much blood sugar in your body compared to the amount of insulin your pancreas is providing.

If your body is not making enough insulin to keep up with the amount of sugar in your bloodstream, or if your body is having trouble producing insulin, the glucose in the blood remains there and causes blood sugar levels to elevate. If it continues, even after controlling your diet, you may well develop diabetes. 🍎

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถดึงเอาพลังงานจากอาหารมาใช้ได้ โรคนี้เป็นผลมาจากการที่ตับอ่อนมีความบกพร่องในการผลิตอินซูลิน หรือผลิตอินซูลินได้แต่ร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้

โดยส่วนใหญ่เราคงเคยได้ยินเกี่ยวกับโรคเบาหวาน แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่าโรคนี้มีลักษณะอาการอย่างไร เริ่มต้นตั้งแต่เมื่อเรารับประทานอาหาร อาหารจะถูกย่อยเป็นกลูโคสหรือน้ำตาลซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพให้คำแนะนำว่าเราไม่ควรกินน้ำตาลมากเกินไป แต่อย่างไรก็ตามร่างกายก็ต้องใช้กลูโคสในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อช่วยควบคุมการเผาผลาญอาหารและให้พลังงานกับร่างกาย

ในระหว่างการย่อยอาหารนั้น น้ำตาลจะเคลื่อนที่สู่ร่างกายทางกระแสเลือดเพื่อไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกายโดยใช้อินซูลินที่ผลิตจากตับอ่อนเป็นตัวนำน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ดังนั้นถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปเมื่อเปรียบเทียบกับการผลิตอินซูลินจากตับอ่อน จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

ถ้าร่างกายผลิตอินซูลินได้ไม่สอดคล้องกับปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดหรือว่าร่างกายมีปัญหาในการผลิตอินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถ้ามีอาการดังกล่าวต่อเนื่องเป็นระยะยาวถึงแม้ว่าจะควบคุมอาหารเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน 🍎

Symptoms of Type 1 Diabetes

อาการของโรคเบาหวานประเภท 1

01

> Constant tiredness

รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา

02

> Feeling very hungry or very thirsty

รู้สึกหิวหรือกระหายน้ำมาก

03

> Urinating too often

ปัสสาวะบ่อย

04

> Losing weight

น้ำหนักลด

05

> Having sores that heal slowly

แผลหายช้า

06

> Dry, itchy skin

ผิวแห้งคัน

07

> Losing feeling or tingling in your feet

สูญเสียประสาทสัมผัสหรือรู้สึกเสียวบริเวณเท้า

08

> Having blurred eyesight

สายตาดูพร่ามัว

Important: If you or your children experience any of the above symptoms, you should consult your physician as soon as possible for testing and diagnosis. 🍎

สำคัญอย่างยิ่ง: หากคุณหรือบุตรหลานพบว่ามีอาการดังกล่าวข้างต้นควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อรับการตรวจวินิจฉัย 🍎



How harmful are sugary drinks?

Every day children, teens and adults alike consume sugary drinks, adding hundreds of calories to their diets. Research has shown that cutting down to one sugary drink per day can significantly reduce the risk of obesity, Type 2 diabetes and cardiovascular disease.

World Health Organization recommends children and adults should limit their added sugar intake to less than ten percent of their total calories. One twenty ounce soda contains fifteen to eighteen teaspoons of sugar, and up to two hundred and forty extra calories. A single sugary drink exceeds the ten percent added sugar recommendation for an average adult on a two thousand calorie diet.

Sodas and energy drinks aren't the only beverages to beware of. Coffee drinks often contain more sugar than the average glass of cola. ☕

เครื่องดื่มผสมน้ำตาลเป็นอันตราย?

ทุกวันนี้ เด็กๆ วัยรุ่นและผู้ใหญ่มากมายชอบบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ยังเป็นการเพิ่มปริมาณแคลอรีเข้าไปในอาหารที่กินเป็นประจำอยู่แล้วอีกหลายร้อยแคลอรี มีงานวิจัยระบุว่า การลดการดื่มน้ำหวานอย่างใดอย่างหนึ่งต่อวัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหลอดเลือดหัวใจ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กและผู้ใหญ่ควรจำกัดการบริโภคเครื่องดื่มผสมน้ำตาลลงน้อยกว่าร้อยละสิบของจำนวนแคลอรีทั้งหมด โซดาปริมาณยี่สิบออนซ์มีน้ำตาลถึง 15-18 ช้อนชา เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลชนิดเดียวมีน้ำตาลเกินร้อยละสิบสำหรับผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยในอาหารสองพันแคลอรี

ไม่เพียงแต่โซดาและเครื่องดื่มให้พลังงาน ที่ต้องระวัง กาแฟทั้งหลายก็มักจะมีน้ำตาลมากกว่าค่าเฉลี่ยของเครื่องดื่มประเภทโคล่า ☕



False economy...?

George Burton, a former fireman from Australia often worried about his ability to pay for treatment should he become ill. He could afford the premiums but did not proceed with health insurance cover as he thought there may be other more urgent financial requirements. This year he received an unexpected surprise in the form of over 1,500,000 baht, bequeathed to him following a family bereavement. Having already retired to live in the north east of Thailand, he decided to take a one month holiday at Jomtien beach. He was planning a celebration of epic proportions when another surprise followed in the form of irritation and painful discomfort in his left eye, later found to be a detached retina. 500,000 Thai Baht later, three operations involving laser surgery, plus other expenses such as several check-ups and further consultation fees at an international Pattaya hospital effectively grounded him for three months as he was unable to travel because of his inability to see properly. He also had to source, and pay for accommodation. He has estimated his total financial expenditure so far to be in excess of 700,000 Baht. Now able to travel, he is considering having a further examination at home in Melbourne, Australia, where he feels further surgery may be required. Obviously, his inheritance has suffered a severe blow, but he now wonders how he would have managed without it. One thing he has realized, of course, is that he cannot cope with other such unforeseen events in the future should he remain uninsured...☹

เศรษฐกิจที่ผิดพลาด...?

จอร์จ เบอร์ตัน อดีตเจ้าหน้าที่ดับเพลิงชาวออสเตรเลียมักจะกังวลเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วย ความจริงเขามีความสามารถพอที่จะจ่ายเบี้ยประกันได้ แต่ยังไม่เคยทำประกันสุขภาพสักทีเพราะเขาคิดว่ายังมีค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอย่างอื่นรออยู่ ปีนี้เขาได้รับพันยี่หมื่นบาทเป็นจำนวนเงิน 1,500,000 บาท เนื่องจากการเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว จอร์จใช้ชีวิตเกษียณที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เขาตัดสินใจที่จะใช้เวลาวันหยุดพักผ่อนเป็นเวลานานหนึ่งเดือนที่ชายหาดจอมเทียน ตั้งใจว่าจะใช้เงินพันยี่หมื่นบาทส่วนหนึ่งมาเป็นค่าใช้จ่ายในการพักผ่อนครั้งนี้ จู่ๆ เขาก็รู้สึกกระหายเครื่องและเจ็บตาข้างซ้าย ภายหลังตรวจพบว่า เป็นอาการจอประสาทตาลอก จอร์จต้องใช้เงินจำนวน 500,000 บาท สำหรับการผ่าตัดสามครั้งรวมทั้งการผ่าตัดเลเซอร์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ เช่น ตรวจสุขภาพหลายรอบและค่าธรรมเนียมการรักษาพยาบาลเพิ่มเติมที่โรงพยาบาลพัทยาสานาตาเรียมขึ้นแอสเพื่อรับการรักษาพยาบาลอย่างที่มีประสิทธิภาพเป็นเวลาสามเดือนเนื่องจากเขาไม่สามารถไปไหนมาไหนได้สะดวกเพราะตาที่มองเห็นไม่ค่อยชัด อีกทั้งเขายังมีค่าใช้จ่ายเรื่องที่พัก จอร์จได้ประมาณการค่าใช้จ่ายของเขาทั้งหมดเป็นเงิน 700,000 บาท ตอนนี้อาการดีขึ้นแล้วแต่เขากลับมาที่เมืองเมลเบิร์นประเทศออสเตรเลีย อย่างไรก็ตามเขารู้สึกว่าอาจจะมีการผ่าตัดรักษาตาเพิ่มเติมเห็นได้ชัดว่ามรดกที่ได้รับมาของเขาถูกนำมาเป็นค่ารักษาพยาบาลเขาโดยเฉพาะ จอร์จอดสงสัยไม่ได้เลยว่าทำไมเงินก้อนนี้เขาจะผ่านพ้นวิกฤตการณ์มาได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เขาได้ตระหนักถึงก็คือว่า เขาไม่สามารถที่จะรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันอื่น ๆ ทำนองนี้ในอนาคตได้แน่นอนตราบดีที่เขาจะยังคงไม่มีประกันสุขภาพ...☹



When you can't stand the heat เมื่อคุณไม่สามารถทนต่อความร้อน

Long summer days mean hot weather and the need for carefully applied sun protection.

Sunscreen protects our skin by either physically deflecting UV rays' active ingredients, or chemically with carbon-based compounds. When choosing a sunscreen we must compare application methods, the SPF (sun protection factor), and the active ingredients.

Sprays are convenient to put on, especially when we're wet, but be sure to apply a thick enough layer to enable full protection, and take care as inhaling spray chemicals may also expose you to several health risks.

A bottle of lotion with an SPF of at least 15 is recommended, although 30 is better. SPF 15 blocks 93 percent of UVB rays, SPF 30 blocks 97 percent, and SPF 50 blocks 98 percent. Remember, when, where, and how you spend your time in the sun will determine how much time you have before you start to burn.

Sun protection factor measures a sunscreen's ability to filter UVB rays, linked to sunburn and skin cancer. However, SPF only measures UVB rays, and doesn't protect from you UVA rays. Unlike UVB, UVA is not filtered by ozone and doesn't cause sunburn, but can lead to darkening and aging because of its ability to penetrate deeper into the skin. A way to determine whether your sunscreen protects against UVA rays is to check if it includes the words "broad spectrum" - the most important thing to look for on a sunscreen label. Taking the time to read the label could make a difference between getting a tan and getting sunburn. When reading a lotion label, remember SPF is on the front, and on the back are the active ingredients such as zinc oxide, or titanium dioxide, and carbon-based chemicals. ☒

ในฤดูร้อนช่วงเวลากลางวันจะยาวนานขึ้น นั่นหมายถึงสภาพอากาศที่ร้อนตลอดทั้งวัน เราจึงมีความจำเป็นในการเลือกใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันแสงยูวี

ครีมกันแดดช่วยปกป้องผิวของเรา ทางกายภาพโดยการป้องกันแสงยูวี และทางชีวภาพโดยป้องกันการคายคาร์บอนจากสารเคมี เมื่อจะเลือกครีมกันแดด เราควรดูส่วนผสมของครีม ค่าปกป้องเอสพีเอฟ (ช่วยป้องกันแสงแดด) และส่วนผสมที่มีประสิทธิภาพ

ครีมกันแดดชนิดสเปรย์มีความสะดวกในการใช้งานโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราตัวเปียก แต่เราควรใช้ในปริมาณที่มากพอที่จะช่วยปกป้องแสงแดดได้อย่างเต็มที่ และระมัดระวังเพราะอาจสูดละอองสเปรย์เข้าไปซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพในหลายๆ ด้าน

โลชั่นกันแดดควรมีค่าอย่างน้อย SPF 15 หากใช้ตัวที่มีค่า SPF 30 ได้ยิ่งดี SPF 15 ป้องกันรังสียูวีบีได้ร้อยละ 93 SPF 30 ป้องกันได้ร้อยละ 97 และ SPF 50 ป้องกันร้อยละ 98 ควรคิดเสมอว่าการอยู่กลางแสงแดดที่โชน เมื่อไร ระยะเวลาบนแดดโชนเพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผิวเราไหม้จากแสงแดด

เอสพีเอฟจะช่วยวัดความสามารถของครีมกันแดดในการกรองรังสียูวีบีที่มากับการถูกแดดเผาและก่อให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง อย่างไรก็ตาม เอสพีเอฟเป็นเพียงมาตรการวัดรังสียูวีบีและไม่ได้ปกป้องเราจากรังสียูวีเอ ความแตกต่างระหว่างยูวีบีและยูวีเอ คือ ยูวีเอไม่ได้กรองโดยชั้นบรรยากาศโอโซนและไม่ก่อให้เกิดผิวไหม้แต่สามารถทำให้สีผิวคล้ำลงและการเกิดริ้วรอยเพราะยูวีเอสามารถซึมลึกลงไปใผิวดได้ วิธีการตรวจสอบว่าครีมกันแดดป้องกันรังสียูวีเอหรือไม่ คือ การตรวจสอบว่าฉลากระบุคำว่า "Broad spectrum (คลื่นความถี่กว้าง)" สละเวลาในการอ่านฉลากจะทำให้เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างการสร้างผิวสีน้ำตาลและภาวะถูกแดดเผา โดยปกติค่าเอสพีเอฟจะอยู่ด้านหน้ากล่องหรือขวดบรรจุภัณฑ์ รายละเอียดของส่วนผสมครีมกันแดดจะอยู่ด้านหลัง เช่น ซิงค์ออกไซด์, ไทเทเนียมไดออกไซด์ หรือสารเคมี ☒



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

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

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.