เซเลบคนดัง ชวนดูแลสุขภาพ พร้อมเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เพื่อตอบรับกระแสการดูแลสุขภาพด้วยพืชพรรณสมุนไพรธรรมชาติกำลังมาแรง บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด ผู้นำอาหารเสริมสุขภาพของเมืองไทย ได้จัดงานเปิดตัวแคมเปญ “ดื่มสิ่งดีๆ ดื่มแบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้นทุกวัน” กระตุ้นให้คนไทยใส่ใจดูแลสุขภาพดีๆได้ทุกวันด้วยตนเอง โดยการนำเอาคอนเซปท์ สองความน่าทึ่งจากญี่ปุ่น ประเทศที่ได้ชื่อว่าประชากรมีอายุยืน และมีสุขภาพดี มาเป็นแรงบันดาลใจ และจุดประกายให้ผู้บริโภคที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป เริ่มหันมาดูแลตัวเองด้วยการแบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้นเป็นประจำ โดยมีเซเลบเบรตี้เวิร์คกิ้งวูแมน เล็ก-กรกนก ยงสกุล เฟย์-อรชุมา ดุรงค์เดช และปรางค์-พลอยพยัพ ศรีกาญจนา มาร่วมอัพเดทเทรนด์การดูแลสุขภาพ ณ โรงแรมโซฟิเทล สุขุมวิท วันก่อน

นายตุลย์ วงศ์ศุภสวัสดิ์ ผู้จัดการทั่วไป บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด เปิดเผยว่า เห็ดเปรียบเสมือนของขวัญสุขภาพจากธรรมชาติ ที่ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปในยุคสมัยใดก็ยังคงถูกพูดถึงคุณประโยชน์ของเห็ดตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีการวิจัยในระดับนานาชาติที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของเห็ด ดังนั้นในฐานะที่แบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้นที่มีการศึกษาวิจัยประโยชน์ของเห็ดอย่างต่อเนื่อง จึงหยิบเอาสาระดีๆ เกี่ยวกับเห็ดมาบอกแก่ผู้บริโภค โดยเฉพาะเห็ดสายพันธุ์ญี่ปุ่นหายาก เช่น เห็ดไมตาเกะ เห็ดยามาบูชิตาเกะ เห็ดชิตาเกะ เห็ดหลินจือ และถั่งเฉ้า ที่รวมอยู่ในแบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้น เหมือนเป็นการนำความรู้จากหิ้งมาสู่ห้าง และให้ผู้บริโภคได้เริ่มดูแลตัวเองด้วยการดื่มสิ่งดีๆ ได้ทุกวัน เพื่อสุขภาพที่ดีตั้งแต่วันนี้ โดยปัจจุบันแนวโน้มประชากรไทยที่มีอายุขัยมากขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจขององค์กรสหประชาชาติ พบว่าปัจจุบันคนไทยมีอายุขัยเฉลี่ย 75 ปี เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2515 ถึง15ปี และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ภายในงาน แบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้นได้นำสองความน่าทึ่งจากญี่ปุ่นมาถ่ายทอดผ่านภาพยนตร์โฆษณาชุด “เทศกาลอาบน้ำเย็น” โดยมี อาเล็ก-ธีรเดช เมธาวรายุทธ แบรนด์แอมบาสเดอร์คนล่าสุดของแบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้น พระเอกหนุ่มสุขภาพดีที่ใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองและคนในครอบครัว มาร่วมถ่ายทอดความน่าทึ่งของคนญี่ปุ่น ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นประเทศที่ประชากรมีอายุยืน และมีสุขภาพดี ผ่านเทศการอาบน้ำเย็น หรือ พิธีมิโซกิ (Misogi) ซึ่งเป็นพิธีที่แสดงความแข็งแรงของคนญี่ปุ่นที่ดูแลตัวเอง เพราะผู้เข้าร่วมพิธีนี้ต้องอาบน้ำเย็นเฉียบ กลางแจ้ง ท่ามกลางอากาศที่หนาวเย็นมาก นอกจากนี้ยังบอกเล่าถึงความน่าทึ่งในคุณค่าของเห็ดสายพันธุ์ญี่ปุ่นหายาก เคล็ดลับสำคัญของความแข็งแรงของคนญี่ปุ่น เพื่อสะท้อนคุณค่าดีๆ จากพืชธรรมชาติ

เล็ก-กรกนก ยงสกุล เซเลบคนสวยสายเฮลทตี้ ได้แชร์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพว่า เล็กเน้นการดูแลสุขภาพด้วยการ Work life balance หรือที่เรียกว่า การจัดความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ โดยเล็กจะออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์ ด้วยการ เดิน วิ่ง ยกน้ำหนัก ต่อยมวย ปั่นจักรยาน นอกจากจะได้สุขภาพดีแล้ว รูปร่างเราก็ดีด้วย เมื่อสุขภาพเราดี อารมณ์เราก็จะดี ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีสมาธิดี ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเราออกมาดีด้วย นอกจากนี้ก็จะนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวัน เพื่อเป็นการพัฒนาตัวเองทางด้านจิตใจ เพื่อให้เรามีสติและสงบ สามารถตัดสินใจ หรือทำงานในภาวะกดดันมากๆ ได้ ส่วนเรื่องการรับประทานอาหาร เล็กจะเน้นไปที่อาหารประเภทโปรตีน และพืชผักที่มีประโยชน์ต่างๆ โดยเฉพาะเห็ดจะชอบมาก เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย และทำได้หลายเมนู ไม่ว่าจะเห็ดผัดเนยสไตล์ญี่ปุ่น ยำเห็ดรวม ฯลฯ นอกจากนี้เล็กเลือกดื่มอาหารเสริมที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในการต้านโรคต่างๆ ด้วยคะ

เฟย์- อรชุมา ดุรงค์เดช ไฮโซเวิร์คกิ้ง วูแมนคนเก่ง – ด้วยความที่เฟย์ก็เป็นผู้หญิงคนหนึ่งที่ทำงานหนัก ตารางการทำงานของเฟย์จะแน่นมากในแต่ละสัปดาห์ เฟย์จึงก็ต้องมีการวางแผนในการดูแลตัวเองเป็นอย่างดี เพราะสุขภาพที่ดีจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างดี เช่นทำงานหนักได้โดยที่ไม่ป่วยง่าย และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเป็นอีกสิ่งที่สำคัญที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเฟย์เลือกดูแลตัวเองแบบองค์รวมทั้งภายในและภายนอก จัดเวลาออกกำลังกายให้ได้ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจได้ทำงาน ให้เลือดได้สูบฉีด กล้ามเนื้อแข็งแรง ให้สมองได้ปลอดโปร่ง พักผ่อนอย่างเพียงพอ ดื่มน้ำที่ดีในปริมาณที่พอเหมาะ อาหารที่รับประทานก็จะเน้นอาหารธรรมชาติ ผ่านการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด ทั้งผักและผลไม้ และที่สำคัญเฟย์จะเลือกอาหารเสริมที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และดูแลสุขภาพไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะถ้าเป็นอาหารเสริมที่มาจากพืชธรรมชาติด้วยแล้ว เฟย์จะชอบมากคะ

ปรางค์-พลอยพยัพ ศรีกาญจนา ไฮโซสาวสุดฮอต เรื่องการดูแลตัวเองเป็นเรื่องที่ปรางค์ให้ความสำคัญ เพราะปรางค์เป็นโรคภูมิแพ้ แต่ด้วยความที่เรามีเวลาออกกำลังกายน้อยมาก ปรางค์จึงเน้นที่การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ดื่มน้ำเยอะๆ โดยอาหารก็จะเน้นไปที่อาหารธรรมชาติ โดยจะเลือกอาหารที่มีส่วนช่วยในเรื่องของภูมิคุ้มกันด้วย อย่างเช่น เห็ด คือในเมนูเห็ดก็จะต้องมีเห็ดไม่น้อยกว่า 3 ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์สูงสุด เสริมวิตามินด้วยผักและผลไม้ต่างๆ และตอนนี้ปรางค์เริ่มรับประทานอาหารเสริมที่มีส่วนช่วยในเรื่องของภูมิคุ้มกันมากขึ้นด้วย ฉะนั้นการดูแลตัวเองจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเวลาเราป่วย เราก็จะไม่สามารถไปทำงานได้ นอกจากจะเสียงานแล้ว ยังทำให้งานที่ได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรด้วยคะ ดังนั้นปรางค์ว่าทุกคนควรเริ่มดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้ได้แล้วนะคะ

การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี ไม่ใช่เรื่องที่ยาก แต่ต้องการความสม่ำเสมอ และความมีวินัย ที่สำคัญต้องเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้

สื่อมวลชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ

บริษัท คอมมูนเคชั่น แอนด์ มอร์ จำกัด – คุณคะนึงนิตย์ โทร. 02 718 3800