

# RIZSTEROLS

ORGANIC EXTRA VIRGIN RICE BRAN & GERM OIL

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันรำข้าวและจมูกข้าวกล้องออร์แกนิก “ริซสเตอรอลส์”

## โรคเครียด...ไม่ใช่เรื่องปกติที่จะปล่อยทิ้งไว้ได้

ความเครียดเกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัยใหญ่ๆ นั่นคือ

1. ปัจจัยภายนอก เช่น เรื่องความกดดันจากการทำงาน การหย่าร้าง ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ของครอบครัว
2. ปัจจัยภายใน โดยที่บางคนมีนิสัยคิดมาก ชอบวิตกกังวลในเรื่องเล็กน้อย หรือสารเคมีในสมองไม่สมดุลทำให้เกิดอารมณ์เครียดและเศร้าง่าย

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียด เกิดได้ทั้งจากกรรมพันธุ์ที่ทำให้ระบบประสาทเกิดความเครียดง่ายหรือพ่อแม่มีนิสัยเครียด กังวลง่าย ลูกก็เรียนรู้นิสัยจากพ่อแม่ รวมถึงคนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เครียด เช่น ทำงานที่กดดัน มีปัญหาในครอบครัว

อายุที่เสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้ง่าย คือช่วงที่เป็นรอยต่อ จากเด็กไปสู่วัยรุ่น เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน มีการปรับตัวในสังคม และในช่วงของวัยใกล้หมดประจำเดือน (menopause) ของผู้หญิง รวมถึงผู้ชายวัยทองที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเช่นกัน ถึงแม้ว่าการน้อยกว่าผู้หญิง แต่ก็ทำให้มีอาการหงุดหงิด วิตกกังวลและโกรธง่ายเช่นกัน

ประเภทของความเครียด ความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลักๆ ดังนี้

1. Acute stress คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีจากความกดดันในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น เส้นตายในการทำงาน การเผชิญหน้ากับความท้าทายหรือเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนใจ เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม
2. Episodic acute stress คือ เกิดจากการประสบกับความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีหลายครั้งติดต่อกัน เช่น เริ่มจากมีปัญหาสุขภาพ หลังจากนั้นตงงาน ตามมาด้วยการหย่าร้าง เป็นต้น
3. หรือบางคนชอบเครียดและวิตกกังวลจนรีบเร่งและใจร้อนในทุกเรื่อง ทำให้เกิดความเครียดบ่อยๆ
4. Chronic stress คือ ความวิตกกังวลและความกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเหมือนไม่มีวันสิ้นสุดจนสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ความเครียดเช่นนี้มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

อาการทั่วไปที่บ่งบอกว่าคุณกำลังเป็นโรคเครียด เช่น

1. รู้สึกวิตกกังวล นอนไม่หลับ
2. รู้สึกซึมเศร้า
3. ความดันโลหิตสูง
4. โกรธ หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ง่าย
5. ไม่มีสมาธิ
6. ปวดหัว ปวดตามร่างกาย
7. ลำไส้ทำงานปั่นป่วน มีปัญหาการย่อยอาหาร ท้องเสีย
8. ใจสั่นง่าย เหงื่อออก
9. อ่อนล้า ไม่อยากทำอะไร
10. ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
11. โรคหัวใจ

## **คุณดูแลตัวเองได้ด้วย “ริชสเตอรอลส์” อาหารเสริมวิตามิน...สิ่งดีจากธรรมชาติ**

น้ำมันจมูกข้าวกล้อง ออร์แกนิก ตราริชสเตอรอลส์ เป็นผลิตภัณฑ์ โภชนเภสัช **อาหารเสริมวิตามิน** (Nutraceutical Food) น้ำมันรำข้าวและน้ำมันจมูกข้าวกล้องอุดมไปด้วยไลโนเลอิก แอซิด ซึ่งมีสรรพคุณที่ดีต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะสามารถช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสามารถดูดซึมกรดอะมิโนไปใช้ได้มากยิ่งขึ้น ทำให้ระบบประสาทและสมองได้รับสารอาหารที่มากขึ้น ช่วยทำให้เซลล์สมองพร้อมใช้งาน มีความจำที่ดีขึ้น สมองปลอดโปร่ง และสามารถซ่อมแซมเซลล์สมองที่สึกหรอให้กลับมาสมบูรณ์แข็งแรงได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเมลาโทนิน (Melatonin) ช่วยให้นอนหลับสบาย ลดอาการเครียด

นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันความดันโลหิตสูง Hypertension และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ด้วยคุณสมบัติที่อุดมไปด้วยสารสกัดแกมมาออริซานอลมากถึง 200,000 ppm. สูงกว่าน้ำมันรำข้าวทั่วไป 10 เท่า มีสารไฟโตสเตอรอลสูงกว่าน้ำมันมะกอก 14 เท่า ที่มีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดหรือในกระแสเลือดได้ ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และยังเสริมระบบการไหลเวียนของเลือดโลหิตให้เป็นไปอย่างปกติยิ่งขึ้น จึงส่งผลดีต่อระบบฮอร์โมน และมีวิตามิน E ธรรมชาติเทียบเท่าผักโขม 5 กิโลกรัม ที่ช่วยดูแลผิวพรรณให้ดูอ่อนเยาว์อยู่เสมอ

## สารอาหารสำคัญ 3 ชนิด ได้แก่ Gamma Oryzanol, Phytosterols และ Vitamin E ธรรมชาติ

แกมมาออริซานอล (Gamma Oryzanol) ธรรมชาติ 200,000 ppm.

- ลดความดัน
- เพิ่มภูมิคุ้มกันและปรับระดับฮอร์โมน โดยเฉพาะช่วงวัยทอง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ ลดริ้วรอย

ไฟโตสเตอรอลส์ (Phytosterols) ธรรมชาติ 19,000 ppm.

- ลดโคเลสเตอรอล ไนมันเลว (LDL)
- เพิ่มโคเลสเตอรอล ไนมันดี (HDL)
- ช่วยดูแลระบบหลอดเลือด ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

วิตามิน E (Vitamin E) ธรรมชาติ สูงกว่าวิตามิน E สังเคราะห์ 4 เท่า

- ช่วยในการซ่อมแซมเซลล์ ให้กลับมาอ่อนเยาว์
- ช่วยบำรุงผิว ให้ชุ่มชื้น มีเลือดฝาด และเส้นผมเงางาม เนียนนุ่ม
- ยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระ สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเป็นมะเร็ง



## นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติและประโยชน์ในการปกป้องดูแลและปรับสมดุลย์

1. ป้องกันการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง Noncommunicable disease หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดัน ฯลฯ
2. ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายอันทำให้เกิดการแก่ก่อนวัย ลดริ้วรอยเหี่ยวย่น
3. ช่วยป้องกันการเกิดเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์ผิดปกติ หรือที่เรียกว่า เซลล์มะเร็ง
4. มีความสามารถในการป้องกันการเซลล์ผิวจากการถูกทำลายด้วยแสงแดด
5. ยับยั้งการทำงานของ เอ็นไซม์โทโรซินเอส ซึ่งเป็นตัวเร่งสร้างเม็ดสี จึงทำให้ผิวดูกระจ่างสดใสขึ้น
6. ลดระดับของไขมันในเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจอุดตัน ลดคอเลสเตอรอล ไขมันเลว (LDL) เพิ่มไขมันดี (HDL)
7. เพิ่มการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ช่วยผ่อนคลายความเครียดและหลับสบาย
8. กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโต
9. ลดการสูญเสียแคลเซียม ทำให้ลดอัตราการเกิดโรคกระดูกพรุน
10. ลดอัตราการเกิดภาวะวัยทอง ปรับสมดุลย์ฮอร์โมน
11. วิตามิน E ธรรมชาติ จะช่วยดูแลผิวพรรณ เล็บ และ เส้นผม ให้แข็งแรง เงามาง
13. ช่วยลดอาการง่วงเหงา หาวนอน ให้ความสดชื่น ต่อร่างกาย
14. สร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ลดอาการแพ้อากาศในยามเช้า เป็นต้น

ปกป้อง ดูแล และปรับสมดุลย์ร่างกาย ให้คุณแข็งแรง ชะลอวัย ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ง่ายๆ ทุกวันด้วย “ริซสเตอร์อลส์” ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันจมูกข้าวกล้องออร์แกนิก...อาหารเสริมวัฒนธรรม...สิ่งดีๆ จากธรรมชาติ

