

## ทำอย่างไรจึงจะสุขภาพดีจนอายุ 80-90 ปี หรือนานกว่า

มีเหตุผลสำคัญอยู่ 2 ประการที่ทำให้ชีวิตของเราสั้นกว่าที่ควรจะเป็น

1. จากการศึกษาพบว่า ตลอดหลายชั่วคนตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน มนุษย์ถูกรุกรานโดยไวรัสที่แทรกตัวเข้าไปเปลี่ยนแปลงโมเลกุล(Genes) ในเซลล์ที่ควบคุมการขยายพืชพันธุ์ของเรา ทำให้การส่งสัญญาณของเซลล์บกพร่อง ซึ่งมีผลทำให้อายุขัยของมนุษย์ปัจจุบันสั้นลง

2. อีกเหตุผลหนึ่งเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมของคนเราในทุกวันนี้ ตั้งแต่อาหารที่บริโภคที่ปนเปื้อนด้วยสารพิษจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่ารา สารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรม หรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่นปรอท ตะกั่ว อลูมิเนียม แคดเมียม อากาศที่ปนเปื้อนด้วยไอเสียจากเครื่องยนต์ ฝุ่นละออง ทั้งหมดคือฝันร้ายของคนยุคใหม่อย่างพวกเรา เมื่อเปรียบกับคนสมัยก่อน พวกเขาโชคดีที่ไม่ต้องบริโภคผักที่ปนเปื้อน เนื้อสัตว์ก็ไม่มียาปฏิชีวนะหรือฮอร์โมนหรือสารทำให้เนื้อแดง สัตว์สมัยก่อนถูกเลี้ยงตามธรรมชาติ อาหารที่กินก็มาจากธรรมชาติซึ่งมีส่วนประกอบหลายอย่าง เช่นโอเมกา-3 กรดแกมมา-ไลโนเลอิก ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า

ในขณะที่วิทยาศาสตร์สมัยนี้ได้ให้ความรู้และเหตุผลเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆที่ธรรมชาติได้มอบให้เรา แต่การแพทย์สมัยใหม่กลับละเลย หรือบางครั้งต่อต้านเสียด้วย

สารสกัดจากพืช สมุนไพร และสารจากธรรมชาติอื่น ๆ นั้น พบว่ามีคุณสมบัติที่ชะลอความแก่อย่างไม่น่าเชื่อ ความจริงสารเหล่านี้คือกุญแจไขความลับของการป้องกันโรคที่น่าสะพรึงกลัว เช่น

- มะเร็ง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- เส้นโลหิตแตก
- ข้ออักเสบ
- ความจำเสื่อม
- โรคชราอื่น ๆ

### สารอาหารที่ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง

ระบบหัวใจและหลอดเลือดทั้งหมดรวมทั้งระบบหลอดเลือดในสมอง(เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ เส้นเลือดฝอย)นั้น ยังไม่มียาใดๆที่ช่วยทำให้มีความแข็งแรง นี่เป็นเรื่องสำคัญเพราะเมื่อเรามีอายุมากขึ้น เส้นเลือดเหล่านี้จะอ่อนแอลงไปตามกาลเวลา

ในขณะที่วงการแพทย์สมัยใหม่ยังไม่มีคำตอบเกี่ยวกับเรื่องการสร้างความแข็งแรงของเส้นเลือด เราจึงต้องค้นหาวิธีการอื่นเช่นทางโภชนาการ ซึ่งอาจจะช่วยป้องกันหรือรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนแอของเส้นเลือดได้

ความเป็นไปได้ที่ชัดเจนที่สุดคือเรื่องของวิตามิน ซี ซึ่งพบว่าสามารถช่วยสร้างความแข็งแรงให้เนื้อเยื่อที่เป็นส่วนประกอบของเส้นเลือด เราพบว่าต้องบริโภควิตามิน ซี ตั้งแต่วันละ 500 มก.ขึ้นไป จึงจะเห็นความแตกต่างได้

นอกจากนั้น สารที่ประกอบเป็นผนังของหลอดเลือด (Collagen) ยังต้องการกรดอะมิโน ไลซีน (Lysine) ในขนาด วันละ 500-2,000 มก. ซึ่งถ้าบริโภคทั้งสองพร้อมกันก็จะทำให้ผนังเส้นเลือดมีความแข็งแรง (ไลซีนมีมากในเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว อาหารที่มีโปรตีนสูง)

สารสกัดอื่น ๆ ที่สำคัญที่เรารู้จักก็รวมสารเหล่านี้ด้วย เช่นสารสกัดจากชาขาว ชาเขียว เมล็ดองุ่น ทับทิม และแปะก๊วย (Ginko biloba) เป็นต้น

ส่วนที่เป็นแร่ธาตุก็มี สังกะสี แมกนีเซียม เซลีเนียม โคโรเมียม ธาตุเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างความแข็งแรงให้ผนังเส้นเลือด

สำหรับในส่วนของผัก ผลไม้ ก็มีหลายชนิดที่ช่วยสร้างผนังเส้นเลือดที่แข็งแรงเช่น หอมแดง กะเทียม หอมฝรั่ง ผักใบเขียว ผลเบอร์รี่ต่าง ๆ องุ่นดำพันธุ์มัสคาไดน์ (มี antioxidant มากที่สุด) เป็นต้น นอกจากนี้ ในพืชยังมีแร่ธาตุเช่นแมกนีเซียม มีสาร Flavonoids รวมทั้งสารเคมีอีกหลายชนิดที่ช่วยป้องกันเส้นเลือดของเราในรูปแบบต่าง ๆ

อีกวิธีที่จะได้รับสาร Flavonoides อย่างมากและอร่อยด้วยคือการบริโภคช็อคโกแล็ตดำ เพราะโกโก้ซึ่งมีสาร Flavonoides มาก มีอยู่ในช็อคโกแล็ตดำด้วยอัตราส่วนสูงถึง 70 % หรือสูงกว่า

ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารและแร่ธาตุที่มีประโยชน์หลายชนิดผสมกัน ก็จะได้ผลในเชิงการเสริมพลังระหว่างกัน (Synergistic Effect)

ในทางตรงกันข้าม มีอาหารรวมทั้งสารผสมอาหารบางอย่างที่สามารถทำให้เส้นโลหิตของเราอ่อนแอได้ ควรระวังอาหารเหล่านี้

- น้ำมันที่มี Omega-6
- พรอท
- Fluoroaluminium ที่ใช้ผสมน้ำดื่ม
- แคลเซียม
- ตะกั่ว
- High fructose corn syrup
- Trans fatty acids

สารเหล่านี้สามารถทำให้เกิดการอักเสบภายในเส้นเลือดและทำความเสียหายให้กับโครงสร้างของเส้นเลือดเนื่องจากการปล่อยอนุมูลอิสระและสารจากการย่อยสลายของไขมัน

สารที่ให้สีเหลือง (Carotinoids) ในผลไม้มีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นโลหิตแตก แต่ตัวที่สำคัญที่สุดคือ Lycopene

### การเจ็บป่วยในวัยเยาว์จะนำมาซึ่งความต้านทานที่แข็งแรงและชีวิตที่ยืนยาว

หลายคนคงไม่ทราบว่าการเจ็บป่วยในวัยเด็กจากโรคติดเชื้อตามธรรมชาติ โดยเฉพาะเมื่ออายุน้อย กลับเป็นผลดี เพราะจะทำให้ความต้านทานของผู้นั้นมีความแข็งแรงและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีการตอบสนองที่ดีกว่าเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ในสมัยก่อนที่จะมีวัคซีน ร่างกายของคนเรามีการสร้างภูมิคุ้มกันโดยวิธีธรรมชาติดังกล่าว ดังนั้น คนในสมัยก่อน ๆ จะแข็งแรงกว่า และไม่มีโอกาสติดเชื้อโรคนานเหมือนคนสมัยนี้ แต่ต้องเข้าใจว่า การคำนวณอายุขัยที่เราใช้กันในปัจจุบันได้รวมเอาพวกที่เสียชีวิตเพราะโรคตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ระยะต้น ๆ เข้าไว้กับวัยสูงอายุด้วย ดังนั้น ในภาพรวมจึงทำให้อายุขัยของคนสมัยก่อนต่ำกว่าปัจจุบันมาก แต่ถ้าแยกเอาเฉพาะวัยสูงอายุที่เคยผ่านโรคร้ายในวัยเด็กมาแล้ว จะพบว่ามันมีน้อยกว่าที่มีอายุยืนยาวกว่าหรืออย่างน้อยก็เท่ากับคนสมัยนี้

มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า คนสมัยนี้อายุยืนกว่า มีจำนวนไม่น้อยที่มีอายุเป็นร้อยปี แต่อย่าลืมว่า คนอายุยืนเหล่านั้นคือคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในชนบทตามหมู่บ้านเล็กๆ ในที่ซึ่งชีวิตมีความยากลำบาก อาหารการกินก็อาศัยธรรมชาติเป็นสำคัญ หยูกยาที่ไม่ได้ใช้จนกว่าจะถึงขั้นปลายของชีวิต เมื่อสมัยที่คนเหล่านั้นยังเป็นเด็ก การแพทย์สมัยใหม่ก็ยังไม่ได้ล้าครายไปถึงหมู่บ้าน แล้วทำไมคนเหล่านั้นก็กลับมีอายุยืนกว่า?

คำตอบน่าจะมีเป็น 2 ส่วนอย่างน้อย

ในส่วนแรก คนเหล่านั้นมีน้อยมากที่เคยรับวัคซีนเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค บริโภคอาหารจากธรรมชาติที่ไม่มีการพิษเจือปน ใช้จ่ายต่อเมื่อจำเป็นจริงๆ มีความผูกพันทางสังคมที่แน่นหนา และทำงานหนักตลอดชีวิต

ในส่วนที่ 2 คนเหล่านี้อยู่ในยุคที่การแพทย์สมัยใหม่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีไปมาก สามารถยืดอายุเมื่อเกิดเจ็บป่วยหนักให้ยืนยาวออกไปได้อีกด้วยการผ่าตัด ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย หรือด้วยยาและเทคนิคที่ล้ำยุคต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ดี แต่ทำไม ผู้สูงอายุสมัยเราจึงมีแต่คนที่สุขภาพมีปัญหาจนต้องพึ่งพิงวิทยาการเหล่านี้?

### หัวใจเล็กๆ ช่วยทำความสะอาดให้ร่างกาย

ยังมีผู้เข้าใจเหตุผลน้อยถึงเรื่องความสำคัญของระบบน้ำเหลืองที่ช่วยรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพของหัวใจ ระบบน้ำเหลืองเป็นส่วนหนึ่งของระบบไหลเวียนของร่างกายที่ช่วยในการทำความสะอาดเนื้อเยื่อต่างๆ และช่วยส่งสารอาหารให้กับเนื้อเยื่อเหล่านั้น

การออกกำลังกายโดยหัวใจเล็กๆ จะช่วยการหมุนเวียนของน้ำเหลือง ช่วยขับของเสียออกจากปอดและหัวใจ (จาก The Healing Diet by Dr. Lemole)

เมื่อเราอายุมากขึ้น ส่วนใหญ่จะลืมหัวใจเล็กๆ เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มที่ ดังนั้น ถ้าทำได้ เราควรหัวใจให้เล็กๆ แล้วผ่อนคลายหัวใจช้าๆ ในทุกๆ ชั่วโมง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดปอดอักเสบได้ด้วย

### สิ่งสำคัญในการป้องกันโรคหัวใจ

ปัจจุบัน เราทราบว่า การเกิดเจ็บหัวใจ (Heart Attack) น้อยๆ ที่บางครั้งอาจไม่มีอาการนั้นจะค่อยๆ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบอย่างเรื้อรัง กล้ามเนื้อหัวใจจะอ่อนแอลงเป็นลำดับ ในที่สุดจะนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวได้

แม้ว่าการตรวจสอบสภาวะของหัวใจปกติต้องมีค่าใช้จ่ายมาก แต่ยังมีอีกหลายวิธีที่เราสามารถรักษาสุขภาพของหัวใจได้ ต่อไปนี้เป็นหัวข้อสำคัญที่สุดที่เราควรจดจำและปฏิบัติ

1. อาหารคือสิ่งที่สำคัญที่สุด การบริโภคสิ่งเหล่านี้มาก ได้แก่ น้ำตาล โดยเฉพาะน้ำเชื่อมที่มีน้ำตาลฟรุคโตสสูง (เช่น Corn Syrup) น้ำมันที่มีสารโอเมกา-6 สูง เนื้อแดง เหล่านี้จะเชื้อเชิญโรคหัวใจ และความเสี่ยงต่อการเกิด Heart Attack น้ำมันปรุงอาหารที่มีโอเมกา-6 จะสลายตัวง่ายในอุณหภูมิห้อง โดยเฉพาะเมื่อถูกความร้อน น้ำมันเหล่านี้ได้แก่น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันคาโนลา เป็นต้น จึงไม่ควรใช้น้ำมันเหล่านี้ทำกับข้าวหรือทำน้ำสลัด

1.1 ต้มน้ำผักปั่น 4 แก้วจะได้สารอาหารเท่ากับบริโภคสลัด 10 จาน

1.2 หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในปริมาณมาก

1.3 หลีกเลี่ยงบุหรี่

1.4 หลีกเลี่ยงความเครียดเป็นเวลานาน (ผู้ที่เลื่อมใสในศาสนาจะมีความเครียดน้อยกว่า)

1.5 หลีกเลี่ยงการปลีกตัวจากสังคม

2. ออกกำลังกายแต่พอประมาณ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 วัน เช่นเดินอย่างรวดเร็ว บริหารกล้ามเนื้อและเอ็นส่วนต่างๆ โดยเฉพาะที่ขา การบริหารกล้ามเนื้อและเอ็นจะช่วยให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันการหกล้ม ซึ่งอาจเป็นอันตรายสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่นการเดินแอโรบิค ซึ่งทำให้ร่างกายต้องใช้สารป้องกันอนุมูลอิสระ แร่ธาตุและสารอาหารมากขึ้นไปอีก ที่สำคัญคือแมกนีเซียม มีความจำเป็นมาก อย่าให้ขาด

3. หลีกเลี่ยงการนั่งที่กดทับด้านหลังของขาเป็นเวลานาน (เช่นนั่งเครื่องบิน) ซึ่งจะก่อให้เกิดเส้นเลือดอุดตันจากลิ่มเลือดได้ สารสกัดจากชาชาว แพะก๊วย เมล็ดองุ่นจะช่วยลดความเสี่ยงในกรณีนี้ได้

4. ให้ระมัดระวังการใช้ยาลดความดัน สำหรับผู้สูงวัยอายุเกิน 60 ปี ความดันโลหิตที่ต่ำลงเพียงเล็กน้อยอาจทำให้หน้ามืดหรือเป็นลมเนื่องจากสมองขาดเลือดได้ ยาเหล่านี้จะลดระดับแมกนีเซียมในร่างกายด้วย แมกนีเซียมช่วยการไหลเวียนของโลหิต ช่วยเพิ่มปริมาณสารป้องกันอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) ในหลอดเลือด ป้องกันลิ่มเลือดและ Heart attack ป้องกันทั้งหัวใจและสมอง สภาวะการขาดแมกนีเซียมพบบ่อยมากในผู้สูงอายุ สาเหตุเนื่องมาจากยาที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจ

5. ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 4-5 แก้ว

#### การขาดสารอาหารทำให้ภูมิคุ้มกันทางโรคลดลง

เมื่ออายุมากขึ้น ประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันของเราจะเสื่อมลง โดยเฉพาะภูมิคุ้มกันของเซลล์ ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ ที่สำคัญที่สุดคือการขาดสารอาหาร การศึกษาพบว่าแม้แต่การขาดวิตามินหรือแร่ธาตุเพียงตัวเดียวก็สามารถทำให้เกิดการเสื่อมของระบบภูมิคุ้มกันได้

สารพิษจากสิ่งแวดล้อมก็สามารถทำให้ภูมิคุ้มกันเสื่อมได้ สารพิษเหล่านี้รวมถึง

- ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่ารา
- ปรอท
- อลูมิเนียม
- Fluoroaluminium ใช้ผสมในน้ำดื่ม
- แคดเมียม
- ตะกั่ว
- สารเคมีอุตสาหกรรม

ความเครียดอย่างต่อเนื่อง ความวิตกกังวลตลอดเวลา เหล่านี้สามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเสียหายได้

สาเหตุที่ถูกมองข้ามอีกอย่างหนึ่งคือความไม่สมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ (Dysbiosis) คือการมีแบคทีเรียไม่ดีมากเกินไปในลำไส้ แต่แบคทีเรียที่มีประโยชน์กลับมีน้อย แบคทีเรียที่มีประโยชน์จะกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันตามผนังลำไส้ ส่วนแบคทีเรียไม่ดีจะปล่อยพิษที่เป็นตัวทำลายให้เซลล์ที่มีประโยชน์เหล่านั้น

ความไม่สมดุลของแบคทีเรียมีสาเหตุที่พบบ่อยจากการใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป รวมทั้งการรับประทานอาหารสดๆ นอกจากนี้ ยังอาจพบได้ในน้ำดื่มด้วยในบางกรณี

#### ขั้นตอนที่สำคัญในการปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

มีมาตรการหลายอย่างที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราทำงานด้วยประสิทธิภาพสูง เช่น

- หลีกเลี่ยงปรอท ตะกั่ว อลูมิเนียม/ Fluoroaluminium แคดเมียม ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง ยาฆ่ารา และสารเคมีอุตสาหกรรม
- หลีกเลี่ยงการบริโภคหวานมากหรือผลไม้มากเกินไป
- หลีกเลี่ยงน้ำมันที่มี โอเมกา-6
- บริโภคผักมาก ๆ ทุกวัน
- หลีกเลี่ยงวัคซีนเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว วัคซีนจะไปกดภูมิคุ้มกันของเซลล์ซึ่งจำเป็นสำหรับป้องกันการติดเชื้อ รวมทั้งมะเร็ง
- Flavonoids หลายตัวมีคุณสมบัติป้องกันไวรัส ชาเขียวและชาขามมีคุณสมบัติต้านไวรัสเช่นกัน
- วิตามิน D 3 ช่วยป้องกันปฏิกิริยาของภูมิคุ้มกันที่เกินขนาดและช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันที่ถูกกดให้สูงขึ้น ช่วยกระตุ้นร่างกายให้ผลิต peptide บางตัวที่ป้องกันการขยายตัวของแบคทีเรียได้ รวมทั้งช่วยลดการอักเสบด้วย

### เพิ่มการล้างพิษ

เมื่อก้าวถึงการล้างพิษ คนส่วนมากจะนึกถึงการทำงานของตับซึ่งเป็นอวัยวะขนาดใหญ่ที่ทำหน้าที่นี้ แต่ยังมีอีกระบบหนึ่งในร่างกายที่ทำหน้าที่ล้างพิษ หมายถึงทุกเซลล์ในร่างกายต่างก็มีบทบาทในการล้างพิษเช่นเดียวกัน เซลล์ทำหน้าที่ล้างพิษด้วย 2 ระบบ เรียกว่าระบบที่ 1 และ 2 ทั้ง 2 ระบบใช้ Enzyme และการเปลี่ยนแปลงของโมเลกุลในการจับ การเปลี่ยนสมบัติทางเคมี และการขจัดสารที่เป็นพิษออกจากร่างกาย ระบบที่ 1 ใช้ enzyme ในการเปลี่ยนสารพิษที่ละลายในน้ำมันซึ่งจัดโดยร่างกายไม่ได้ให้เป็นสารประกอบละลายน้ำซึ่งร่างกายสามารถขับออกได้

บางครั้งในทางกลับกัน เราต้องการปิดกั้นการทำงานของระบบ 1 เพราะenzyme อาจทำให้สารที่ไม่มีพิษกลับกลายเป็นสารที่มีพิษรุนแรงก็ได้

ระบบ 2 เปลี่ยนสารที่มีพิษให้กลายเป็นสารที่ไม่มีพิษที่ร่างกายขับออกได้ง่ายขึ้น

เราควรได้รับวิตามินรวมแร่ธาตุที่มีส่วนประกอบที่ดี นอกจากนี้ ควรได้หลับนอนพักผ่อนให้สนิท คืนละไม่น้อยกว่า 7-8 ชั่วโมง

เนื่องจากการติดเชื้อคือต้นเหตุของปัญหาทางสุขภาพดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คำแนะนำสำหรับระบบหัวใจ หลอดเลือดที่ให้ไว้จะสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับสมองของเราด้วย

ถ้าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้อย่างสม่ำเสมอ หวังว่าท่านจะมีอายุยืนเป็นร้อยปีพร้อมด้วย

สุขภาพดี

-----