

# การดูแลสุขภาพ” แบบ “ บรูณาการ ” ครอบคลุม ทั้ง ด้านปัญญา อารมณ์ จิตใจ สรีระ และการใช้ชีวิตร่วมกับ กับคนอื่น



“สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา” คำนี้ทุกคนคงเคยได้ยินกันบ่อย เพราะการที่เราเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ล้วนแล้วแต่เริ่มที่ตัวเราเอง ร่างกายของคนเราจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอหรือไม่นั้นก็ ขึ้นอยู่กับอาหารที่ตัวเองเลือกทานทั้งสิ้น เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายเจริญเติบโตช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงานแก่ร่างกายช่วยควบคุมอวัยวะต่างๆของร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา ซึ่งในแต่ละวัยร่างกายต้องการอาหารในปริมาณและสารอาหารที่แตกต่างกันไป สุขภาพที่ดีเป็นอย่างไร? วันนี้เราจะพาทุกท่านไปรู้จักกับ คุณเกต - ดุสิตา อุกัสดิน แม่บ้าน โค้ช ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ หรือเจ้าของเพจเฟซบุ๊ก เพจ “ Well Plate Diets อาหารแห่งชีวิต” คุณเกตเล่าให้ฟังว่ากว่าจะทำให้มีผู้ติดตามและไว้วางใจเพจ ตลอดหลายปีที่ผ่านมาคุณเกต - ดุสิตา ได้ใช้ประสบการณ์มากมายทั้งการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองไม่ว่าจะเป็น การดูแลผู้ป่วยในอาชีพนางพยาบาลนับ 10 ปี, การเป็นแม่บ้านที่ต้องดูแล

ลูกและครอบครัว อีก 7 ปี, จนถึงปัจจุบันได้มีการการผลิตสินค้าสุขภาพประเภทเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ จำหน่ายหลากหลายผลิตภัณฑ์ตลอด 5-7 ปีที่ผ่านมา หรือแม้กระทั่งการสร้างสรรค์ Rejuvenate Course ให้กับ Wellness & Spa ชั้นนำหลายแห่ง รวมถึงการเรียนเสริมเพิ่มความรู้ตลอดเวลาจนกระทั่งได้ไปประกาศนียบัตรรับรองทั้งในประเทศและต่างประเทศซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านล้วนเกิดจาก Passion หรือความตั้งใจอย่างหนึ่งตั้งแต่ที่จำความได้คือ อยากจะถ่ายทอดความรู้ในการดูแลตัวเองเพื่อคนอื่น เพราะสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการใช้ชีวิตในทุกวันนี้

คุณเกด - ดุสิตา ยังเล่าต่ออีกว่า อยากให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่ดี นั่นจึงเป็นที่มาเป็นหลักยึด เพื่อที่จะทำผลิตภัณฑ์ที่ดีให้กับทุกคนค่ะ ความตั้งใจของเกดเริ่มต้นด้วยการอยากที่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพกับคนรอบข้าง Empowering Health Functional nutrition & Integrative health coach หมายถึง “เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการเสริมสร้างพลังให้การตระหนักรู้..ถึงการดูแลสุขภาพ” แบบบูรณาการ ” ซึ่งครอบคลุม ทั้งด้านปัญญา อารมณ์ จิตใจ สรีระ และการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ภารกิจร่วมเป็นหนึ่งในผู้นำในการบูรณาการองค์ประกอบที่หลากหลายของความรู้ด้านโภชนาการสมัยใหม่ และเผยแพร่ในแนวทางปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริง และใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด

โดยปัจจุบันคุณเกดมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่เน้นธรรมชาติบำบัดระดับเซลล์ Natural 100 % (กลุ่มคนห่วงใยสุขภาพ) น้ำกระเทียมขิงมะนาว (Gingerlic) น้ำสูตรทะเลวลงหลอดเลือดที่มีคนสั่งซ้ามากที่สุด, น้ำคอมบูชะ ที่ช่วยปรับสมดุลระบบลำไส้ ซึ่งเรียกได้ว่า เป็นสมอที่สองของร่างกายได้อย่างดีมาก และอินเทอร์เนตที่สุดตอนนี้ และในเร็ว ๆ นี้ยังมีสินค้าใหม่อีกตัวที่กำลังจะผลิตเพิ่มในอนาคต รวมทั้งยังมีการทำแบรนด์สินค้าให้กับผู้ประกอบการแบรนด์อื่นอีกด้วย รวมจนถึง อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็ก เพราะคุณเกด ดุสิตา เองก็มีลูกถึงสองคน จึงมั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์เพื่อเด็กนั้นจะต้องมีประโยชน์เหมาะกับคุณแม่สมัยใหม่แน่นอน ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ คุณเกด ดุสิตา ยังมีการเตรียมที่จะขยายหัวเชื้อเพื่อเป็นส่วนผสมในเมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับร้านอาหาร ร้านกาแฟที่ต้องการมีเมนูเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกสำหรับลูกค้า

“ผลตอบรับของลูกค้าแน่นดีมาก เราจะเห็นได้จากการสั่งซื้อผ่านทางเพจ รวมทั้งคำชมมากมายที่เป็นแรงผลักดันให้เกดยังอยากคิดค้นผลิตภัณฑ์ดีๆเพื่อให้คนไทยเราได้รับประทานอาหารที่มันใจได้ว่ามีประโยชน์ และผลิตภัณฑ์ที่มีล้วนแล้วแต่เหมาะสมกับคนที่อยากดูแลตัวเอง” คุณเกด - ดุสิตา ยังกล่าวทิ้งท้ายว่า “เกดอยากให้ทุกคนได้ลองชิมดู พร้อมส่งต่อให้กับคนที่เรารัก เพื่อก้าวผ่านวิกฤตสุขภาพนี้ไปด้วยกัน สุขภาพของครอบครัวเราเป็นสิ่งสำคัญที่สุดค่ะ”