

บทที่ 1

ต้นกำเนิดวิธีลดน้ำหนัก ด้วยน้ำแร่เต้าหู้

การลดน้ำหนัก ตำรับอาคาโบซิเริ่มขึ้นเมื่อ...

เมื่อตัวหนักอึ้ง ใจเต็นแรง จนบางครั้งหายใจไม่ทัน สภาพร่างกายไม่อยู่กับร่องกับรอย ลำตัวอวบอ้วนขึ้นจนใส่เสื้อผ้าไม่เข้า รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไรสักอย่าง

ขณะที่กำลังตกอยู่ในสภาพแย่มากอย่างนั้น ดิฉันบังเอิญได้ดูรายการทีวีที่เสนอเรื่องราวเกี่ยวกับวิธีบำรุงร่างกายด้วยน้ำผักกับน้ำเต้าหู้ ทางรายการแนะนำให้คั้นน้ำผักผลไม้ผสมน้ำเต้าหู้ดื่มวันละ 3 ครั้ง โดยไม่กินอาหารอย่างอื่นเลยเป็นเวลา 3 วัน คือให้อดอาหารระยะสั้นๆ นั้นเอง จุดมุ่งหมายของวิธีนี้ไม่ได้อยู่ที่การทำให้ผอม แต่อยู่ที่การปรับปรุงสภาพร่างกายให้พร้อมเป็นอันดับแรก

“ใช่แล้ว”

แนวคิดนี้จับใจดิฉันทันที ได้การแล้ว...ปรับสภาพร่างกาย...นี่แหละคือสิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรก ระบายอะไรๆ ที่สะสมอยู่ในร่างกายจนเกินพอกออกไปให้หมด แล้วรับแต่สิ่งที่จำเป็นเข้ามา...วิธีนี้ดีแน่

คิดได้ดังนั้นดิฉันจึงรีบไปซื้อเครื่องทำน้ำผักผลไม้แบบแยกกาก (juicer) ทันที และตั้งแต่นั้นอุปนิสัยการดื่มกินของดิฉันก็เปลี่ยนไป

ดื่มน้ำผัก + น้ำเต้าหู้วันแรก

เช้าวันแรก ดิฉันทำน้ำผัก + น้ำเต้าหู้โดยใช้ผักและส่วนผสมตามที่จดมาจากรายการที่ว๊อยอย่างไม่ผิดเพี้ยน และขณะที่ดื่มดิฉันรู้สึกได้เลยว่าสารอาหาร

สามีกับผู้ช่วยจำใจทำตาม

ดิฉันให้สามีกับโตะ ผู้ช่วยของดิฉันต้มน้ำแร่เต้าหู้สูตรนี้ด้วย ก็ใครจะทนดื่มอยู่คนเดียว โดยมีอีกสองคนนั่งกินข้าวหน้าหมูทอดใส่ไข่กับราเม็งของโปรดอยู่ตรงหน้าได้

เข้มข้นกำลังชิมซาบเข้าไปในร่างกาย ทำให้รู้สึกดีมาก แล้วก็อร่อยด้วย ดิฉัน
ดื่มวันละ 3 ครั้งโดยไม่กินอย่างอื่นเลยทั้งเช้า กลางวัน และเย็น

ตกกลางคืน รู้สึกหิวก็เลยกินมะเขือเทศไป 1 ลูก คิดว่าคงไม่เป็นไร
เพราะเป็นหนึ่งในส่วนผสมของน้ำผักอยู่แล้ว แถมด้วยน้ำเต้าหู้อีกสองสามอีก
แก้วไปได้คืนหนึ่ง

ตอนเช้าชั่งน้ำหนักได้ 55 กก. ส่วนตอนกลางคืน 54 กก.

วันที่ 2

ลืมตาตื่นด้วยความแจ่มใส...หรือคิดไปเองก็ไม่รู้ แล้วก็ทำเหมือน
เมื่อวาน คือคั้นน้ำผัก + น้ำเต้าหู้ดื่มทั้งเช้า กลางวัน เย็น เปิดตู้เย็นเห็นผัก
ที่ซื้อมาเก็บไว้เหลือน้อยลง จึงลองทบทวนว่า ตั้งแต่เกิดมามีช่วงใดในชีวิต
บ้างไหมที่เคยกินผักมากมายขนาดนี้ ตอนเย็นดื่มน้ำเต้าหู้แทนของว่าง ตอน
กลางคืนรู้สึกหิวนิดๆ เลยกินสาหร่ายปรุงรสกับกล้วย

หลายคนที่ทำอย่างดิฉันคงโกรธตัวเองที่ไม่สามารถระบับใจตัวเองได้
จนต้องกินอาหารนอกสูตร แล้วก็ลืมนึกถึงความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักอีกต่อไป
เพราะคิดว่าตัวเอง“ลืมหเลวไม่เป็นท่า” แต่ดิฉันคิดว่าตัวเองได้พยายามลด
ขนมและของกินเล่นที่เคยหยิบใส่ปากอย่างไม่หยุดมือลงได้มากแล้ว การหา
อะไรเล็กๆ น้อยๆ มารองท้องบ้างไม่ถือว่าเป็นความลืมหเลว ดูเหมือนเป็น
คำแก้ตัวแบบเอาสีข้างเข้าถูนี้เองแหละค่ะ ที่ทำให้ดิฉันลดความอ้วนสำเร็จ

ความรู้สึกดีอย่างแรกคือ การลืมตาตื่นอย่างแจ่มใส

คนที่ตื่นนอนอย่างแจ่มชื่นแจ่มใสไม่ได้มีแค่ดิฉันคนเดียว ชินจัง...สามิดิฉัน
ยังออกปากว่า “เออ...หนูรู้สึกกระฉับกระเฉงแต่เช้า ผิดจากแต่ก่อนมากเลย” จริงค่ะ
รู้สึกว่าจะทำอะไรก็ได้คล่องไม่ติดขัดตั้งแต่เช้าทีเดียว

วันที่ 3

ตื่นเช้าส่องกระจกดูหน้าตนเอง รู้สึกจะชubbลงนิดหน่อย จากที่เคยหน้ากลมดีกลายเป็นกลมธรรมดา ทางแกงที่ซื้อเมื่อปีก่อนก็หลวมลงนิดหนึ่ง

ทำน้ำแร่เต้าหู้ดื่มทั้งเช้า กลางวัน เย็น พยายามทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่าท้องว่างโดยลองเพิ่มส่วนผสมให้เข้มข้นขึ้น เพราะคิดว่าถึงจะไม่ตรงตามสูตรในทีวีทุกอย่าง แต่ดื่มได้อย่างนี้นักับว่าเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่แล้วสำหรับคนที่เคยกินไอศกรีมและช็อกโกแลตแบบเอาจริงเอาจังอย่างดิฉัน

ตอนกลางคืนรู้สึกหิวเลยกินกล้วย 1 ผล น้ำหนักลดลง 3 กก. มาอยู่ที่ 52 กก.

วันที่ 4

ความจริงวันนี้เป็นวันสิ้นสุดการอดอาหาร ดื่มน้ำอะไรๆตามปกติได้แล้ว แต่คิดว่าถ้ากลับไปกินทันทีจะไม่เหมาะกับระบบการดูดซึมสารอาหารของร่างกาย น่าจะค่อยๆปรับเปลี่ยนทีละเล็กทีละน้อยดีกว่า จึงดื่มน้ำแร่เต้าหู้เป็นมื้อเช้าและมือกกลางวัน ส่วนมื้อเย็นกินอาหารปกติ (ค่อนข้างเบา) คือโซบะ

คงเป็นเพราะโซบะมีเย็นนี่เองที่ทำให้น้ำหนักที่ลดลงเหลือ 52 กก. ถ้วนๆติดกลับขึ้นไปอยู่ที่ประมาณ 52.8 ไม่ถึง 53 กก. (ที่ต้องประมาณเอา ก็เพราะมาตราเครื่องชั่งของดิฉันแสดงผลช่วงละ 0.5 กก.)

แม้น้ำหนักจะติดกลับขึ้นไปบ้าง แต่ก็ดีใจจริงๆที่ลดได้ทีเดียวกจาก 55 กก.มาอยู่ที่ระดับ 52 กก.อย่างนี้

วันที่ 5

ตกลงใจดื่มน้ำแร่เต้าหู้ตอนเช้า เพราะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาพดีมาก
รูปหน้าดูเรียวยาว ท้องก็ยุบลง และรักษาน้ำหนักในระดับ 52 กก. (ไม่ถึง
53 กก.) ไว้ได้

วันที่ 6

ตื่นนอนด้วยอารมณ์แจ่มใส ตอนเช้ารวบรวมผักต่างๆ ที่มีในตู้เย็น
มาใส่เครื่องแยกกาก ผักที่เหี่ยวแล้วก็นำมาทำได้ ไม่ต้องทิ้งให้เสียเปล่า
วันนี้ดื่มน้ำแร่เต้าหู้ตอนเช้า มื้อกลางวันกินอาหารธรรมดา ปรากฏว่ากินได้
น้อยลง หมายความว่ากระเพาะของเราเล็กลงอย่างนั้นหรือ

วันที่ 7

ดื่มน้ำแร่เต้าหู้มาได้หนึ่งสัปดาห์แล้ว รักษาน้ำหนักในระดับ 51 กก. ไว้ได้
บางช่วงขึ้นเป็น 52 กก. บ้าง แต่ตอนเช้าจะกลับไปอยู่ที่ 51 กก.

สามีดิฉันก็เปลี่ยนไปเหมือนกัน

ซินจังเคยเป็นคนเห้งออกง่าย แต่ก็กินอะไรร้อนๆ หนอยเท่านั้นเห้งก็ทวมตัว
ตั้งแต่ดื่มน้ำแร่เต้าหู้เห้งก็ไม่มากมายอย่างนั้นอีก อาจเป็นเพราะน้ำในร่างกายสมดุลกันดี
ก็ได้

วันก่อนเริ่มลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้ ดิฉันได้ไปตรวจร่างกายตามกำหนดที่โรงพยาบาล ซึ่งมีการตรวจเลือดด้วย หลังลดน้ำหนักด้วยสูตรน้ำแร่เต้าหู้ ดิฉันไปตรวจเลือดอีกครั้ง แล้วเฝ้าคอยอย่างใจจดใจจ่อว่าผลของการดื่มน้ำผัก + น้ำเต้าหู้ติดต่อกันหนึ่งสัปดาห์นั้นจะออกมาเป็นอย่างไร

ผลก็คือ ก่อนดื่มน้ำแร่เต้าหู้ค่าของคอเลสเตอรอลอยู่ที่ 324 mg/dl แต่หลังจากดื่มติดต่อกันหนึ่งสัปดาห์ คอเลสเตอรอลลดลงมาอยู่ในระดับ 280 mg/dl สุดยอด!! แค่สัปดาห์เดียวเท่านั้น ไม่ได้ลำบากยากเย็นอะไรเลย พลังน้ำแร่เต้าหู้ช่างน่าทึ่งอะไรอย่างนี้ ตั้งแต่นั้นมา น้ำแร่เต้าหู้ก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตของดิฉัน

เมื่อพูดถึงผัก คนส่วนใหญ่จะคิดถึงแต่วิตามิน ทั้งๆที่ความจริงแล้วผักอุดมไปด้วยแร่ธาตุนานาชนิด และแร่ธาตุเหล่านี้เองที่มีสรรพคุณช่วยในการลดน้ำหนักอย่างมาก (ดูรายละเอียดที่หน้า 32) ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงเรียกน้ำผัก + น้ำเต้าหู้ว่า “น้ำแร่เต้าหู้”

ที่เล่ามาทั้งหมดนี้คือหนึ่งสัปดาห์ที่ดิฉันลดน้ำหนักด้วย “น้ำแร่เต้าหู้” อย่างไรก็ดี หลังจากที่ได้ดื่มน้ำแร่เต้าหู้ทุกเช้า ร่างกายดิฉันก็ผอมเพรียว หุ่นดีขึ้นเรื่อยๆ จากที่เคยหนัก 55 กก. ลดลงมาอยู่ที่ 47 กก. ติดตามรายละเอียดการลดน้ำหนักตามรายสัปดาห์ได้ที่หน้า 2

โอตะ ผู้ช่วยของดิฉันก็ลดได้เหมือนกัน

ดิฉันกับสามีน้ำหนักลด 3 กก.ภายใน 3 วัน ส่วนโอตะผู้ช่วยดิฉันก็มีรายงานด้วยความดีใจว่าเธอเองก็ลดได้ 3 วัน 3 กก.เหมือนกัน ทำให้ดิฉันเชื่อมั่นว่าการลดน้ำหนักวิธีนี้จะได้ผลแน่นอน หลังจากนั้นโอตะก็ลดน้ำหนักด้วยน้ำแร่เต้าหู้ต่อไป เชื่อไหมว่าเธอผอมลงถึง 8 กก.

ลดน้ำหนักด้วย น้ำแร่เต้าหู้อาคาโบชิ



ทำไมดิฉันจึงอ้วน

คนเรายิ่งอายุมากขึ้น ส่วนใหญ่ก็จะยิ่งอ้วนอ้วน “หญิงอ้วนวัยกลางคน” เป็นคำแสลงใจที่ไม่มีใครอยากได้ยิน เมื่อวัยล่วงเลยไป โอกาสที่จะออกกำลังกายก็ลดลงตามลำดับ แล้วพอกินอาหารเท่ากับเมื่อตอนสาวๆ ก็จะอ้วน ดิฉันคิดว่าอุปนิสัยเช่นนั้นแหละคือตัวการที่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม

การกินอาหารปริมาณเท่าเดิมขณะที่ออกกำลังกายน้อยลงย่อมทำให้ อ้วนแน่นอน ตามปกติคนที่สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ นั้น เมื่อออกกำลังกายน้อยลง ความอยากอาหารก็ย่อมจะลดลงตามไปด้วย และเมื่ออายุมากขึ้นก็จะไม่อยากกินอาหารมันๆ เหมือนตอนที่อายุน้อย แสดงให้เห็นถึงสมดุลระหว่างการออกกำลังกายกับความอยากอาหาร

ทว่าสาเหตุของความอ้วนไม่ได้เนื่องมาจากการที่ร่างกายขาดสมดุลระหว่างการออกกำลังกายกับความอยากอาหารเพียงอย่างเดียว

ดิฉันเข้าโรงพยาบาลผ่าตัดมะเร็งมดลูกเมื่ออายุ 39 ปี และถูกตัดทั้งมดลูกและรังไข่ โชคดีที่มะเร็งมดลูกไม่ลุกลาม เพราะไม่แสดงอาการที่น่าเป็นห่วงแต่อย่างใด แม้ว่าเวลาจะผ่านมาได้ 7 ปีแล้ว

เมื่อดิฉันไม่มีรังไข่สำหรับผลิตฮอร์โมนเพศหญิง อาการของคนวัยหมดประจำเดือนจึงจู่โจมอย่างฉับพลัน

ร่างกายของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจะมีความผิดปกติเนื่องมาจากฮอร์โมนเพศหญิงลดน้อยลง ส่วนใหญ่อารมณ์จะหงุดหงิด ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ เมื่อยหลังเมื่อยไหล่ ปวดเอว และอื่นๆ

หลังผ่าตัดดิฉันมีอาการเหล่านั้น และที่ร้ายที่สุดก็คือ คอเลสเตอรอลพุ่งสูงมาก ตามปกติร่างกายของผู้หญิงเรามีฮอร์โมนเพศหญิงทำหน้าที่ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลและปริมาณไขมันไม่ให้สูงขึ้น แต่พอรังไข่ถูก

เราจะต้องเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนกันทุกคน

วัยหมดประจำเดือนเป็นช่วงที่ผู้หญิงต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ สำหรับผู้หญิงญี่ปุ่นปัจจุบัน โดยเฉลี่ยจะหมดประจำเดือนในช่วงวัย 50 ปี

ตัดออกไป กระบวนการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงจึงหยุดชะงักไปทั้งระบบ เป็นเหตุให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นเรื่อย ๆ

ระหว่างพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาลหลังผ่าตัดมะเร็ง ดิฉันกินอาหารที่มีสารอาหารสมดุลตามหลักโภชนาการและมีการคำนวณแคลอรีอย่างเคร่งครัด หวังจะได้เดินออกกำลังวันละ 2 ชั่วโมงทุกวันด้วย แต่ถึงอย่างนั้นคอเลสเตอรอลกับไขมันก็ยังสูงขึ้นเรื่อย ๆ พอออกจากโรงพยาบาลชีวิตก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม คือดื่มกินอาหารไม่เป็นเวลาและเกือบไม่มีการออกกำลังกายเลย ผลก็คือ คอเลสเตอรอลพุ่งขึ้นไปถึง 324 mg/dl แถมเนื้อตัวก็อวบอ้วนพองลมขึ้นตามลำดับ

ใช้แล้วค่ะ คำว่า“อ้วนพองลม”เหมาะสมมากสำหรับสภาพร่างกายของดิฉันช่วงนั้น น้ำหนักนะเพิ่มขึ้นแน่นอน แต่ใครๆ ที่เห็นตัวดิฉันแล้ว มักคิดถึงน้ำหนักมากกว่าความเป็นจริงเยอะเลย เวลายืนเทียบกับพี่สาวที่หนัก 62 กก. (เธอว่ายน้ำเป็นประจำ) เรือนร่างหนัก 55 กก.ของดิฉันดูอ้วนกว่าพี่สาวอย่างไม่น่าเชื่อ

นั่นคือความแตกต่างของน้ำหนักกล้ามเนื้อ 62 กก.กับน้ำหนักไขมัน 55 กก. ไขมันที่ไม่กระชับตัวกระเพื่อมขึ้นลงตลอดเวลาที่มีการเคลื่อนไหว ย่อมทำให้ดูอ้วน ดิฉันช็อกไปเลยคะเมื่อค้นพบความจริงข้อนี้

แล้วก็ต้องช็อกอีกตลบหนึ่งเมื่อถูกคุณหมอที่โรงพยาบาลโกรธเข้าจริงๆ ตอนไปตรวจสุขภาพตามกำหนด ซึ่งพบว่าคอเลสเตอรอลพุ่งสูงมาก คุณหมอดูเอาแรงๆ ว่าทำไมปล่อยตัวให้อ้วนถึงขนาดนั้น ดิฉันเกือบลื่นสติ เมื่อคุณหมอบอกว่า การที่ดิฉันปล่อยให้สภาพร่างกายเป็นอย่างนั้นเท่ากับ

ร่างกายผู้หญิงมีอายุการผิดปกติเพราะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน

ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ทำให้ร่างกายมีอายุการผิดปกติหลายอย่าง เอสโตรเจนคือฮอร์โมนที่ผลิตจากรังไข่ มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการเกิดภาวะกระดูกพรุน เส้นเลือดในสมองอุดตัน เส้นเลือดแข็งตัว และทำให้เกิดความผิดปกติในระบบเผาผลาญด้วย

กำลังเสี่ยงกับความเป็นความตายเลยทีเดียว

ดิฉันรู้ว่าคอเลสเตอรอล 324 mg/dl นั้นน่ากลัวแค่ไหน เพราะก่อนหน้านี้วัดคอเลสเตอรอลได้ 310 mg/dl ยังถูกคุณหมอดุเลยว่า “คอเลสเตอรอลสูงขนาดนี้หมอมจะไม่แปลกใจเลย ถ้ามีคนมาบอกว่าเส้นเลือดในสมองหรือเส้นเลือดหัวใจของคุณตีบ” ส่วนคนที่เข้าใจเรื่องคอเลสเตอรอลดีนั้น พอดิฉันบอกว่า “310” ก็แสดงความเป็นห่วงและเห็นใจกันทั้งนั้นแล้วนี่ “324” ดิฉันใจแป้วไปจริงๆ เพราะเห็นอันตรายกำลังตีบคลานเข้ามาใกล้ตัวเหลือเกิน และสำนึกขึ้นมาทันทีว่า วิทยหมดประจำเดือนเป็นช่วงที่จะประมาทไม่ได้ ต้องระวังรักษาตัวให้ดี

วิทยหมดประจำเดือนคือ ประตูสู่ความเป็นเกพริดา

การผ่าตัดมะเร็งมดลูกทำให้ดิฉันหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร และอ้วนแบบคนวัยหมดประจำเดือนก่อนเพื่อนๆ ซึ่งตอนนี้ก็กำลังทยอยอ้วนไปที่ละคนสองคนเมื่อใกล้ถึงวัยทองเข้าไปทุกที

เพื่อนคนที่เคยพอมเพรียวลมมาบอกว่า “หนักตั้ง 50 แล้วละเธอ ทำยังไยยังไยก็ลดไม่ได้” พอดิฉันบอกว่า “ก็เพราะหมดประจำเดือนนะสิ กินยาจบดีกว่าเธอ อาจช่วยให้หายหงุดหงิดได้นะ” เธอคงเคืองเพราะพยายามไม่คิดถึงวัยที่จะถูกมองว่าแก่ เลยย้อนเอาว่า “ทามิจังนะสิเข้าวัยทองแล้วอาการหนักมากเสียด้วย”

ระยะนี้ผู้หญิงวัย 30 ปีจำนวนไม่น้อยมีอาการเหมือนคนวัยหมดประจำเดือน เพราะความเครียดทำให้ความสามารถในการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงของรังไข่ถดถอยลง เรียกว่า “อาการก่อนวัยทอง”

ดิฉันหมดประจำเดือนก่อนวัยอันควร และทำให้ใจหัยยอมรับได้ว่าอาการแปรปรวนต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายนั้นเป็นเพราะฮอร์โมนขาดความสมดุล แต่ยังมีผู้หญิงใกล้หมดประจำเดือนหลายคนที่อยู่ๆ ก็เกิดอาการเหล่านั้นโดยคิดไม่ถึงหรือไม่ค่อยอยากยอมรับกันว่าเป็นอาการของคนวัยทอง

ถ้าคิดว่าประจำเดือนหมดหมายถึงแก่ ก็ไม่ค่อยมีใครอยากยอมรับหรอกนะค่ะ แต่ดิฉันกลับไม่คิดว่าคนหมดประจำเดือนคือคนแก่ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตช่วงหนึ่งเท่านั้น และดิฉันอยากเรียกว่าเป็นช่วงที่ผู้หญิงกลายเป็นเทพธิดาค่ะ

“เทพธิดา” บางคนอาจคิดว่าดิฉันเพ้อเจ้อไปเสียแล้ว แต่ไม่หรอกค่ะ ดิฉันเชื่ออย่างนั้นจริงๆ

วัยหมดประจำเดือนตามปกติอยู่ในช่วงประมาณ 10 ปีก่อนและหลังประจำเดือนหมดจริง ผู้หญิงเราเมื่อประจำเดือนหมดก็ไม่สามารถมีลูกได้อีก กล่าวกันว่า ผู้หญิงเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดเดียวที่ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปได้หลังจากที่ไม่สามารถมีลูกได้ ส่วนสัตว์เพศเมียชนิดอื่นเมื่อมีลูกไม่ได้ก็จะตายไป ฟังดูแล้วช่วงน่าเวทนาเสียจริง แต่นั่นคือเรื่องของธรรมชาติ

มนุษย์เพศหญิงอย่างเราถึงจะหมดประจำเดือนแล้วก็ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ เพราะเราแตกต่างจากสัตว์โลกทั่วไปตรงที่ไม่ได้มีชีวิตอยู่เพื่อให้กำเนิดบุตรเท่านั้น ดิฉันจึงคิดว่าวัยหมดประจำเดือนเป็นช่วงที่ผู้หญิงเราพ้นจากความเป็นสัตว์โลกธรรมดา ถอดรูปเป็นเทพธิดา เห็นด้วยไหมคะ

อาการก่อนวัยทองของผู้หญิงวัย 30 ปี

เมื่อย่างเข้าวัย 40 ปี ปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายของผู้หญิงจะเริ่มลดลงทีละน้อย และจะลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อหมดประจำเดือน แต่ในปัจจุบันผู้หญิงวัย 30 ปีจำนวนมากเริ่มมีฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่เพียงพอ เนื่องจากความเครียดในชีวิตประจำวันทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของรังไข่เสื่อมถอยลง สร้างความปั่นป่วนให้แก่กลไกต่างๆ ในร่างกาย เกิดอาการก่อนวัยทองคล้ายกับคนที่ประจำเดือนกำลังจะหมด