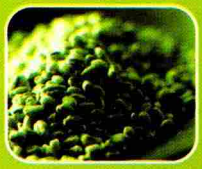
สุขภาพ



อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์

วันเสาร์ที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY

3961200799

บ 1263

อศ
พ642ส
2558

สุขภาพ อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ คุณพ่อพิชัย ภูชฎาภิรมย์ วันเสาร์ที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2558.

#74398
วันที่ 17 ก.พ. 58
ว 1263
พ.ศ. 2558

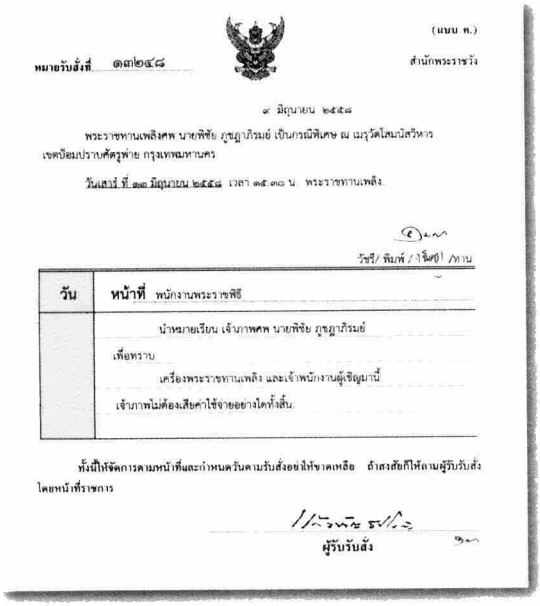
อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสราชวรวิหาร
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
วันเสาร์ที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ชาตะ ๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๔
มรณะ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘
สิริอายุรวม ๘๓ ปี ๕ เดือน ๒๖ วัน

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา



(แบบ ห.)

หมายรับสั่งที่ ๑๓๒๔๘

สำนักพระราชวัง

๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

พระราชทานเพลิงศพ นายพิชัย ภูชฎาภิรมย์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดไตรมิตรวิทยาราม เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๕.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

วัชรี/พิมพ์/วิษณุ/ทาน

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายพิชัย ภูชฎาภิรมย์
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่างใกล้ชิดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์ เป็นกรณีพิเศษ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์ ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่ง ในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นครอบครัวของ คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์ ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
ครอบครัว ภูชฎาภิรมย์

พ่อพิชัย ภูชฎาภิรมย์ เป็นบุตรของนางเจ็งและนายเขียนซ้าย แซ่ภู่ เกิดเมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๔๗๔ ที่อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด ๑๑ คน สมรสกับนางสุภารัตน์ ภูชฎาภิรมย์ มีบุตรธิดาด้วยกัน ๕ คน คือ

๑. รองศาสตราจารย์ ดร. ภัทรวดี ภูชฎาภิรมย์

๒. นายรพีพงศ์ ภูชฎาภิรมย์

๓. นางสาวอนงค์ณัฐ ภูชฎาภิรมย์

๔. นางสาวฉัตรระพี ภูชฎาภิรมย์ สมรสกับ นายวิโรจน์ เจียรไนไพศาล มีบุตร ๑ คน

๕. นางสาวลีลานุช ภูชฎาภิรมย์

พ่อพิชัย ภูชฎาภิรมย์ เป็นคนมีศีล มีสัตย์ กตัญญูกตเวที มีความเมตตาและมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ยิ่ง พร้อมจะให้ความช่วยเหลือทุกคน พ่อจึงเป็นที่รักของผู้ใกล้ชิด ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง

ตระกูลของพ่อเป็นพ่อค้า ปู่เดินทางจากเกาะไหหลำมาตั้งหลักปักฐานที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำมาค้าขายจนมีฐานะมั่นคงเป็นปึกแผ่น พ่อเล่าว่าปู่เป็นคนใจดี ที่บ้านของปู่จะมีญาติพี่น้องที่เดือดร้อนมาพักพิงเสมอ ส่วนย่านั้นสืบเชื้อสายมาจากตระกูลพ่อค้าและรับราชการ พ่อเล่าให้ฟังบ่อยๆ ว่าเมื่อสมัยพ่อเป็นเด็ก ผู้มีตำแหน่งทางราชการจะเป็นที่ยกย่องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในต่างจังหวัด พ่อมีญาติผู้ใหญ่หลายท่านรับราชการเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ พ่อเล่าว่าทุกครั้งที่คุณน้า (คุณหญิงระรวย อรรถวิภาคไพศาลย์) มาเยี่ยมย่าพ่อจะคอยดูแลต้อนรับด้วยความภาคภูมิใจ ต่อมาแม้ว่าพ่อจะทำการค้าขายตามปู่ แต่ยังคงอยากให้ลูกรับราชการโดยเฉพาะเป็นนักกฎหมาย อีกทั้งเรามีญาติพี่น้องหลายคนเป็นนักกฎหมาย พ่อจึงภาคภูมิใจอย่างยิ่งเมื่อลูกสาวคนเล็ก (นางสาวลีลานุช ภูชฎาภิรมย์) เรียนกฎหมายและสอบได้เป็นผู้พิพากษา

พ่อเป็นคนรักครอบครัว ครอบครัวของเราจึงเป็นครอบครัวที่อบอุ่น พ่อจะคอยอบรมสั่งสอนชี้ถึงผลของการทำความดีให้ลูกฟังอยู่เสมอ พ่อบอกว่าความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้เรามีความสุข สบายใจและเป็นผลบุญอย่างยิ่ง ซึ่งลูกๆ ก็เชื่อเช่นนั้น เพราะผลของกรรมดีทำให้ชีวิตของพ่อไม่เคยประสบกับความเดือดร้อน เมื่อพ่อป่วยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากพ่อก็ไม่เจ็บปวดทรมานแม้กระทั่งระยะสุดท้ายของชีวิต นั่นคงเป็นเพราะผลจากกรรมดีที่พ่อทำมาตลอด พ่อจากไปเมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ ลูกๆ เชื่อว่าพ่อไปยังภพภูมิที่ดี ผลบุญทั้งหลายที่พ่อทำมาตลอดจะเป็นปัจจัยน้อมนำให้พ่อสุขสงบสู่สุคติภพในทิพารมย์ชั่วนิรันดร์

ลูกๆ ของพ่อ

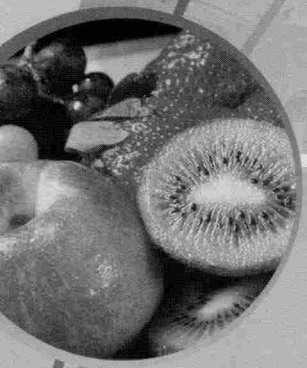
กราบขอบพระคุณ

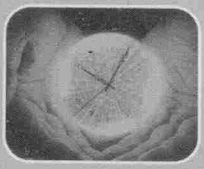
เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณแขกผู้มีเกียรติทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติสละเวลา ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ร่วมทำบุญ นำพวงหรีดมาเคารพศพ และให้เกียรติมาร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพคุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์ ในวันนี้ หากดวงวิญญาณของคุณพ่อได้รับรู้คงจะปลาบปลื้มเป็นอย่างยิ่ง

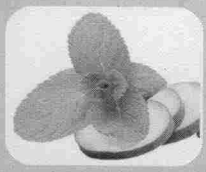
ในงานบำเพ็ญกุศลศพ คุณพ่อ พิชัย ภูชฎาภิรมย์ ครั้งนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาด เจ้าภาพกราบขออภัยเป็นอย่างสูงต่อทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ครอบครัว ภูชฎาภิรมย์

สุขภาพ







สุขภาพ

สุขภาพ

พิมพ์ที่ บริษัท สตาร์บูมอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด
42 หมู่ 2 ซอยสุขสวัสดิ์ 43
ตำบลบางครุ อำเภอพระประแดง
สมุทรปราการ 10130
โทร. 0-2463-4195-6 โทรสาร 0-2819-3221
สายด่วน 089-1413893

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้คัดเนื้อหามาจากหลากหลายแหล่งข้อมูลที่อ่านแล้ว คิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับ รู้สึกประทับใจในเนื้อหานี้มาก และเล็งเห็นถึงประโยชน์โดยเฉพาะ "สุขภาพ" บทความ กินสายกลาง โดยศาสตราจารย์ กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์ แค่บทความนี้บทความเดียว ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ ก็จะเป็นผลดีแก่ตัวเราเองแล้ว หรือเรื่องกินให้เกิดภูมิคุ้มกัน มิติใหม่ในการป้องกันมะเร็ง และชะลอความเสื่อมของร่างกาย, เคล็ดลับอายุยืนยาวห่างไกลโรค ก็มีเนื้อหาจะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อทุกที่สนใจในเรื่องสุขภาพ ส่วนบทความสุดท้ายเป็นสุดยอดของการดำเนินชีวิต ยาระงับสรรพโรค ของท่านพุทธทาสภิกขุ ถ้าปฏิบัติตามก็รักษาโรคทางจิตวิญญาณได้อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้จัด**พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน** และมุ่งเน้นมอบให้สำหรับบุคคลที่สนใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ถ้าได้ศึกษาเนื้อหาแล้วนำไปปฏิบัติ แนะนำบุคคลใกล้ชิดให้มีทุกข์น้อยลง ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าของบทความทุกท่าน ที่ร่วมกันมอบการแบ่งปันและก่อประโยชน์ต่อคนอื่น และสังคมส่วนรวม (ถ้าท่านใดได้รับผลดีจากหนังสือเล่มนี้ ขออนุโมทนาบุญแก่เจ้าของบทความทุกท่านด้วย)

สารบัญ

กินสายกลาง 9

กินให้เกิดภูมิ

บทที่ 1 ทัศนะใหม่เรื่องภูมิคุ้มกัน

- เสริมภูมิคุ้มกัน ขจัดอนุมูลอิสระ วิธีพื้นฐานในการต้านความชราและป้องกันโรคมะเร็ง 16
- เสริมภูมิคุ้มกัน สยบมะเร็ง ผู้พิชิตโรคภัยไข้เจ็บ 20
- จิตใจร่าเริงแจ่มใส ช่วยชะลอความแก่ และป้องกันโรคมะเร็ง ผลพิสูจน์ทางคลินิค 26
- บำรุงกำลังเพิ่มพลังงาน ปรับภูมิคุ้มกัน การต่อต้านโรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่ 28
- ดูแลเอาใจใส่ชีวิตประจำวัน กระตุ้นแอนตี้บอดี้ เคล็ดลับการดูแลรักษายามอากาศหนาวเย็น 32

บทที่ 2 หวนคืนสู่ความอ่อนเยาว์

- เคล็ดลับป้องกันและชะลอความแก่ ค้นคว้าสาเหตุความแก่ชราของมนุษย์ 35
- เคล็ดลับการมีอายุยืนยาวของชุมชนผู้มีอายุยืน วิธีการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุยืน 38
- บริโภคอาหารแบบเรียบง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว เคล็ดลับการมีอายุยืนของผู้สูงอายุในเปรู 43
- รายการอาหารเพื่อสุขภาพของคนผมขาว โภชนบำบัดของผู้สูงอายุ 46
- อาหารชะลอความแก่ของคนหนุ่มสาว 50
  บริโภคโปแตสเซียมสูง โซเดียมต่ำ ใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์
- ธัญพืชไม่แปรรูปและ อาหารที่มีกากใยรักษาโรคหลายชนิด อาหารบำรุงสูตรลับตำรับฮ่องเต 53

บทที่ 3 อาหารต้านมะเร็ง

- การป้องกันและต้านมะเร็งเริ่มต้น จากการบริโภค 56
  ในชีวิตประจำวัน หลีกไกลจากมะเร็งไม่ใช่เรื่องยาก
- หมั่นบริโภคผักผลไม้ ช่วยห่างไกลมะเร็ง อาหารต้านมะเร็งมีอยู่ทั่วไป 61
- องุ่นและผลหม่อน มีประสิทธิภาพต้านมะเร็ง อาหารต้านมะเร็งแห่งตะวันออก 64
- ฟักทองเกราะป้องกันมะเร็งของเพศชาย พืชผักประเภทฟักต้านมะเร็ง 67
- มันฝรั่งเป็นทั้งผักและพืชต้านมะเร็ง สิ่งที่ใช้ทดแทนธัญพืชได้ดีเยี่ยม 70
- เห็ดหัวลิง สุดยอดของป่าต้านมะเร็ง เห็ดคืออาหารที่มีคุณค่า 72
- ถั่วเหลืองสุดยอดอาหารต้านมะเร็ง สุดยอดอาหารต้านอนุมูลอิสระ 74
- เต้าหู้ทั้งอ่อนและนุ่ม ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด อาหารที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุและเด็ก 76
- ถั่วแปบมหัศจรรย์ต้านมะเร็ง อาหารเสริมต้านมะเร็งขั้นยอด 78
- กระเทียมต้านมะเร็งและต้านเชื้อโรค เครื่องปรุงธรรมดา แต่มีคุณประโยชน์อันใหญ่หลวง 82
- ไข่ไก่อาหารต้านมะเร็งอย่างง่าย สารอาหารที่ครบถ้วน 85

- นมเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น วิตามินที่ครบถ้วนสมบูรณ์ 88
- นมเปรี้ยวบำรุงผิวพรรณและต้านมะเร็ง ชะลอความเสื่อมขององค์ประกอบเซลล์ 91
- น้ำส้มสายชูเครื่องปรุงอาหารยอดนิยม ใช้ความเปรี้ยวทำลายเซลล์มะเร็ง 94
- น้ำสะอาดบริสุทธิ์เป็นเจ้าแห่งยา แหล่งกำเนิดของชีวิต 96
- น้ำชาเครื่องดื่มยับยั้งเชื้อโรคและป้องกันมะเร็ง ขจัดโรคภัย ยืดอายุ 100

บทที่ 4 โภชนาบำบัด

- เส้นใยอาหารช่วยต้านโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารร่างกายควรได้รับ 103
  เส้นใยอาหารเป็นประจำ
- เส้นใยอาหารช่วยต้านโรคมะเร็ง ในระบบทางเดินอาหาร ร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหารเป็นประจำ108
- โภชนาบำบัดของชาวเมดิเตอร์เรเนียน ป้องปันโรคหลอดเลือดหัวใจ 110
  ไวน์แดงรสกลมกล่อมและน้ำมันมะกอก
- โรคเม็ดเลือดขาวต่ำ กับหลักโภชนาบำบัด 5 ประการ อาหารโปรตีนสูง 114

บทที่ 7 แหล่งประสิทธิ์ประสาท ภูมิปัญญาทางการแพทย์

- แค่ชะลอความแก่ ป้องกันโรคมะเร็งเท่านั้นยังไม่พอ วิธีการลดความอ้วนให้มีรูปร่างที่สวยงาม 116
- โปรตีน + ไขมัน + คาร์โบไฮเดรต ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญ 3 ชนิด 119
- ไม่ขับถ่ายตอนเช้า จะเกิดอะไรขึ้น? 123

เคล็ดลับอายุยืนยาวห่างไกลโรค

- นาฬิกาชีวิต 128
- กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี 134
- สูตรอาหาร และธรรมชาติบำบัด 140
- เส้นพลังในร่างกาย 150
- มะรุม พืชมหัศจรรย์ 169

ธรรมโอสถ ยาระงับสรรพโรค

- โรคทางจิตวิญญาณ สำคัญและเป็นกันมาก 177
- เป็นโรคทางวิญญาณ เพราะขาดธรรมะ 187
- ยาแก้โรคทางวิญญาณ 188
- เครื่องยาหาได้ที่ในตัวเอง 189

กิน...
สายกลาง

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย

กินสายกลาง

สมัยเด็กๆ เรียนอยู่ที่โรงเรียนเทพศิรินทร์ เป็นช่วงปลายสงครามโลกครั้งที่ 2 อาคารเรียนทั้งตึกเยาวมาลย์ และตึกแม้นนรมิตร ถูกลูกระเบิดทั้งหมด นักเรียนต้องออกไปเรียนที่ศาลาสวดศพปัจจุบัน พวกเรานักเรียนจึงรู้สึกใกล้ชิดกับพระมาก โดยเฉพาะสมัยนั้น มีสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ และเจ้าคุณนรรัตน์ ทุกวันเสาร์พวกเราถูกต้อนเข้าโบสถ์ ฟังพระเทศน์ ฟังธรรม ปัญหาที่คาใจตั้งแต่สมัยนั้น คือ สายกลางซึ่งเป็นแกนหลักของพระพุทธศาสนา นำมาใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ ถ้าจะถามว่ากินสายกลางนั้นกินอย่างไร คำตอบมาหลากหลาย เช่น กินพอประมาณ เกือบอิ่ม กินจนถึงอีก 1 คำอิ่ม ฯลฯ เป็นต้น แต่ยังไม่สามารถนำมายึดเป็นแนวปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง คำตอบการกินสายกลางคือกินวันละ 2 มื้อ แต่ทำไมพระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้พระฉัน 2 มื้อ เช้า กับ เพล ตามหลักวิทยาศาสตร์ น่าจะเป็นเช้ากับเย็น จะได้ห่างกันช่วงละ 12 ชั่วโมง คำตอบที่ได้คือ เพื่อลดกิเลส ตอนนั้นเป็นเด็กจึงคิดว่า กิเลสคือ ตะกละกิน ไม่ได้นึกให้ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น

จนมาเรียนแพทย์และเริ่มทำงานวิจัยเรื่องลดความอ้วน จึงนำปัญหาคาใจเรื่องนี้ มาปุจฉา วิสัชนา ดู จึงทราบว่า พระพุทธองค์ตรัสรู้วิชาแพทย์แผนปัจจุบันอย่างแท้จริง อธิบายได้ เข้าใจได้ ปฏิบัติได้จริง

เรื่องกิเลสก่อน ความหมายของพระองค์ท่านคือ กิเลสที่หมายถึง ตัณหาราคะนั่นเอง ทางแพทย์ทราบว่าเวลานอนกลางคืนผู้ชายจะมีฮอร์โมนเพศชายหลั่งออกมา จนใกล้รุ่งระดับฮอร์โมนเพศชายจะสูงสุดซึ่งจะไปกระตุ้นให้เกิดตัณหาราคะ การกินมื้อเย็นเป็นการเร่งให้ปริมาณฮอร์โมนเพศชายสูงยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มตัณหาราคะ การไม่กินมื้อเย็นจึงได้ผลตรงกันข้ามคือ ลดกิเลสตัณหาราคะนั่นเอง

เรื่องจะกินสายกลางอย่างไร ก็สามารถปุจฉาวิสัชนาได้ เช่นกัน ถ้าเปรียบตัวเราเป็นรถยนต์ ตื่นเช้ามาต้องเติมน้ำมันก่อนหรือกินมื้อเช้า รถจึงจะวิ่งได้ ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมอีกครั้ง ถึงเย็นก่อนนอนก็ยังไม่หมดพิสูจน์ได้ดังนี้ สมมุติกินไข่ลวก 1 ฟองโตๆ มีไข่แดงหนัก 50 กรัม ในไข่แดงมีแต่คอเลสเตอรอล 1 กรัม ให้พลังงาน 9 แคลอรี่ ฉะนั้น 50 กรัม ให้พลังงาน 450 แคลอรี่ ซึ่งเป็นตัวตั้ง จะต้องออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานนี้ โดยขี่จักรยานตั้งแรงต้านไว้ 1.3 ก.ก. ความเร็วที่ปั่นบันไดจักรยาน 60 รอบต่อ 1 นาที ขี่อยู่นาน 60 นาที ขณะขี่รู้สึกเหนื่อยหอบ เหงื่อไหลท่วมตัว เมื่อวัดว่าใช้พลังงานในการขี่จักรยาน 1 ชั่วโมง ไปเท่าไรพบว่าใช้ไปเพียง 300 แคลอรี่ ไข่ใบเดียวใช้ไม่หมด ฉะนั้นถ้ากินมื้อเช้า มื้อเที่ยง ถึงเย็นพลังงานยังเหลือแน่นอน ไม่จำเป็นต้องไปเติมอีก เพราะเวลานอนร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บในที่ต่างๆ โดยตับเป็นผู้ทำงานนี้ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บในที่ต่างๆ ก็มากทำให้อ้วน และแน่นอนถ้าเก็บไม่หมดโดยเฉพาะพวกไขมันตัวโตๆ จะต้องค้างอยู่ในหลอดเลือด ถ้าค้างสะสมมากขึ้นเท่าใด รูหลอดเลือดจะเล็กลงทุกวัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น ถ้าวันไหนอุดตัน เช่นถ้าตันที่สมอง จะกลายเป็นคนพิการ อัมพาตครึ่งซีก ถ้าอุดตันที่ไตต้องล้างไต เปลี่ยนไต ถ้าตันที่ขา ขาเน่าต้องตัดทิ้ง ใส่ขาเทียม ถ้าตันที่กล้ามเนื้อหัวใจก็จะไม่มีโอกาสได้สั่งลาใคร ฉะนั้นการกินมื้อเย็นจึงเป็นมื้อที่เร่งกระบวนการเสื่อมถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก มื้อเย็นจึงเป็นมื้ออันตราย เป็นมื้อตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมื้อเย็นมาก ยิ่งผ่อนส่งมาก หมดหนี้หมดกรรมเร็ว ตายเร็ว ถ้าไม่กินมื้อเย็น ก็จะแก่ช้า เสื่อมช้า อายุยืน

อยากจะให้คติสอนใจไว้ว่า

จงกินเพื่อใช้ อย่ากินชดเชย

มื้อเย็นนี้คือมื้อชดเชยเท่านั้น

ฉะนั้นการกินสายกลาง ตามแนวพุทธศาสนา ก็คือ การละมื้อเย็นนั่นเอง

การไม่กินอาหารเย็น เป็นเรื่องที่ต้องเอาชนะใจตัวเองอย่างมาก ถ้าใครทำได้ จะทั้งตัดกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิดี ความ มุ่งมั่นสูง คือได้ประโยชน์ทั้งกายและจิตใจ

อ่านแล้วอย่าเพิ่งทำตามทันทีนะครับ ถ้าวันนี้ท่านกลับบ้านไปแล้วไม่กินอาหารเย็นรับรองได้ว่าท่านจะหิวจนปวดท้อง ปวดหัวได้ เพราะกระเพาะยังไม่ชินกับสภาพนี้ การจะไม่กินอาหารเย็นต้องฝึกหัดกระเพาะให้เกิดความเคยชิน ตกเย็นไม่มีน้ำย่อยออก

วิธีฝึกมี 4 วิธี

1. ***ค่อย ๆ ลดปริมาณอาหารทีละน้อย ๆ***

เช่น ลดกินข้าว จาก 2 จาน เหลือ จาน 1 สัก 3-4 เดือน โดยมีข้อแม้ว่าหลังอาหารเย็นแล้วห้ามกินอาหารใดๆ ทั้งนั้น ยกเว้นน้ำเปล่าอย่างเดียวเท่านั้น พอกระเพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อไป ครึ่งจาน ไม่กินข้าวเลย กินแต่กับ สุดท้ายกินผักผลไม้ โดยประมาณ 2 ปี จะสามารถงดอาหารเย็นได้

2. ***ใช้ร่นเวลากินอาหารเย็น***

เช่น ร่นจาก 2 ทุ่ม มากินอาหารเย็น 1 ทุ่ม เช่นกันห้ามกินอาหารอื่นนอกจากน้ำอย่างเดียว ต่อไปเลื่อนเป็น 6 โมงเย็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น 3 โมงเย็น แค่นี้ก็จะลดน้ำหนักลงได้ 4-5 ก.ก. ถ้าเลื่อนไปจนถึงเที่ยงก็จะเหมือนพระแล้ว

3. ***กินเม็ดแมงลักแทนมื้อเย็น***

โดยต้องเตรียมเม็ดแมงลักเสียก่อนโดยฝัดเอาขี้ดินขี้ทรายออก แล้วนำมาเข้าเตาอบแบบเก่า ตั้งอุณหภูมิที่ 120 องศา นาน 20 นาที ทิ้งเม็ดแมงลักให้เย็น แล้วเก็บไว้ในขวดโหล เมื่อถึงเวลากินอาหารเย็น ให้รินน้ำแกงวันนั้นโดย ไม่คำนึงว่าเป็นแกงกะทิ แกงจืด ฯลฯ ถ้าไม่มีใช้น้ำหวานหรือนมสดก็ได้ 2/3 ถ้วยแก้ว ตักเม็ดแมงลักที่เตรียมไว้ 2 ช้อนโต๊ะ หรือ 8 ช้อนชา ใส่ไปในถ้วยน้ำแกง กวนให้เข้ากันแล้วรีบดื่มทันที จากนั้นดื่มน้ำในแก้วเดิมอีก 4-5 ถ้วย ดื่มตามลงไปชั่วเวลาสั้นๆ เม็ดแมงลัก

จะพองเต็มกระเพาะ น้ำแกง นม หรือน้ำหวาน ที่ใส่ไปกับเม็ดแมงลัก ร่างกายจะไม่ได้รับเลย เพราะเม็ดแมงลักจะดูดเข้าไปเก็บในตัวมันหมด และกระเพาะคนไม่สามารถย่อยเม็ดแมงลักได้ เราจึงไม่ได้สารอาหารเหล่านั้น รุ่งเช้าเม็ดแมงลักเป็นยาระบาย จึงถ่ายออกนอกร่างกายหมด

4. ***กินมังสะวิรัตแทนอาหารเย็น***

ได้อ่านเรื่องมังสะวิรัต จากหนังสือ 84 ชันษาของสมเด็จพระญาณสังวร จึงได้ทราบว่าต้นตอเรื่องนี้มาจาก เถรเทวทัต ผู้ที่พยายามใส่ร้ายพระพุทธเจ้ามาตลอด กล่าวว่า ตัวเขานั้นเหนือกว่าพระพุทธองค์ เขาไม่ฆ่าสัตว์และไม่กินเนื้อสัตว์ พระพุทธองค์ไม่ฆ่าสัตว์ แต่เสวยเนื้อสัตว์ โดยหารู้ไม่ว่าพระพุทธองค์ตรัสรู้ วิชาแพทย์แผนปัจจุบัน กล่าวคือถ้าเสวยแต่ผักผลไม้ จะขาดธาตุเหล็ก ซึ่งจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ซึ่งจะมีผลตามมา ด้วยอวัยวะต่างๆ เสื่อมเร็ว แก่เร็ว เพราะขาดเลือดมาเลี้ยง นอกจากนี้ยังทำให้ความดันโลหิตต่ำด้วย ขาดธาตุแคลเซี่ยม ทั้งๆ ที่ผักมีแคลเซี่ยมสูง แต่เนื่องจากร่างกายมนุษย์ย่อยผักไม่ได้ และผักเองมีออกซาเลตและไฟเตทอยู่ในเนื้อผัก สารทั้ง 2 ตัวนี้ ชอบแคลเซี่ยมมาก จึงไม่คายออกมาให้เรา แถมถ้าเรากินอาหารแคลเซี่ยมอื่นพร้อมกันกับผัก ผักจะดูดแคลเซี่ยมเข้าไปไว้ในตัวมันก่อนที่ร่างกายมนุษย์จะดูดเข้าในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังมีกรดแอมมิโน จากโปรตีนอีก 6-8 ตัวที่ไม่มีในผัก ผลไม้ แต่มีในเนื้อสัตว์ ถ้าขาดแต่ละตัวก็จะทำให้เกิดโรคได้อีกหลายโรค พระพุทธองค์ทรงทราบว่ามนุษย์เป็นสัตว์กินเนื้อ ทางแพทย์รู้ได้เพราะ สายพันธุ์มนุษย์หลายสายพันธุ์ที่เดียวที่มาจากลิง แต่เฉพาะสายพันธุ์ที่กินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร คือโฮโมซาเปียน อีกหลายสายพันธุ์กินแต่ผักผลไม้ เฉพาะสายพันธุ์มนุษย์ที่กินเนื้อเท่านั้นที่มีชีวิตอยู่รอดได้ทุกวันนี้ นอกนั้นสูญพันธุ์ไปหมดแล้วหรือไม่สามารถพัฒนาคนเป็นลิงอยู่จนทุกวันนี้ การที่มนุษย์มีเขี้ยวก็แสดงว่า โดยธรรมชาติมนุษย์สามารถกินเนื้อเพราะมนุษย์มีน้ำย่อยเนื้อ สัตว์ไหนไม่มีเขี้ยว จะกินผักกินหญ้า เช่น ช้าง ม้า วัว ควายเป็นต้น พระพุทธองค์จึงทรงทราบว่ามนุษย์ยังต้องการกินเนื้อสัตว์

การกินผัก ผลไม้ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ ถ้ากินติดต่อกันสัก 10-15 วัน ดังเช่น เทศกาลกิน "เจ" ร่างกายจะได้พักไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้ก่อนก็จะถูกตับ ไต กำจัดหมดไปเองได้ หมดฤดูกินเจ ร่างกายก็จะบริสุทธิ์

ฉะนั้นถ้าเรากินมังสะวิรัต แทนอาหารเย็นธรรมดา ก็จะเป็นการลดพิษจากอาหารได้ 1 มื้อ ร่างกายมีเวลากำจัดพิษที่ติดมากับมื้อเช้า มื้อเที่ยงได้ทันทีดีกว่าพวกกินอาหารธรรมดามื้อเย็น แต่ยังสู้ไม่กินเลยไม่ได้

ฉะนั้นการไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลา (18 ชั่วโมง) ที่ตับ ไต จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมื้อเช้าและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ทุกวัน แต่ร่างกายก็จะไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายโดยได้รับจากมื้อเช้าและมื้อเที่ยง

สรุป
การกินสายกลาง คือ ***ไม่กินมื้อเย็น*** นั่นเอง

กิน...
ให้เกิดภูมิคุ้มกัน

มิติใหม่ในการป้องกันมะเร็ง
และชะลอความเสื่อมของร่างกาย

บทที่ 1 ทัศนะใหม่เรื่องภูมิคุ้มกัน

เสริมภูมิคุ้มกัน ขจัดอนุมูลอิสระ วิธีพื้นฐานในการต้านความชราและป้องกันโรคมะเร็ง

ระบบภูมิคุ้มกันเป็นเหมือนมันสมองที่สองของมนุษย์ สามารถหยั่งรู้การรุกรานของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส จากการรายงานผลการวิจัยบ่งชี้ว่า เนื่องจากภูมิคุ้มกันของร่างกายมีผลต่อการต้านอนุมูลอิสระ และการต้านความชรา ดังนั้นการเสริมภูมิคุ้มกัน จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ

เมื่อพูดถึงเรื่องภูมิคุ้มกัน ก่อนอื่นต้องกล่าวถึงสาเหตุการเกิดโรคของมนุษย์ ผลของการศึกษาค้นคว้าในวงการแพทย์ในระยะหลายปีมานี้ แสดงให้เห็นว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์มีดังนี้

1. เชื้อสาย พันธุกรรม
2. ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง หรือไม่สมดุล
3. มีอนุมูลอิสระมากเกินไป
4. สมรรถภาพของอวัยวะที่มีหน้าที่หมุนเวียนเปลี่ยนถ่ายสิ่งต่างๆ ในร่างกาย เช่น ตับ ไต และปอด เป็นต้น เสื่อมถอยลง
5. ฮอร์โมนในร่างกายเสื่อมคุณภาพ
6. พลังงานในร่างกายไม่เพียงพอ หรือศักยภาพในประจุไฟฟ้าสูญเสียความสมดุล
7. สาเหตุอื่นๆ

เสริมภูมิคุ้มกันป้องกันโรค

เนื่องจากภูมิคุ้มกันเสื่อมถอย หรือภูมิคุ้มกันขาดความสมดุล หรือมีอนุมูลอิสระมากเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในมนุษย์ ดังนั้นเงื่อนไขที่สำคัญในการ ต้านความชรา หรือป้องกันโรคมะเร็ง จึงอยู่ที่ภูมิคุ้มกันและอนุมูลอิสระ

ในความเป็นจริง เพียงแต่เราสามารถเสริมและปรับระบบภูมิคุ้มกันขจัดอนุมูลอิสระ ขจัดพิษร้ายต่างๆ โรคภัยไข้เจ็บร้อยละ 85 ของมนุษย์ก็จะสามารถ

ป้องกันได้ ซึ่งตรงกับที่หลักแพทย์แผนจีนที่กล่าวว่า **"ผดุงสิ่งที่ดีที่ชอบธรรม ขจัดสิ่งเลวร้าย"** นั่นเอง เพราะเมื่อเรา "ผดุงสิ่งที่ดีงามที่ชอบธรรม" ได้ ย่อมเป็นการ "ขจัดสิ่งเลวร้าย" ได้ ย่อมเป็นผลดีต่อ "การผดุงสิ่งดีงามที่ชอบธรรม" ตามมา

มันสมองที่สองของมนุษย์ จะส่งสัญญาณเตือนภัย ล่วงหน้า

ระบบภูมิคุ้มกันมนุษย์ หรือที่เรียกว่า **"มันสมองที่สอง"** สามารถรับสัญญาณที่ถูกกระตุ้น ซึ่งระบบประสาทส่วนกลางกับระบบประสาทใกล้เคียงไม่สามารถรับรู้ได้ เช่น การกระตุ้นพิเศษของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ เชื้อโรคต่างๆ เนื้องอก และตัวต้านพิษ แล้วทำการแปรเปลี่ยนการกระตุ้นเหล่านี้ให้กลายเป็นสัญญาณของเม็ดเลือดขาว ได้แก่ พวกไซโตไคน์ (Cytokine) ไปมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ให้ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นเพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา

สารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ในยาสมุนไพรจีน นอกจากมีธาตุบำรุงแล้ว ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดสารอินเตอร์เฟอร์รอน (Interferon) ซึ่งช่วยขยายผลในการปรับภูมิคุ้มกัน และขยายบทบาทในการต้านความชราและป้องกันโรคมะเร็ง เช่น หลินจือ เห็ดหัวลิง เป็นต้น

การมีอายุยืนร้อยปี ไม่ใช่เรื่องยาก

ในทางชีววิทยา หากเปรียบเทียบในบรรดาสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม อายุของมนุษย์ นั้นยืนยาวที่สุด แต่ในชีวิตจริงของมนุษย์ สมรรถภาพของระบบภูมิคุ้มกันนั้นย่อมลดต่ำลงไปตามอายุ โรคมะเร็งกับโรคภายในต่างๆ ก็เพิ่มมากขึ้นตามอายุเช่นกัน

จากการค้นคว้าทางชีววิทยา อายุสูงสุดของมนุษย์สามารถอยู่ได้ถึงหนึ่งร้อยปีขึ้นไป แต่มนุษย์และเชื้อสายพันธุ์ใกล้เคียง อายุจะยืนยาวมากน้อยเพียงใดจะเกี่ยวพันกับปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระภายในร่างกาย

ในบรรดาสารต้านอนุมูลอิสระ มีเอนไซม์ชนิดหนึ่งเรียกว่า SOD (Superoxide Dismutase) ถือว่าเป็นเอนไซม์สำหรับการป้องกันที่สำคัญที่สุดตัวหนึ่งเคยมี การทดลองความเข้มข้นของ SOD ในสมอง ตับ และหัวใจของสัตว์ชั้นสูง 12 ชนิด กับสัตว์ที่ใช้ฟันกัดเคี้ยว 2 ชนิด พบว่าปัจจัยสำคัญในการกำหนดเพดานอายุสูงสุดของสัตว์เหล่านี้ ขึ้นอยู่กับการต้านอนุมูลอิสระและการไหลเวียนภายในร่างกายเป็นสำคัญ

เกร็ดน่ารู้

ปัจจัยสำคัญที่กำหนดเพดานสูงสุดของอายุ

1. สารต้านอนุมูลอิสระ

2. ระดับการไหลเวียนภายในร่างกาย

เมื่อ SOD ส่งสัญญาณเตือน เมื่อนั้นโรคภัยก็มาเยือน

มนุษย์เราเมื่อเลยวัย 40 ปี พลังของ SOD จะลดลง ไม่สามารถต่อสู้กับการบุกรุก ทำลายของอนุมูลอิสระและสารออกซิแดนต์ได้สมรรถภาพของ

ระบบภูมิคุ้มกันลดลงเช่นกัน ดังนั้นเมื่อเลยวัย 40 ปีไปแล้ว โอกาสที่จะเป็นมะเร็งหรือโรคเรื้อรังอื่นๆ ก็จะเพิ่มมากขึ้นไปด้วย นอกจากนี้จะเกิดไฝ ฝ้า และรอยเหี่ยวย่น ผิวหนังแห้ง ซึ่งปรากฏการณ์เสื่อมถอยเหล่านี้จะค่อยๆ เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนสัมพันธ์กับการที่มีอนุมูลอิสระมากเกินไปทำให้ภูมิคุ้มกันเสื่อมถอยลง หรือภูมิคุ้มกันไม่สมดุล ในสภาพเช่นนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเสริม ภูมิคุ้มกัน ขจัดอนุมูลอิสระ

ทำอย่างไรเราถึงจะสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง รักษากำลังวังชาของเราไว้ เพื่อให้ขจัดอนุมูลอิสระและขจัดพิษร้ายต่างๆ ได้ อันนี้เรา สามารถเริ่มปฏิบัติได้จากหลายทางด้วยกัน เช่น การบำรุงด้วย อาหารการกิน การบำรุงด้วยยา การนั่งสมาธิ เป็นต้น

พูดจาภาษาแพทย์

ภูมิคุ้มกัน

คำว่าภูมิคุ้มกัน ในประเทศจีนพบเห็นคำนี้เป็นครั้งแรกในหนังสือของหลี่ซื่อสมัยราชวงศ์เซ็ง ชื่อ “เหมี่ยนอี้เล่ยฟาง” คำว่า “เหมี่ยน” สามารถหมายถึง คุ้มกัน ขจัดกวาดล้าง คำว่า “อี้” หมายถึงโรคภัยไข้เจ็บ ความคิดพื้นฐานเหล่านี้ ในประเทศจีนเคยปรากฏอยู่ในตำรา “เน่ยจิง” ตั้งแต่สมัยชุนชิวจ้านกว๋อ ซึ่งการอธิบายเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยตำราเล่มนี้กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ คือ สิ่งเลวร้ายกากระทำทุกอย่างที่เป็นการต่อสู่กับโรคภัยไข้เจ็บถือว่าเป็นการกระทำที่ดีที่ชอบธรรม ซึ่งความชอบธรรมการที่ตำรา “เน่ยจิง” เน้นก็หมายความรวมถึงภูมิคุ้มกันโรคด้วยนั่นเอง

อนุมูลอิสระ

สารที่มีอิเล็คตรอนคู่ขาดหายไป ทำให้มีอิเล็คตรอนที่ขาดคู่อยู่บนตัวสารเหล่านี้ มีความสามารถในการไปจับกับโมเลกุลอื่นในร่างกาย ทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย และเซลล์ในร่างกายตามมา

บทบาทการนำส่งของอิเลคตรอน สารที่ได้รับจากยาหรืออาหารบางชนิด วัตถุปนเปื้อนหรือรังสี อาจเป็นสื่อกระตุ้นให้อนุมูลอิสระเกิดปฏิกิริยาได้ ส่งผลให้ขาดออกซิเจนอิเลคตรอนไปหน่วยหนึ่ง แล้วแปรสภาพเป็นอนุมูลอิสระ เมื่อถูกบทบาทของ SOD ก็จะแปรสภาพเป็นไฮโดรออกไซด์ และเปอร์ออกไซด์ เป็นต้น ไฮรโดรออกไซด์ตัวนี้สามารถสลายตัวได้ด้วยบทบาทของโปรตีนไฮดรอกซิเลส ดังนั้น แม้ยามปกติภายในร่างกายจะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น แต่เนื่องด้วยมีสารโปรตีนเหล่านี้ป้องกันอยู่หน่วยเซลล์จึงมิได้ถูกทำลายไป

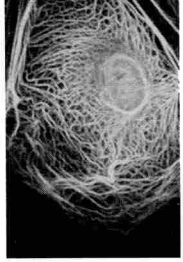
สารอินเตอร์เฟอรอน (Interferon)

สารอินเตอร์เฟอรอนเป็นสารไกลโคโปรตีน (Glycoprotein) ชนิดหนึ่งซึ่งเป็นระบบป้องกันภายในตัวเซลล์เอง ประสิทธิภาพการทำงานของสารอินเตอร์เฟอรอนนั้นมีหลายรูปแบบ เกิดปฏิกิริยาหลายอย่างทางชีวภาพในในการต้านเชื้อไวรัส ต้านโรคมะเร็งและปรับเปลี่ยนปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกัน แต่สารอินเตอร์เฟอรอนไม่ค่อยมีบทบาทต่อหน่วยเซลล์ ที่มีสภาพเป็นปกติ

SOD

SOD ประกอบด้วยวัตถุธาตุหลายชนิด เช่น ทองเหลือง สังกะสี หรือแมงกานีสผสมอยู่เล็กน้อย ไอออนในโลหะนั้นเป็นแกนกลางที่ทำให้เอนไซม์สามารถทำหน้าที่ได้ SOD สามารถขจัดอนุมูลอิสระและสารเปอร์ออกไซด์ (สารที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดกระบวนการกลืนกินเชื้อโรคของเม็ดเลือดขาว) หรือปฏิกิริยาทางชีวเคมีของเซลล์เพื่อปกป้องคุ้มกันเซลล์เอง

ในภาวะปกติร่างกายเราก็มีการสร้างอนุมูลอิสระออกมาตลอดเวลา เช่น ในกระบวนการทำลายเชื้อโรค โดยเมื่อสิ่งแปลกปลอมเข้ามาสู่ร่างกาย เม็ดเลือดขาวจะผลิตสารอนุมูลอิสระเพื่อเข้าทำลายเชื้อโรค ซึ่งทำให้ร่างกายเราได้รับอนุมูลอิสระไปด้วย นอกจากนี้กระบวนการหายใจหรือใช้พลังงานของเซลล์ก็สามารถเกิดอนุมูลอิสระได้ ซึ่งอนุมูลอิสระเหล่านี้จะไปจับกับโปรตีนที่ผนังเซลล์ หรือ DNA ทำให้ร่างกายเกิดความเสียหายได้



เสริมภูมิคุ้มกัน สยบมะเร็ง ผู้พิชิตโรคภัยไข้เจ็บ

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขได้หวันแสดงให้เห็นว่า สถิติโรคมะเร็งที่เกิดกับเพศชายสูงสุด คือ มะเร็งตับ เพศหญิงสถิติสูงสุดอยู่ที่ มะเร็งปากมดลูก แม้ว่าปัจจุบันการรักษาโรคมะเร็งจะใช้การผ่าตัด เคมีบำบัดและฉายรังสี เป็นหลัก แต่วิธีการพื้นฐานที่สุดที่ควรจะเริ่มลงมือปฏิบัติ คือ การดูแลเรื่องอาหารและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรค จึงจะสามารถรับมือกับโรคร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุขภาพร่างกายของคนเราจะดีได้ จุดสำคัญต้องอาศัยระบบภูมิคุ้มกันมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งโรคมะเร็งก็ไม่มีข้อยกเว้น ดังนั้นภูมิคุ้มกันของคนเราจะอ่อนแอหรือเข้มแข็งย่อมเป็นผลชี้ขาดว่าจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยและเป็นโรคมะเร็งได้ง่ายหรือไม่ ระบบภูมิคุ้มกันมีบทบาทสำคัญในการปกป้องสุขภาพให้รอดพ้นจากการถูกคุกคามทำลายของเชื้อโรคต่างๆ อีกทั้งยังสามารถช่วยให้สมรรถภาพของเซลล์ทำงานได้ตามปกติและป้องกันโรคมะเร็ง

การขจัดเชื้อโรคของระบบภูมิคุ้มกันเป็นทำงานร่วมกันของ 2 ระบบ โดยระบบแรกทำหน้าที่ในการจับกินหรือปล่อยสารออกมาทำลายเซลล์เชื้อโรค โดยไม่จำเพาะเจาะจงชนิดของเชื้อโรคสามารถกำจัดได้หมด แต่หากกระบวนการของระบบแรกไม่สำเร็จจะอาศัยระบบที่สอง คือ การสร้างแอนติบอดี้ (Antibody) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดียิ่งขึ้น หรือทำงานร่วมกันกับระบบแรกเลย ซึ่งการทำงานของชนิดที่สองนี้เป็นแบบจำเพาะเจาะจงกับชนิดเชื้อโรค

เกร็ดน่ารู้

คุณสมบัติสำคัญ 3 ประการ

1. *สามารถจำแนกเซลล์ปกติกับสิ่งแปลกปลอมที่มาจากภายนอก*
2. *ช่วยดูแลควบคุมการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันมิให้เกิดมะเร็งขึ้นในตัวเซลล์*
3. *สามารถขจัดเชื้อโรคต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบ*

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

สภาวะแวดล้อมส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

ภูมิคุ้มกันของเราจะเข้มแข็งหรืออ่อนแอ ภูมิต้านทานโรคมะเร็งจะสูงหรือต่ำย่อมมีส่วนเกี่ยวพันกับพันธุกรรมและสุขภาพของแต่ละคน แต่ทว่าส ภาวะแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราในปัจจุบัน เช่น มลพิษ เชื้อโรคติดต่อ การบำรุงร่างกาย สภาวะของพลังงานและลมปราณภายในร่างกายคน ล้วนแล้วแต่แสดงบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งยวด จากการรวบรวมสถิติในระยะหลายปีมานี้ มีผู้ป่วยที่ต้องเสียชีวิตเพราะเป็นโรคมะเร็งปีละไม่ต่ำกว่า 5 ล้านราย ในร่างกายคนสามารถเกิดโรคมะเร็งได้ทุกที่ยกเว้นเล็บกับเส้นผมเท่านั้น

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961200799

เกร็ดน่ารู้

ปัจจัยที่ผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันโรค

1. *ส่วนที่เป็นมาแต่กำเนิด ได้แก่ พันธุกรรม สุขภาพร่างกาย*
2. *ส่วนที่เกิดขึ้นทีหลัง ได้แก่ มลพิษจากสภาพแวดล้อม การติดเชื้อ การบำรุงเลี้ยงดู*

สภาวะของพลังงาน สภาวะของลมปราณ

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง คือ สภาพแวดล้อม เช่น ในสมัยศตวรรษที่ 16 เคยมีการรายงานว่า กัมมันตภาพรังสีทำให้เกิดโคมะเร็ง ในญี่ปุ่นหลังจากที่ถูกระเบิดปรมาณูที่เมืองฮิโรชิมาและนางาซากิ ผลกระทบของระเบิดทำให้ผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ครั้งนั้นเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย การที่ต้องรับแสงอัลตราไวโอเลทเป็นเวลายาวนาน กับผลกระทบจากการเป็นแผลเน่าเปื่อย เรื้อรัง เป็นต้น ล้วนทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ ในการสูบบุหรี่หรือในอากาศทั่วไปมีสารพิษเจือปนก็จะนำไปสู่โรคมะเร็งปอดได้เช่นกัน สารโพลีเอทธิรีนที่นำ ไปเป็นส่วนประกอบทำเป็นเครื่องใช้พลาสติก สารพิษอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ในเชื้อราบางชนิด หรือสารประเภทไนโตรซามีน (Nitrosamine) ล้วนแต่เป็นสื่อทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

จากตัวอย่างที่เป็นจริงมากมาย รวมทั้งข้อเท็จจริงจากผลการค้นคว้าบ่งชี้ว่าสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งก็คือ สภาพแวดล้อมที่มีมลพิษนั้นเอง

จงระวังเชื้อไวรัสและสนใจพฤติกรรมการดำรงชีวิต

ไวรัสบางชนิดสามารถนำไปสู่โรคมะเร็งได้ เช่นไวรัสอีบี (EB = Epstein-Barr Virus) ทำให้เป็นมะเร็งในโพรงจมูก, ไวรัสโรคอีสุกอีใสแบบ II และไวรัสโรคเนื้องอกหัวนมแบบ 16 และ 18 ทำให้เป็นมะเร็งปากมดลูก, ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และซี ทำให้เป็นมะเร็งตับ

ผู้ที่สูบบุหรี่มักจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ โรคมะเร็งปอดมีมูลเหตุมาจากการสูบบุหรี่อย่างแน่นอน นอกจากนี้โรคมะเร็งที่ริมฝีปาก มะเร็งที่ลิ้น มะเร็งในช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะก็ล้วนเกี่ยวพันธ์กับการสูบบุหรี่ทั้งสิ้น การดื่มเหล้าจะเสริมอันตรายที่เกิดจากการบุหรี่ให้รุนแรงยิ่งขึ้น ทั้งยังอาจนำไปสู่โรคตับแข็งและพัฒนาเป็นโรคมะเร็งตับในที่สุด

การบริโภคอาหารอาหารที่ไม่มีกากใยอาหาร อาหารไขมันสูง โดยเฉพาะมีคอเลสเตอรอลสูง มีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหารมากขึ้นได้

เกร็ดน่ารู้ : *สภาวะแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้อต่อการเกิดโรคมะเร็ง*

1. *มลพิษที่เกิดจากการระเบิดของลูกระเบิดนิวเคลียร์*
2. *การรับแสงอุลตราไวโอเลทอย่างแรงจัดและอย่างยาวนาน*
3. *แผลไฟไหม้ที่เรื้อรัง*
4. *การกระตุ้นจากบาดแผลภายนอก*
5. *เชื้อไวรัส*
6. *การสูบบุหรี่*
7. *การดื่มเหล้า*
8. *บริโภคอาหารที่ละเอียดเกินไปหรือหยาบเกินไป*

หมั่นบริโภคอาหารต้านมะเร็ง ดื่มชาเขียวและน้ำชาจากใบชาที่ไม่ผ่านการหมักบ่ม

การเพิ่มภูมิคุ้มกันเป็นวิธีที่สำคัญในการป้องกันโรค วิตามินเอ บี ซี อี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เซเลเนียม (Selenium),สังกะสี,ใยอาหาร,สารไลโคพีน (Lycopene) จากมะเขือเทศ, สารเบต้าแคโรทีนจากแครอท ล้วนเป็นสารอาหารที่สำคัญมากในการต้านมะเร็ง

เกร็ดความรู้

สารอาหารที่สามารถต้านโรคมะเร็ง

1. *วิตามิน เอ บี ซี อี*
2. *แร่ธาตุจำพวก เซเลเนียม สังกะสี*
3. *ใยอาหาร เบต้าแคโรทีน*

เราควรต้องรับประทานอาหารจำพวกที่มีสรรพคุณในการต้านโรคมะเร็ง เช่น ผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีเขียว พืชจำพวกเห็ด เช่น เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดหลินจือ อาหารจำพวกถั่ว (เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ) ต้นหอม กระเทียม ผักสีอ่อน จำพวกที่มีน้ำมัน เช่น ผักสลัด คื่นไช่ กะหล่ำปลี ควรดื่มชาเขียวหรือน้ำชาใสๆ

ผลการทดลอง พิสูจน์ว่ายาสมุนไพรจีนมีประสิทธิผลต้านมะเร็ง

ทุกคนย่อมทราบดีว่า ผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคมะเร็งกันบ้าง ทั้งนี้สาเหตุสำคัญเป็นผลจากภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุลดต่ำลงไปพร้อมๆ กับที่อายุมากขึ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเพิ่มธาตุบำรุงที่สามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพ เช่น ธาตุเจอเมเนียม (Germanium) ยาสมุนไพรจีนซึ่งมีแร่ธาตุต่างๆ ที่เป็นผลดีต่อการป้องกันและต้านโรคมะเร็ง

เกร็ดน่ารู้

อาหารที่สามารถต้านโรคมะเร็งมี ดังนี้

1. *ผลไม้ที่มีสีเขียวและสีเหลือง*
2. *อาหารจำพวกเห็ด เช่น เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดหลินจือ*
3. *พืชตระกูลถั่ว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ (ควรถั่วคั่วใหม่เพื่อป้องกันเชื้อรา)*
4. *พืชประเภทหอม กระเทียม*
5. *ผักที่มีสีเขียวอ่อน เช่น ต้นผักกาดหอม ผักคื่นไช่ ผักกะหล่ำปลี*
6. *ชาเขียว และใบชาที่ไม่ผ่านการหมักบ่ม*

นักวิชาการบางท่านได้ทำการทดลองโดยใช้ธาตุเจอเมเนียม (Ge 132) ฉีดเข้าไปในกระเพาะของหนูทดลอง หลังจากผ่านไป 20 ชั่วโมง พบว่าในเส้นเลือดของหนูทดลองมีอินเตอร์เฟอรอนสูงขึ้น นอกจากนี้เมื่อผ่านไปอีก 24 ชั่วโมง พบว่าในปอดของหนูมีการกระตุ้น NK cell ให้พร้อมทำงานมากขึ้น ธาตุเจอเมเนียมมีผลในการสกัดกั้นโรคมะเร็งกระเพาะในหนูตัวเล็ก (Mouse) และโรคมะเร็งในช่องท้องของหนูตัวใหญ่ (Rat) และโรคมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะกับมะเร็งอื่นอีกหลายชนิด ซึ่งได้ผ่านการเพาะเชื้อไว้แล้วก่อนหน้านั้น ขณะเดียวกันธาตุชนิดนี้ยังมีประสิทธิผลเมื่อใช้ร่วมกับยาต้านมะเร็งชนิดอื่น

ในญี่ปุ่นได้มีการทดลองโดยใช้เจอเมเนียมกับผู้ป่วยโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งก็ประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง เช่น โรคมะเร็งกระเพาะ มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งไขกระดูก เป็นต้น

ผลการค้นคว้าระดับสากลพบว่าสารโพลีแซคคาไรด์ในสมุนไพรจีนมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง

ตัวยาสมุนไพรจีนประเภทที่เป็นยาบำรุงส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของโพลีแซคคาไรด์ ซึ่งในระดับสากลได้เริ่มมีการค้นคว้าการใช้โพลีแซคคาไรด์พิชิตโรคมะเร็งมาตั้งแต่ทศวรรษที่ 6 ของศตวรรษที่ 20 และใช้โพลีแซคคาไรด์ เป็นตัวปรับภูมิคุ้มกัน ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ส่วนในด้านของสมุนไพรจีนก็มีหลายตัวที่น่าสนใจ อาทิ โพลีแซคคาไรด์ที่สกัดได้จากเห็ดหลินจือ มีสรรพคุณในการต้านมะเร็งและเสริมภูมิคุ้มกัน

มีคนเคยทดลองใช้น้ำตาลที่สกัดจากจูหลิง ไปทดลองกับหนูตัวเล็กที่ผ่านการฝังเชื้อมะเร็งไว้ก่อนหน้านั้น ผลปรากฏว่าสามารถระงับการขยายตัวของมะเร็งในหนูอย่างเห็นได้ชัด

มีการสกัดสาร B – D Aldehyde (Aldehyde) ซึ่งเป็นการรวมตัวของสาร 2 ชนิด ซึ่งสกัดจากสาหร่ายสไปรูลีน่า และสารโพลีแซคคาไรด์ที่สกัดจากสมุนไพรจีนชื่อเทียนหม่า เป็นต้น ล้วนแต่มีบทบาทในการต้านมะเร็ง เช่นเดียวกัน

สารโพลีแซคคาไรด์ที่สกัดได้จากสมุนไพรจีนหวงฉี ก็ส่งผลกระทบต่อการ

หมุนเวียนของนิวคลิโอไทด์ (Nucleotide)

สารโพลีแซคคาไรด์ที่สกัดจากโสม สามารถยกระดับการทำงานของเซลล์จับกินให้ผิวเซลล์เหมาะสมกับการถูกเม็ดเลือดขาวจับกินได้ง่ายขึ้น อีกทั้งทำให้ทีเซลล์ (T-cell) ในระบบน้ำและระบบเลือดเพิ่มมากขึ้น และทำให้บีเซลล์ (B-cell) ลดน้อยลง

นอกจากนี้ในตัวยาสมุนไพรจีนอื่นๆ เช่น ชื่ออู่เจีย, ไทจื่อเซิน, ต่างเซิน, เสวียนเซิน, เป่ยซาเซิน, ม่ายเหมินตง, หวู่เว่ยจื่อ, ตงฉงเซี่ยฉ่าว, ชะเอม, หนี่เจินจื่อ, เม็ดบัว, เก๋ากี้, ไป๋ซู, เนื้อลำไยแห้ง, น้ำผึ้ง, ตี้หวง, เหอโส่วอู เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนประกอบของสารโพลีแซคคาไรด์อยู่จำนวนมาก และล้วนมีบทบาทที่สำคัญในการเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันและต้านโรคมะเร็ง

จิตใจร่าเริงแจ่มใส ช่วยชะลอความแก่ และป้องกันโรคมะเร็ง ผลพิสูจน์ทางคลินิค

นักปราชญ์สมัยโบราณล้วนกล่าวว่า เกิดมาเป็นคนต้องมีจิตใจที่ร่าเริง และใฝ่ความก้าวหน้า อัจฉริยะบุคคลในโลกนี้ล้วนแต่ถือเอาการมีจิตใจเบิกบานและมองโลกในแง่ดีเป็นคติประจำใจ แท้ที่จริงหลักปฏิบัติสู่ความสำเร็จของอัจฉริยะบุคคล และผู้ที่มีชื่อเสียงเหล่านี้ ได้แฝงจุดสำคัญของการดูแลสุขภาพเอาไว้ เพราะจากการวิจัยของผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิคุ้มกันแสดงให้เห็นว่าภาวะจิตใจที่เศร้าหมอง เก็บกด จะทำให้ภูมิต้านทานต่ำลง ในทางกลับกัน บุคคลที่มีอุดมการณ์ มีสภาพจิตใจที่เบิกบาน ภูมิต้านทานโรคของพวกเขาจะสูงกว่าคนอื่น

ทำอย่างไรจึงจะเสริมภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นเพื่อชะลอความแก่และป้องกันโรคมะเร็ง เชื่อว่านี่เป็นหัวข้อเร่งด่วนในยุคที่เรากำลังก้าวสู่ศตวรรษ ที่ 21

ก่อนหน้านี้ในวงการแพทย์ต่างก็เห็นว่า ระบบภูมิคุ้มกันสามารถทำงานได้โดยไม่ต้องอาศัยตัวควบคุม ต่อมากลับค้นพบว่าภาวะจิตใจที่หดหู่ เศร้าหมอง เก็บกด จะทำให้สมรรถภาพภูมิคุ้มกันตกต่ำลง จากปฏิบการทางคลินิกยิ่งเป็นการยืนยันว่า ในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งด้วยกัน ผู้ป่วยที่มีจิตใจร่าเริง มีความสุข มองโลกในแง่ดี อาการของพวกเขาจะดีกว่าผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งที่มีภาวะจิตใจที่เศร้าโศก ค่ามาตรฐานต่างๆ ของผลการตรวจในผู้ป่วยที่มีจิตใจร่าเริง ก็จะดีกว่าผู้ที่มีที่มีจิตใจหดหู่เศร้าหมอง

ความกดดันทางจิตใจและโรคนอนไม่หลับมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลง

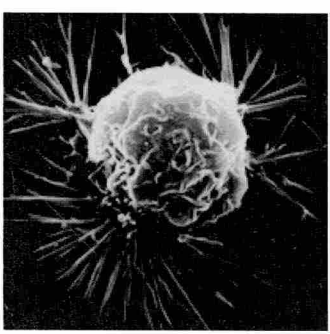
ผู้เชี่ยวชาญค้นพบว่า เวลาที่นักเรียนเข้าห้องสอบนั้น เนื่องจากมีความกดดันจึงทำให้สมรรถภาพภูมิคุ้มกันของเซลล์ลดต่ำลง ในขณะเดียวกันเซลล์เพชฌฆาต (NK cell หรือ Natural killer cell)และ T-helper cell ก็จะมีปริมาณลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีกว่า NK cell มีความเกี่ยวพันอย่างแน่นแฟ้นกับการฆ่าเชื้อไวรัส และการสกัดกั้นมิให้มะเร็งก่อตัวขึ้นหรือแพร่กระจาย

การอดนอนมากๆ ทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลง โรคหวัดมาเยือนได้ง่าย เพราะเวลานอนไม่หลับปริมาณการหลั่งสารเมลาโทนิน (Melatonin) จากต่อมไพเนียล (Pineal Gland) จะน้อย ทำให้การหมุนเวียนหยุดชะงักหรือเสื่อมสมรรถภาพ และภูมิคุ้มกันได้รับความเสียหายอย่างหนัก

ไม่เพียงแต่ระบบประสาทจะส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันได้ ระบบภูมิคุ้มกันก็ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทได้เช่นกัน เพราะขณะที่สิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย เซลล์ภูมิคุ้มกันจะปล่อยสารไซโตไคน์ออกมามาก ซึ่งสารโปรตีนเหล่านี้เปรียบเสมือนอินเตอร์เฟอรอน (Interferon, IFN) หรือ อินเตอร์ลูคิน (Interleukin, IL) ซึ่งล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวของเซลล์ประสาท นอกจากนี้ เม็ดโลหิตขาวก็จะถูกเชื้อไวรัส เชื้อโรคและเซลล์ที่ผิดปกติกระตุ้นให้พร้อมทำงาน และหลั่งสารอะดิโนคอร์ทิโคโทรฟิค (Adrenocorticotrophic) และสารเอนโดฟิน (Endrophin) ออกมา จากนี้จะเห็นได้ว่าการรักษาสุขภาพทั้งทางใจและทางกายให้แข็งแรง ย่อมมีความเกี่ยวพันกับการเสริมภูมิคุ้มกันอย่างแนบแน่น

พูดจาภาษาแพทย์

เซลล์เพชฌฆาต (NK cell)



เมื่อพบเชื้อไวรัส เชื้อโรค หรือเซลล์ผิดปกติ เซลล์มือพิฆาตธรรมชาตินี้ก็จะเข้าร่วมขบวนต่อต้านสิ่งแปลกปลอมอย่างรวดเร็ว จุดเด่นของเซลล์เพชฌฆาต ก็คือ ไม่จำเป็นต้องไปจำแนกแยกแยะเสียก่อนว่าเซลล์นี้เป็นเชื้อโรคชนิดใดแล้วจึงค่อยลงมือปฏิบัติการ ซึ่งเป็นข้อที่ต่างจากทีเซลล์ (T cell) ซึ่งจะปราบเชื้อไวรัสแต่ความสามารถในการทำลายล้างหรือจู่โจมนั้น NK สู้ T เซลล์ไม่ได้

บำรุงกำลังเพิ่มพลังงาน ปรับภูมิคุ้มกัน การต่อต้านโรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่

มนุษย์ยุคปัจจุบันนั่งทำงานอยู่แต่ในสำนักงาน หายใจเอาแต่อากาศที่ปล่อยออกมาจากเครื่องปรับอากาศส่วนกลาง ทำให้โรคเลจิโอแนร์ (Legionare) มีมากขึ้นทุกที ภูมิคุ้มกันของมนุษย์นับวันยิ่งต่ำลง การจะต่อต้านโรคที่มาจากอารยะธรรมสมัยใหม่นี้ได้ ต้องออกกำลังกายอย่างพอเหมาะควบคู่กับการฝึกชี่จงของจีน รับประทานสารอาหารให้เพียงพอ ใช้ยาสมุนไพรจีนปรับร่างกายบ้างเพื่อเพิ่มพูนกำลัง และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันทั่วทุกด้าน

จากสถิติของกรมการป้องกันโรค กระทรวงสาธารณสุขไต้หวันแสดงว่าพบจำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรค เลจิโนแนร์ โรคไอกรน ในปี ค.ศ.1987 มากกว่าปี ค.ศ. 1986 ถึง 5 เท่า และโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบกับโรคหัดก็มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เมื่อเริ่มฤดูใบไม้ร่วงจนถึงฤดูหนาว ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณ

ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเพิ่มชีวิตชีวาแก่ระบบภูมิคุ้มกัน

การที่ภูมิคุ้มกันถดถอย อนุมูลอิสระมีมากขึ้น จนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น สุขภาพร่างกายเกิดปัญหาที่น่าวิตกเช่นนี้ จะหาทางป้องกันอย่างไร สำหรับตัวผู้เขียนมีความเห็นว่า หากสามารถผสมผสานกันระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับแพทย์แผนจีน และแพทย์ศาสตร์ว่าด้วยพลังงานแล้ว การที่จะยกระดับและปรับภูมิคุ้มกันอย่างทั่วด้าน และการขจัดอนุมูลอิสระ ก็จะเกิดประสิทธิผลอย่างกว้างขวางและแน่นอนมากขึ้น

ปัจจุบัน ผลการวิจัยพิสูจน์ให้เห็นว่า การออกกำลังกายมีบทบาท ผลักดันและเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันมีพลังมากขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะ จะสามารถทำให้สารต้านพิษในร่างกายก่อตัวขึ้น แต่ทว่าการออกกำลังกายแบบเฉียบพลันและรุนแรงกลับจะมีผลตรงกันข้าม นักวิ่งมาราธอนที่วิ่งอยู่บนเครื่องวิ่งนานประมาณ 3 ชั่วโมง หลังจากนั้น 5 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ก็ตรวจพบว่า เม็ดโลหิตขาวเพิ่มสูงอย่างเห็นได้ชัด

เกร็ดน่ารู้

วิธีการเสริมภูมิคุ้มกัน

1. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ 2.ฝึกชี่กง

3. รับสารอาหารอย่างพอเพียง 4.ใช้สมุนไพรจีนปรับธาตุต่างๆ ของร่างกาย

ชี่กง ป้องกันการติดเชื้อ

เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีนั้น ประเทศจีนตั้งแต่สมัยโบราณมาก็มีวิธีการทำชี่กง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการประสานกันระหว่างการกำหนดจิตของตนเองเข้ากับท่วงท่าของการออกกำลังกายต่างๆ มาปรับภาวะร่างกายเพื่อบรรลุผลในการรักษาโรคที่ดีชนิดหนึ่ง

เมื่อไม่นานมานี้มีนักวิชาการจำนวนมากในจีนแผ่นดินใหญ่ได้ทำการวิจัยว่าการทำชี่กงจะทำให้เกิดสารอินเตอร์เฟอรอน และพวกเขาได้ค้นพบข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งยืนยันได้ว่า การทำชี่กงสามารถต้านการอักเสบ ติดเชื้อได้

การบำรุงด้วยอาหาร ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว การบริโภคอาหารก็เป็นวิธีการที่ดีอีกอย่างหนึ่งในการเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้เนื่องจากในอาหารการกินล้วนประกอบไปด้วยธาตุบำรุงต่างๆ ซึ่งสามารถเสริมสร้างและปรับสรรถภาพภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินเอ, บี, ซี, ดี, แร่ธาตุจำพวกเซเลเนียม, สารไลโคพินจากมะเขือเทศ, สารเบต้าแคโรทีนจากแครอท ซึ่งล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ

ดังนั้นเมื่อเราคิดที่จะบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ก็ต้องบริโภคอาหารที่เสริมพลังเป็นประจำ เช่น พืชจำพวกเห็ด (เห็ดหอม, เห็ดฟาง), พืชผักผลไม้สีเขียว, แครอท, มะเขือเทศ, ต้นหอม, พืชประเภทหอม (กระเทียม หอมใหญ่ ต้นหอม), ใบชา (ใบชาสดไม่ผ่านกระบวนการบ่มและชาเขียว) นอกจากนี้ ควรพยายามบริโภคอาหารที่ปรุงผสมด้วยยาสมุนไพรจีนประเภทเพิ่มพลัง เช่น หวงฉี, เก๋ากี้, พุทราจีน, โสม, ฮว่ายซาน และลูกเดือย เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

อาหารที่บำรุงกำลัง

1. *พืชจำพวกเห็ด เช่น เห็ดหอม เห็ดฟาง*
2. *พืชผักผลไม้ที่มีสีเขียว*
3. *แครอท*
4. *มะเขือเทศ*
5. *ผักประเภทหอม กระเทียม*
6. *ใบชาสดที่ไม่ผ่านกระบวนการบ่ม หรือใบชาเขียว*
7. *อาหารที่ปรุงผสมด้วยยาสมุนไพรจีน เช่น หวงฉี เก๋ากี้ พุทราจีน โสม ฝูหลิง ลูกเดือย*

ยาสมุนไพรจีนมีประสิทธิภาพปรับระบบภูมิคุ้มกัน

ยาสมุนไพรจีนมีบทบาทในการปรับระบบภูมิคุ้มกันในระดับที่แตกต่างกัน โดยทำให้เกิดหรือกระตุ้นสารอินเตอร์เฟอรอน ดังนี้

1. สมุนไพรจีนที่มีบทบาทก่อให้เกิดสาร Interferon ได้แก่ ต่างเซิน, หลินจือ, เห็ดหอม, ไป๋ซู่, ฉว่ายซาน, สารโพลีแซคคาไรด์ในฝูงหลิง, สารโพลีแซคคาไรด์จูหลิง เป็นต้น

2. สมุนไพรจีนที่มีบทบาทก่อให้เกิดสาร Interferon ได้แก่ หวงฉี, โสม, ตำรับยาบำรุงธาตุหยาง และยาบำรุงธาตุยิน

3. สมุนไพรจีนที่ก่อให้เกิดสาร Interfron ได้แก่ หวงฉี, เซิงตี้, หวู่เว่ยจื่อ, สาวเย่า, ทู่ซือจื่อ, เหอโส่วอู, ตงฉงเซี่ยฉ่าว,โสมคน, ซื่ออู่เจีย, หลินจือ, ชะเอม เป็นต้น

สรุปแล้ว การจะเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง ขจัดอนุมูลอิสระ จะต้องลงมือจากการบำรุงด้วยอาหารการกิน การบำรุงด้วยยาสมุนไพรจีนและการเพิ่มพละกำลัง นอกจากนี้ ให้ถือเอาภูมิคุ้มกันเป็นใจกลางเพื่อต้านการติดเชื้อแล้วจึงใช้พลังงานมาเพิ่มภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง

พูดจาภาษาแพทย์

โรคเลจิโอแนร์

ในที่ประชุมใหญ่ขององค์การทหารปลดประจำการสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ค.ศ. 1976 พบว่ามีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 182 รายติดเชื้อโรคของโรคยอดฮิตชนิดนี้ โรคปอดและทางเดินหายใจติดเชื้อชนิดนี้ เกิดจากการติดเชื้อที่ชื่อว่า Legionella pneumophila ซึ่งแพร่เชื้อทางอากาศ ระยะฟักตัว 2-10 วัน ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อจะมีอาการปวดศีรษะ หนาว เจ็บปวดกล้ามเนื้อ ไอ คลื่นไส้ อาเจียน ไข้สูง ถ่ายท้อง มีอาการหลงทิศทาง อาการไอเริ่มต้นจะไม่มีเสลด นานไปเสมหะจะเป็นสีเทา-ดำ หรือมีเลือดปะปนด้วย

แพทย์ศาสตร์ว่าด้วยพลังงาน

แพทยศาสตร์ว่าด้วยพลังงาน คือ วิธีการตรวจวินิจฉัยด้วยวิทยาศาสตร์เทคนิคทางฟิสิกส์ หมายถึงไม่ได้ใช้เครื่องมือการแพทย์แบบแผนโบราณมาทำการตรวจรักษานั้นเอง และไม่ใช้การตรวจรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า เลเซอร์ หรือเครื่องอัลตราซาวด์ เป็นต้น แต่ใช้วิธีการใหม่ที่เรียกว่า วิธีสมดุลไฟฟ้า ตำแหน่งที่มีความไว (มีบางคนเรียกว่า การตรวจรักษาด้วยพลังชีวภาพ) ซึ่งเป็นการรักษาควบคู่กับพลังงานรวม ซึ่งจะใช้เครื่องมือโดยเฉพาะหลายชนิด แต่ละหน่วยนำมาใช้ร่วมกันควบคู่ด้วยคอมพิวเตอร์ เพื่อตรวจสอบประจุไฟฟ้าของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เพื่อหาค่ามาตรฐานของสุขภาพ

ผลการตรวจถ้าหากมีค่าที่สูงกว่ามาตรฐานแสดงว่า ตื่นเต้น มีอาการอักเสบ ถ้าหากมีค่าต่ำกว่ามาตรฐานแสดงว่า สมรรถภาพของอวัยวะเริ่มเสื่อมถอย หดตัว การทำงานผิดปกติ ดังนั้น ไม่ว่าตัวเลขจะสูงกว่า หรือต่ำกว่ามาตรฐาน ล้วนแต่เป็นลางบอกโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคกำลังลุกลามขยายตัว

ดูแลเอาใจใส่ชีวิตประจำวัน กระตุ้นแอนตี้บอดี้ เคล็ดลับการดูแลรักษายามอากาศหนาวเย็น

มีคนจำนวนมาก พอเข้าฤดูหนาวก็ร้องว่าหนาว ตลอดทั้งวันแขนขาก็เย็นแข็ง นี่แหละเป็นอาการของภูมิคุ้มกันไม่เข้มแข็ง หากคิดจะแก้ไขอาการแขนขาเย็นนอกจากนอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้าและขยันออกกำลังกายแล้ว ต้องเพิ่มการฝึกฝนร่างกาย เพื่อต่อต้านความหนาวเย็นของอากาศ และยังต้องให้ความใส่ใจเรื่องอาหารการกินให้เหมาะสม ประสานกับการนวดฝ่าเท้า ภูมิคุ้มกันก็จะเพิ่มขึ้น

การอธิบายของการแพทย์แผนจีนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จะให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติมาก ทฤษฎีว่าด้วยธาตุทั้ง 5 ของหยิน(ลบ) หยาง (บวก) เมื่อสมัยสองพันปีก่อน ได้รวมเอาคนกับสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน ในศาสตร์แพทย์แผนจีนที่พูดว่า "ฟ้ากับคนรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน" หรือ "ฟ้ากับคนขานรับซึ่งกันและกัน" แสดงให้เห็นว่า ในกระบวนการผันแปรของธรรมชาตินั้น คนสามารถที่จะปรับตัวได้ในระดับที่แน่นอน

เคล็ดลับดูแลสุขภาพ 5 ประการ ทำอย่างไรจะเพิ่มภูมิคุ้มกันยามหน้าหนาว?

1. หมั่นฝึกฝนร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันอากาศที่หนาวเหน็บ
2. นอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า รับแสงแดดให้มากขึ้น
3. ใส่ใจด้านโภชนาการและการบำรุง เสริมวิตามินบีและซี บริโภคผักผลไม้สดให้มาก และรับประทานโปรตีนจากถั่วทุกชนิด นมทุกประเภท โดยเฉพาะนมพร่องมันเนย ตลอดจนอาหารประเภทโปรตีน•
4. เมื่อร่างกายอ่อนแอควรเพิ่มการบำรุงให้มาก สำหรับผู้ที่ขาดสารอาหารควรใช้อาหารบำรุงเป็นหลัก สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรงเนื่องจากการเจ็บป่วยควรใช้ยาเป็นหลัก และเสริมด้วยโภชนบำบัด
5. การนวดฝ่าเท้า : ยามที่อากาศหนาวจัด นอกจากการแช่เท้าด้วยน้ำร้อนรักษาความอบอุ่นของร่างกาย รักษาความสะอาด และป้องกันมิให้ผิวแตกแล้ว ที่สำคัญก็คือการนวดฝ่าเท้า

เกร็ดน่ารู้

วิธีเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่ภูมิคุ้มกัน

1.ออกกำลังกาย *2. รับแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ*

3.ใส่ใจโภชนาการ *4. เสริมอาหารบำรุงในผู้ที่มีสุขภาพอ่อนแอ*

5.นวดฝ่าเท้า

การบำรุงด้วยยาสมุนไพรจีนต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค

ณ ที่นี้ วิธีที่ชาวจีนนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ บำรุงด้วยยา สมุนไพรจีน ซึ่งการใช้สมุนไพรจีนเป็นยาบำรุง สามารถปรับสมรรถนะทางกายภาพของร่างกาย โดยเฉพาะมีบทบาทสามารถปรับได้ทั้งสองทาง คือ เสริมสมรรถภาพที่อ่อนให้แข็ง ระงับยับยั้งและปรับลดสมรรถภาพที่สูงเกินไป

ยาสมุนไพรจีนนอกจากใช้ในการปรับทั้งสองทางแล้ว การบริโภคยาบำรุงสมุนไพรยังสามารถเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เสริมสมรรถภาพในการต้านโรคให้สูงขึ้น การใช้ยาบำรุงที่เหมาะสมย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางกลับกัน หากใช้ไม่เหมาะสมกลับอาจเกิดโทษ เพราะผู้ป่วยที่มีร่างกายอ่อนแอมีลักษณะที่แตกต่างกันหลายอย่าง เช่น บางคนอ่อนกำลัง บางคนโลหิตจาง บางคนมีธาตุอ่อนไป บางคนมีธาตุแรงไป หากให้ยาบำรุงธาตุหยางแก่ผู้ป่วยที่มีธาตุหยินอ่อน ก็กลับกลายเป็นว่าไปทำลายธาตุหยินนั้น ผู้ที่ธาตุหยินอ่อนกลับให้ยาบำรุงธาตุหยาง ก็จะเป็นการทำลายธาตุหยินนั้น ผู้ที่มีสมรรถภาพไตและกระเพาะอาหารอ่อนเป็นธาตุหยิน ย่อมรับการบำรุงไม่ได้ การเสริมยาบำรุงควรเสริมด้วยความระมัดระวัง เพราะบางครั้งการใช้ยาบำรุงอาจจะเกิดอาการวิงเวียน นอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด ท้องอืด ควรต้องอาศัยแพทย์จีนผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ตรวจวินิจฉัย

นวดฝ่าเท้ากระตุ้นประสาท

หลายปีที่ผ่านมา การนวดฝ่าเท้าได้รับความสนใจมากขึ้นทุกที นี่ก็เป็นวิธีการรักษาที่ลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งของบรรพบุรุษจีน ซึ่งแฝงไว้ด้วยวิชาความรู้ต่างๆ มากมาย

จุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าล้วนเป็นตัวแทนตำแหน่งของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายคนเรา การกระตุ้นจุดสะท้อนปลายประสาทต่างๆ ที่ฝ่าเท้า ย่อมมีผลต่อการไหวตัว

ของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย รวมทั้งการบีบตัวของกระเพาะและลำไส้ การย่อยและการดูดรับอาหาร การยืดหดของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพในขับถ่าย การสะท้อนของประสาท การเจริญเติบโตและการสืบพันธุ์ เป็นต้น ดังนั้นการนวดฝ่าเท้าทุกตำแหน่งจุดกระตุ้นปลายประสาททุกส่วน เมื่อประสาทได้รับการกระตุ้นก็จะส่งสัญญาณไปยังสมอง เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นการขับถ่ายของต่อมต่างๆ และการสะท้อนของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ย่อมเป็นผลดีต่อสุขภาพของฝ่าเท้าและร่างกาย

เกี่ยวกับการนวดจุดฝ่าเท้า แพทย์แผนจีนมีทฤษฎีที่ว่า "นวดซ้ายรักษาขวา นวดขวารักษาซ้าย" ปวดหัวให้รักษาที่จุดเท้า (จุดหย่งฉวน) ปวดเท้าให้รักษาที่จุดหัว (จุดป่ายฮุ่ย) การกระตุ้นจุดสะท้อนบริเวณฝ่าเท้าสามารถกระตุ้นเส้นจินหลอ (ลมปราณ) ให้ไหลเวียนดี เสริมพลังและบำรุงเลือดลม ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลของขั้วบวกและขั้วลบ ธาตุทั้ง 5 ทำงานร่วมกันได้เท่ากับเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีพลังเต็มเปี่ยมและเข้มแข็ง แต่มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการนวดฝ่าเท้าหลังอาหารหนึ่งชั่วโมง
2. หลีกเลี่ยงการนวดจุดที่กระดูกอ่อนเปราะ เพื่อป้องกันมิให้เยื่อหุ้มกระดูกอักเสบ หรือเกิดอาการบวม ช้ำ ห้อเลือด
3. หลังเสร็จสิ้นการนวดครึ่งชั่วโมง ให้ดื่มน้ำอุ่น 500 ซีซี
4. การนวดแต่ละครั้งให้ใช้เวลาประมาณ 30 – 40 นาที
5. ผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจรุนแรง โรคเบาหวาน โรคไต การนวดแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 10 นาที และไม่ควรใช้แรงกดด้วย
6. ผู้หญิงขณะที่มีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์ ห้ามนวดจุดตำแหน่งต่อมสืบพันธุ์

เกร็ดน่ารู้

ผลที่ได้จากการนวดฝ่าเท้า

1. กระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้บีบตัว 2. ช่วยในกระบวนการย่อยและการดูดซึม
3. เสริมการยืดหดของกล้ามเนื้อ 4. ยกระดับสมรรถภาพของการขับถ่าย
5. ยกระดับสมรรถภาพการตอบสนองของประสาท
6. เสริมการเจริญเติบโตและการสืบพันธุ์

บทที่ 2 หวนคืนสู่ความอ่อนเยาว์

เคล็ดลับป้องกันและชะลอความแก่

ค้นคว้าสาเหตุความแก่ชราของมนุษย์

คนรุ่นราวคราวเดียวกันบางคนดูอ่อนเยาว์ แต่บางคนกลับดูแก่เฒ่า นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมที่ว่า "สวยแต่กำเนิด" แล้วยังมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับสิ่งแวดล้อมและอาหารการกิน ถ้าหากสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยมีการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น และบริโภคยาสมุนไพรจีนที่มีสรรพคุณชะลอความแก่ ขจัดล้างพิษอนุมูลอิสระ เสริมประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง เช่นนี้แล้ว สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น ก็จะยืดความเป็นหนุ่มสาวออกไปได้ นี่แหละคือเคล็ดลับของผู้มีอายุยืน

จากการค้นพบว่า สาเหตุของการเกิดความแก่ชรามี 2 สาเหตุดังนี้ คือ สาเหตุจากภายในและสาเหตุจากภายนอก **สาเหตุจากภายใน**ที่สำคัญ คือปัจจัยทางพันธุกรรมซึ่งอาจมีวาระที่แน่นอนไว้แล้วว่าจะถึงกำหนดความแก่ชราเมื่อไร แต่ภายในกำหนดเวลาเดียวกัน ถ้าหากสามารถขจัดโรคภัยไข้เจ็บได้ อายุของคนเราก็จะยังคงแตกต่างกันออกไป **สาเหตุจากภายนอก**ที่สำคัญ คือสภาพแวดล้อมที่แต่ละบุคคลได้สัมผัส เช่น การได้รับมลพิษจากรังสี ซึ่งปัจจุบันมลภาวะเป็นพิษยิ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของคนเรารุนแรงขึ้น

เกร็ดน่ารู้

สาเหตุของความชรา

1. พันธุกรรม

2. สภาพแวดล้อม

พันธุกรรมจากบรรพบุรุษกำหนดอายุขัยของคน

ทฤษฎีว่าด้วยพันธุกรรมเห็นว่า สิ่งมีชีวิตทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีอายุขัยที่แน่นอน อายุจะสั้นหรือยาวนั้นได้ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม จากการบันทึกของชาวญี่ปุ่น ชาวนาญี่ปุ่นครอบครัวหนึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีอายุยืนเป็นพิเศษในปี ค.ศ. 1975

ชายหัวหน้าครอบครัวมีอายุ 194 ปี ภรรยาอายุ 173 ปี บุตรชายมี อายุ 153 ปี แม้แต่หลานชายก็มีอายุถึง 105 ปี สมาชิกทั้ง 3 รุ่น ในครอบครัว ล้วนแต่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น

ประเทศจีนก็ได้ทำการค้นคว้าดังนี้ จากการสำรวจเมื่อปี ค.ศ. 1985 ในนครปักกิ่ง มีผู้อายุเกิน 90 ปี จำนวน 303 ราย ครอบครัวที่มีประวัติว่าเป็นผู้มีอายุยืนมีอยู่ถึง 72% และจากการสำรวจอายุของคู่ฝาแฝดหลายร้อยคู่ปรากฏว่า คู่ฝาแฝดเหล่านี้อายุยืนยาวต่างกันคนละ 2 ปีเท่านั้น

การต้านอนุมูลอิสระสามารถต่ออายุโดยเฉลี่ยของคนให้ยืนยาว

นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว มีผู้เชี่ยวชาญบางท่านเห็นว่า ความชราภาพมาจากการสะสมของส่วนที่ชำรุดทรุดโทรมของร่างกาย จนทำให้การหมุนเวียนของร่างกายสูญเสียความสมดุล ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้จนถึงแก่ความตายในที่สุด ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน ทฤษฎีว่าด้วยอนุมูลอิสระทฤษฎีว่าด้วยสารคัดหลั่งภายใน เป็นต้น ล้วนตั้งอยู่บนสมมุติฐานข้อนี้ทั้งสิ้น

การจะชะลอความแก่ชราได้นั้น ก่อนอื่นจะต้องลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมในการเสริมภูมิคุ้มกันโรคและต้านอนุมูลอิสระ

"อนุมูลอิสระ" เป็นกลุ่มอนุมูลที่เป็นอิเล็กตรอนไม่มีคู่ แสงรังสี ปฏิกิริยาจากความร้อนสูงและออกซิแดนต์ ล้วนแต่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ปริมาณของอนุมูลอิสระแม้ว่าจะมีน้อยมาก แต่มันสามารถทำลายโครงสร้างของอณูที่เป็นปกติและสามารถทำลายส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ซึ่งนำไปสู่ความแก่ชราของคน

มีการทดลองโดยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระลงไปในอาหารสัตว์ ผลปรากฏว่าแม้อายุของสัตว์จะยืดออกไปบ้างก็ตาม แต่โดยเฉลี่ยแล้วยืดไปได้เพียง 15-30% เท่านั้น

เกร็ดน่ารู้

สาเหตุที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ

1. *รังสี*
2. *อุณหภูมิสูง*
3. *ปฏิกิริยาออกซิเดชั่น*

ยังมีการรายงานอีกว่า การใช้ยาต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่ง สามารถยืดอายุของหนูตะเภาได้โดยเฉลี่ย 27 % และทำให้อายุยืนได้อีก 40%

สมุนไพรจีนที่ใช้ชะลอความแก่ ช่วยขจัดอนุมูลอิสระ

ปฏิบัติการทางคลินิกโดยทั่วไป มักจะถือเอาการแปรรูปจากไขมันเป็นออกซิไดซ์มาเป็นมาตรฐานของความชรา ข้อนี้ได้รับการพิสูจน์ยืนยันแล้ว จากการค้นคว้าพบว่า SOD สามารถขจัดอนุมูลอิสระได้ ซึ่งมาตรฐาน SOD ของเม็ดโลหิตแดงในร่างกายคนมีแนวโน้มที่จะลดต่ำลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

เกร็ดน่ารู้

ยาจีนที่ขจัดอนุมูลอิสระได้

1. *หลินจือ*
2. *โสม*
3. *เหอโส่วอู*
4. *เก๋ากี*
5. *ทู่ซือจื่อ*
6. *หวงจิง*
7. *เนื้อลำไยแห้ง*
8. *ตังกุย*
9. *ตานเซิน*
10. *ปู่กู่ จื่อ*
11. *อู่เว่ยจื่อ*

เคล็ดลับการมีอายุยืนยาวของชุมชนผู้มีอายุยืน วิธีการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุยืน

หมู่บ้านที่มีอายุเฉลี่ยประชากรมากที่สุด 7 แห่งของโลก ผู้สูงอายุในหมู่บ้านเหล่านั้น เขาดูแลสุขภาพกันอย่างไร คำตอบง่ายมาก เพียงแต่ปฏิบัติตามหลัก 5 ประการ คือ บริโภคธัญพืชที่มีเส้นใยสูงให้มาก ไม่รับประทานให้อิ่มจนเกินไป เน้นรสชาติของอาหารให้จืด หมั่นรับประทานผัก ผลไม้ ดื่มนมเปรี้ยว ใช้ชีวิตให้มีความสุข ปฏิบัติได้เท่านี้ก็จะมีความสุขอยู่กับชีวิตที่ยืนยาว กล่าวสรุปโดยย่อก็คือ เส้นใยอาหารมาก แคลอรีต่ำ ไขมันสัตว์น้อย โปรตีนจากเนื้อสัตว์น้อย ถือว่าเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น วิธีรับประทานอาหาร ถ้าหากปฏิบัติได้ตามวิธี "3 น้อย 1 มาก" ก็มีชีวิตที่ยืนยาว

ในโลกนี้มีสถานที่อยู่ 7 แห่งที่มีชื่อเสียงเนื่องจากมีผู้สูงอายุรวมตัวกันอยู่ที่นั่นมาก สถานที่ๆ มีชื่อเสียงเหล่านี้ ได้แก่ เขตหรรษาในประเทศปากีสถาน, เมืองเวลคาวังปาในประเทศเอควาร์ดอร์, เขตฮองจาซึ่งมีชื่อเดิมว่าเขตแชงการีล่า, หมู่บ้านโกจอร์ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของเทือกเขาคอเคซัส, เมืองอับคาเซีย (Abkhazia) ในประเทศจอร์เจีย, หมู่บ้านฮาเคอซู และเขตเหอเถียนในมณฑลซินเจียง ประเทศจีน และหมู่บ้านปาหม่าในมณฑลกว่างซี ประเทศจีน

จากการสำรวจพบว่า ผู้มีอายุยืนในประเทศปากีสถานนั้น อัตราเฉลี่ยต่อคนต่อวัน เขารับพลังงานจากอาหารประมาณ 1,600 แคลอรีเท่านั้น โดยรับประทานแป้งสาลีชนิดไม่ขัดสีกับผลิตภัณฑ์นม ตามด้วยผลไม้ ผักสีเขียวและมันชนิดต่างๆ

เกร็ดน่ารู้

ลักษณะพิเศษของอาหารผู้สูงอายุในเขตหมู่บ้านอายุยืน

1. อาหารธัญพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูป

2. รับประทานแต่พออิ่ม 3. รสชาติอาหารใช้รสจืด ใส่น้ำมันน้อย

4. รับประทานผักและผลไม้มาก 5. รับประทานนมเปรี้ยวมาก

พฤติกรรมการบริโภคของผู้มีอายุยืนทั่วโลกมีลักษณะใกล้เคียงกัน

ผู้มีอายุยืนในเมืองเวลคาวังปา ประเทศเอควาดอร์ต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 1,200 แคลอรีต่อวัน เท่านั้น อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวโพด มันฝรั่ง นมวัว นมแพะ เนยแข็ง มะเขือเทศ ผลไม้ และแป้งสีไม่ขัดสี เป็นต้น

ผู้มีอายุยืนเขตฮองจา ต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 1,900 แคลอรีต่อวัน อาหารหลัก ได้แก่ ขนมปังโฮลวีท ข้าวบาเล่ย์ ลูกพรุน นมวัน นมแพะ เนยเล็กน้อย เนื้อสัตว์เล็กน้อย รับประทานหน่อไม้น้ำ ต้นหอม ผักสลัด และแครอท มาก

หมู่บ้านโกเจอร์ ผู้มีอายุยืนบริโภคอาหารที่มีแคลอรีเท่ากันกับเขตฮองจา อาหารหลัก ได้แก่ ข้าวฟ่าง แป้งสาลี มันฝรั่ง ขนมปังโฮลวีท ประเภทผักจะเป็นกระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ ผลไม้ส่วนใหญ่ คือ แอปเปิ้ล องุ่น เนื้อสัตว์ บริโภคแต่น้อย แต่บริโภคนมเปรี้ยว นมวัว และเนย มาก

ผู้มีอายุยืนแห่งอับคาเซีย ในจอร์เจียต้องการพลังงานจากอาหารคนละ 2,000 แคลอรีต่อวัน บริโภคผลิตภัณฑ์จากนมวัว ผลไม้ ข้าวโพด และแป้งสาลี จำนวนมาก

ผู้มีอายุ 100 ปีขึ้นไปในมณฑลซินเจียง บริโภคเนื้อวัว เนื้อแกะ นม ไข่ เป็นหลัก ส่วนประเภทผักจะบริโภค มะเขือเทศ พริก และหอมใหญ่เป็นหลัก

ผู้สูงอายุที่หมู่บ้านปาหม่าในมณฑลกว่างซี ต้องการพลังงานจากอาหารวันละ 1,500 แคลอรีต่อคน โดยรับประทานข้าวโพดเป็นอาหารหลัก

เกร็ดน่ารู้

รายการอาหารของผู้อายุยืน 7 แห่งของโลก

1. *เขตหรรษา บริโภคแป้งสาลีไม่ขัดสี และผลิตภัณฑ์นม เป็นหลัก*
2. *เมืองเวลคาวังปา บริโภคข้าวโพด และมันฝรั่ง เป็นหลัก*
3. *เขตฮองจา บริโภคขนมปังที่ทำจากแป้งสาลีโฮลวีท และลูกพรุน*
4. *หมู่บ้านโกจอร์ บริโภคลูกเดือย แป้งสาลี มันฝรั่ง และขนมปังดำ เป็นหลัก*
5. *เขตอับคาเซีย บริโภคผลิตภัณฑ์นม ผลไม้ ข้าวโพด และแป้งสาลี*
6. *มณฑลซินเจียงประเทศจีน บริโภคเนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะ และนม ไข่*
7. *เมืองปาหม่า บริโภคข้าวโพดเป็นหลัก*

บริโภคอาหารรสจืด หมั่นรับประทานผักผลไม้

โดยสรุปแล้ว การบริโภคอาหารของผู้มีอายุยืน มีลักษณะพิเศษร่วมกัน 5 ประการดังนี้

1. ไม่รับประทานให้อิ่มจนเกินไป โดยเฉลี่ยแล้วคนหนึ่งได้รับพลังงานจากอาหารประมาณ 1,600 แคลอรีต่อวัน เท่ากับ 77% ของปริมาณการบริโภคของคนทั่วไป
2. บริโภคธัญพืช ในท้องที่ทั้ง 7 แห่ง มีอยู่ 4 เขตที่พวกเขาบริโภคข้าวโพดเป็นอาหารหลัก มีอยู่ 6 เขตบริโภคธัญพืช ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มเติมอาหารประเภทโปรตีน
3. ปรุงอาหารที่มีไขมันน้อยและรสชาติจืด การบริโภคอาหารแบบนี้ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน อัมพาต และโรคมะเร็ง
4. บริโภคผักและผลไม้มาก ได้แก่ หน่อไม้น้ำ หัวหอมใหญ่ ผักสลัด แครอท กระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ พืชผักเหล่านี้ล้วนต้านมะเร็งได้
5. ดื่มนมเปรี้ยว ผู้สูงอายุในหมู่บ้านโกเจอร์และในจอร์เจียดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำ ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพมาก

สรุปแล้วอาหารธรรมชาติที่มีเส้นใยอาหารสูง แคลอรีต่ำ ไขมันและโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่ำ ล้วนเป็นอาหารที่ทำให้อายุยืน ผู้สูงอายุในหมู่บ้านอายุยืน ไม่มีสภาพของคนที่อ้วนมากเกินไป และไม่มีคนที่ขาดสารอาหาร โดยปกติชีวิตประจำวันของพวกเขาใช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น น้อยมากที่พวกเขาจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือมะเร็ง ซึ่งจัดอยู่ใน **"โรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่"** ซึ่งสาเหตุมาจากแคลอรีสูง โปรตีนสูงและไขมันสูง

เพดานอายุสูงสุดของมนุษย์ควรจะมากกว่า 100 ปี

อันที่จริงจากการค้นคว้าด้านชีววิทยา อายุสูงสุดของมนุษย์นั้นควรจะเป็นดั่งบรรดาผู้สูงอายุบางส่วนที่มีอายุ 100 ปีดังกล่าวข้างต้น คือ มีอายุเกินกว่า 100 ปีขึ้นไป หากเราคิดคำนวณจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อายุของมันควรจะเป็น 5-7 เท่าของวัยเจริญพันธุ์ เมื่ออายุในวัยเจริญพันธุ์ของคนเราอยู่ในระหว่าง 20-25 ปี ดังนั้น อายุสูงสุดของคนก็ควรจะอยู่ที่ 100-175 ปี

นอกจากนี้ หากคิดคำนวณจากการแตกตัวของเซลล์อายุสูงสุดของคนเราน่าจะอยู่ที่ระดับ 120 ปี ถ้าคำนวณจากระยะตั้งครรภ์ของมนุษย์ เพดานอายุของคนเราจะสูงถึง 167 ปี แต่จากการสำรวจของนักสถิติและจากการสำรวจสำมะโนประชากร พบว่าอายุสูงสุดของคนเราน่าจะอยู่ที่ 110- 115 ปี ที่มีอายุเกินขอบเขตนี้หาได้ยากมาก

สาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตธรรมชาติของคน

การที่คนเราไม่สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวตามธรรมชาติได้ นอกจากมีสาเหตุมาจากภัยธรรมชาติ ภัยจากมนุษย์ด้วยกัน ภัยจากสงคราม และจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังมีสาเหตุที่สำคัญอีก 5 ประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการหายใจ นอกจากมนุษย์แล้ว สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่หายใจโดยอาศัยช่องท้อง ข้อดีของการหายใจแบบนี้คือ สามารถกระตุ้นสมรรถภาพของเซลล์ปอด ทำให้ปอดขยายปริมาตรในการรองรับมากขึ้น แต่มนุษย์จะมีการหายใจโดยอาศัยช่องท้องในขณะที่ยังอยู่ในครรภ์มารดาหรือในวัยทารกเท่านั้น พอเริ่มฝึกเดินก็เปลี่ยนเป็นหายใจ โดยอาศัยทรวงอกแทน

2. การเปลี่ยนแปลงท่วงท่าในการเคลื่อนไหว มนุษย์เรามักจะใช้วิธียืนตรงใช้แรงขาทั้งสองข้างมายืนเคลื่อนไหว แทนการคลานสี่เท้าเหมือนสัตว์แน่นอนนี่เป็นการก้าวหน้าครั้งใหญ่ แต่ทว่าท่ายืนนั้นได้หดพื้นที่การเคลื่อนไหวของโครงกระดูก ไขข้อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นต่างๆ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งระบบหดแคบลง และยังมีผลทำให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมากขึ้น ท่ายืนตรงทำให้สมองขาดเลือด ขาดออกซิเจน เนื่องจากหัวใจทำการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อเป็นการลดความแรงบางอย่างทางกายภาพ ซึ่งทำให้สมรรถภาพในการปรับตัวของหัวใจถดถอยลงเช่นกัน

3. การเปลี่ยนแปลงประสิทธิภาพการย่อย เมื่อเปรียบเทียบกับสัตว์แล้ว ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารของมนุษย์ถดถอยลงอย่างเห็นได้ชัด แรงเคี้ยว บดอาหารก็ลดน้อยลง สูญเสียประสิทธิภาพการกลืน เนื่องจากการก่อตัวของเชื้อโรคต่างๆ ในกระเพาะ ลำไส้ ทำให้มนุษย์เราเกิดโรคภัยไข้เจ็บ อันเนื่องมาจากการไหลเวียนเปลี่ยนถ่าย โรคจากอารยะธรรมสมัยใหม่ได้ง่าย จนถึงขั้นเสียชีวิตไปก็มี

4. การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการไหลเวียน สัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่ในธรรมชาติอันกว้างใหญ่ ต้องรักษาสมรรถภาพในการรักษาความอบอุ่นและกระจายความร้อนของผิวหนังไว้อย่างดี เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการผันแปรของอากาศทั้งสี่ฤดู

แต่มนุษย์เรามีชีวิตอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบายยิ่งขึ้นทุกวัน ทำให้เส้นเลือดค่อยๆ อุดตันและแข็งตัว บวกกับผลกระทบของวิถีชีวิตความเคยชินที่ไม่ดี ทำให้เส้นเลือดหัวใจและสมองของมนุษย์มักจะเกิดการแข็งตัวจึงทำให้อายุสั้น

5. การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางประสาท ระบบประสาทของมนุษย์มีการพัฒนาอย่างสูง ภาวะจิตใจแปรเปลี่ยนได้สารพัดรูปแบบ เนื่องจากมนุษย์มีภาวะอารมณ์ 7 รูปแบบ คือ ดีใจ โกรธ วิตกกังวล ครุ่นคิด เศร้าโศกเสียใจ เคียดแค้น ตระหนกตกใจ อารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญ ยิ่งในการนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ

6 วิถีทาง เพื่ออายุที่ยืนยาว เพื่อการมีอายุยืนยาว มีวิธี 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ใส่ใจเรื่องการบริโภค เฉกเช่นนี้ผู้สูงอายุในหมู่บ้านอายุยืน
2. ทำใจให้ปลอดโปร่ง เบิกบานอยู่เสมอ เมื่อเผชิญปัญหาก็ไม่เกิดโทสะถ้าหากฝึกวิปัสสนาทำสมาธิได้จะเป็นการดี
3. หายใจเข้าท้องลึกๆ ซึ่งนอกจากทำให้ทางเดินเลือดลมในบริเวณท้องทั้ง 9 เส้น ไหลเวียน ทำให้พลังของร่างกายทั้งของเดิมและของที่เพิ่มมาใหม่ภายหลังได้รับการเพิ่มเติมอย่างเต็มที่ ขณะเดียวกัน ยังเพิ่มการไหลเวียนในการทำงานของต่อมน้ำเหลืองด้วยส่งผลให้ปอดขยายรับอากาศได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งทำให้อวัยวะภายในช่องท้องได้รับการบีบนวดโดยธรรมชาติกระตุ้นให้เลือดลมของอวัยวะเหล่านี้มีการขับเคลื่อนเสริมสร้างสมรรถภาพให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
4. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่เคี้ยวหมาก จากการค้นคว้าพบว่าสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้อายุสั้นลง 5 นาที ดื่มเหล้าทำให้สมองเสื่อม ทำลายตับ การเคี้ยวหมากทำให้เกิดโรคมะเร็งในช่องปาก
5. ชีวิตความเป็นอยู่ควรมีระเบียบ ควรปฏิบัติตามหลักการที่ว่า “พระอาทิตย์ขึ้นก็เริ่มทำงาน พระอาทิตย์ ตกก็หยุดพักผ่อน” อย่าทำตัวให้เหมือน “นกเค้าแมว” ไม่ยอมพักผ่อนในเวลากลางคืน
6. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ โดยออกกำลังกายแบบเบาๆ แบบกลางๆ เพื่อทำให้เลือดลมเดินสะดวก ทำให้ไขข้อยืดหยุ่น เสริมสมรรถภาพการทำงานของอวัยยะภายใน

ปฏิบัติได้ดังนี้ย่อมบรรลุผลในการชะลอความแก่ และยืดอายุขัยได้

บริโภคอาหารแบบเรียบง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว เคล็ดลับการมีอายุยืนของผู้สูงอายุในเปรู

หมู่บ้านแห่งหนึ่งตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศเปรูในจำนวนพลเมือง 5,000 คน มีผู้อายุเกิน 140 ปี อยู่จำนวนมากกว่า 40 คน สภาพแวดล้อมที่สวยงาม การดื่มน้ำบริสุทธิ์ อาหารการกินที่เรียบง่าย เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี พบว่าชาวบ้านที่นี่บริโภคข้าวโพด มันฝรั่ง ผักและถั่ว ผักกับผลไม้เป็นอาหารหลัก และเสริมด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ นม และเหล้าหมักจากอ้อยบ้างเล็กน้อยจึงทำให้พวกเขาเป็นผู้มีอายุข้ามศตวรรษได้อย่างง่ายดาย

มีพื้นที่เขตภูเขาที่ลี้ลับแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศเปรูติดชายแดนประเทศเอควาดอร์ที่ตรงนี้เรียกกันว่าเป็น **หุบเขาแห่งผู้มีอายุยืนที่เลื่องชื่อแห่งหนึ่งของโลก** หุบเขานี้มีประชากรประมาณ 5,000 กว่าคนจากการสำรวจสถิติผู้เสียชีวิตมีการบันทึกไว้ว่า นับแต่ปี ค.ศ. 1907 เป็นต้นมา มีผู้ที่มีอายุเกินกว่า 140 ปี ดำรงชีพอยู่ที่นี่ถึง 40 คน

ข้าวโพดและมันฝรั่ง เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยให้อายุยืน

ที่หุบเขาแห่งประเทศเปรู สภาพแวดล้อมดีมีทิวทัศน์สวยงามมากอาณาเขตกว้างขวาง เงียบสงบ นอกจากนี้ ผลการวิจัยน้ำที่หุบเขาพบว่ามีสารบางอย่างที่สามารถป้องกันโรคไขข้ออักเสบ และสามารถลดไขมันในหลอดเลือดได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ อาหารการกินของชุมชนแห่งนี้ล้วนแต่เป็นอาหารที่เรียบง่าย เช่น ข้าวโพด มันฝรั่งเป็นอาหารหลัก เสริมด้วยผัก ผลไม้เป็นของสด และเสริมด้วยอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ อีกเล็กน้อย กับเหล้าที่กลั่นจากน้ำอ้อย เป็นต้น ผู้เขียนได้พิจารณาจากทัศนะของแพทย์แผนจีนกับแพทย์แผนปัจจุบันแล้วเห็นว่า อาหารหลักเหล่านี้แหละคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนในชุมชนแห่งนี้มีอายุยืนยาว

ข้าวโพดมีสารโปรตีนสูง มีคาร์โบไฮเดรต (2 ใน 3) ไขมัน (มีมากเป็นอันดับ 2 รองจากถั่วเหลือง) นอกจากนี้ ยังมีแคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน บี 1 บี 2 บี 6 และยังมี วิตามิน บี 3 บี 5 และสาร เบต้าแคโรทีน เป็นต้น

เมื่อเร็วๆ นี้ การค้นคว้าทางการแพทย์พบว่าในข้าวโพดมี ไลซีน (Lysine) สารกลูทาไทโอน (Glutathione) สารเบต้าแคโรทีน เส้นใยอาหาร และแมงกานีส อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยในการต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี ที่อำเภอปาหม่ามณฑลกว่างซีก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุล้วนบริโภคข้าวโพดเป็นอาหารหลัก ถ้าหากเรารับประทานข้าวโพดเป็นประจำเป็นเวลายาวนาน จะทำให้ร่างกายได้รับสารบำรุง ทำให้อายุยืน ป้องกันมิให้เกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและป้องกันโรคมะเร็ง

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของข้าวโพด

1. บำรุงร่างกาย *2. ช่วยให้อายุยืน*

3. ป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจในผู้สูงอายุ *4. ป้องกันโรคมะเร็ง*

มันฝรั่งมีสารอาหารอุดมสมบูรณ์มาก ใช้รับประทานเป็นข้าวหรือเป็นผักก็ได้ จากการค้นคว้าของแพทย์แผนปัจจุบัน มันฝรั่งทุก 100 กรัม มีโปรตีน 2.3 กรัม, น้ำตาล 16.5 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, เส้นใยอาหาร 0.7 กรัม, แคลเซียม 11 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 64 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีวิตามินอีกหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินบีนั้นมีอยู่จำนวนมาก

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่า มันฝรั่งมีรสหวาน ลักษณะอ่อนโยนมีสรรพคุณในการบำรุงกำลัง ทำให้ม้ามและกระเพาะแข็งแรง ปรับให้ร่างกายอยู่ในสภาวะเป็นกลาง ขับพิษและป้องกันโรคฝีดาษ แพทย์จีนแผนโบราณบันทึกไว้ในตำรา "เปิ่นฉ่าวกางมู่เสอหยี" ว่ามันฝรั่งรักษาโรคอีสุกอีใสในเด็กได้ โดยทำสุกให้เด็กรับประทานถอนพิษไข้

ถั่วแขก (snap bean) ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

ถั่วแขกเป็นถั่วที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน สารโพลีแซคคาไรด์ในโปรตีนของถั่วแขกมีสารสกัดทริปซิน (Trypsin) ทั้งยังอุดมไปด้วย PHA (Phytohemagglutinin) จากการค้นคว้าของแพทย์แผนปัจจุบันพบว่าบทบาทของ PHA ที่ชะลอความแก่ ป้องกันโรคมะเร็ง มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพการเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายมนุษย์

PHA มีบทบาทในการกระตุ้นให้ต่อมน้ำเหลืองเกิดการแปรเปลี่ยนกระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือดแดง ยกระดับประสิทธิภาพในการกลืนกินของเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่เก็บกินเชื้อโรค ปกป้องคุ้มกันหรือเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาว กระตุ้นสารอินเตอร์เฟอรอน จะเห็นได้ว่า PHA นั้นมีประสิทธิภาพหลายด้าน เช่น ปรับภูมิคุ้มกัน ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง

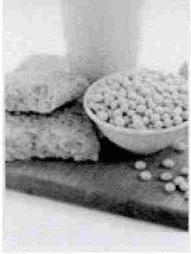
บทบาทที่สำคัญของถั่วแขก คือ ช่วยเสริมการรักษาโรคมะเร็งหลายชนิดโดยเฉพาะมะเร็งในเม็ดเลือด นอกจากนี้ยังช่วยการรักษาโรคโลหิตจาง โรคตับอักเสบเรื้อรัง โรคไข้เลือดออกโรคเม็ดโลหิตขาวต่ำ และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง

แต่สิ่งที่ควรให้ความสนใจ คือ ไม่ว่าจะผัดหรือต้มต้องให้ถั่วสุกเต็มที่เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเมาจากพิษถั่ว อาการที่แสดงออก คือ หลังรับประทานไปได้ 2-4 ชั่วโมง จะมีอาการวิงเวียนศีรษะ ท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นเหียนอาเจียนผู้ถูกพิษบางรายอาจมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย การเมาพิษชนิดนี้ โดยทั่วไปภายใน 1-2 วัน ร่างกายที่จะฟื้นแข็งแรงตามเดิม

พูดจากภาษาแพทย์

การทดลองเกี่ยวกับการแปรเปลี่ยนของเซลล์น้ำเหลือง (การเพิ่มเซลล์)

เมื่อเราเพาะเลี้ยง T-cell ในหลอดทดลอง แล้วให้สารแอนติเจน (Antigen = สิ่งแปลกปลอม) กระตุ้น T-cell สามารถทำให้ T-cell เกิดการกระตุ้นมีการเปลี่ยนแปลงระดับพันธุกรรม เกิดการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนของ T-cell เพื่อตอบสนองต่อแอนติเจนที่ได้รับ เพื่อต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม



รายการอาหารเพื่อสุขภาพของคนผมขาว โภชนบำบัดของผู้สูงอายุ

ใช้น้ำผึ้ง ฟรุคโตสแทนกลูโคส รับประทานปลา นม ถั่ว เนื้อสัตว์และไข่ครึ่งหนึ่งของปริมาณโปรตีนทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใช้น้ำมันพืชให้มาก บริโภคน้ำมันหมูหรือเนย ซึ่งเป็นไขมันจากสัตว์ให้น้อยเพิ่มวิตามินเอ บี ซี ดี อี ในปริมาณที่เหมาะสม เสริมแร่ธาตุต่างๆ เช่น เกลือโซเดียม แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี รับประทานสารอาหารเหล่านี้เป็นประจำ มีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง

ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประสิทธิภาพในการย่อยอ่อนแอลงอาหารที่เหมาะสมและความสมดุลของสารอาหาร จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด

ปริมาณพลังงานในแต่ละวันควรควบคุมไม่ให้เกิน 2,000 แคลอรี

การหมุนเวียนพื้นฐานของผู้สูงอายุจะลดต่ำกว่าคนวัยกลางคนร้อยละ 10-15 การออกกำลังกายโดยการใช้แรงงานก็ลดน้อยลง ดังนั้น ผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี ความต้องการด้านพลังงานย่อมลดน้อยกว่าคนหนุ่มสาวประมาณร้อยละ 20 เมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไป ก็จะลดน้อยลงอีกร้อยละ 30 คือ ต้องการพลังงานประมาณ 2,000 แคลอรี ต่อวัน

เกร็ดน่ารู้

สารอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับในแต่ละวัน

1. เกลือแร่
2. โปรตีน 35-40 กรัม
3. ไขมัน 40 กรัม
4. วิตามินเอ บี ซี ดี อี
5. เกลือโซเดียม 2-3 กรัม
6. แคลเซียม 600 มิลลิกรัม
7. เหล็ก 15 มิลลิกรัม
8. สังกะสี
9. โครเมียม

พลังงานส่วนใหญ่จะได้มาจากเกลือแร่ ถ้าหากผู้สูงอายุรับพลังงานมากเกินไปก็ง่ายที่จะแปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดความอ้วน เพิ่มภาระให้กับหัวใจ ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงหลอดเลือดแข็งตัว เส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคเบาหวาน เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

ข้อเสียเมื่อผู้สูงอายุรับพลังงานมากเกินไป

1. *แปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมอยู่ตามร่างกาย*
2. *ทำให้อ้วน*
3. *หัวใจทำงานหนัก*
4. *เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง*
5. *เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว*
6. *เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ*
7. *เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน*

ฟรุคโตสจะแปรเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนได้ง่าย ส่วนน้ำตาลกลูโคสจะแปรเปลี่ยนเป็นไขมันได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะรับประทานน้ำผึ้งและฟรุคโตส

ผู้สูงอายุต้องการอาหารโปรตีนที่อุดมสมบูรณ์และคุณภาพดี

ผู้สูงอายุต้องการอาหารโปรตีนที่อุดมสมบูรณ์และคุณภาพดีมาทดแทนการสิ้นเปลืองไปของโปรตีนในองค์ประกอบของร่างกาย จากการสำรวจพบว่า ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนวันละประมาณ 40 กรัม แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 35 กรัม มิฉะนั้นจะขาดความสมดุล นอกจากนี้ อาหารโปรตีนล้วนๆ ที่จะให้สารโปรตีนสูง คือ จำพวกปลา นม ถั่ว เนื้อสัตว์ ไข่ ควรให้ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 50 ของปริมาณโปรตีนที่ต้องการในหนึ่งวัน แต่สิ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ อาหารโปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์ต่างกับอาหารโปรตีนที่ได้จากพืช เพราะมันทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันได้ง่าย

อาหารของผู้สูงอายุไม่ควรให้มีพลังงานจากไขมันเกินกว่า 20% ต่อวันจากการสำรวจผู้สูงอายุในจีนแผ่นดินใหญ่พบว่า พวกเขาได้รับพลังงานส่วนนี้วันละ 40 กรัม ถ้าไขมันมากเกินไปจะไม่เป็นผลดีต่อหลอดเลือดหัวใจและตับ แต่หากน้อยเกินไปก็จะมีผลกระทบต่อการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งวิตามินที่ละลายในไขมัน

น้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วลิสง มีปริมาณของกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวค่อนข้างสูง ช่วยย่อยสลายคอเลสเตอรอลได้เร็วขึ้น ดังนั้น หากเราบริโภคน้ำมันพืชให้มาก บริโภคน้ำมันหมูและน้ำมันเนยให้น้อย ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

เกร็ดน่ารู้

ข้อควรสนใจเรื่องโภชนาการของผู้สูงอายุ

1. *ฟรุคโตสดีกว่าน้ำตาลกลูโคส*
2. *โปรตีนจากพืชดีกว่าโปรตีนจากสัตว์*
3. *รับประทานน้ำมันพืชให้มาก*

เสริมแคลเซียม เหล็ก สังกะสี โครเมียมในปริมาณที่เหมาะสม

การเสริมวิตามินต่างๆ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ถ้าขาดวิตามินดีจะทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน การเสริมวิตามินบี อี ซี จะช่วยชะลอความแก่ได้ อีกทั้งช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าและช่วยให้แข็งแรงยิ่งขึ้นส่วนวิตามินอีช่วยยับยั้งการก่อตัวของไลปิดเปอร์ออกไซด์ (Lipid Peroxide LPO) เพิ่มเลซิติน (Lecithin) ลดคลอเลสเตอรอล เพิ่มความทนทานต่อสภาวะขาดออกซิเจนในร่างกาย

ผู้สูงอายุต้องการเกลือโซเดียมเพียงแค่วันละประมาณ 2-3 กรัม แต่ควรเพิ่มเติมแคลเซียม เหล็ก สังกะสี โครเมียม เป็นต้น แคลเซียมต้องการประมาณ 600 มิลลิกรัมต่อวัน โดยสามารถเสริมได้จากการบริโภคถั่วเหลืองผลิตภัณฑ์นม แกงจืดกระดูกหมู เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

แหล่งที่มาของแคลเซียม

1. ถั่วเหลือง 2. ผลิตภัณฑ์จากนม 3. แกงจืดต้มใส่กระดูก

การขับน้ำย่อยในผู้สูงอายุจะลดน้อยลง ส่งผลกระทบต่อการดูดซึมธาตุเหล็ก ผู้สูงอายุจึงควรได้รับธาตุเหล็ก 15 มิลลิกรัมต่อวัน โดยสามารถเสริมธาตุเหล็กจากอาหารทั่วไป เช่นเต้าหู้ ผักปวยเล้ง ปลาหมึก เมล็ดฟักทอง เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

แหล่งที่มาของธาตุเหล็ก

1. เต้าหู้ 2.ผักปวยเล้ง

3. ปลาหมึก 4.เมล็ดฟักทอง

การขาดธาตุสังกะสีจะทำให้คนเราไม่ไวต่อกลิ่น ส่งผลกระทบต่อภูมิปัญญาและการเสียสภาพโครงสร้างของ DNA ดังนั้น การได้รับธาตุสังกะสีจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก การรับประทานธาตุสังกะสีประเภทเม็ดจะช่วยเพิ่ม T-cell น้ำตาลอ้อยและแอลกอฮอล์จะทำให้ธาตุสังกะสีสูญเสียไป ผู้สูงอายุควรจะบริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุสังกะสี เช่น ถั่วเหลือง หัวไชเท้า ถั่วลันเตา ข้าวสาลี มะเขือ หอยนางรม ไข่ ผักกาดขาว ปลาดำ เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

แหล่งที่มาของธาตุสังกะสี

1.ถั่วเหลือง	*2.หัวไชเท้า*	*3.ถั่วแปบ*
4.ข้าวสาลี	*5.มะเขือ*	*6.หอยนางรม*
7.ไข่	*8.ผักกาดขาว*	*9.ปลาดำ*

ธาตุโครเมียมมีความสัมพันธ์กับการหมุนเวียนของไขมัน และมีบทบาทในการยืดอายุของสัตว์ ดังนั้น ไม่ควรจะมองข้ามการรับธาตุโครเมียมเป็นอันขาด ธาตุโครเมียมมีมากใน พริกไทยดำ ตับสัตว์ เนื้อวัว และในเบียร์

อาหารชะลอความแก่ของคนหนุ่มสาว บริโภคโปแตสเซียมสูง โซเดียมต่ำ ใช้ปลาแทนเนื้อสัตว์

ระบบหมุนเวียนของผู้สูงอายุจะค่อยๆ ช้าลงพร้อมกับสมรรถภาพร่างกายที่ค่อยๆ เสื่อมลงตามธรรมชาติ จึงควรต้องมีแผนโภชนาการพิเศษกว่ากลุ่มอื่นโดย บริโภคไขมันให้น้อย ใช้เนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์เพิ่มอาหารสด ลดธัญญาหารชนิดที่ผ่านกระบวนการแปรรูป รับประทานอาหารที่ช่วยชะลอความแก่ไม่เพียงแต่มีอายุยืนเท่านั้น หากยังรับประกันได้ว่าเมื่อถึงวัย 60 ปีแล้ว สุขภาพก็ยังแข็งแรง

รายการอาหารของผู้สูงอายุย่อมแตกต่างจากของเด็กและวัยกลางคน อาหารของเด็กควรจะเน้นเรื่องเร่งความเจริญเติบโตและพัฒนาภูมิปัญญา เมื่ออายุย่างเข้า 40 ปีขึ้นไป ต้องเพิ่มการบำรุงเพื่อความสมดุลสำหรับผู้สูงอายุควรเน้น ในด้านการต้านมะเร็งและป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและสมอง

หลัก 5 ประการ ที่ต้องยึดถือปฏิบัติ

เมนูอาหารของผู้สูงอายุควรยึดหลักการดังต่อไปนี้

1.บริโภคไขมันให้น้อย ใช้เนื้อปลาแทนเนื้อสัตว์ ใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาล

2.รับประทานอาหารที่มีโปแตสเซียมสูง โซเดียมต่ำ

3.งดหรือบริโภคธัญญาหารชนิดที่ผ่านกระบวนการแปรรูปให้น้อยลง

4.รับประทานผักสดหรือผลไม้ให้มาก

5.รับประทานอาหารสดใหม่ให้มากขึ้น

การบริโภคเนื้อสัตว์มากจะทำให้ร่างกายอ้วนเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเส้นเลือดในสมองตีบ และโรคเบาหวาน เป็นต้น ปลาใช้แทนอาหารประเภทเนื้อได้ดีที่สุด เนื่องจากปลามีไขมันน้อยแต่มีธาตุเซเลเนียม กรดนิวคลีอิก และสารอาหารที่มีคุณค่าต่างๆ อยู่มาก ในจำนวนนี้ ปลาซาดีนอุดมไปด้วยกรดนิวคลีอิก, ปลาดำอุดมไปด้วยธาตุสังกะสี, ปลาทูน่าอุดมไปด้วยธาตุเซเลเนียม จึงควรแนะนำและส่งเสริมเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังมีปลาหลี่ฮื้อซึ่งมีธาตุรูบิเดียมสูงมาก ดังนั้น จึงเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุในการบำรุงสมองและภูมิปัญญา

เกร็ดน่ารู้

ปลาที่ควรแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

1.ปลาซาดีน 2.ปลาดำ (Black carp) 3.ปลาทูน่า 4.ปลาหลี่ฮื้อ

น้ำตาลส่งผลทำลายประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน

น้ำตาลไม่เพียงแต่ไม่มีวิตามินเท่านั้น หากยังสามารถทำลายสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย อันจะส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน ในกระบวนการผลิตน้ำตาลทรายละเอียด แร่ธาตุที่สำคัญส่วนใหญ่จะถูกทำลาย ค่าของธาตุโครเมียมในน้ำตาลทรายฟอกขาวจะเหลืออยู่เพียง 7% ถ้าเทียบกับน้ำตาลดิบ, แมงกานีสมีเพียง 11%, ธาตุโคบอลท 5%, ทองแดง 17%, สังกะสี 2%, ธาตุเซเลเนียมกับสารโมลิบดินัมสูญหายหมด ดังนั้น หากต้องการบริโภคน้ำตาล ควรใช้น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลดิบแทนน้ำตาลทรายขาว

น้ำผึ้งใช้ทดแทนน้ำตาลได้ดีที่สุด เพราะในน้ำผึ้งไม่เพียงแต่อุดมไปด้วยกรดนิวคลีอิกและวิตามินเท่านั้น น้ำผึ้งยังเป็นคลังอันล้ำค่าที่สะสมแร่ธาตุ Trace Elements อีกหลากหลายชนิด และอยู่ในสภาวะที่สมดุลทางกายภาพจากการสำรวจพบว่า เขตที่มีผู้คนอายุยืนส่วนใหญ่เป็นเขตที่เลี้ยงผึ้งกันทั้งนั้นจนมีคนกล่าวว่า น้ำผึ้งสามารถทำให้คนมีอายุยืนไปได้อีก 20 ปี

อาหารประเภทถั่วและผักชนิดต่าง ๆ ช่วยต้านมะเร็ง

อาหารประเภทถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วแปบ เป็นอาหารสำคัญที่ช่วยต้านมะเร็ง โดยทั่วไปพืชเหล่านี้มีโปแตสเซี่ยมสูง โซเดียมต่ำ อุดมด้วยใยอาหาร จากการวิจัยพบว่า ในถั่วเหลืองจะมีกรดนิวคลีอิกสูงกว่าข้าวจ้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด และมีธาตุ Trace Elements สูงกว่าธัญญาหารประเภทอื่น

หากเทียบถั่วเหลืองกับข้าวจ้าวพบว่า ถั่วเหลืองมีธาตุเหล็กสูงกว่าข้าวจ้าว 7 เท่า, สังกะสีสูงกว่า 3 เท่าเซเลเนียมสูงกว่า 1 เท่า, สตอนเทียม (Strontium) สูงกว่า 9 เท่า นอกจากนี้ถั่วเหลืองยังมีธาตุโคบอลท์สูงกว่าข้าวสาลี 37 เท่า, สตรอนเทียมสูงกว่า 9 เท่า ส่วนถั่วลันเตาอุดมไปด้วยสังกะสี โคบอลท์ นิเกิล แมงกานีส โมลิบดินัม และโครเมี่ยม ส่วนถั่วแปบนั้นมีโมลิบดินัมสูง

พืชผักที่สามารถป้องกันและต้านมะเร็งได้ดีที่สุด ได้แก่ ต้นหอม กระเทียม เห็ด พริกแดง หน่อไม้ฝรั่ง ผักเหล่านี้นอกจากมีวิตามินซีและวิตามินบีเป็นจำนวนมากแล้ว ยังอุดมไปด้วยกำมะถันและธาตุเซเลเนียม

ผลไม้มีโปแตสเซียมกับโครเมียมอยู่ค่อนข้างมาก ได้แก่ กล้วยหอม ส้มเขียวหวาน แอปเปิ้ล และองุ่น ธาตุเซเลเนียมจะมีมากในงาและจมูกข้าวสาลี นอกจากนี้ก็ยังมีมากในเบียร์ ยีสต์ และอาหารทะเล

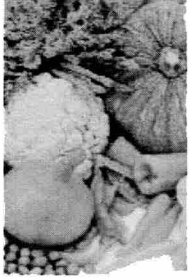
สำหรับไอโอดีน ชาวญี่ปุ่นมักจะถือว่าเป็นยาวิเศษที่ช่วยให้อายุยืนและไม่แก่ชรา ในอาหารทะเลจะมีไอโอดีนสูงมากโดยเฉพาะสาหร่ายเกลียวหญ้าทะเล (สาหร่ายทะเลชนิดหนึ่ง) สาหร่ายทะเลชนิดแผ่นใหญ่ สาหร่ายทะเลบางชนิดมีไอโอดีนอยู่ประมาณ 5% หรือมี 1% หากเป็นแบบแห้ง ซึ่งเท่ากับ 0.2% ของน้ำหนักสาหร่ายสด

แร่ธาตุ Trace Elements ปัจจัยสำคัญที่ขาดไม่ได้

คนเรารับธาตุ Trace Elements จากอาหารเป็นส่วนใหญ่ แต่ทว่าในกระบวนการแปรรูปอาหารนั้น Trace Elements จะถูกทำลายสูญเสียไป เช่นการผลิตแป้งสาลีฟอกขาวจะสูญเสียธาตุโคบอลท์ 4%, แมงกานีส 86%, โคเมียม 89%, สังกะสี 76%, โมลิบดินัม 48%, เซเลเนียม 16%, สตรอนเทียม 95% ข้าวสารขัดขาวก็สูญเสียธาตุ Trace Elements ไปเป็นจำนวนมากเช่นกัน

มีคนรวบรวมสถิติไว้ว่า พืชผักที่ใช้เป็นประจำหลายชนิด เช่น แครอท มันฝรั่ง ปวยเล้ง ถั่วลันเตา เมื่อผ่านการหุงต้มแล้ว โดยเฉลี่ยจะสูญเสียโคบอลท์ 86%, แมงกานีส 70%, ทองแดง 66%, โครเมียม 40% ถั่วลันเตาสด 3.5 ออนซ์ ให้โปแตสเซียม 316 มิลลิกรัม, โซเดียม 2 มิลลิกรัม เมื่อเป็นอาหารกระป๋องสำเร็จรูป จะมีโปแตสเซียมเพียง 96 มิลลิกรัม แต่กลับมีโซเดียมเพิ่มขึ้นเป็น 236 มิลลิกรัม แป้งสาลีล้วน 1 ปอนด์ ให้โปแตสเซียม 1,700 มิลลิกรัม และโซเดียม 9 มิลลิกรัม แต่ผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลีกลับสูญเสียโปแตสเซียมไปทั้งหมดแต่ได้โซเดียมเพิ่มขึ้นถึง 500 เท่า

สรุปแล้ว การบริโภคธัญพืช ผักสดและอาหารปรุงประกอบใหม่และสด เป็นมาตรการที่สำคัญอย่างยิ่งในการต้านมะเร็งและป้องกันความชรานอกจากนี้ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดงา องุ่นแห้ง และถั่วลิสง เป็นต้น ล้วนมีคุณค่าในการบำรุงสูง ตัวอย่างเช่น เมล็ดงาอุดมด้วยกลุ่มวิตามินบี และอีช่วยบำรุงสมอง นอกจากนั้นยังมีโคบอลท์ เซเลเนียม แคลเซียม แมกเนเซียมจำนวนมากเมื่อเทียบกับอาหารประเภทเดียวกัน



ธัญพืชไม่แปรรูปและ อาหารที่มีกากใยรักษาโรคหลายชนิด อาหารบำรุงสูตรลับตำรับฮ่องเต

ขณะที่เฉียนหลงกษัตริย์ในสมัยราชวงศ์ชิงพระชนม์มายุ 89 พรรษาพระองค์ทรงเจ็บป่วยด้วย "โรคท้องผูกเรื้อรัง" หมอหลวงในวังได้ถวายการรักษาด้วยโอสถหายากราคาแพงต่าง ๆ หมายช่วยรักษาอาการโรคแต่ก็ไร้ผล อยู่มาวันหนึ่ง พระองค์เดินผ่านห้องปรุงอาหาร พวกขันทีน้อยหลายคนกำลังเผามันเทศบนเตาถ่าน ส่งกลิ่นหอมลอยมาตามลม ทำให้พระองค์ซึ่งเคยแต่เสวยพระกระยาหารเลิศรสมาโดยตลอดรู้สึกน้ำลายไหล จึงทรงรับสั่งให้ขันทีส่งมันเทศเผามาให้กษัตริย์เฉียนหลงทรงเสวยด้วยความเอร็ดอร่อย รู้สึกพอพระทัย ทรงรับสั่งให้ขันทีนำมันเผามาถวายเป็นประจำทุก 2-3 วัน โดยไม่มีใครคาดคิดว่าตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา อาการท้องผูกที่หมอหลวงไม่มีหนทางรักษานั้นได้ถูกแก้ไขไปอย่างสิ้นเชิง ทำให้กษัตริย์พระองค์นี้ทรงดำเนินชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข

ธัญพืชที่มีเส้นใยสูงหรือจะเรียกว่าอาหารอายุวัฒนะก็ย่อมได้ ปัจจุบันนี้ได้กลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ธัญพืชมีเปลือกหลายชนิด (ยกเว้นข้าวจ้าว ข้าวสาลี) ตลอดจนธัญพืชจำพวกถั่ว ล้วนถือว่าเป็นธัญพืชที่มีเส้นใยสูง ที่สำคัญได้แก่ ข้าวเกาเหลียง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง มันและถั่วเหลือง เป็นต้น

กษัตริย์เฉียนหลงใช้มันเทศรักษาโรคท้องผูก

ในราชวงศ์ชิง กษัตริย์เฉียนหลงนับว่าทรงมีพระชนม์มายุยืนยาวที่สุด พระองค์ทรงมีพระชนม์มายุถึง 89 พรรษา เล่าสืบกันมาว่าพระองค์ทรงมีอาการ "โรคท้องผูกเรื้อรัง" หมอหลวงได้ถวายพระโอสถหลายขนาน คิดหาวิธีแก้มากมายก็ไม่เห็นผล ไม่คิดว่าเหตุการณ์ในวันหนึ่งขณะที่พระองค์ทรงเดินผ่านห้องปรุงอาหารได้กลิ่นหอมของมันเผาจากเตาถ่าน ทำให้พระองค์ทรงอยากลิ้มรสดูบ้าง ในที่สุดเกิดพอพระทัย สั่งให้ขันทีนำมาถวายให้ทรงเสวยเป็นประจำทุก 2-3 วัน โดยถือเป็นอาหารว่าง ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาอาการท้องผูกของพระองค์หายไปโดยปริยาย

จากเรื่องนี้ทำให้เรามองเห็นว่า การที่จะมีสุขภาพแข็งแรง ต้องบริโภคธัญพืชที่มีเส้นใยสูง และรวมถึงธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี เพราะธัญพืชที่ไม่ผ่านการแปรรูปจะอุดมด้วยสารอาหาร

เกร็ดน่ารู้ :

วิธีบริโภคเพื่อยืดอายุและชะลอความแก่

1. *บริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี*
2. *บริโภคธัญพืชที่มีเส้นใยสูงให้มาก*
3. *บริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติ*
4. *บริโภคพืชผลสีเขียวให้มาก*

ธัญพืชที่ผ่านกระบวนการผลิตไม่มากนัก ย่อมมีสารอาหารอุดมกว่าธัญพืชที่ขัดสีอย่างพิถีพิถัน เช่น ข้าวขัดขาวที่เราบริโภคกันอยู่ทุกวัน คุณค่าทางโภชนาการมีไม่ถึงครึ่งหนึ่งของข้าวกล้อง แมกนีเซียมในข้าวขัดขาวจะน้อยกว่าในข้าวกล้อง 2 ใน 3 ส่วน อัตราส่วนของวิตามินบี 1 ในข้าวขัดขาวและข้าวกล้องเท่ากับ 1 : 8

หากเราเลือกรับประทานอาหารที่ขัดขาว หรืออาหารที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูป ย่อมไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะธัญพืชเมื่อผ่านการขัดสี แปรรูปและฟอกขาว จะทำให้สารอาหารต่างๆ สูญเสียไปมาก เช่น วิตามิน, แร่ธาตุต่างๆ, ธาตุ Trace Elements ที่สำคัญ และใยอาหาร เป็นต้น ยิ่งผ่านกระบวนการแปรรูปมากเท่าไร ความเสียหายก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น เพราะว่าสารอาหารส่วนใหญ่จะอยู่ที่ชั้นเปลือกนอกของธัญพืช

หากต้องการให้อายุยืนและแข็งแรง ไม่เพียงแต่ต้องบริโภคธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และธัญพืชเส้นใยสูงเท่านั้น ควรต้องบริโภคอาหารให้หลากหลายชนิด รับประทานของจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าเขา และพืชผล "สีเขียว" ให้มากอีกด้วย

อาหารสีเขียวเป็นยาอายุวัฒนะ

การบริโภคธัญพืชหลายชนิดผสมกัน สามารถเพิ่มคุณค่าการบำรุง และเสริมสารอาหารชนิดต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ กระปรี้กระเปร่า เพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อโรคต่างๆ จากภายนอกที่รุกรานเข้าสู่ร่างกาย ทั้งนี้ผลสุดท้ายก็เพื่อชะลอความแก่นั่นเอง

นอกจากนี้ พืชผักต่างๆ ที่เกิดตามธรรมชาติในเขตป่าเขาจะอุดมไปด้วยสารอาหารอย่างครบถ้วน รสชาติสดอร่อย ผู้สูงอายุควรบริโภคพืช ผัก ผลไม้ ที่เกิดตามธรรมชาติให้มาก จะมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งในการทำให้สุขภาพแข็งแรงและช่วยชะลอความแก่

ที่เรียกว่า **"อาหารสีเขียว"** นั้น หมายถึงพืชผักที่เพาะปลูกโดยไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี ผลิตจากแหล่งที่ไม่มีมลพิษ เพราะเมื่อพืชผัก ผลไม้ธัญพืช เมื่อปนเปื้อนด้วย สารพิษที่มีโทษต่อร่างกาย เช่น สารตะกั่ว กำมะถัน สารหนู และสารแคดเมียม ก็จะซึมซาบเข้าสู่ผลิตผลนั้น เมื่อบริโภคเข้าไปจะบั่นทอนสุขภาพอย่างหนัก ดังนั้น การบริโภค **"อาหาร สีเขียว"** สามารถลดการถูกพิษสารปนเปื้อน ทำให้เรามีอายุวัฒนะ ฉะนั้นอาจเรียกอาหารประเภทนี้ว่า **"อาหารอายุยืน"**

บทที่ 3 อาหารต้านมะเร็ง

การป้องกันและต้านมะเร็งเริ่มต้น จากการบริโภคในชีวิตประจำวัน หลีกไกลจากมะเร็งไม่ใช่เรื่องยาก

หลักการสำคัญในการบริโภคเพื่อให้ห่างไกลมะเร็ง คือ บริโภคผักสีเขียวและสีเหลืองเป็นประจำและสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร รับประทานผักประเภทมีดอกเป็นรูปกากบาท จะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งทางเดินอาหาร รับประทานกระเทียมเป็นประจำ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันของร่างกาย บริโภคผักที่อุดมด้วยเส้นใย เช่น คื่นไช่ กูไช่ เป็นประจำ สามารถป้องกันมะเร็งลำไส้ หลังอาหารหมั่นรับประทานผลไม้จำพวกส้ม ช่วยยับยั้งสารเกิดให้ก่อมะเร็ง นอกจากนั้นให้เสริมด้วยอาหาร ที่มีแร่ธาตุ เช่น ถั่ว ข้าวสาลี นมพร่องมันเนย ตลอดจนอาหารที่อุดมด้วยสารเซเลเนียม และสังกะสี

เป็นที่ยอมรับกันว่าโภชนาการเป็นอาวุธสำคัญในการต่อสู้และป้องกันมะเร็ง เพราะการเกิดมะเร็งแต่ละชนิด ล้วนมีความสัมพันธ์กับเรื่องอาหารกว่าครึ่ง

สีสันของผักผลไม้กับบทบาทต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในผักและผลไม้มีบทบาทต้านมะเร็งและสิ่งที่ทำการค้นคว้ากันมากที่สุด คือ สารเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ มีอยู่มากผักผลไม้ที่มีสีเขียว และสีเหลืองส้ม เช่น แครอท ผักบุ้ง ผักคะน้า มะละกอ ผักปวยเล้ง ฟักทอง เป็นต้น เมื่อเข้าสู่ร่างกายคนแล้ว จะถูกเอ็นไซม์ที่ดับเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ

เกร็ดน่ารู้

ผักผลไม้ที่อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน

1.แครอท	*2.ผักบุ้ง*	*3.ผักคะน้า*
4.มะละกอ	*5.ผักปวยเล้ง*	*6.ฟักทอง*

จากการค้นคว้าพบว่า การรับประทานอาหารพืชผักสีเขียว สีเหลืองมากเท่าใด อัตราการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะ ก็ยิ่งน้อยลงเท่านั้น และยังมีการวิจัยอีกว่าผักที่มีใบสีเขียวเข้ม สามารถลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งได้มาก ในผักปวยเล้ง กะหล่ำดอก ผักคะน้าและหน่อไม้ฝรั่ง ล้วนอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ กล่าวโดยทั่วไป ผักยิ่งมีสีเขียวเข้มมากเท่าใด ก็ยิ่งอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากเท่านั้น

สารพฤษเคมีที่สามารถลดอันตรายจากมะเร็งซึ่งมีอยู่ในมะเขือเทศ คือ สารไลโคพีน (Lycopene) สารต้านอนุมูลอิสระชนิดนี้สามารถพบได้ในมะละกอ เมล็ดอัลมอนด์ สารเหล่านี้สามารถยับยั้งอนุมูลอิสระที่จะนำไปสู่โรคมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

เกร็ดน่ารู้

ผักที่อุดมไปด้วยสารแอนตี้ออกซิไดต์

1.ผักปวยเล้ง	2.กะหล่ำดอก	3.ผักคะน้า
4.หน่อไม้ฝรั่ง	5.มะเขือเทศ	6.แตงโม
7.เมล็ดอัลมอนด์		

หอม กระเทียม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน

พืช ผักจำพวกหอม กระเทียม (รวมถึง หัวกระเทียม หอมใหญ่ หอมเล็ก ต้นหอม) ได้รับการวิจัยแล้วว่า มีสารที่ช่วยต้านมะเร็งอยู่เป็นจำนวนมาก จากการค้นคว้าของจีนแผ่นดินใหญ่แสดงให้เห็นว่า การบริโภคพืชผักจำพวก หอม กระเทียมมากๆ ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งกระเพาะ นอกจากนี้ กระเทียมยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิกันให้สูงขึ้น ต่อต้านการเกิดโรค ต้านเชื้อโรค ต้านเนื้องอก มีบทบาทต้านอนุมูลอิสระ ลดสามารถอันตรายของเปอร์ออกไซด์ที่กระทำต่อเยื่อหุ้มเซลล์

นอกจากนี้น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากกระเทียม ทำให้น้ำหนักม้ามของสัตว์ที่นำมาทดลองเพิ่มมากขึ้น เพิ่มจำนวนของแมคโครฟาจ เสริมประสิทธิภาพของแมคโครฟาจ เพิ่มปริมาณของ T-cell ซึ่งทำงานร่วมกับ B-cell ทั้งยังสามารถป้องกันมิให้บทบาทของภูมิคุ้มกันถูกจำกัด ให้ลดน้อยลง

เกร็ดน่ารู้

คุณประโยชน์ของหอมกระเทียม

1.เพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันในร่างกาย *2.ต้านการแปรผันไปสู่โรค*

3.ต้านเชื้อโรค *4.ต้านเนื้องอก*

5.ลดบทบาทของเปอร์ออกไซด์ให้น้อยลง

กล่าวได้ว่า ส้มเขียวหวาน ส้มโอ มะนาว ส้มเกลี้ยง เป็นผลไม้ที่สามารถต้านมะเร็งได้ เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการยับยั้งสารก่อมะเร็งเพราะผลไม้เหล่านี้ล้วนมีสารต้านมะเร็งอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น เบต้าแคโรทีน ไบโอฟลาโวนอยด์ เป็นต้น

พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำดอก บล็อคโคลี คะน้า ผักกาดเขียว และหัวไชเท้า สามารถลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมให้น้อยลง

มีการวิจัยพบว่า หลังจากให้ผักกาดขาว คะน้า และอาหารไขมันต่ำแก่สัตว์เลี้ยงแล้ว อัตราการเกิดมะเร็งเต้านมของสัตว์เหล่านั้นลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ควรบริโภคเป็นผักดิบ ถ้าหากผัดหรือต้มควรระวังอย่าใช้เวลานานเกินไป เพราะสารต้านมะเร็ง (Indole) ที่มีในผักเหล่านี้จะถูกทำลายนอกจากนี้พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท ยังสามารถเพิ่มบทบาทในการยับยั้งมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย

เกร็ดน่ารู้

ผักที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม

1.ผักกาดข้าว *2.กะหล่ำดอก* *3.บล็อกโคลี่*

4.คะน้า *5.ผักกาดเขียว* *6.หัวไชเท้า*

เซลลูโลส (cellulse) ช่วยเจือจางสารก่อมะเร็ง

แม้ว่าตัวเซลลูโลสเองจะไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ แต่มันก็มีบทบาทอันสำคัญยิ่งต่อร่างกาย ผักที่มีเซลลูโลสมาก คือ ผักคื่นไช่ ผักกูไช่ รองลงมา คือ ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วเขียว มันฝรั่ง และมะเขือเทศ เป็นต้น เซลลูโลสช่วยป้องกันมิให้เกิดมะเร็งลำไส้ ทั้งนี้เพราะเซลลูโลสช่วยระบายเศษหรือกากอาหารมิให้ตกค้างอยู่ในลำไส้นาน ทำให้คนเราลดโอกาสที่จะสัมผัสกับสารก่อให้เกิดมะเร็งที่ปะปนอยู่ในอุจจาระ และเนื่องจากเซลลูโลสสามารถดูดซับน้ำดีได้ ทำให้ร่างกายต้องดึงคอเลสเตอรอลในเลือดออกมาสังเคราะห์น้ำดีใหม่ ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอีกด้วย

เกร็ดน่ารู้

ผักที่อุดมด้วยเซลลูโลส

1. ผักคื่นไช่	*2.ผักกูไช*	*3.ถั่วเหลือง*	
4. ถั่วลันเตา	*5.ถั่วเขียว*	*6.มันฝรั่ง*	*7.มะเขือเทศ*

ถั่วเหลืองช่วยชะลอการเจริญเติบโต และความเร็วในการแตกตัวของเซลล์มะเร็งให้ช้าลง

ถั่วเหลือง เปลือกข้าวสาลี นมพร่องมันเนย สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็ง ในถั่วเหลืองมีสารประกอบทางเคมีจำนวนมากที่สามารถต้านมะเร็งได้ ผลจากการทดลองกับสัตว์ปรากฏว่า ส่วนประกอบของถั่วเหลืองสามารถชะลอการเจริญเติบโตและการแตกตัวของเซลล์มะเร็งให้ช้าลง จึงสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง ตลอดจนมะเร็งอื่นๆ ได้ เปลือกข้าวสาลีก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ให้น้อยลง

จากการค้นคว้าพบว่า ผู้ที่ดื่มนมวัวชนิดมีไขมันเนยมักจะเป็นโรคมะเร็งในช่องปาก มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนต้นและมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนปลาย มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเต้านมและมะเร็งมดลูกมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มนมเลย

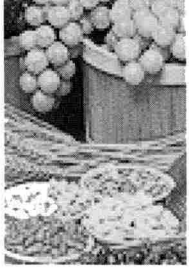
เกล็ดน่ารู้

สรรพคุณของถั่วเหลือง

1. *ยับยั้งมะเร็งลำไส้*
2. *ยับยั้งมะเร็งผิวหนังและมะเร็งอื่นๆ*
3. *วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น เซเลเนียม สังกะสี ช่วยต้านมะเร็ง*

วิตามินและแร่ธาตุมีบทบาทในการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะเซเลเนียมและสังกะสีจะมีคุณสมบัติโดดเด่นเป็นพิเศษ แร่ธาตุเหล่านี้มีอยู่มากในอาหารทะเล ข้าวสาลี ข้าวเจ้า นมวัว กระเทียม ผักกาดเขียว และเนื้อสัตว์ ถ้าหากมีอาหารทีมีส่วนประกอบของสารปรอท แคดเมียม ทองแดง สังกะสี หรือสารหนูมากเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อการดูดซับธาตุเซเลเนียม นอกจากนี้อาการที่มีโปรตีนสูง จะช่วยกระตุ้นการดูดรับสะสมธาตุสังกะสีและการหมุนเวียนของสังกะสีในร่างกาย

อาหารที่มีธาตุสังกะสีมาก ได้แก่จำพวกอาหารทะเล เช่น หอยนางรม ปู กุ้ง จำพวกเนื้อสัตว์ (เช่น เนื้อวัว เนื้อแพะ) ไข่ ผัก (เช้น ข้าวโพด ผักหวาน ผักคะน้า หน่อไม้ฝรั่ง ผักปวยเล้ง) จำพวกถั่ว (เช่น ถั่วลันเตา ถั่วดำ ถั่วแปบ) ผลไม้ (เช่น สาลี่ เชอร์รี่) ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช ที่มีเปลือกแข็ง (เช่น ขนมปัง ข้าวสาลี ขนมปังข้าวสาลีกระเทาะเปลือก)



หมั่นบริโภคผักผลไม้ ช่วยห่างไกลมะเร็ง
อาหารต้านมะเร็งมีอยู่ทั่วไป

อาหารเสริมที่สำคัญที่สุดตามหลักโภชนาการ คือ ผักผลไม้ อันที่จริงมันเป็นของวิเศษที่ยอดเยี่ยมในการชะลอความแก่ และป้องกันโรคมะเร็ง โดยการคาดคะเนในบรรดาโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้มีอยู่ 40% ที่มักจะเกิดกับเพศชายและ อีก 60% มักเกิดกับเพศหญิง วิ่งล้วนแต่มีความสัมพันธ์ กับการบริโภคอาหารทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การให้ความใส่ใจกับอาหารต้านมะเร็งจึงขาดมิได้

สารอาหารในผักและผลไม้มีคุณประโยชน์พิเศษ 4 ประการ ดังนี้

1.อุดมด้วยวิตามินจำนวนมาก

- วิตามินซี มีในผักใบเขียวทุกชนิด เช่น มีมากที่สุดในผักกาดขาว ผักปวยเล้ง รองลงมาคือ ผักประเภทหัว และผักประเภทฝักแดง ส่วนผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด ได้แก่ พุทราสด ผลซานจา รองลงมาคือ ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง มะนาวและส้มโอ เป็นต้น
- สารเบต้าแคโรทีน มมากที่สุดในพืชผักสีเขียว สีเหลือง และสีแดง
- วิตามินบี 2 มีมากที่สุดในพืชผักใบเขียว

2.อุดมไปด้วยเกลืออินทรีย์

ได้แก่ โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และธาตุเหล็ก เหล่านี้ล้วนแต่มาจากพืชผัก หัวผักกาดสีม่วงแดง ผักโหยวไช่ ผักคะน้า ผักโขม เป็นต้น ในผักใบเขียวน้ำหนัก 1 กิโลกรัม มีธาตุเหล็กอยู่ 2.5-5มิลิกรัม แต่อัตราการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายค่อนข้างต่ำ คือ ดูดซึมได้เพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นแต่เนื่องจากปริมาณของพืชผักใบเขียวที่เราบริโภคเข้าไปนั้นมีจำนวนมาก ดังนั้นพืชผัก จึงยังเป็นแหล่งที่มาอันสำคัญของเกลืออนินทรีย์

เนื่องจากผักผลไม้มีธาตุโปรแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น อยู่มากมาย เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะจัดเป็นอาหารที่มีเถ้าเป็นด่าง แต่อาหารประเภทเนื้อ นมไข่ และปลาซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีนเนื่องจากมีส่วนประกอบของซัลเฟตและ ฟอสฟอรัสค่อนข้างมาก เมื่อผ่านกระบวนการหมุนเวียนแปรเปลี่ยน สารหลั่งสุดท้ายจึง มีสภาพเป็นกรด ดังนั้นในการบริโภคอาหารทั้งสองประเภทนี้จึงจำเป็นต้องรักษา อัตราส่วนให้พอเหมาะ เพื่อให้สภาพกรดและด่างในร่างกายมีความสมดุล

3.ฟรุคโตสและเซลลูโลสช่วยเร่งกระบวนการหมุนเวียนในร่างกาย

เซลลูโลสและฟรุคโตสจำนวนหนึ่งจะถูกแยกสลายโดยเชื้อจุลินทรีย์ภายใน ลำไส้ และเร่งกระบวนการหมุนเวียนสารพิษ บางอย่างในร่างกายให้เร็วยิ่งขึ้น จึงเป็น การลดอันตรายจากการทำลายร่างกายอันเกิดจากสารพิษเหล่านั้นให้เบาบางลง ดังนั้น จึงมีฤทธิ์ในการป้องกันมะเร็งลำไส้นอกจากนี้ฟรุคโตสยังช่วยลดคอเลสเตอรอล ในหลอดเลือดได้อีกด้วย

4.อุดมไปด้วยเอ็มไซม์ออร์แกนิคเอซิด (Organic Acids) และสาร Phytoalexin

ตัวอย่างเช่น หัวไชเท้ามีสาร Amylase สาลี่ฝังหลีและผลลูกยอมีเอนไซต์ โปรตีน ถ้าหากบริโภคหัวไชเท้าดิบ สาลี่ ฝังหลีดิบ ผลยอดิบ จะช่วยย่อยอาหารได้ ดี ผลไม้ที่มีกรดซิตตริค กรดมาลิค ช่วยขับน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ ใน กระเทียมยังมีสารฆ่าเชื้อ Allicin ต้นกระเทียมและหัวกระเทียมยังช่วยลดคอเรสเตอรอลใน หลอดเลือดได้ ด้วย มะระมีสารเปปไทด์ (Peptide)ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

การปรุงอาหารอย่างถูกวิธี ช่วยให้ไม่สูญเสียคุณค่าสารอาหาร

จะปรุงอาหารอย่างไรจึงจะลดความสูญเสียของสารอาหารได้

1.เลือกใช้ผักสด

2.ล้างให้สะอาดแล้วจึงตัดหั่น เพื่อลดความสูญเสียของวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้ และเกลืออินทรีย์

3.ผัดเร็วโดยใช้ไฟแรง

4.ขณะผัดผักให้เติมแป้งมันเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้สูญเสียวิตามินซี

มีนักวิชาการได้ทำการวิจัยพบว่า ลักษณะการดำรงชีวิตนั้นเป็นสาเหตุ ที่สำคัญอันดับหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ในที่นี้นับว่าลักษณะอาหารการกินเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด จากสถิติโรคมะเร็ง ที่สามารถป้องกันได้ มีอยู่ 40% ที่มักจะเกิดกับเพศชายและ อีก 60% มักเกิดกับเพศหญิง ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

ควรบริโภคผักสีเขียว สีเหลืองและเขียวอ่อนให้มาก โดนเฉพาะ ผักสลัด ผักคื่นไช่ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งได้ โดยเฉพาะผักที่มีสีเขียวอ่อน ถ้าหากพิจารณาในแง่ที่ว่าช่วยยับยั้ง การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนรูปร่างของเซลล์ แล้วยิ่งมีความสำคัญ อย่างยิ่งยวดนอกจากนี้ผักเหล่านี้ยังเต็มไปด้วยใยอาหาร วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคผักเป็นประจำ เท่ากับเป็นการ สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่เรา

องุ่นและผลหม่อน มีประสิทธิภาพต้านมะเร็ง
อาหารต้านมะเร็งแห่งตะวันออก

จีนถือว่าองุ่นเป็นผลไม้วิเศษ ช่วยบำรุงให้ไม่แก่ชราและมีอายุยืนยาว โดยหลายปีมานี้ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าผลไม้ เช่น องุ่น และผลหม่อน (muiderry) ล้วนมีสารที่สามารถต่อต้านโรคมะเร็งได้จริง โดยเฉพาะเปลือกองุ่นอุดมไปด้วยสารชนิดนี้ ดังนั้น เมื่อรับประทานอย่าคายเปลือกทิ้ง เพราะดูเหมือนว่ามีหลักวิทยาศาสตร์ให้เป็นที่เชื่อถือได้ โดยเฉพาะเมื่อเพิ่มผลหม่อนที่มีรสเปรี้ยวเข้าไปด้วยแล้ว การยืดอายุและการต้านมะเร็งก็จะมีความเป็นไปได้มากขึ้น

นักวิจัยด้านการแพทย์ชาวอเมริกันได้เปิดเผยในนิตยสาร Sciences ว่า เมื่อนำเปลือกองุ่นซึ่งอุดมไปด้วยสาร Resveratrol ไปเพาะเลี้ยงในเซลล์และทดลองในตัวหนู ปรากฏว่ามีสรรพคุณในการยับยั้งมะเร็งได้ ในระยะแรกนักวิจัยเอาโปรตีนจากถั่วเปรูชนิดหนึ่งมาทำการวิจัย แต่ต่อมาจึงได้ค้นพบว่ารากของต้นองุ่น ถั่วลิสง ผลหม่อนและพืชชนิดอื่นอีก 10 กว่าชนิด ที่ชนชาวตะวันออกนิยมบริโภคกันเป็นประจำนั้น ล้วนแล้วแต่มีส่วนประกอบของสารนี้โดยในตระกูลองุ่น พบว่าองุ่นแดงจะมีสารชนิดนี้มากที่สุด เหล้าองุ่นแดงก็มีเช่นกัน

ตำราโบราณได้บันทึกไว้ว่าองุ่นทำให้กระปรี้กระเปร่า อายุยืนชะลอความแก่

อันที่จริงในสมัยโบราณ จีนก็ได้ประเมินคุณค่าขององุ่นไว้สูงมาก ในตำราสมุนไพรเทพเสินหนงกล่าวถึงองุ่นว่า **"รักษาโรคกระดูกและเหน็บชาช่วยเสริมกำลังวังชา ทำให้อ้วนท้วนสมบูรณ์ อิ่มทนทาน ต้านความเหน็บหนาว บริโภคประจำทำให้ตัวเบา ไม่แก่เฒ่าอายุยืน"** ทั้งยังนำไปหมักเป็นเหล้าได้

ผลองุ่นอุดมไปด้วยสาร มีทั้งประเภทน้ำตาล และกรดอยู่ 8-9 ชนิด เช่น น้ำตาลกลูโคล ฟรุคโตส น้ำตาลอ้อย ไซโลส (Xylose) ทาร์ทาริคแอซิค (Tartaric Acid) ซิทริคแอซิด (Citric Acid) มาลิคแอซิด (Malic Acid) ออกซาลิคแอซิค

(Oxalic Acid) และซิตรัสแอซิด (Citus Acid) เป็นต้น ในผลองุ่นยังมีแคลเซียม และธาตุเหล็กจำนวนมาก โดยองุ่นทุก 500 กรัม มีแคลเซียม 91 มิลลิกรัม เหล็ก 8.3 มิลิกรัม

ดื่มเหล้าองุ่นทุกวัน ช่วยรักษาโรคกระเพาะอักเสบเรื้อรัง

ดื่มเหล้าองุ่นทุกวันยังมีโปรตีนอีกจำนวนหนึ่ง เลคซิติน สารเบต้า แคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี เป็นต้น หากรับประทานองุ่นเป็นประจำ จะมีคุณประโยชน์ในการบำรุงสมอง บำรุงหัวใจแข็งแรง ขับปัสสาวะ ผ่อนคลายอารมณ์ แก้กระหายน้ำ ช่วยย่อยเจริญอาหาร เพิ่มกำลังวังชา เป็นต้น

การค้นคว้าในระยะหลายปีมานี้พบว่า วิตามินบี วิตามินซี และสารแคโรทีน ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นสารปรับภูมิคุ้มกันได้ด้วย ซึ่งเกิดบทบาทที่แน่นอนในการป้องกันและต้านมะเร็ง นอกจากนี้เถาองุ่นก็มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้เหมือนกัน บวกกับการค้นพบสาร Resveratrol ด้วยแล้ว ก็ยิ่งทำให้องุ่นมีคุณประโยชน์อย่างแท้จริง

แพทย์จีนแผนโบราณเห็นว่าองุ่นมีรสหวาน เปรี้ยว คุณลักษณะอ่อนโยน ชื่มซาบเข้าสู่ปอด ม้ามและไต ทำให้เส้นเอ็น กระดูกคล่องตัว แก้โรคเหน็บชา เพิ่มพลัง บำรุงเลือด ผ่อนคลายอารมณ์ แก้กระหายน้ำ บำรุงกระเพาะ ขับปัสสาวะ ในทางคลินิกนิยมใช้องุ่นกับคนไข้ที่ร่างกายอ่อนแอ ปอดไม่แข็งแรงและไอใจสั่น ปวดตามข้อและกระดูก บวมน้ำ ปัสสาวะขัด เป็นต้น

ลูกเกดหรือองุ่นแห้ง ช่วยบำรุงม้าม เพิ่มพลัง เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ ช่วยขับน้ำย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร เสริมกำลังและบำรุงร่างกาย สำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ให้ดื่มเหล้าองุ่นวันละเล็กน้อย จะช่วยบรรเทาได้

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของผลองุ่น

1.บำรุงสมอง

2.บำรุงหัวใจ

3.ขับปัสสาวะ

4.ผ่อนคลาย แก้กระหาย

5.ช่วยย่อยและทำให้เจริญอาหาร

6.เพิ่มกำลังวังชา

ผลหม่อน (mulberry) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันเซลล์

ผลหม่อนมีคุณลักษณะ หวาน เย็น สามารถเข้าสู่เส้นลมปราณตับ ไต มีสรรพคุณในทางหล่อเลี้ยงธาตุหยิน (ลบ) บำรุงเลือด แก้กระหายน้ำ ช่วยระบาย และหล่อลื่นลำไส้ บำรุงตับและไต

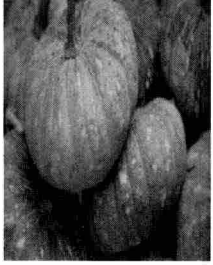
ผลหม่อนประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส แทนนินส์ (Tannin) กรดมาลิค (Malic Acid) แอนโทไซนิดิน (Anthocyanidin) สารเบต้าเคโรทีน วิตามินบี 3 ไลโนลิอิคแอซิค (Linoleic Acid) วิตามินบี วิตามินซี สารเพคทิน (Pectin) และแคลเซียมเป็นต้น

ผลหม่อนสามารถปรับประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น น้ำต้มผลหม่อนกระตุ้นบทบาทการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่อมน้ำเหลือง เพิ่มปริมาณและคุณภาพของ T-cell เสริมบทบาทของภูมิคุ้มกันต่อการกำจัดสิ่งแปลกปลอม แบบจำเพาะเจาะจง ทั้งยังเพิ่มระดับอิมมูโนโกลบูลินและแอนติบอดี้ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความสามารถของเซลล์แมคโครฟาจพิ่มและปรับประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกัน(Immunomodulator) มีส่วนช่วยต่อต้านมะเร็งและทำให้ชีวิตยืนยาว

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของผลหม่อน(mulberry)

1. *หล่อเลี้ยงธาตุหยิน (ลบ) บำรุงเลือด*
2. *หล่อลื่นลำไส้ ช่วยการขับถ่าย*
3. *แก้กระหายน้ำ*
4. *บำรุงตับ บำรุงไต*
5. *ยกระดับสมรรถภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น*



ฟักทองเกราะป้องกันมะเร็งของเพศชาย
พืชผักประเภทฟักต้านมะเร็ง

ฟักทอง หรือมีชื่อเรียกต่างกันไปว่า ฟักทองข้าวเจ้า มะฟักเหนียว จัดเป็นพืชตระกูลน้ำเต้า หากพูดผักประเภทฟักต้านมะเร็ง ฟักทองนับว่าโดดเด่นที่สุด เนื่องจากอุดมไปด้วยเอนไซม์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถสลายไนโตรซามิน (Nitrosamines) และอุดมไปด้วย สารแคโรทีน ดังนั้น ฟักทองจึงช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็ง ในระบบย่อยได้มากทีเดียว นอกจากนี้ เมล็ดฟักทองยังมีสรรพคุณ อันน่าอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่ง คือ ป้องกันโรคต่อมลูกหมากโตในเพศชาย จึงอาจกล่าวได้ว่าในบรรดาฟักต้านมะเร็งนั้น ฟักทอง จัดว่าเป็นตัวป้องกันที่ดีที่สุดตัวหนึ่ง

ฟักทองช่วยบำรุงกำลังแก้อักเสบ แก้พิษ

แพทย์จีนแผนโบราณเห็นว่า ฟักทองมีลักษณะอุ่น รสหวาน เป็นของที่หาได้ง่าย ช่วยบำรุงกำลัง ฟักทองช่วยเสริมสมรรถภาพม้าม อุ่นกระเพาะอาหาร ทำให้ช่วงกลางท้องเกิดความอบอุ่น และยังลดอาการอักเสบ ระงับ ปวด ถอนพิษ ฆ่าพยาธิได้ด้วย

ฟักทองอุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น Citrulline Adenylate Arginine Aspartic Acid กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายชนิด วิตามิน บี ซี และอี Trigonelline Adenine สารเบต้าแคโรทีน น้ำตาลกูลโคส น้ำตาลอ้อย Pentosans และ Mannitol และยังมีแร่ธาตุอีกหลายชนิด เช่น สังกะสี แมงกานีส เหล็ก ทองแดง เซเลเนียม เป็นต้น

ฟักทองช่วยกระตุ้นร่างกายหลั่งสารอินซูลิน มีผลดีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคสมรรถภาพตับ ไตเสื่อม เสริมสมรรถภาพของเซลล์ตับและไตในการสร้างเซลล์ใหม่ ดังนั้นฟักทองจึงมีผลดีในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคที่เกี่ยว กับตับและไต

ฟักทองช่วยการรักษาโรคมะเร็ง

ฟักทองมีเอนไซม์ที่สามารถสลายสารไนโตรซามิน โดยเข้าไปทำลายบทบาทของไนโตเจนซามิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ส่งผลลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งในระบบย่อยอาหาร ฟักทองมีสารแคโรทีนอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเนื้อฟักทองสดทุก 100 กรัม จะมีสารแคโรทีนอยู่ 2.4 มิลลิกรัม ถือเป็นฟักที่มีสรรพคุณโดนเด่นกว่าพืชในตระกูลเดียวกัน เมื่อร่างกาย ดูดซึมสารเบต้าแคโรทีนเข้าไปเก็บไว้ในตับแล้ว ตับทำหน้าที่แปรเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีฤทธิ์ในการป้องกันและต้านมะเร็ง

ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรบริโภคฟักทองเป็นประจำ จะมีส่วนช่วยในการบำบัดรักษาโรค แต่ไม่ควรบริโภคมากเกินไป เพราะอาจทำให้ท้องอืด แน่นเฟ้อ เกิดแก๊สในกระเพาะ จนรู้สึกไม่สบายได้

เมล็ดฟักทองป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต

ในเมล็ดฟักทองมีธาตุสังกะสี เซเลเนียม ซึ่งเป็น Trace Elements ที่สำคัญ ธาตุสังกะสีสามารถช่วยส่งเสริมการทำงานเอนไซม์ 200 กว่า ชนิด เป็นส่วนประกอบของโลหะและเป็นตัวกระตุ้นเอนไซม์ เมื่อใดที่ขาดธาตุสังกะสี ความสามารถในการทำงานของเอนไซม์ก็จะถูกยับยั้ง ซึ่งทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก อวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตไม่มีเต็มที่ ความรู้สึกทางเพศทั้งบุรุษและสตรีลดน้อยลง ความรับรู้ของรสชาติลดลง แผลหายช้าเป็นต้น

น้ำเชื้อจากต่อมลูกหมากมีธาตุสังกะสีอยู่มาก โดยธาตุสังกะสีเหล่านี้ จะแทรกเข้าไปอยู่ในตัวสเปิร์ม ปัจจุบันนี้ทราบว่า ถ้าหากธาตุสังกะสีในต่อมลูกหมากลดน้อยลง หมายถึงต่อมลูกหมากมีอาการอักเสบ จำนวนของสเปิร์มก็จะลดน้อยลง นี่เป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของมะเร็งต่อมลูกหมาก ดังนั้น ผู้ที่บริโภคเมล็ดฟักทองเป็นประจำพบว่า เป็นโรคต่อมลูกหมากโตน้อยมาก

พูดจาภาษาแพทย์

เซเลเนียม

ปริมาณของเซเลเนียมและอัตราการเกิดมะเร็งมีอัตราส่วนตรงกันข้ามกัน เซเลเนียมก่อตัวขึ้นจากสาร Glutahione Peroxdase(GSH-PX) มีบทบาทต้านอนุมูลอิสระ เซเลเนียมและวิตามินอี ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระและต้านมะเร็ง

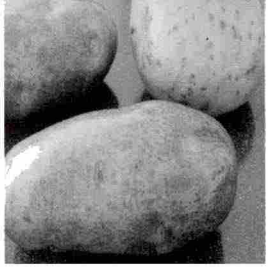
เคล็ดลับขจัดพยาธิจากฟักทอง

นำเมล็ดฟักทอง 100-300 เมล็ด คั่วให้สุกแล้วบดเป็นผง ละลายน้ำผึ้งดื่มวันละ 2 ครั้ง ช่วยรักษาโรคพยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวแบน และ พยาธิดูดเลือดเฉียบพลัน เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

โรคที่ฟักทองสามารถป้องกันได้

1. *โรคเบาหวาน*
2. *โรคความดันโลหิตสูง*
3. *โรคตับและโรคไต*



มันฝรั่งเป็นทั้งผักและพืชต้านมะเร็ง สิ่งที่ใช้ทดแทนธัญพืชได้ดีเยี่ยม

"มันฝรั่ง" อาหารหลักของชาวตะวันตก เป็นกับข้าวของชาวตะวันออกมีคุณค่าทางโภชนาการสมบูณ์กว่าข้าวเจ้าข้าวสาลีซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวตะวันตกและตะวันออก หากบริโภคมันฝรั่งร่วมกับนมวัวก็จะได้สารอาหารทั้งเหมะ ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น มันฝรั่งจึงได้รับสมญานามว่าเป็นหนึ่งในสิบของอาหารชั้นเยี่ยม สิ่งที่น่าอัศจรรย์อีกอย่างคือ กลุ่มวิตามินบีในมันฝรั่งนั้น สามารถปกป้องรักษาสมรรถภาพ ของเส้นเลือดหัวใจและระบบประสาท อีกทั้งมีบทบาทป้องกันและต่อต้านมะเร็ง

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่ามันฝรั่งมีรสหวานลักษณะอ่อนโยน มีสรรพคุณในการอุ่นกระเพาะ ปรับอวัยวะช่วงกลางท้อง บำรุงม้าม เพิ่มพลังวังชาใช้รักษาระบบย่อยไม่ดี เบื่ออาหาร ท้องผูก เป็นต้น ตำรายา สมุนไพรโบราณชื่อ เปิ่นฉ่าวกางมุเสอยี่ บันทึกไว้ว่า มันฝรั่งมีสรรพคุณสลายตุ่มอีสุกอีใส ต้มสุกให้เด็กรับประทานช่วยแก้พิษอีสุกอีใสได้ดี

มันฝรั่งมีวิตามินบีมากกว่า ข้าวจ้าว ข้าวสาลี

มันฝรั่งอุดมด้วยสารบำรุงใช้เป็นข้าวและผักก็ได้ การวิจัยด้านโภชนา การพบว่า มันฝรั่งทุก 100 กรัม มีโปรตีน 2.3 กรัม น้ำตาล 16.5 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม เส้นใย 0.7 กรัม แคลเซียม 11 มิลลิกรัม เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม และ ฟอสฟอรัส 64 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม แมงกานีส และวิตามินอีกหลายชนิดโดยเฉพาะมีกลุ่มวิตามินบีมีมากกว่าข้าวจ้าวหรือแป้งสาลี 5-10 เท่า กลุ่มวิตามินบีไม่เพียงแต่ช่วยให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจ และระบบประสาทเป็นปกติเท่านั้น หากยังมีบทบาทในการป้องกันและต้านมะเร็งอีกด้วย โดยเฉพาะ วิตามินบี 2 และบี 6 นั้น เด่นชัดมาก

โปรตีนในมันฝรั่งเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์เช่นเดียวกับคุณภาพของนมที่ไม่ได้พร่องมันเนย เกลือต่างๆ จะคงอยู่ในรูปของแป้ง ซึ่งย่อยและดูดซึมได้ง่าย สารอาหารที่มีอยู่ในมันฝรั่งสูงกว่ามันเทศ ฮว่ายซาน มีข้อดีมากกว่า ข้าวจ้าว และแป้งสาลี อีกทั้งสามารถป้อนพลังงานให้แก่ร่างกายได้มากด้วย

เซลลูโลสและวิตามินในมันฝรั่งช่วยป้องกันมะเร็ง

มันฝรั่งสามารถใช้แทนธัญพืชและใช้เป็นผักได้ด้วย โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เราต้องการมันฝรั่งและนมพร่องมันเนย ก็เพียงพอกับสารอาหารทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการต่างชาติบางคนจึงยกมันฝรั่งเป็นหนึ่งในสิบของอาหารชั้นเยี่ยมที่สุด น้ำเชื้อจากต่อมลูกหมากมีธาตุสังกะสีอยู่มาก โดยธาตุสังกะสีเหล่านี้

เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 2 ย่อมส่งเสริมให้สารก่อมะเร็งในร่างกายเข้มแข็งขึ้น นอกจากนี้ วิตามินบี 6 เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะกลายเป็นตัวช่วยเอนไซม์ เกิดบทบาทอันสำคัญในกระบวนการไหลเวียนของโปรตีน ถ้าขาดวิตามินบี 6 ก็จะกระทบต่อภูมิคุ้มกันของเซลล์และของเหลวในร่างกาย จนทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้ จากการวิจัยพบว่าหากเพิ่มวิตามินบี 6 ให้เพียงพอจะมีประสิทธิผลในการยับยั้งการเกิดมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มันฝรั่งอุดมไปด้วยเซลลูโลส สามารถป้องกันโรคมะเร็งบางอย่างในลำไส้ใหญ่ได้ เพราะเซลลูโลสช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เป็นการย่นระยะเวลาตกค้างของอุจจาระหรือของเสียในลำไส้ตรง และเพิ่มปริมาณอุจาจาระ ให้มากขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นผลดีต่อการป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ทั้งสิ้น

มันฝรั่งหากเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิความร้อนสูงก็จะมีรากงอกออกมา ไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียสารอาหารเท่านั้น หากยังทำให้เกิดสารพิษโซเลนิน (Solanine) เป็นจำนวนมาก อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ท้องเสียมีอันตรายอาจถึงตายได้ ดังนั้น ควรเก็บรักษามันฝรั่งให้ถูกวิธี

เห็ดหัวลิง สุดยอดของป่าต้านมะเร็ง เห็ดคืออาหารที่มีคุณค่า

เห็ดหัวลิง (Hericum erinaceus) ได้รับสมญานามว่าเป็นหนึ่งในสี่ของอาหารชั้นเลิศของจีนจากการค้นคว้าทางการแพทย์แผนปัจจุบัน พิสูจน์ว่ามีสารโพลีแซคคาไรด์ และสารเปปไทด์ เป็นต้น ซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น นอกจากช่วยให้โปรตีนในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ยังทำให้เกิดอินเตอร์เฟอรอน เสริมภูมิต้านทานมะเร็งได้ด้วย ถ้ารับประทานเห็ดหัวลิงร่วมกับเต้าหู เลือดห่าน หนังหมู ซึ่งเป็นอาหารต้านมะเร็ง ประสิทธิผลในการรักษาก็จะยิ่งดีขึ้น

เห็ดหัวลิงมีชื่ออีกอย่างว่า หัวลิง เห็ดเม่น แผ่นเห็ดลิง เป็นต้น เพาะจากเชื้อเห็ดลิงในตระกูลเห็ด มีหลายตาเป็นรูๆ สามารถนำมาบ่มเพาะเองได้ มีรสชาติหวาน ลักษณะอ่อนโยน บำรุงม้ามและกระเพาะเพิ่มกำลังวังชา ต้านมะเร็ง

เห็ดหัวลิงช่วยรักษามะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

การค้นคว้าทางแพทย์แผนปัจจุบันพิสูจน์ว่า เห็ดหัวลิงมีสารโพลีแซคคารด์และสารเปปไทด์ จากการทดลองในสัตว์พิสูจน์ว่ามีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งชนิด S-180 ในหนูได้ การทดลองในหลอดทดลอง สามารถยับยั้งการสังเคาระห์ DNA และ RNA ในสารมะเร็ง ECS ของตัวหนู ทำให้ Thymine และ Uracil ซึ่งเป็นเบสที่ใช้ในการสร้าง DNA เพื่อการแบ่งตัวของเซลล์ ไม่สามารถเข้าสู่เซลล์ได้ การยับยั้งการดูดซึมของสารเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความเข้มข้นของยาที่ใช้ในการรักษา

เห็ดหัวลิงช่วยเพิ่มอัตราการเปลี่ยนแปลงสภาพของเซลล์ต่อมน้ำเหลืองได้ เพิ่มจำนวนเม็ดโลหิตขาวให้สูงขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันในร่างกาย

หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับสารโพลีแวคไรด์จากเห็ดหัวลิงแล้ว นอกจากโปรตีนจะเพิ่มขึ้น ยังทำให้เกิดสารอินเตอร์เฟอรอน ช่วยเพิ่มพลังต้านทานมะเร็งอีกด้วย เห็ดหัวลิงจึงสนับสนุนการรักษามะเร็งในระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งที่มีร่างกายอ่อนแอ นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากผลข้างเคียงของเคมีบำบัดและรังสีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็งอีกด้วย

เนื้อเห็ดหัวลิงประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 7 ชนิด

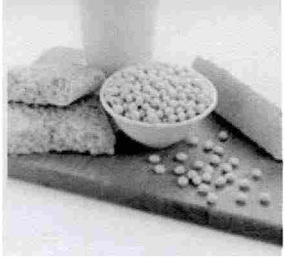
เห็ดหัวลิงมีรสชาติอร่อยมาก ในเมนูอาหารของจีนจัดได้ว่าเป็นหนึ่งในแปดของสิ่งล้ำค่า บางคนถือว่าเห็ดลิงมีคุณค่าเท่ากับรังนกและอาหาร ทะเลราคาแพง บางคนเอาเปรียบเทียบกับหูฉลาม และปลิงทะเลว่าเห็ดหัวลิงเป็นหนึ่งในสี่ที่เรียกว่าเป็นยอดอาหาร เป็นของล้ำค่าที่สุดในบรรดาเห็ด

เห็ดหัวลิงมีรูปลักษณะใหญ่ อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ ในเห็ดแห้ง 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 26.3 กรัม ซึ่งมีมากกว่าในเห็ดหอม 1 เท่า เห็ดหัวลิงมีกรดอะมิโนอยู่ 16 ชนิด ในจำนวนนี้มี 7 ชนิด ที่จำเป็นต่อร่างกายและเนื่องจากเห็ดหัวลิงมีโปรตีนสูง และมีวิตามินหลายชนิด จึงได้ชื่อว่า เป็นเนื้อสัตว์จากพืช

ข้อควรสนใจ

เห็ดหัวลิงเป็นทั้งอาหารที่มีรสชาติดีอร่อย อุดมไปด้วยสารอาหาร ยังเป็นยาดีในการป้องกันรักษาโรคมะเร็ง ผู้ป่วยมะร็งควรบริโภคเห็ดหัวลิง เป็นประจำโดยใช้ปริมาณ 60-120 กรัม นำไปผัดหรือต้มเป็นแกงจืด จะเป็นผลดีต่อการรักษาโรคมะเร็ง ป้องกันมิให้มะเร็งรุกลามไปสู่อวัยวะอื่น หรือ เป็นซ้ำ

ถ้าหากปรุงเป็นอาหารร่วมกับเต้าหู้ เลือดห่าน หนังหมู ถั่วงอก เห็ดหูหนู สาหร่ายทะเล แครอท ซึ่งล้วนแต่เป็นอาหารต้านมะเร็ง จะยิ่งเพิ่มคุณค่า



ถั่วเหลืองสุดยอดอาหารต้านมะเร็ง สุดยอดอาหารต้านอนุมูลอิสระ

ถั่วเหลืองกับผลิตภัณฑ์ถั่วสามารถชะลอการเจริญเติบโต ลดการแตกตัวของเซลล์มะเร็ง ถั่วเหลืองมีความสำคัญมาก ต่อการบริโภคอาหารของชาวจีน การค้นคว้าวิจัยพบว่าส่วนประกอบกรดอะมิโนในโปรตีนของถั่วเหลืองถือว่าสมบูรณ์ที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับโปรตีนจากพืชอื่น บริโภคแล้วจะได้รับกรดอะมิโนครบทุกชนิด ถั่วเหลืองยังประกอบด้วยสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค ต้านเชื้อรา ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ถ้าต้องการความอ่อนเยาว์ก็ต้องรับประทานถั่วด้วย นี่เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการต้านมะเร็ง

ถั่วเหลืองมีสารประกอบทางเคมีหลายชนิดสำหรับต้านมะเร็งและยังช่วยชะลอการเจริญเติบโต ลดการแตกตัวของเซลล์มะเร็งอีกด้วย ทั้งยังเป็นตัวหลักในบรรดาอาหารต้านมะเร็ง

อาหารจำพวกถั่วนั้นมีหลากหลายได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลันเตา ถั่วแดง และถั่วแปบ เป็นต้น โปรตีนของถั่วเหล่านี้ล้วนประกอบด้วยกรดอะมิโนครบถ้วนเพียงชนิดเดียวในพืชทั้งหมด อุดมไปด้วยสารไลซีน น้ำมันจากถั่วเหลืองเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวซึ่งมีสูงถึงร้อยละ 85 ในจำนวนนี้เป็นกรดไลโนเลอิก มากกว่าร้อยละ 50 และยังมีสารฟอสโฟลิปิด 1.6% ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระธรรมชาติ ในถั่วเหลืองยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบี 2 สูง กว่าอาหารธัญพืชอื่น

ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค

ถั่วเหลืองประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 35-40 ไขมันร้อยละ 15-20 เกลือแร่ร้อยละ 20-30 สำหรับถั่วประเภทอื่นสารอาหาร 3 ชนิด ดังกล่าวข้างต้น จะมีความแตกต่างกับถั่วเหลืองบ้าง แต่สารอาหารอื่นก็จะมีคล้ายกัน ถั่วเหลืองจัดเป็นอาหารพืชที่มีคุณค่าสารอาหารค่อนข้างสูง พืชจำพวกถั่วจะมีสารฟลาโวนอย์ ซึ่งมีฤทธิ์ ทางเภสัชวิทยาคล้ายกับฮอร์โมนเพศหญิง มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค ต้านเชื้อรา เป็นต้น

พืชจำพวกถั่วประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด อาทิ เหล็ก แมกนีเซียม โมลิบดินัม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี เซเลเนียม เป็นต้น ในถั่วเหลืองทุก 500 กรัม ประกอบไปด้วยเอ็มไซม์ ประมาณ 13 ชนิด ซึ่งเอนไซม์เหล่านี้สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้ง่าย ยกเว้นธาตุเหล็กที่ร่างกายไม่สามารถถูกดูดซึมได้ง่ายนัก สารอาหารเหล่านี้ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน จึงเหมาะสำหรับวัยเจริญเติบโต ส่วนในวัยชราถั่วจะช่วยรักษาการทำงานของร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยลง

เมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์ประเภทถั่ว ควรใส่ใจกรรมวิธีในการปรุง

บางคนรับประทานถั่วแล้วมีอาการท้องอืด สาเหตุคือในถั่วมีสารจำพวกโอลิโกแซคคาไรด์ (Oligosaccharides) เช่น starchyose และ Raffinose เป็นต้น ซึ่งเอ็นไซม์ในลำไส้มนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายสารเหล่านี้ได้ แต่เชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้จะทำการย่อยสลายแทนจึงทำให้เกิดแก๊สในท้องขึ้น

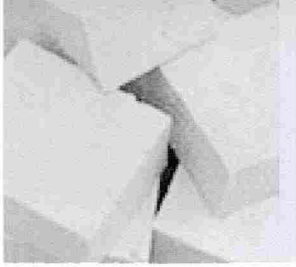
ถั่วยังมีส่วนประกอบจำพวกซาโปนิน (Saponins) อีกร้อยละ2-3 มีฤทธิ์ในการละลายเม็ดเลือดแดง ทั้งยังมีสารเลคติน (Lectin) ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งตัว ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียประสิทธิภาพของเม็ดเลือดแดงเท่านั้นหากยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสัตว์อีกด้วย

ในถั่วทุกประเภทมีกรดไฟติค (phytic Acid) ประสิทธิภาพ หรือไฟเตท ซึ่งจะขัดขวางการดูดซึมของธาตุสังกะสี แคลเซียม แมงกานิส และธาตุเหล็ก สารไฟเตทนี้บางส่วนจะถูกทำลายไปหรือลดน้อยลงเมื่อเราปรุงอาหารด้วยความร้อน ดังนั้นควรสนใจกรรมวิธีในการปรุงอาหารจำพวกถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

เต้าหู้และน้ำเต้าหู้อุดมด้วยคุณค่าสารอาหาร

โปรตีนในเต้าหูมีอัตราในการย่อยสลายสูงมาก (ประมาณ 92.7%) ทั้งนี้เนื่องจากในกระบวนการผลิตเต้าหู้นั้น ได้ผ่านขั้นต้อนของการแช่ด้วยน้ำ โม่จนแหลกละเอียด และผ่านความร้อน เป็นต้น ทำให้ส่วนประกอบที่แข็งนั้นถูกทำลายไป ขจัดสารที่ย่อยสลายได้ยาก ปัจจัยต่างๆ เช่น สารยับยั้งทริปซิน (Trypsin) ก็จะถูกทำลายไปเมื่อถูกความร้อน

น้ำเต้าหู้ที่ชาวจีนนิยมบริโภคกันนั้น มีโปรตีนและสารอาหารครบถ้วน ใกล้เคียงนมวัวสด แต่อาจมีความแตกต่างในเรื่องของปริมาณกรดอะมิโนแต่ละชนิด โดยเฉพาะธาตุเหล็กในน้ำเต้ามีมากกว่านมสด และเนื่องจากส่วนประกอบของไขมันและเกลือแร่มีน้อยกว่า ดังนั้น น้ำเต้าหู้จึงให้พลังงานเป็นแคลอรี่ต่ำกว่านมสด



เต้าหู้ทั้งอ่อนและนุ่ม ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด อาหารที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุและเด็ก

คนทุกเพศทุกวัยล้วนชอบรับประทาน "เต้าหู้" คนเป็นโรคเบาหวานตลอดจนคนอ้วน คนที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยโรคมะเร็งยิ่งควรต้องรับประทาน ทั้งนี้เพราะเต้าหู มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ประกอบด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิด ที่ร่างกายคนไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ช่วยชะลอการเสื่อมสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย มิให้เร็วเกินไป ลดคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันมิให้เส้นเลือดแข็งตัว สิ่งสำคัญที่สุดคือ ถั่วเหลืองที่ทำเป็นเต้าหูนั้นมีสรรพคุณช่วยต้านมะเร็งหลายชนิด ช่วยลดอัตราความเสี่ยงในการก่อตัวของโรคมะเร็ง

การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของชาวจีนนั้น เต้าหู้ถือเป็นอาหารยอดนิยม จนมีคำกล่าวว่า กินเนื้อสู้กินเต้าหู้ไม่ได้ ทั้งประหยัดเงิน ทั้งบำรุง

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่า เต้าหู้มีรสหวาน ลักษณ์เย็น บำรุงกำลัง และปรับธาตุให้เป็นกลาง เพิ่มความชุ่มชื้น ดับร้อนผ่อนกระหาย ระงับอาการ ท้องเสีย เป็นต้น ตั้งแต่ปลายสมัยตงฮั่น แพทย์แผนจีนผู้มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ชื่อจางชงจิ่ง ได้เคยใช้เต้าหู้เป็นยารักษาโรค ในตำรายาชื่อเชียนจินเอี้ยวฟาง ตำราเชียนจินเอี้ยวฟางสมัยราชวงศ์ถัง หรือตำราล้วนมีการบันทึกอย่างละเอียดถึงการใช้ ตำราเปิ่นฉ่าวกางมู่สมัยราชวงศ์หมิง เป็นต้น ล้วนมีการบันทึกอย่างละเอียดถึงวิถีการใช้เต้าหู้เป็นยารักษาโรคหลากหลายชนิด และยังคงใช้สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

อาหารชั้นเยี่ยมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้สูงอายุ

เต้าหู้มีคุณค่าสารอาหารสูง ประกอบด้วยโปรตีนชนิดดีร้อยละ 7.4 ไขมันร้อยละ 3.1 น้ำตาลร้อยละ 2.7 ในเต้าหู้ทุก 100 กรัม มีแคลเซียม 277 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 57 มิลลิกรัม เหล็ก 2.1 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมี วิตามินบี1 บี2 และวิตามินบี 3 อยู่เป็นจำนวนมาก

โปรตีนในเต้าหู้ประกอบด้วยกรดอะมิโน จำเป็น 8 ชนิด ซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ สารเหล่านี้ร่างกายสามารถย่อยสลายได้สูงถึงร้อยละ 92-96

เห็นได้ว่า เต้าหู้อุดมดวยสารอาหารและย่อยได้ง่ายเป็นอาหารชั้นเยี่ยมสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีฟันและระบบย่อยเสื่อมสมรรถภาพ และเด็กทารกที่ฟันยังงอกไม่สมบูรณ์

เต้าหู้อุดมด้วยโปรตีนและมีน้ำตาลต่ำ อีกทั้งในถั่วเหลืองซึ่งเป็นวัตถุดิบ ยังมีสารยับยั้งทริปซิน (Typsin) อยู่ด้วย ดังนั้นจึงเป็นอาหารที่ดีชนิดหนึ่งซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เกล็ดน่ารู้

สรรพคุณของเต้าหู้

1.เป็นอาหารที่ดีสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2.ขจัดคอเลสเตอรอลที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด

3.รักษาโรคโลหิตจากชนิดขาดธาตุเหล็ก

4.ต้านมะเร็ง ต้านออกซิเดชั่น

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแข็งตัว และผู้ป่วยโลหิตจางควรรับประทานเต้าหู้

เต้าหู้ไม่มีคอเลสเตอรอล แต่ถั่วเหลืองอุดมไปด้วยเลซติน ซึ่งสามารถขจัดคอเลสเตอรอลที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดรักษาความอ่อนตัวไว้ได้ ขณะเดียวกันใยอาหารชนิดที่ละลายในน้ำก็มีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย ดังนั้น จึงมีประโยชน์และเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดแดงแข็งตัวและมีคอเลสเตอรอลสูง ผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกิน และมีโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ หากรับประทานเต้าหู้เป็นประจำ จะช่วยลดคอเลสเตอรอล และป้องกันมิให้หลอดเลือดแข็งตัว ในถั่วทุกประเภทมีกรดไฟติค (Phytic Acid) หรือไฟเตท ซึ่งจะขจัดการดูดซึมของธาตุสังกะสี

แคลเซียม แมงกานีส และธาตุเหล็ก สารไฟเตท บางส่วนจะถูกทำลายไปหรือลดน้อยลงเมื่อเราปรุงอาหารด้วยความร้อน ดังนั้นควรให้ความสนใจกรรมวิธี ในการปรุงอาหารจำพวกถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

ถั่วเหลืองซึ่งเป็นวัตุดิบในการทำเต้าหู้นั้น อุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ มากมาย อาทิ ธาตุเหล็ก แมกเนเซียม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี และธาตุเหล็ก พบว่าในถั่วเหลือง 500 กรัม มีธาตุเหล็ก 30 มิลลิกรัม และร่างกายยังสามารถดูดซึมได้ง่ายซึ่ง

เป็นผลดีในการบำบัดรักษาโรคโลหิตจางชนิดขาดธาตุเหล็ก แร่ธาตุต่างๆ เหล่านี้ช่วยเสริมการทำงานของเอ็มไซม์ การขับฮอร์โมนและการไหลเวียนมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพภูมิคุ้มกันและการเจริญเติบโตของร่างกายผู้สูงอายุ บริโภคเต้าหู้เป็นประจำจะช่วยให้มีกำลังวังชาและกระปรี้กระเปร่าชะลอความเสื่อมสมรรถภาพการหมุนเวียนในร่างกาย

เต้าหู้มีสารหลายชนิดช่วยต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

สิ่งสำคัญที่สุด คือ เต้าหู้มีสารหลายชนิดที่สามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ดังนั้น โปรตีนจากพืชอย่างเต้าหู้ จึงกลายเป็นอาหารต้านมะเร็งไปโดยปริยาย

1.ถั่วเหลืองมีโปรตีน สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น

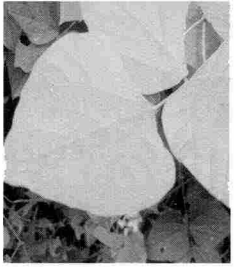
2.ถั่วเหลืองมีเซเลเนียม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระสูง (สูงกว่าวิตามินอี 500 เท่า) สามารถยับยั้งสารก่อมะเร็งและการก่อตัวของอนุมูลอิสระ

3.ถั่วเหลืองมีสารแคโรทีนสามารถแปรเปลี่ยนเป็นวิตามินเอภายในร่างกาย ปรับภูมิคุ้มกัน อนุมูลอิสระ ซึ่งส่งผลต่อการต้านมะเร็ง

4.ถั่วเหลืองมีเซลลูโลสจำนวนมาก ช่วยเพิ่มปริมาณใยอาหาร กระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว ทำให้เศษกากอาหารที่ตกค้างอยู่ในร่างกายเร็วยิ่งขึ้น ส่งผลต่อกลุ่มเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ ลดการไหลเวียนของกรดน้ำดีให้น้อยลง อาศัยวิธีนี้ช่วยให้สิ่งตกค้างอยู่ในลำไส้อันจะนำไปสู่โรคมะเร็งนั้นลดน้อยลง ช่วยลดการก่อตัวของมะเร็งให้น้อยลงไปด้วย

ข้อควรสนใจ

มิใช่ทุกคนจะรับประทานเต้าหู้ได้ ผู้ป่วยโรคเกาท์ ผู้ป่วยโรคนิ่ว ไม่ควรบริโภคเต้าหู้ ผู้ที่มีธาตุม้ามกระเพาะลักษณะเย็นไม่แข็งแรง ผู้มีอาการท้องเสีย ถ่ายผิดปกติก็ไม่เหมาะที่จะบริโภคเต้าหู้ เพราะเต้าหู้เป็นของเย็น รับประทานมากจะยิ่งทำให้โรคกำเริบหนักยิ่งขึ้น



ถั่วแปบมหัศจรรย์ต้านมะเร็ง
อาหารเสริมต้านมะเร็งชั้นยอด

เริ่มตั้งแต่ฝักของถั่วแปบ(Hyacinth bean) ใบราก น้ำถั่วแปบตลอดทั้งลำต้นถั่วแปบ ล้วนมีประสิทธิภาพมีประสิทธิผลพิเศษในการบำบัดรักษาโรค ถั่วแปบมีฤทธิ์ในการในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งการป้องกันรักษามะเร็งในปฏิบัติการทางคลินิกนั้น เคยมีรายงานเกี่ยวกับใช้น้ำจากใบถั่วแปบเป็นยาเสริม ในการรักษามะเร็งชนิดร้าย ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ถ้าหากกินข้าวต้มที่ผสมด้วยถั่วแปบ ลูกเดือย และแครอท จะช่วยแก้ท้องอืด เจริญอาหาร บรรเทาอาการอาเจียน และระงับอาการท้องเสีย

ถั่วแปบ (Hyacinth bean) มีชื่อเรียกว่า ถั่วแปบขาว บ้างก็เรียกว่า เหมยโต้ว เสี่ยวตาวโต้ว เป็นต้น เป็นพืชตระกูลถั่วที่ลำต้นเป็นเถาเลื้อยพันไปตามกิ่งไม้ มีอายุยืนแค่ปีเดียว เนื่องจากฝักถั่วมีรูปทรงคล้ายเคียวเกี่ยวข้าวเมล็ดก็แบน จึงเรียกว่าถั่วแปบ

แพทย์แผนจีนระบุถั่วแปบรักษาโรคได้หลายชนิด

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่า ถั่วแปบมีรสหวาน มีลักษณะอุ่น มีประโยชน์ต่อม้าม กระเพาะอาหาร ถั่วแปบมีสรรพคุณในการปรับความสมดุลท้องส่วนกลาง ช่วยขับลม ดับร้อน ถอนพิษ ขจัดความชื้น บรรเทาอาการท้องเสีย เป็นต้น ใช้รักษาอาการม้ามและกระเพาะอาหารร้อนและอ่อนแรงบรรเทาอาการอาเจียนและถ่ายท้อง คอแห้ง หงุดหงิด เมาเหล้าอาเจียน ระดูขาว และถอนพิษสุรา

ถั่วแปบมีโปรตีน มีสาร Phytohemagglutinine ชนิดธรรมดา ไขมัน เกลือแร่ กรดแพนโททินิค แป้ง วิตามินเอ บี ซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก สังกะสี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลกลูโคส Galactan Glutaminase เป็นต้น

ในฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง ถั่วแปบสดเป็นผักชนิดหนึ่งที่ชาวจีนนิยมบริโภคเป็นกับข้าว โดยนำมาผัด มีรสชาติอร่อยมาก นอกจากนี้ ใบถั่วแปบ รากเถา ดอก เปลือกของเมล็ด ล้วนใช้เป็นยาได้ ในใบถั่วแปบมีสารแคโรทีนอยด์ และ

สารลูเทน (Lutein) ใช้รักษา ท้องเสีย ถอนพิษฝี รากต้นถั่วแปบมีเอนไซม์ บางชนิด และกรดอะมิโนอีกหลายชนิด มักใช้ในการรักษาโรคอุจจาระปนเลือด โรคริดสีดวงทวาร

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของถั่วแปบ

1. รักษาธาตุม้ามและกระเพาะร้อนและอ่อนแรง อาเจียน ท้องเสีย คอแห้ง อารมณ์หงุดหงิด เมาเหล้า แก้แพ้ภาวะตกขาว

2.ใบถั่วแปบใช้รักษาอาการท้องเสีย ถอนพิษฝี

3.รากต้นถั่วแปบ รักษาโรคอุจจาระปนเลือด ริดสีดวงทวาร

4.ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

น้ำจากใบถั่วแปบใช้รักษาเนื้องอกชนิดร้ายแรง

จากการทดลองในหลอดทดลองพบว่า ถั่วแปบมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์เนื้องอก สาร Phytohemagglutinine สามารถเร่งการแปรเปลี่ยนของเซลล์น้ำเหลือง ทำให้เซลล์เนื้อร้ายเกิดปฏิกิริยาแข็งตัว ส่วนประกอบชั้นผิวของเนื้องอกเกิดการแปรเปลี่ยน ทำให้เซลล์พิฆาตขยายบทบาทในการทำลายล้างได้อย่างเต็มที่

การป้องกันโรคเนื้องอกทางคลินิกทุกแห่ง ล้วนเคยมีรายงายถึงการใช้น้ำมันใบถั่วแปบเสริมการรักษาโรคเนื้อร้าย กรรมวิธี คือ ใช้ใบถั่วแปบสด 1,000 กรัม คั้นเอาน้ำสีเขียวได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น แล้วแบ่งดื่มหลายๆครั้ง ส่วนมากจะใช้รักษามะเร็งกระเพาะอาหาร

ผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังรักษาด้วยเคมีบำบัดหรือหลังจากทำเคมีบำบัดแล้วเกิดผลข้างเคียงทางระบบย่อย เช่น อาการท้องอืด อาเจียน ท้องเสีย เป็นต้น สามารถใช้ถั่วแปบผสมด้วยลูกเดือย น้ำแครอทสดหรือน้ำข้าวต้มเป็นข้าวต้มแล้วรับประทานจะช่วยเพิ่มกำลังวังชา ขจัดความชื้น เสริมม้ามให้แข็งแรง มีผลในการบรรเทาอาการท้องอืดแน่น ระงับอาเจียน ช่วยให้เจริญอาหารและระงับอาการท้องเสียได้ด้วย

เคล็ดลับการบำรุงถั่วแปบ

นำถั่วแปบสดผัดกับเนื้อสัตว์ แครอท และเห็ดที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง เช่น เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดหัวลิง เห็ดหูหนู เป็นต้น ทั้งหมดนี้มาผัดรวมกัน ใช้เป็นอาหารเสริมต้านมะเร็งเหมาะสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง สำหรับผู้ที่สุขภาพแข็งแรงบริโภคเป็นประจำจะมีผลต่อการป้องกันโรคมะเร็ง

แต่มีข้อความน่าสนใจ คือ ถั่วแปบต้องต้มให้สุกก่อนจึงรับประทานได้ ถ้าหากถั่วครึ่งสุกครึ่งดิบจะมีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว และสารซาโปนินซึ่งเป็นสารละลายเลือด ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ ปวดหัว อาเจียน และคลื่นไส้ เป็นต้น

กระเทียมต้านมะเร็งและต้านเชื้อโรค เครื่องปรุงธรรมดา แต่มีคุณประโยชน์อันใหญ่หลวง

กระเทียมเป็นดาวเด่นในการพิชิตโรคร้าย 4 ชนิด ของผู้สูงอายุมีคุณอนันต์สำหรับสุขภาพของมนุษย์ ใช้ในการบำบัดรักษาโรคเนื้อร้ายหลายชนิด การทดลองพิสูจน์ว่า กระเทียมสามารถต้านมะเร็งและต้านเชื้อโรค ทั้งยังสามารถเสริมสมรรถภาพของภูมิคุ้มกัน สำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่สมรรถภาพภูมิคุ้มกันต่ำเนื่องจากการติดเชื้อ การรับรังสีบำบัดและเคมีบำบัดหรือมีโรคแทรกซ้อนเนื่องจากติดเชื้อ กระเทียมมีสรรพคุณในการเสริมการรักษาที่ดีมาก

ยับยั้งการขยายตัวของมะเร็งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อจุลินทรีย์

จากการทดลองพิสูจน์ว่า ส่วนประกอบที่ต้านมะเร็งและต้านเชื้อโรคในกระเทียมนั้นเป็นสารตัวเดียวกัน น้ำมันจากกระเทียมสามารถกระตุ้นบทบาทในการต้านมะเร็งของเม็ดเลือดขาวและเซลล์เขมือบกิน มีการวิจัยพบว่า เมื่อเติมน้ำกระเทียมลงไปในเม็ดเลือดขาวสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการต้านมะเร็งของเม็ดโลหิตขาวขึ้นถึง 100 เท่า

จากการทดลองในหลอดทดลองพบว่า น้ำกระเทียม 0.3% หรือ น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ ยับยั้งการแปรเปลี่ยนของเซลล์มะเร็งบริเวณจมูก คอ ปากมดลูก ตับ บทบาทในการต้านมะเร็ง คือ ทำลายองค์ประกอบโครโมโซม ของเซลล์มะเร็ง ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนทำให้เซลล์มะเร็งตายในที่สุด

จากการวิจัยสารไนโตรซามีนซึ่งสามารถสังเคราะห์ได้ทั้งในและนอกร่างกาย เป็นสารร้ายแรงที่ก่อให้มะเร็งได้ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร แต่กระเทียมสามารถยับยั้งโดยตรงต่อการสังเคราะห์เคมีของสารไนโตรซามีนจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ซึ่งเป็นผลดีต่อการป้องกันและรักษามะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร อีกทั้งยังสามารถยับยั้งบทบาทในการกระตุ้นการสังเคราะห์ทางเคมีของสารไนโตรซามีน เป็นต้น เมื่อนำกระเทียมมาใช้ทาภายนอก ยังสามารถรักษามะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของกระเทียม

1. *ยับยั้งการแปรเปลี่ยนของเซลล์มะเร็งในโรคมะเร็งโพรงจมูก คอ ปากมดลูก และตับ*
2. *มีผลดีต่อการป้องกันรักษามะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งทางเดินอาหาร*
3. *ต้านการรวมตัวของเกล็ดเลือด*
4. *ลดความเข้มข้นของเลือด*
5. *ลดไขมันในหลอดเลือด*
6. *ป้องกันมิให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว*
7. *บำบัดโรคของผู้สูงอายุได้หลายโรค*
8. *ต้านเชื้อโรค ต้านเนื้อร้าย*
9. *ลดบทบาท ของเปอร์ออกไซด์ให้น้อยลง*

อาหารปรุงด้วยกระเทียมสด มีผลดีต่อการบำบัดรักษาโรค

กระเทียมมีฤทธิ์ในการต้านมะเร็งค่อนข้างกว้าง สามารถใช้รักษาโรคเนื้องอกร้ายแรงหลายชนิด เนื่องจากกระเทียมสามารถต้านเชื้อโรค ต้านมะเร็งทั้งยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันภายในร่างกายให้สูงขึ้น ดังนั้นจึงเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่มีการติดเชื้อแทรกซ้อน หรือผู้ป่วยที่มีอาการข้างเคียงจากเคมีบำบัดและรังสีบำบัด หรือผู้ป่วยที่มีอาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อรา เป็นต้น

การรับประทานกระเทียม โดยทั่วไปครั้งละ 5-10 กรัม ให้ปรุงรับประทานดิบ แต่เนื่องจากกระเทียมมักจะทำลายน้ำหล่อเลี้ยงธาตุหยิน ดังนั้นผู้ป่วยที่ธาตุหยินอ่อน ความร้อนภายในสูง หรือเป็นโรคตาแดง โรคเกี่ยวกับระบบเลือดควรใช้อย่างระมัดระวังหรือห้ามรับประทานกระเทียม

ดาวเด่นในการพิชิต 4 โรคร้ายของผู้สูงอายุ

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า กระเทียมมีคุณค่าสูงเป็นพิเศษต่อสุขภาพของคนเรา และเป็นดาวเด่นในการพิชิตโรคร้าย 4 ชนิด ที่มีสถิติสูงในการคร่าชีวิตผู้สูงอายุจำนวนมาก นั่นคือ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอัมพาต โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน

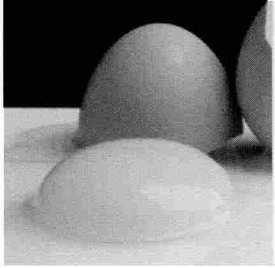
กระเทียมสามารถต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด ลดระดับความข้นของเลือด ลดไขมันในเลือด ป้องกันมิให้หลอดเลือดแดงหัวใจแข็งตัว และโรคเกี่ยวกับการอุดตันของหลอดเลือดในผู้สูงอายุ กระเทียมเพิ่มสมรรถภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น ตลอดจนต้านการเปลี่ยนแปลงของมะเร็ง ต้านเชื้อโรคต้านเนื้องอก เสริมสมรรถภาพในการต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เป็นการหลีกเลี่ยงหรือบรรเทาอาการโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ และการเกิดเนื้องอก กระเทียมมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ มีบทบาทสำคัญในการเสริมองค์ประกอบการป้องกันโรคภายในร่างกายของผู้สูงอายุ สามารถลดความเสี่ยงจากการคุกคามของเปอร์ออกไซด์ในการทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ให้น้อยลง

น้ำแช่กระเทียมมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อและต้านเชื้อโรค

น้ำแช่กระเทียมมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรค ต้านเชื้อโรค กระเทียมมีฤทธิ์ในการต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และมีบทบาทในการเพิ่มการละลายเส้นใยโปรตีน (fibrin) ที่ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวกัน กระเทียมสามารถลดไขมันในหลอดเลือด ต้านมิให้หลอดเลือดแดงแข็ง สารกระเทียม (Allicin) ยังสามารถลดน้ำตาลในเลือด และมีผลดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน

เคล็ดลับการดูแลรักษาด้วยกระเทียม

รับประทานกระเทียมเป็นประจำมีคุณประโยชน์มากมาย ปริมาณที่ใช้ต้านความชราและบำรุงร่างกาย วันละ 4-10 กรัม รักษาโรคของผู้สูงอายุรับประทานวันละ 10-20 กรัม จะรับประทานดิบหรือใช้ในการปรุงอาหารล้วนแต่เป็นการเลือกที่ดี หากรับประทานแล้วมีกลิ่นปาก ให้เคี้ยวใบชาสักเล็กน้อยจะดับกลิ่นปากได้ แต่ควรจำไว้ว่าอย่ารับประทานมากเกินกำหนด และอย่ารับประทานร่วมกับน้ำผึ้ง



ไข่ไก่อาหารต้านมะเร็งอย่างง่าย สารอาหารที่ครบถ้วน

ภายใต้อุณหภูมิและเงื่อนไขการเจริญเติบโตที่เหมาะสม ไม่จำเป็นต้องเพิ่มการบำรุงจากภายนอก ไข่ไก่ก็สามารถฟักเป็นลูกไก่ได้ ถือเป็นการอธิบายได้อย่างชัดแจ้งว่า ไข่ไก่มีสารบำรุงที่อุดมสมบูรณ์มาก มีบทบาทอย่างใหญ่หลวง ต่อระบบประสาทและต่อการเจริญเติบโต ดังนั้นไข่ไก่ช่วยปกป้องคุ้มครอง พลังสมองของเยาวชนในวัยเรียน และช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุสำหรับผู้ป่วยหลังการผ่าตัดมีส่วนช่วยในด้านบำรุงร่างกายให้สมดุลและเพิ่มสารอาหาร

ภายใต้อุณภูมิที่เหมาะสมไข่ไก่สามารถฟักเป็นไก่ได้โดยไม่ต้องเสริมการบำรุงจากภายนอกแต่อย่างใด เท่านี้ก็พอที่จะพิสูจน์ได้ว่า ภายในไข่ไก่มีสารอาหารอยู่ครบถ้วน ไข่ไก่มีสารอาหารต่างๆ ได้แก่ โปรตีนไขมัน Ovoflavin เลคซิติน และวิตามินเอ บี ดี ตลอดจนแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เซเลเนียม ธาตุสังกะสี เป็นต้น

ไข่แดงมีสารเลซิตินอยู่จำนวนมาก

ส่วนที่บริโภคได้ในไข่แดงประกอบด้วยสารต่างๆ ได้แก่ ไขมัน 1 ใน 8 ส่วน จะอยู่ในไข่แดงค่อนข้างมาก คือประมาณ 1 ใน 3 ไขมันชนิดนี้มีลักษณะข้นอยู่ในไข่แดง ร่างกายย่อยและดูดซึมได้ง่าย นอกจากนี้สารเลซิติน คอเลสเตอรอล Ovoflavin จะมีปริมาณอยู่กว่าครึ่ง ซึ่งมีประโยชน์มากต่อระบบประสาทและการเจริญเติบโต และยังช่วยเสริมความจำให้ดีขึ้น

โปรตีนในไข่ไก่มีประมาณ 12 % ที่สำคัญจะเป็นสาร Ovalbumin และ Ovoglobulin ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารก ในไข่แดงยังมีส่วนประกอบของ Phosphoproteins อยู่เป็นจำนวนมาก สารทั้ง 3 ชนิดข้างต้น เป็นโปรตีนที่สมบูรณ์อุดมด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิดที่จำเป็นสำหรับร่างกายคน กล่าวสำหรับประเภทวิตามินแล้ว ในไข่แดงยังเป็นแหล่งที่มาของวิตามินเอ บี 2 บี 6 และดีตลอดจนสารชีวภาพ

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของไข่ไก่

1. *บำรุงรักษาให้สมองกระปรี้กระเปร่า*
2. *ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ*
3. *เป็นอาหารบำรุงที่ดีสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งภายหลังการผ่าตัดและในระยะพักฟื้น*

สารบำรุงอันสมบูรณ์ครบถ้วนของไข่ไก่นี้ สำหรับหนุ่มสาววัยศึกษาเล่าเรียนที่ใช้พลังงานทางสมองมาก จะช่วยบำรุงให้สมองกระปี้กระเปร่าและเนื่องจากไข่ไก่มีสารเลซิตินอยู่เป็นจำนวนมาก หากผู้สูงอายุได้รับประทานไข่วันละหนึ่งฟอง จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้

ควบคุมปริมาณการบริโภคไข่ไก่ป้องกันคอเลสเตอรอลสูง

ไข่ไก่เป็นอาหารที่ดีในการป้องกันและต้านโรคมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็งหลังการผ่าตัด ผ่านรังสีบำบัดและเคมีบำบัดสุขภาพร่างกายจะอ่อนแอมาก ควรจะรับประทานไข่ไก่เป็นการบำรุง แต่หากผู้ป่วยโรคมะเร็งมีโรคแทรกอย่างอื่น เช่น ท่อน้ำดีอุดตัน ปัสสาวะเป็นพิษ (Polyurea) สมรรถภาพของตับและไตเสื่อม หรือ เป็นมะเร็งตับอ่อน ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ควรรับประทานไข่ไก่

ในไข่ไก่อุดมด้วยสารบำรุงที่ครบถ้วน บางคนจึงเกิดความกลัวว่าคอเรสเตอรอลจะสูงไม่กล้ารับประทานไข่ไก่ แท้ที่จริงในวัยที่อายุไม่เกิน 40 ปี สามารถรับประทานไข่ได้วันละ 2 ฟอง ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป รับประทานไข่ไก่ได้วันละ 1 ฟอง นี่เป็นเรื่องที่จำเป็นนอกเสียจากว่าเป็นผู้ที่มีคอเลสเตอเรลสูงอยู่แล้ว (ค่าปกติอยู่ที่ 200mg/dl) จึงต้องรับประทานเฉพาะไข่ขาว และการออกกำลังกายจะช่วยทำให้คอเลสเตอรอลตัวดี (HDL) เพิ่มจำนวนขึ้น จึงกล่าวได้ว่า การบริโภคในชีวิตประจำวันนั้น มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงของร่างกายอย่างแนบแน่น และควรปลูกฝังให้มีการออกกำลังกายอยู่เป็นนิจ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ควรบริโภคไข่ไก่ควบคู่กับผักสีเขียว

ไข่ไก่มีวิตามินซีน้อยมาก ดังนั้นเมื่อรับประทานไข่ไก่ ควรรับประทานผักสีเขียวที่อุดมด้วยวิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย เช่น ไข่ไก่ผัดใส่มะเขือเทศหรือใบกุยช่ายขาวผัดไข่ เป็นต้น ก็จะได้ทั้งสารอาหารและรสชาติที่เอร็ดอร่อยด้วย แต่ไม่ควรรับประทานไข่ดิบ เพราะในไข่ดิบอาจมีเชื้อโรคปะปนอยู่หลายชนิด และไข่ดิบยังย่อยได้ยากอีกด้วย

เกร็ดน่ารู้

ผู้ป่วยดังต่อไปนี้ห้ามรับประทานไข่แดง

1. *ผู้ป่วยโรคท่อน้ำดีอุดตัน*
2. *ผู้ที่อาการปัสสาวะเป็นพิษและสมรรถภาพของตับไตเสื่อมอย่างหนัก (งดรับประทานไข่ไก่ทั้งฟอง)*
3. *ผู้ป่วยมะเร็งตับอ่อน*

นมเพิ่มภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น วิตามินที่ครบถ้วนสมบูรณ์

ผลิตภัณฑ์นมอยู่เคียงคู่กับการเจริญเติบโตของมนุษย์ในนมมีวิตามินเกือบทุกชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย สารอาหารในนมเป็นสารอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ทั้งยังมีบทบาทในการลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคแผลเปื่อยในระบบทางเดินอาหาร นอกจากมีสรรพคุณในการเสริมความเจริญเติบโตของมนุษย์แล้ว นมยังช่วยให้นอนหลับ ชะลอความแก่ได้อีกด้วย สรรพคุณข้อนี้ได้รับการยืนยันมาแล้ว โดยเฉพาะส่วนประกอบเสริมภูมิคุ้มกันในน้ำนมแรกแม่นั้นจะมีสูงมาก จึงจัดเป็นอาหารที่ให้ "พลัง" ในการสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างมิต้องกังขา

โดยทั่วไปในนมจะมีส่วนประกอบที่เป็นน้ำอยู่ประมาณร้อยละ 83-89 สารที่เป็นของแท้มีประมาณร้อยละ 11-13 ในจำนวนนี้เป็นโปรตีนร้อยละ 3-4, ไขมันร้อยละ 3-5, แลคโตส ร้อยละ 4.5-5, เกลืออนินทรีย์ร้อยละ 0.6-0.8 เป็นต้น

นมแม่ช่วยยับยั้งการเจริญพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่

ในน้ำนมโดยเฉลี่ยมมีโปรตีนอยู่ร้อยละ 3.5 ในจำนวนนี้แบ่งเป็นเคซีน (Casein) 86% อัลบูมิน 11% โกลบุลิน 3 % ในจำนวนโกลบุลินนี้เป็นโกลบุลินแท้จริงอยู่ร้อยละ 55

สรุปแล้ว น้ำนมทั่วไปจะมีปริมาณของโกลบุลินภูมิคุ้มกันน้อยมาก แต่น้ำนมแรกของแม่วัวที่เพิ่งคลอดลูกใหม่ๆ ภายใน 48 ชั่วโมง (Colostrum) นั้น จะอุดมด้วยโกลบุลินภูมิคุ้มกัน และมีกรดอะมิโนถึง 18 ชนิด ส่วนประกอบภูมิคุ้มกันจะมีมากกว่านมสดธรรมดาถึง 300 เท่า

หากเปรียบเทียบนมวัวกับนมแม่แล้ว ค่าชีวอนุเคราะห์ (หมายเหตุ คุณค่าทางชีวภาพกล่าวโดยย่อเรียกว่าค่าทางชีวภาพ หมายถึงระดับการสะสมภายในร่างกายหลังการดูดรับโปรตีนเข้าไปแล้ว หากค่าทางชีวภาพยิ่งสูงแสดงว่า อัตราการใช้ประโยชน์ก็จะยิ่งมาก) แสดงค่าดังนี้ : 89.9+4.0และ91.6+0.2 อัตราการสลาย 94.8+0.5และ90.4+2.2

ในน้ำนมของแม่จะมีกรดแลคติก ซึ่งสามารถยับยั้งการแพร่พันธุ์ของเชื้อแบคทีเรียลำไส้ใหญ่ จึงมีผลในการรักษาและป้องกันโรคท้องเสียในเด็กทารก

น้ำนมแรกของแม่ช่วยเพิ่มภูมคุ้มกัน

ปริมาณไขมันในน้ำนมวัวเฉลี่ยแล้วมี 3.5% ซึ่งใกล้เคียงกับน้ำนมแม่ในกรดไขมันยังมีกรดไขมันชนิดละลายน้ำและระเหยได้จำนวนหนึ่งซึ่งย่อยได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันชนิดที่ไม่ละลายน้ำแต่ระเหยได้ ตลอดจนกรดไขมันที่ไม่ละลายน้ำและระเหยไม่ได้รวมอยู่ด้วย กรดไขมันที่มีจุดหลอมต่ำ นอกจากนี้ไขมันในน้ำนมทุก 1000 กรัม จะมีคอเลสเตอรอลอยู่ 70-170 มิลลิกรัม มีส่วนประกอบสำคัญทางอินทรีย์เคมี เช่น สารคลอไรด์แยกอิสระ 15 มิลลิกรัม และครอไรด์ชนิดละลายได้อีก 500 มิลลิกรัม

ในน้ำนมทุก 1000 กรัม โดยเฉลี่ยจะมีแลคโตส 45 กรัม ซึ่งมีน้ำตาลแลคโตสจะเปลี่ยนเป็นกรดแลคติกในลำไส้ มีส่วนช่วยให้เชื้อแลคโตบาซิลลัส *(Lactobacilis sp.)* แพร่พันธุ์ ช่วยปรับเปลี่ยนการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ส่งผลให้เชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคลดน้อยลง

สารอาหารอันอุดมในน้ำนมเป็นสิ่งที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ทั้งยังมีผลในการลดคอเลสเตอรอล และป้องกันโรคแผลเปื่อยในระบบทางเดินอาหารอีกด้วย ส่วนสรรพคุณในการช่วยให้นอนหลับและป้องกันความแก่ชราก็เป็นที่ยอมรับกันแล้ว

น้ำนมแรกของวัวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

นมวัวมีเกลืออนินทรีย์ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็กทารกอยู่ประมาณ 0.7% โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส และโปแตสเซียม แคลเซียมในนมวัวไม่เพียงแต่มีปริมาณมากหากแต่ยัง เหมาะสมให้ร่างกายเราดูดซึมไปใช้ได้ดี ธาตุเหล็กในนมวัวมีน้อยมากคือ ใน 1 ลิตร มีเพียง 2 มิลลิกรัม เท่านั้น เมื่อเทียบกับน้ำนมแม่แล้วน้อยกว่านมแม่ถึง 5 เท่า นมวัวมีธาตุต่างๆ อีกมาก เช่น ทองแดง สังกะสี แมงกานีส ไอโอดีน โปแตสเซียมฟลูออไรท์ ซึ่งล้วนแต่เป็นสารอนินทรีย์ที่จำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์

นมวัวมีวิตามินอยู่เกือบทุกชนิด ปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู ฤดูกาล และกรรมวิธีการแปรรูป เช่น วิตามินเอ และสารแคโรทีน เมื่อโคนมถูกเลี้ยงอยู่ในคอกน้ำนม 1 ลิตร จะมีวิตามินเอและแคโรทีน ประมาณ 0.113 มิลลิกรัม และ 0.089 มิลลิกรัม แต่หากเลี้ยงแบบปล่อยอยู่ข้างนอกวิตามินเอและสารแคโรทีน ก็จะเพิ่มมาก

ขึ้นเป็น 0.351 มิลลิกรัม และ 0.237 มิลลิกรัม หรือในฤดูร้อนโคนมถูกแสงแดดมาก ปริมาณวิตามินดีในน้ำนมก็จะเพิ่มมากขึ้น

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของน้ำนม

1.ลดคอเรสเตอรอล

2.ป้องกันมิให้เป็นแผลในระบบทางเดินอาหาร

3.ช่วยให้นอนหลับ

4.ป้องกันความแก่ชรา

คุณภาพของนมวัวได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

สภาพแวดล้อมภายนอกและความเคยชินในการบริโภคของโคนมล้วนมีผลกระทบต่อแม่วัวและคุณภาพของน้ำนม สิ่งที่ดีที่สุดให้แม่วัวกินหญ้าที่สะอาด ดื่มน้ำสะอาด และให้อยู่ที่ๆ มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่ใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่ฉีดวัคซีน น้ำนมวัวชนิดนี้โดยเฉพาะน้ำนมแรก จะมีประสิทธิ์ผลอันใหญ่หลวงต่อการป้องกันสุขภาพให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านโรค

นมเปรี้ยวบำรุงผิวพรรณและต้านมะเร็ง ชะลอความเสื่อมขององค์ประกอบเซลล์

แม้นมวัวจะดีเพียงใด แต่ในบางรายก็รับแลคโตสไม่ได้ ดีที่นมสามารถหมักให้เป็นนมเปรี้ยวซึ่งมีสารบำรุงดีกว่านมทั่วไป นมเปรี้ยวจัดว่าเป็นนมชั้นดี จุดเด่นที่สำคัญคือ มีกรดนมอยู่เป็นจำนวนมาก สามารถทำให้โปรตีนน้ำนมแข็งตัว และละเอียดง่ายต่อการย่อย จึงทำให้อัตราการดูดซึมเพื่อนำประโยชน์ของสารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไปใช้ได้สูงขึ้น ชะลอความเสื่อมขององค์ประกอบเซลล์ เพิ่มแบคทีเรียที่มีคุณประโยชน์ในลำไส้ให้มากขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของนมเปรี้ยว

1.เพิ่มอัตราส่วนการใช้ประโยชน์จากแคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็กในร่างกายให้สูงขึ้น

2.ชะลอความเสื่อมขององค์ประกอบเซลล์

3.เพิ่มปริมาณแบคทีเรียที่มีคุณประโยชน์ในลำไส้

4.ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ก่อโรค

5.ลดระดับคอเลสเตอรอล

6.ชะลอความแก่

7.ป้องกันโรคมะเร็ง

นมเปรี้ยว ใช้นมวัวสดเป็นวัตถุดิบ เติมน้ำตาลทรายในอัตราส่วนที่พอเหมาะ ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูง ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเติมเชื้อกรดนมลงไป หมักบ่มภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดจนกลายเป็นนมเปรี้ยว

นมเปรี้ยวย่อยง่ายกว่านมสด

จากผลการวิเคราะห์ นมเปรี้ยวมีสารอาหารดีกว่านมสดทั่วไปและนมผงชนิดต่างๆ ลักษณะพิเศษที่สำคัญของนมเปรี้ยว คือมีกรดนมอยู่จำนวนมาก กรดนมสามารถทำให้โปรตีนน้ำนมแข็งตัว และละเอียดง่ายต่อการย่อย จึงทำให้ร่างกายสามารถนำประโยชน์จากแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไปใช้ได้มากขึ้น ชะลอความเสื่อมขององค์ประกอบเซลล์

นอกจากนี้ กรดนมยังช่วยเพิ่มจำนวนเชื้อแบคทีเรียที่มีคุณประโยชน์ภายในลำไส้ให้มากขึ้น และมีบทบาทในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เสื่อมโทรมซึ่งเป็นการป้องกันมิให้มีการตกค้างของสารพิษที่เกิดจากการย่อยสลายโปรตีนของแบคทีเรียที่เสื่อมโทรมเหล่านั้น จึงเป็นการป้องกันการเกิดมะเร็งบางชนิด ซึ่งมีความหมายที่สำคัญ สุดท้าย เมื่อนมสดผ่านการหมักด้วยเชื้อกรดนมแล้ว กรดอะมิโนที่แยกอิสระก็เพิ่มมากขึ้น โดยมีปริมาณมากกว่านมสดถึง 4 เท่า กรดอะมิโนจำเป็นก็มีมากกว่านมสดประมาณ 4 เท่า เช่นกัน

เชื้อแบคทีเรียในโยเกิร์ตต้านมะเร็ง

การค้นคว้าทางคลินิกของนักวิชาการพบว่า การดื่มนมเปรี้ยววันละ 1 แก้วติดต่อกัน 1 สัปดาห์ จะทำให้อนุพันธ์ของคอเลสเตอรอลในเลือดลดน้อยลง 5-10 % เหตุผลสำคัญ เนื่องจากนมเปรี้ยวมีส่วนทำให้ความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นการเพิ่มการดูดซึมวิตามินให้แก่ร่างกายทางอ้อม และมีผลช่วยในการลดคอเลสเตอรอล

เกร็ดน่ารู้

เขตผู้มีอายุยืนที่ชอบดื่มนมเปรี้ยว

1.บัลกาเรีย

2.แถบเทือกเขาคอเคซัส (The Caucasus Mountain)

3.มณฑลซินเจียง ประเทศจีน

4.เขตหรรษา ประเทศปากีสถาน

5.เขตเวลคาปา ประเทศเอควาดอร์

ในนมเปรี้ยวมีเชื้อแบคทีเรียกรดนมอยู่ สารเพาะเชื้อแบคทีเรียกรดนมเกิดการสังเคราะห์เป็นส่วนประกอบบางชนิดซึ่งสามารถต้านมะเร็งได้ นักวิชาการบางท่านใช้เชื้อแบคทีเรียกรดนมฉีดใส่ตัวหนูที่ถูกฝังเชื้อมะเร็งไว้ก่อนหน้านั้นแล้ว ผลปรากฏว่าหนูจำนวนกว่าครึ่งหนึ่งไม่เป็นโรคมะเร็ง

ดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำช่วยชะลอความแก่

นมเปรี้ยวทำให้ร่างกายเพิ่มความต้านทานโรค และมีสรรพคุณในการชะลอความแก่ จากการสำรวจข้อมูลพบว่า ชาวบัลกาเรียชอบดื่มนมเปรี้ยว ดังนั้นผู้มีอายุเกินร้อยปีจึงมีมากมายเป็นพิเศษ ในแถบเทือกเขาคอเคซัสหรือเขตหรรษาในปากีสถาน เขตเวลคาปาในประเทศเอควาดอร์ และบางท้องที่ของมณฑลซินเกียงในประเทศจีน ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมดื่มนมเปรี้ยวหรือผลิตผลจากนมที่ผ่านการหมักบ่ม ดังนั้น สถิติการเป็นโรคมะเร็งค่อนข้างต่ำ แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนนั้นมีจำนวนมากเป็นพิเศษ

น้ำส้มสายชูเครื่องปรุงอาหารยอดนิยม ใช้ความเปรี้ยวทำลายเซลล์มะเร็ง

การชอบรับประทานน้ำส้มสายชูมิใช่เป็นกรรมสิทธิ์เฉพาะผู้หญิง แต่ควรยึดถือเป็นหลักแห่งสุขภาพข้อหนึ่งของคนยุคปัจจุบัน เพราะกรดน้ำส้มมีฤทธิ์ในการยับยั้งและทำลายเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ไม่กี่ปีมานี้ นักวิทยาศาสตร์ยังค้นพบว่าในน้ำส้มมีสารที่ต้านมะเร็งได้ ญี่ปุ่นเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการบุกเบิกการใช้น้ำส้มเป็นหลักสำหรับยาธรรมชาติในการต้านมะเร็งกระเพาะอาหาร ประเทศจีนนิยมใช้ "น้ำส้มแช่ไข่กำลัง" สำหรับบำรุงร่างกาย ดังนั้น น้ำส้มจึงมิใช่แค่เครื่องปรุงอาหารเท่านั้น หากเป็นเครื่องดื่มประจำสำหรับป้องกันโรคมะเร็ง

น้ำส้มสายชูหรือเรียกว่า กรดน้ำส้ม น้ำส้มข้าวหมัก คือการใช้ข้าวจ้าว ข้าวสาลี ข้าวเกาเหลียง เหล้า หรือแป้งเชื้อส่าเหล้า มาหมักทำให้เกิดเป็นน้ำที่มีกรดเปรี้ยว

เครื่องดื่มจากน้ำส้มสายชูต้านมะเร็งกระเพาะอาหาร

ส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำส้มสายชูคือกรดน้ำส้ม ซึ่งมีบทบาทในการยับยั้งและทำลายเชื้อ streptococcus sp. เชื้อ pneumococcal sp. และเชื้อ staphylococcus sp. เมื่อไม่นานนี้ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าในน้ำส้มสายชูมีสารต้านมะเร็ง ญี่ปุ่นซึ่งเป็นประเทศที่มีสถิติโรคมะเร็งกระเพราะอาหารสูงมาก จึงได้ค้นคว้าบุกเบิกการใช้น้ำส้มเป็นหลักสำหรับยาธรรมชาติในการต้านมะเร็งกระเพราะ เมื่อเร็วๆ นี้ ปรากฏมี "เครื่องดื่มต้านมะเร็งกระเพาะ" ส่วนผสมคือ น้ำส้มหมักจากข้าว 30-40% น้ำแร่ 40-60 % หากดื่มเป็นประจำจะมีส่วนช่วยในการบำบัดโรคมะเร็งกระเพราะ

นอกจากนี้ในประเทศจีนก็นิยม "น้ำส้มแช่ไข่ชูกำลัง" กันอย่างแพร่หลาย มีผู้คนกว่าล้านรับประทานแล้ว มีส่วนช่วยเสริมให้สุขภาพแข็งแรง

วิธีทำไข่แช่น้ำส้มเพื่อสุขภาพ คือใช้น้ำส้มหมักจากข้าวชนิด 9 ดีกรี (ถ้าหากหาไม่ได้ให้ใช้ 5-6 ดีกรีแทนได้) ปริมาณ 150 ซีซี เอาไข่ไก่ล้างผิวนอกให้สะอาด

แล้วนำลงแช่ในน้ำส้มทั้งเปลือก ปิดฝาขวดให้สนิท แช่ไว้นาน 48 ชั่วโมง หากใช้น้ำส้มชนิด 5 ดีกรี ควรแช่นานกว่านี้ เมื่อเปลือกไข่อ่อนตัวลงแล้ว ใช้ตะเกียบคนให้ทั่ว ให้ดื่มน้ำส้มแช่ไข่นี้โดยแบ่งเป็น 5-7 ครั้ง ดื่มตอนเช้าขณะท้องว่าง เวลาดื่มให้เติมน้ำอุ่น 3-5 เท่า ถ้าจำเป็นให้เติมน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อปรุงรส หลังจากดื่มน้ำส้มแล้วให้ใช้น้ำอุ่นบ้วนปาก

เกร็ดน่ารู้

วิธีทำน้ำส้มเพื่อสุขภาพ

1. *ใช้น้ำส้มชนิด 9 ดีกรี 150 ซีซี นำไข่ไก่สดลงแช่หนึ่งฟอง*
2. *รอจนเปลือกไข่อ่อนดีแล้ว ใช้ตะเกียบคนให้ทั่ว*
3. *ดื่มน้ำส้มที่แช่ไข่ โดยแบ่ง 5-7 ครั้ง ดื่มวันละครั้งขณะท้องว่างในตอนเช้า*
4. *หลังดื่มน้ำส้มแล้ว ให้ใช้น้ำอุ่นบ้วนปาก*

กระตุ้นให้เจริญอาหาร ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดียิ่งขึ้น

น้ำส้มนอกจากเป็นเครื่องปรุงรสอาหารแล้ว ยังช่วยเพิ่มน้ำย่อยได้ทำให้เจริญอาหารและช่วยย่อยอาหาร เมื่อปรุงอาหารประเภทยำให้ผสมน้ำส้มนิดหน่อยจะช่วยฆ่าเชื้อขจัดสารพิษ เมื่อผัดกับข้าวเติมน้ำส้มนิดหน่อยช่วยให้วิตามินบีในผักไม่สูญเสียไป น้ำส้มช่วยย่อยสลายเส้นใยอาหารในพืช และแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กในอาหาร เป็นต้น ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้ง่ายขึ้น

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ

น้ำส้มหรือน้ำส้มแช่ยาสมุนไพรจีน ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนตามร่างกาย มือและเท้าได้ ดื่มน้ำส้มสามารถขับพยาธิไส้เดือนในลำไส้ รับประทานถั่วลิสงแช่น้ำส้มวันละหลายเม็ด ช่วยลดความดันโลหิตและลดความเข้มข้นของคอเลสเตอรอลในเลือดได้

แต่ข้อควรสนใจ คือ ผู้ป่วยบางรายที่แพ้น้ำส้ม ผู้ที่มีกรดในกระเพาะมากหรือเป็นแผลในกระเพาะ ลำไส้ช่วงต่อกับกระเพาะอาหาร ไม่ควรดื่มน้ำส้ม

น้ำสะอาดบริสุทธิ์เป็นเจ้าแห่งยา แหล่งกำเนิดของชีวิต

"ดื่มน้ำเยอะๆ" เรามักได้ยินหมอพูดเช่นนี้ ผู้ใหญ่ก็พูดเช่นนี้ ในโทรทัศน์ก็พูดเช่นนี้ แต่ทว่าผู้อยู่ในสังคมยุคใหม่ท่ามกลางมลพิษจากเขตอุตสาหกรรมที่กระจายอยู่ทั่วไป การดื่มน้ำจึงเป็นวิชาความรู้ที่สำคัญมากบทหนึ่งที่ควรเรียนรู้ จากสถิติคุณภาพของน้ำดื่มในไต้หวัน คุณภาพไม่ได้มาตรฐานมีกว่า 50% บวกกับมลพิษที่ดำรงอยู่เป็นเวลานานและฤทธิ์ของสารเติมแต่ง สถิติการเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้นทุกวัน ดังนั้น จะดื่มน้ำเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันน้ำแต่ละคำที่ดื่มเข้าไปต้องไตร่ตรองให้ดี

จากการรายงานของประเทศต่างๆ ชี้ให้เห็นว่า น้ำบาดาลที่ปนเปื้อนสารพิษอินทรีย์ซึ่งเราดื่มกันมาช้านานนั้น จะมีผลกระทบต่อสมรรถภาพการสืบพันธุ์ของเพศชาย อนึ่ง จากการสำรวจของหน่วยงานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมน้ำบาดาลในไต้หวันมีสารพิษเจือปนอยู่ 10 ปีที่ผ่านมา มีการวิจัยพบว่าสารเจือปนเหล่านี้ คือ โลหะหนัก โดยเฉลี่ยน้ำดื่มที่ใช้อยู่มีสารพิษเจือปนไม่ต่ำกว่า 30-40%

คุณภาพของน้ำในไต้หวันโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี

หน่วยงานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้ประกาศตัวเลขของคุณภาพน้ำดื่มในไต้หวันเมื่อปี ค.ศ.1986 ว่า น้ำดื่มน้ำใช้ที่เก็บกักไว้ในอ่างเก็บน้ำหรือในที่พักน้ำต่างๆ แล้วส่งน้ำให้แก่ผู้ใช้น้ำนั้น คุณภาพน้ำไม่ได้มาตรฐานมีจำนวนถึง 50.9% ส่วนผู้ที่ดื่มน้ำที่มิใช่น้ำประปานั้น อัตราส่วนของน้ำที่ไม่ได้มาตรฐานมีสูงถึง 65.9%

หากกล่าวถึงรายงานการทดสอบคุณภาพของน้ำในน้ำประปาที่ไม่ได้มาตรฐานพบว่า มีเชื้อแบคทีเรียต่างๆ อยู่ถึงครึ่งหนึ่งของตัวอย่างที่นำมาตรวจสอบรองลงมา คือเหล็กที่เจือปนอยู่ในน้ำที่ไม่ได้มาตรฐานมีถึง 1 ใน 3 คุณภาพของน้ำที่มิใช่น้ำประปานั้น มีเชื้อแบคทีเรียลำไส้ใหญ่ (Enteric Bacteria) เจือปนอยู่ในอัตราที่สูงกว่า 60 % นอกจากนี้ ยังมีเชื้อแบคทีเรียทั่วไป ซึ่งมีอัตราส่วนเกินกว่า 35%

น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญในระบบนิเวศน์ ระดับความขุ่นมัวของน้ำสามารถบำบัดได้ด้วยเทคนิคการผลิตน้ำทำให้น้ำใสได้ ถ้าหากน้ำมีเชื้อจุลินทรีย์ก็สามารถใช้วิธีการฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน กระทั่ง บรรลุเป้าหมายความปลอดภัยตามวิชาระบาดวิทยา แต่เมื่อมีการสร้างโรงงานอุตสาหกรรม ส่งผลให้ในน้ำเกิดมลพิษปนเปื้อนด้วยสารเคมี จากการค้นคว้ามีการพิสูจน์ว่า สารพิษที่เจือปนอยู่ในน้ำนั้น มิเพียงแต่เป็นผลเสียต่อชีวิตคนและสัตว์ แต่เมื่อน้ำเหล่านั้นยังมาเจอกับสารบางอย่างที่จำเป็นต้องใช้เป็นต้องใช้ในการผลิตน้ำประปา ยังทำให้เกิดผลที่ติดตามมา คือ น้ำนั้นจะเป็นน้ำที่มีสารพิษเพิ่มขึ้นอีกเป็นคำรบสอง ซึ่งจะมีพิษมากกว่าเดิม

มลภาวะในเขตอุตสาหกรรมและสารปรุงแต่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

การใช้น้ำที่ผ่านการใช้สารทำให้น้ำสะอาด น้ำที่บรรจุในวัตถุที่เคลือบอยู่ภายนอกของเครื่องกรองน้ำ ท่อน้ำประปา และถังเก็บน้ำต่างๆ เป็นเวลานาน ล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย เช่น น้ำที่ใช้คลอรีนมาฆ่าเชื้อจะเกิดวัตถุแปลกปลอมอย่างฉับพลัน มีส่วนก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และมีลักษณะเป็นพิษทางกรรมพันธุ์ เป็นต้น

แม้ว่าจะมีคนบางส่วนเห็นว่า กลุ่มคนที่ดื่มน้ำที่เติมคลอรีนฆ่าเชื้ออย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลาง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนปลาย เป็นต้น จะสูงกว่ากลุ่มคนที่ไม่ได้ดื่มน้ำเติมคลอรีนอยู่บ้าง แต่ทว่า ก็ยังมีผู้เชี่ยวชาญจำนวนไม่น้อยที่ได้เจาะจงทำการค้นคว้าปัญหานี้ แต่ก็ยังไม่ปรากฏหลักฐานที่ชัดแจ้งแต่ประการใด เนื่องจากสารประเภทนี้มีฤทธิ์ค่อนข้างอ่อน มูลเหตุอย่างอื่นที่โต้แย้งกันก็มีมาก ผลลัพธ์จึงแตกต่างกันออกไป ฉะนั้นจนถึงขณะนี้ จึงยังไม่สามารถวินิจฉัย ได้ว่าน้ำที่เติมสารคลอรีนจะมีส่วนเกี่ยวพันธ์กับการนำไปสู่โรคมะเร็งได้ หรือไม่

เกร็ดน่ารู้

น้ำดื่มใช้ที่เติมสารคลอรีนอาจจะนำไปสู่โรคมะเร็งดังนี้

1. *โรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ*
2. *โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร*
3. *โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลาง*
4. *โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนปลาย*

ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการเปลี่ยนแปลงไปตามสุขภาพและอายุ

น้ำเป็นส่วนประกอบที่มีปริมาณมากที่สุดในร่างกายคน เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถดำรงไว้ซึ่งการเคลื่อนไหวทางชีวภาพของร่างกาย ถ้าคนเราหยุดรับประทานอาหารเป็นเวลานาน น้ำตาลและไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายก็จะถูกเผาผลาญจนหมด เมื่อโปรตีนหมดไปประมาณครึ่งหนึ่ง เพียงแต่ให้มีการป้อนน้ำตามปกติร่างกายคนก็ยังสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกระยะหนึ่ง เมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไปประมาณร้อยละ 20 ของน้ำหนักร่างกายก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ปริมาณน้ำในร่างกายคนจะค่อย ๆ ลดน้อยลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น เช่น เด็กทารกในครรภ์ประมาณ 2 เดือน จะมีปริมาณน้ำถึงร้อยละ 97 แต่ทารกแรกเกิดปริมาณน้ำในตัวจะลดลงเหลือร้อยละ 74 เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนปริมาณน้ำจะลดลงไปอีก เหลือร้อยละ 58-67

ร่างกายคนจะมีการแลกเปลี่ยนทางวัตถุกับสภาพแวดล้อมภายนอก น้ำจะเป็นสิ่งที่ถูกแลกเปลี่ยนในปริมาณมากที่สุด ความต้องการน้ำของร่างกายคนจะเป็นไปตามน้ำหนักร่างกาย อายุ อากาศ และลักษณะของการใช้แรงงานร่างกาย โดยปกติผู้ใหญ่ต้องการน้ำวันละ 2400-4000 ซีซี การรับเข้ากับการระบายออกจะรักษาความสมดุลอยู่เสมอ วัยทารกกับวัยเด็กมีความต้องการน้ำแตกต่างกัน เด็กทารกต้องการน้ำค่อนข้างมาก โดยมากกว่าผู้ใหญ่ประมาณ 3-4 เท่า

เกร็ดน่ารู้ :

สรรพคุณของน้ำ

1. *เป็นสื่อกลางของบทบาททางเคมีภายในร่างกาย*
2. *ช่วยปรับอุณหภูมิภายในร่างกาย*
3. *ช่วยลดการเสียดสีของอวัยวะภายในร่างกาย*

น้ำช่วยลดการเสียดสีกันของอวัยวะภายในร่างกาย

น้ำเป็นสื่อกลางของบทบาททางเคมีภายในร่างกาย ฤทธิ์ในการทำละลายรุนแรงมาก มีวัตถุอินทรีย์และอนินทรีย์จำนวนมากล้วนถูกละลายในน้ำ แม้สารบางอย่างไม่สามารถละลายในน้ำได้ เช่น ไขมัน โปรตีนบางชนิด เป็นต้น ก็อาจกระจายในน้ำได้ กลายเป็นน้ำขุ่นข้นเหมือนน้ำนม หรือเป็นของเหลวลักษณะเป็นกาวในหลอดเลือดร้อยละ 90 เป็นน้ำ การไหลเวียนเคลื่อนตัวของเลือดช่วยปรับอุณหภูมิทั่วทั้งร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัด เมื่อมีการแปรเปลี่ยนของอุณหภูมิและสภาพแวดล้อมภายนอก

น้ำมีระดับความเหนียวข้นต่ำ จึงมีบทบาทในการหล่อลื่น ลดการเสียดสีภายใน เช่น น้ำตาลป้องกันมิให้ลูกในตาเหือดแห้ง น้ำลายกับน้ำย่อย มีผลดีต่อการกลืนกิน ทำให้บริเวณคอหอยมีความชุ่มชื้น และช่วยการบดย่อยอาหารในกระพาะและลำไส้ นอกจากนี้น้ำหล่อลื่นตามไขข้อต่างๆ น้ำในระหว่างเยื่อหุ้มทรวงอกและเยื่อหุ้มในช่องท้อง น้ำเมือกในทางเดินหายใจและในกระเพาะลำไส้ ก็เป็นน้ำละลายซึ่งมีบทบาทหล่อลื่นได้เป็นอย่างดี

น้ำคุณภาพต่ำมีผลกระทบต่อสุขภาพ

แม้ว่าน้ำเป็นปัจจัยซึ่งจะขาดไม่ได้สำหรับร่างกายคน ยิ่งดื่มร่างกายก็ยิ่งแข็งแรง แต่โชคไม่ดีนักที่น้ำดื่มน้ำใช้ในไต้หวันที่ไม่ได้มาตรฐานมีอัตราค่อนข้างสูง จากการคาดคะเนแบบคร่าวๆ แหล่งน้ำของไต้หวันมีอยู่ถึง 2 ใน 3 ที่มีสารพิษเจือปนในระดับที่ต่างกัน มีทั้งสารพิษจากโลหะหนักและสารพิษจากสารสังเคราะห์ทางเคมีของอินทรีย์วัตถุ

การใช้สารคลอรีนฆ่าเชื้อในน้ำเป็นวิธีการอย่างหนึ่งซึ่งทำกันมานานแล้ว แต่เมื่อน้ำปนเปื้อนสารพิษมากขึ้นทุกวัน การใช้สารคลอรีนฆ่าเชื้อก็ต้องเพิ่มขึ้นด้วย สารเคมีจะไปทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อวัตถุอินทรีย์ที่มีอยู่ในน้ำส่งผลให้เกิดสารก่อมะเร็ง

อันที่จริงการดื่มน้ำก็เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำ และเพื่อขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย แต่หากเจอกับน้ำที่คุณภาพต่ำ กลับจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพจึงน่าเห็นใจคนยุคนี้ เพราะแม้แต่จะดื่มน้ำสักอึกหนึ่งก็ยังต้องคิดแล้วคิดอีก

น้ำชาเครื่องดื่มยับยั้งเชื้อโรคและป้องกันมะเร็ง ขจัดโรคภัย ยืดอายุ

น้ำชาไม่เพียงแต่เป็นเครื่องดื่มประจำวันของชาวจีนเท่านั้น หากยังมีบทบาทเสริมความเข้มแข็งแก่การสูบฉีดโลหิตของหัวใจ สามารถยับยั้งเชื้อโรค ทำให้เลือดลมไหลเวียน สลายก้อนแข็ง ลดไขมันในหลอดเลือด และลดความอ้วน เป็นต้น การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์เมื่อไม่นานมานี้ยิ่งเป็นการพิสูจน์ว่า ชาอู่หลงของจีนมีสรรพคุณในการขจัดอนุมูลอิสระ โดยเฉพาะธาตุสังกะสี เซเลเนียม ที่มีอยู่ในใบชา มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งได้จริง

จากการค้นคว้าของกระทรวงสาธารณสุข ชาอู่หลงและชาเขียวล้วนมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อโรค เช่น เชื้อ staphylococcs sp., Bacillus Cereus นอกจากนี้ น้ำชายิ่งเข้มข้นก็ยิ่งยับยั้งเชื้อโรคได้ดี ใบชามาจากใบหรือยอดของใบชาอบแห้งตระกูลต้นชาป่า

ขจัดไขมัน ลดความอ้วน และเสริมแรงบีบหดของหัวใจ

ตำรายาจีนโบราณ "เปิ่นฉ่าวกางมู่" บันทึกไว้ว่า "ต้นชามีรสขมเย็น ดื่มน้ำชาเป็นเวลานานทำให้คนผอมลง ขจัดไขมันในตัวคน ทำให้คนนอนไม่หลับ เวลาดื่มควรดื่มน้ำชาร้อน ถ้าหากดื่มน้ำชาเย็นจะทำให้เกิดเสลด"

จากการค้นคว้าในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่าใบชามีต่างชีวภาพที่ประกอบด้วยสารพิวรีน (Purine) มีสารคาเฟอีนเป็นหลัก ปริมาณ 1-5% มีสารทีโอโบรมีน (Theobromine) เล็กน้อย มีทีโอไพลีน (Thephyline) และสารแซนทีน (Xanthine) ในชาเขียวยังมีสารประกอบแทนนิน (Tannin) อยู่ประมาณร้อยละ 10-24 ส่วนชาแดงเนื่องจากผ่านการหมักมาแล้ว ปริมาณของสารแทนนินจึงน้องลงเหลือประมาณ 6% เท่านั้น

สารคาเฟอีนในใบชาจะผสมและอยู่ร่วมกับสารแทนนิน ยอดอ่อนของใบชาในฤดูใบไม้ผลิ มีส่วนประกอบของสารคาเฟอีนค่อนข้างสูง ใบชาที่ผ่านการหมักจะทำให้อัตราส่วนสารคาเฟอีนอิสระมีปริมาณสูงขึ้น

ขจัดอนุมูลอิสระและเสริมภูมิคุ้มกัน

ตามหลักสรรพคุณทางเภสัชทราบกันดีว่า ชาเขียว น้ำชาใส และชาแดง ล้วนมีฤทธิ์ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้หัวใจมีแรงสูบฉีดดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะชาเขียวมีฤทธิ์แรงกว่าชาชนิดอื่น รองลงมา คือ น้ำชาใส ส่วนชาแดงมีฤทธิ์น้อยที่สุด

จากการทดลองภายนอกร่างกาย ใบชามีฤทธิ์ยับยั้งเชื้ออหิวาตกโรคและเชื้อโรคบิดได้มากพอสมควร ส่วนประกอบที่มีสรรพคุณดังกล่าวอาจเป็นสารแทนนินก็ได้

ความมีประสิทธิภาพของวิตามิน P ในชาอู่หลงนั้นแรงมาก เมื่อดื่มชาอู่หลง ร่างกายคนที่มีวิตามินซีมาก ก็ยังคงรักษาความเข้มข้นของวิตามินซีในเลือดไว้ได้เหมือนเดิม ขณะเดียวกันช่วยลดปริมาณการขับวิตามินซีออกทางปัสสาวะอีกด้วย เมื่อหยุดดื่มชาอู่หลงแล้ว ปริมาณวิตามินซีที่ถูกขับออกทางปัสสาวะก็จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากวิตามินซีกับวิตามิน P มีบทบาทร่วมกันยับยั้งการเป็นออกซิแดนต์ของไขมัน แสดงให้เห็นว่าชาอู่หลงมีฤทธิ์ขจัดอนุมูลอิสระและยับยั้งการเป็นออกซิเดชั่นของไขมัน นอกจากนี้ ชาอู่หลงยังมีฤทธิ์ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ละลายลิ่มเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด ต้านการแข็งตัวในหลอดเลือดขั้วหัวใจ

เกร็ดน่ารู้

สรรพคุณของชาอู่หลง

1. *ขจัดอนุมูลอิสระ*
2. *ยับยั้งการเป็นออกซิเดชั่นของไขมัน*
3. *ทำให้เลือดลมไหลเวียน ละลายลิ่มเลือด*
4. *ลดไขมันในเลือด ต้านมิให้เส้นเลือดขั้วหัวใจแข็งตัว*

ยับยั้งการเปลี่ยนแปลงและกลายพันธุ์ของเซลล์

เมื่อสารโพลีแซคคาไรด์ในใบชาเข้าสู่ร่างกายคนแล้ว จะสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันชนิดไม่จำเพาะเจาะจงในร่างกายคนได้ในระยะเวลาอันสั้น สารสังเคราะห์ประเภทคาเทชิน (Catechins) ในใบชา มีสรรพคุณในการยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้

ธาตุสังกะสี เซเลเนียม ในใบชา มีฤทธิ์ในการป้องกันโรคมะเร็ง จากข้อมูลสถิติการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็ง 32-63 เปอร์เซ็นต์ในแสนเปอร์เซ็นต์ ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเซเลเนียมในเลือดของร่างกายคน และอัตราการตายของผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

สารคาเฟอีนในใบชาสามารถกระตุ้นประสาทส่วนกลางทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้สมองปลอดโปร่งแจ่มใส สารบางชนิดในใบชาทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยบำบัดรักษาโรคหืดหอบและอาการปวดถุงน้ำดี สารคาเฟอีนและสารอื่นๆ มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ คาเฟอีนมีฤทธิ์โดยตรงต่อเซลล์น้ำย่อยในกระเพาะ กระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่นน้ำย่อย

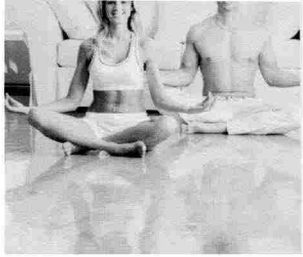
เกร็ดน่ารู้

ประโยชน์ของการดื่มน้ำชา

1. *เสริมสุขภาพขจัดโรคภัยไข้เจ็บ* 2. *ช่วยให้อายุยืนและทำให้ร่างกายแข็งแรง*
3. *ลดไข้ดับความร้อน* 4. *แก้กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ*
5. *กระตุ้นประสาททำให้สมองปลอดโปร่งแจ่มใส*
6 .*ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า* 7. *ระงับอาการท้องเสียแก้โรคบิด*
8. *ลดความอ้วน* 9. *แก้โรคไอ หอบหืด ลดเสมหะ*

ข้อควรสนใจ

ใบชาเป็นยาขนานดีสำหรับเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ขจัดโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยยืดอายุขัย นอกจากช่วยดับความร้อนภายในร่างกาย แก้กระหาย ขับปัสสาวะ ทำให้สมองปลอดโปร่งสดชื่น ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแล้ว ยังแก้โรคท้องเสีย โรคบิด ลดไขมัน ลดความอ้วน บรรเทาอาการไอมีเสมหะ โรคหอบหืด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลต่อการเสริมภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง ชะลอความแก่ ต้านโรคมะเร็ง แต่ไม่ควรดื่มน้ำชายามท้องว่าง โดยเฉพาะน้ำชาที่เข้มข้น เพราะจะไปกระตุ้นกระเพาะอาหารอย่างแรง ทำให้รู้สึกไม่สบาย นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำชาร้อนแต่อย่าให้ร้อนจัดหรือเย็นจนเกินไปจะไม่เป็นผลดี ไม่ควรดื่มน้ำชาตอนกลางคืนหรือก่อนเข้านอนเพราะจะทำให้นอนไม่หลับ



บทที่ 4
โภชนาบำบัด

เส้นใยอาหารช่วยต้านโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร
ร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหารเป็นประจำ

การรักษาโรคด้วยโภชนาการของจีน เริ่มต้นตั้งแต่สมัยเซี่ยหยี่จนถึงปัจจุบัน มีประวัติยาวนานกว่าสามพันปีมาแล้วจากการค้นคว้าของแพทย์ยุคปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่ารากฐานทางทฤษฎีโภชนาบำบัดนั้น มีความเกี่ยวพันกับระบบปรับความสมดุลอย่างอัตโนมัติของร่างกาย และการใช้อาหาร รักษาโรคกับการใช้ยารักษาโรคนั้นมีหลักการคล้ายคลึงกัน ที่สำคัญการพิจารณาจากลักษณะพิเศษของความอุ่น ความร้อน ความหนาวของร่างกายเป็นหลัก ปรับและจัดอาหารการกินให้เหมาะสม ทำให้ธาตุหยินและหยางเกิดความสมดุล เป็นทฤษฎีที่สืบทอดกันมา เกี่ยวกับการใช้โภชนาบำบัด เมื่อประสานกับแนวความคิดด้านโภชนาการยุคปัจจุบัน ก็จะประจักษ์ผลดีอันเด่นยิ่งขึ้น

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ในประเทศจีนก็มีการกล่าวกันว่า "อาหารและยานั้นร่วมแหล่งกำเนิดเดียวกัน" การใช้ยาก็เพื่อ "รักษาโรคให้หาย" การใช้อาหารก็เพื่อ "บำรุงร่างกายให้หายจากความอ่อนแอ" อาหารอาศัยอานุภาพของยา ส่วนยาช่วยเสริมการกิน ใช้พร้อมกันทั้งยาและอาหารจะได้รับผลดีร่วมกัน

ข้อมูลวิชาการที่เกี่ยวกับโภชนาบำบัดของจีนมีมากมาย

โภชนาบำบัด หมายถึง รักษาโรคด้วยการใช้อาหาร ตลอดจนการใช้อาหารบำรุงสุขภาพ การใช้อาหารเป็นยารักษาโรคนี้ ประเทศจีนได้ดำเนินมาเป็นเวลายาวนานมีประวัติร่วมสามพันปีมาแล้ว จากการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรตั้งแต่สมัยเซี่ยหยี่ก็มีการกล่ำเหล้า ทำเต้าเจี้ยวกันมาแล้ว ในสมัยนั้นมีการใช้ถั่วมาหมักเป็นเต้าเจี้ยว ใช้เต้าเจี้ยวมาผสมทำเป็นยาบำรุงกระเพาะแก้พิษ สมัยซีฮั่นได้ใช้ล่าเหล้ามารักษาโรค

กระเพาะ เป็นต้น ในการขุดพบสุสานโบราณหม่าหวางตุยที่มณฑลหูหนานพบว่า มีตำราการแพทย์ฝังรวมอยู่ในหลุมศพถึง 52 รายการ มีการบันทึกรายการยาไว้ 247 ชนิด อาหารที่ใช้เป็นยาได้ถึง 61 ชนิด เป็นจำนวนถึงหนึ่งในสี่ของยารักษาโรคทั้งหมด

แพทย์จีนจางชงจิ่งในสมัยตงฮั่นได้ใช้อาหารหลายชนิดเป็นยารักษาโรค

เก่อหงในสมัยราชวงศ์จีนได้บันทึกเอาไว้ได้แต่แรกว่า ได้ใช้สาหร่ายทะเลรักษาโรคเนื้องอกที่ต่อมไทรอยด์ ใช้ตับอ่อนของหมูรักษาโรคเบาหวาน เป็นต้น

ในสมัยราชวงศ์ถังแพทย์จีนซุนซือเม่า มีบทบันทึกเฉพาะเกี่ยวกับโภชนาบำบัด ในตำรา "เซียนจินฟาง" เป็นตำรารุ่นแรกสุดที่ยังคงเหลือไว้จนถึงปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่านักการแพทย์สมัยโบราณให้ความสนใจแก่การรักษาโรคและการดูแสุขภาพรวมถึงการป้องกันโรคด้วยอาหารการกินมาก

ในสมัยราชวงศ์ซ่ง มีตำราชื่อ "เซิ่นจี้จ่งลู่" มีหมวดวิชาว่าด้วยโภชนาบำบัด ซึ่งมีการบรรยายเกี่ยวกับการใช้อาการรักษาโรคชนิดต่างๆ ไว้อย่างละเอียด

สมัยราชวงศ์จิน มีตำราชื่อ "หลูเหมินชื่อชิง" เสนอแนะให้ใช้อาหารไปบำรุงม้ามกับกระเพาะ เสนอเมนูอาหารเพื่อการบำรุงดูแลสุขภาพ

สมัยราชวงศ์หยวน มีตำราว่าด้วยอาหารการกินของผู้ที่มีสุขภาพดีชื่อว่า "อิ่งซ่างเจิ้งเอี้ยว" ซึ่งถือว่าเป็นตำราฉบับแรกที่กล่าวถึงปัญหาโภชนาการ

แพทย์จีนหลี่สือเจิน สมัยราชวงศ์หมิง ได้เพิ่มเติมข้อมูลการใช้อาหารชนิดต่างๆ มารักษาโรคไว้ในตำรา "เปิ่นฉ่าวกางมู่" อย่างสมบูรณ์

ต่อมาสมัยราชวงศ์ชิง โภชนาบำบัดได้รับความสนใจกันทั่วไปในหมู่นักการแพทย์ ในยุคปัจจุบันนี้ มีบทความด้านโภชนาบำบัดไม่น้อย ที่ศึกษาค้นคว้าสรุปบทเรียนจากตำราคนรุ่นก่อนและนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันต่างคนต่างมีข้อดีอันหลากหลายของตนเอง

แพทย์แผนปัจจุบันยืนยันทฤษฎีการใช้อาหารเป็นยารักษาโรค

จากการค้นคว้าของการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า รากฐานทางทฤษฎีว่าด้วยการใช้อาหารเป็นยารักษาโรคนั้น มีความสัมพันธ์กับระบบการปรับความสมดุลอย่างอัตโนมัติภายในร่างกาย เช่น อาหารประเภทบำรุงกำลังจะมีความสัมพันธ์กับความสมดุลของระบบภูมิคุ้มกัน อาหารประเภทความร้อน ขับเหงื่อ ให้มีความสัมพันธ์กับการปรับอุณหภูมิของร่างกาย อาหารจำพวกช่วยรักษาปริมาณน้ำ ขับน้ำ ช่วยระบาย

มีความสัมพันธ์กับความดันโลหิต การรักษาสมดุลของน้ำและเกลือ ความสมดุลระหว่างกรดและด่าง เป็นต้น อาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ไตบำรุงธาตุหยาง มีความเกี่ยวกันกับการรักษาสมดุลของระบบต่างๆ 3 ระบบ คือ ระบบควบคุมกรดด่างในร่างกาย สมรรถภาพในการสร้างเลือด สมรรถภาพการหลั่งของสารสื่อประสาท อาหารประเภทบำรุงกำลังกระตุ้นเลือดลม มีความสัมพันธ์กับการละลายลิ่มเลือดและการลดความเข้มข้นของเลือด

ความร้อน ขับเหงื่อ มีความสัมพันธ์กับการปรับอุณหภูมิของร่างกาย อาหารจำพวกช่วยรักษาปริมาณน้ำ ขับน้ำ ช่วยระบาย มีความสัมพันธ์กับความดันโลหิต การรักษาสมดุลของน้ำและเกลือ ความสมดุลระหว่างกรดและด่างเป็นต้น อาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ไตบำรุงธาตุหยาง มีความเกี่ยวพันกับการรักษาสมดุลร่างกายต่างๆ 3 ระบบคือระบบควบคุมกรดด่างในร่างกาย สมรรถภาพในการสร้างเลือด สมรรถภาพการหลั่งสารสื่อประสาท อาหารประเภทบำรุงกำลังกระตุ้นเลือดลม มีความสัมพันธ์กับการละลายลิ่มของเลือดและลดความเข้มข้นของเลือด

ทฤษฎีว่าด้วยอาหารในตำราชื่อ "ซิ่งเว่ยกุยจิง" เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาในราวสมัยเป่ยซ่ง จนมาถึงราชวงศ์หยวนจึงได้รับการเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เนื้อหาที่เป็นแก่นสารของทฤษฎีกุยจิงคือ นำเอาคุณประโยชน์ที่แท้จริงของอาหารและยา มาแบ่งประเภทตามความสัมพันธ์ของเส้นลมปราณและอวัยวะภายในร่างกาย เพื่อสะดวกในการเลือกสรรนำไปใช้

ยกตัวอย่างเช่น สาลี่มีฤทธิ์ระงับอาการไอจัดอยู่ในเส้นลมปราณปอด เมล็ดในของลูกพุทราเปรี้ยวมีฤทธิ์ในทางระงับประสาทก็จัดอยู่ในเส้นลมปราณหัวใจ น้ำนมคน ข้าวจ้าวพันธุ์เสี้ยนหมี่ และถั่วเหลืองมีฤทธิ์ในทางบำรุงม้ามและเจริญอาหารก็จัดอยู่ในเส้นลมปราณม้าม เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดงา มีฤทธิ์บำรุงบริเวณเอวก็จัดให้เข้าทางเส้นลมปราณไต ส่วนคื่นไช่วอศุ่น(celtuce) มีสรรพคุณลดความดันโลหิต ลดหยางในตับ จัดอยู่ในเส้นลมปราณตับ ถั่วแดงมีรสหวาน ลักษณะกลาง สามารถขับน้ำ ลดอาการบวม เป็นอาหารที่มีสรรพคุณสองด้าน คือบำรุงหัวใจกล้ามเนื้อ จึงจัดอยู่ในเส้นลมปราณหัวใจ

ทฤษฎีว่าด้วยอาหารและยาเข้าทางเส้นลมปราณนี้ เป็นการสรุปจากการปฏิบัติการทางเทคนิคชนิดหนึ่งซึ่งปัจจุบันยังหาข้อมูลและหลักเหตุผลทางแพทยศาสตร์แผนปัจจุบันมาอธิบายสิ่งเหล่านี้ได้ค่อยข้างยาก

อาหารต้องห้ามตามทฤษฎีจีน ซึ่งผ่านการพิสูจน์ยืนยันทางวิทยาศาสตร์

จากบันทึกของคนโบราณ อาหารที่ต้องห้ามบางอย่างได้มาจาการคาดคะเนเท่านั้น ปัจจุบันนำมาเมื่อผ่านการค้นคว้าและปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันพบว่า บางส่วนถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ เช่น ยาเตตราไซคลิน (Tetracycline) ไม่ควรใช้ร่วมกับนมวัว

และเต้าหู้เพราะมีแคลเซียม แมงกานีส ซึ่งมีผลต่อการดูดซึมยา เตตราไซคลิน ใบชามีกรด BHA ก็เป็นข้อห้ามในการใช้ร่วมกับธาตุเหล็ก เซลลูโลส ช่วยป้องกันมิ

เกร็ดน่ารู้:

เมนูโภชนบำบัด

1. สาลี่บรรเทาอาการไอ

2. เมล็ดในของพุทธราเปรี้ยว ช่วยระงับประสาท

3. น้ำนมคน ข้าว ถั่วเหลือง ช่วยบำรุงม้าม

4. เมล็ดอัลมอนด์ งา ช่วยบำรุงม้าม

5. คื่นไช่วอศุ่น (celtuce) ช่วยลดความดันโลหิต ปรับสมดุลหยางในตับ

6. ถั่วแดง ช่วยขับน้ำ ลดอาการบวม

ให้เกิดมะเร็งลำไส้ ทั้งนี้เพราะเซลลูโลสช่วยระบายเศษหรือกากอาหารมิให้ตกค้างย่อยในลำไส้นาน ทำให้คนเราลดโอกาสที่จะสัมผัส

การใช้อาหารหรือการใช้ยารักษาโรคมีหลักการร่วมกันคือ ยึดหลักผดุงไว้ซึ่งซึ่งสิ่งที่ดี ขจัดสิ่งที่ชั่วร้ายออกไป ใช้หลักปรับสมดุลระหว่างหยินกับหยาง ถ้าหากร่างกายมีความเย็นสูงควรรับประทานอาหารประเภทให้ความร้อนเช่น เนื้อแพะ เนื้อวัว เนื้อไก่ ต้นหอม กูไช่ พริก กระเทียม เนื้อลำไยแห้ง เหล้า อย่าทานอาหารประเภทดิบและเย็น สำหรับร่างกายที่มีความร้อนมาก ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีลักษณะเย็น เช่น ถั่วเขียว คื่นไช่ แตงโม สาลี่สด รากบัว แห้ว รากต้นอ้อ เป็นต้น และรับประทานของร้อน เผ็ด แห้ง ให้น้อยลง ผู้ที่ร่างกายมีลักษณะกลางๆ ให้เลือกรับประทานอาหารที่มีลักษณะกลางๆ เช่น เนื้อหมู ไข่ไก่ แมงกะพรุนเห็ดหูหนูขาว ไป่เหอ ถั่วลันเตา หัวไชเท้า ฮว่ายซาน ผักปวยเล้ง มะเขือเทศ ผักกาดขาว ถั่วแขก

เป็นต้น

อาหารบำรุงเป็นวิธีการหนึ่งของโภชนาบำบัดสมัยใหม่

ในระยะ 30 ปีมานี้ อาหารบำรุงเป็นที่นิยมกันมาก อาหารเสริมบำรุงเหล่านี้มีส่วนน้อยที่มีผลต่อการรักษาโรค นอกนั้นส่วนใหญ่จะพุ่งเป้าหมายไปที่ผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว เช่น เด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้สูงอายุ นักกีฬา นักประดาน้ำ เป็นต้น มีผลิตภัณฑ์นมที่ได้ทำการค้นคว้าและผลิตเพื่อเด็กทารก มีโปรตีนจากปลาซนิดเข้มข้น เกสรดอกไม้จากรังผึ้ง มีน้ำมันข้าวโพด น้ำมันจากจมูกข้าวสาลี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ปรุงพิเศษจากเกสรดอกไม้รังผึ้ง ซึ่งใช้เป็นอาหารเสริม

เกร็ดน่ารู้

ข้อควรสนใจของโภชนาบำบัด

1. *ผู้ที่ร่างกายมีลักษณะธาตุเย็น ควรรับประทาน เนื้อแพะ เนื้อวัว เนื้อไก่ ต้นหอม กูไซ่ พริก กระเทียม เนื้อลำไยแห้ง*
2. *ผู้ที่ร่างกายมีลักษณะธาตุร้อน ควรรับประทาน ถั่วเขียว ผักคื่นไซ่ แตงโม สาลี่สด รากบัว แห้ว รากต้นอ้อ*
3. *ผู้ที่ร่างกายมีลักษณะธาตุเป็นกลาง ควรรับประทาน เนื้อหมู ไข่ไก่ แมงกะพรุน เห็ดหูหนูขาว ไป่เหอ ถั่วลันเตา หัวไชเท้า ฮว่านซาน ผักปวยเล้ง มะเขือเทศ ผักกาดขาว ถั่วแขก*

ของนักกีฬา

คนเราเนื่องจากมีวัยที่ต่างกัน จึงมีความต้องการทางอาหารที่ต่างกัน อาหารของเด็กเล็กควรเน้นการบำรุงรักษาม้ามและกระเพาะเป็นสำคัญ คนวัยกลางคนควรเลือกอาการที่ช่วยยืดอายุและชะลอความชรา ส่วนผู้สูงอายุก็ควรเลือกอาหารที่ให้การบำรุงทั่วทุกด้าน ย่อยง่ายและร่างกายดูดซึมได้ง่าย ทั้งนี้เพราะพลังกายถูกเผาผลาญไปมาก ร่างกายทรุดโทรมลง อวัยวะภายในก็เสื่อมสมรถภาพลง

เส้นใยอาหารช่วยต้านโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร ร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหารเป็นประจำ

ในทวีปแอฟริกา อัตราการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางกับลำไส้ใหญ่ตอนปลายค่อนข้างต่ำ แต่ในสหรัฐอเมริกาและประเทศในทวีปยุโรป ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ตอนปลายมีอยู่ทั่วไป ความแตกต่างอยู่ตรงที่ว่าชาวแอฟริกันจะได้รับเส้นใยอาหารอย่างน้อยวันละ 50 กรัม ขึ้นไป แต่คนยุโรปและชาวอเมริกันไม่ได้รับใยอาหารแม้เพียงครึ่งหนึ่ง ดังนั้น จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะเป็นโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

โดยปกติทั่วไปร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหารให้มาก เส้นใยอาหารหมายถึงสารจำพวกโพลีเซคคาไรด์ที่มีอยู่ในอาหารประเภทพืช ซึ่งเป็นสิ่งที่ระบบย่อยอาหารของคนไม่สามารถย่อยสลายได้ เส้นใยของพืชบางอย่างอาจจะย่อยสลายในน้ำได้ แต่บางอย่างก็ทำไม่ได้ สิ่งสำคัญที่ประกอบขึ้นเป็นผนังของเซลล์พืช เช่น เซลลูโลส (Cellulose),เฮมิเซลลูโลส (Hemicellulose), เจลลี่ เป็นต้น สารคัดหลั่งและสิ่งที่สะสมอยู่ในเซลล์พืช เช่น สารเพคทิน (Pectin) ในผลไม้, อัลกินิคแอซิด (Alginic Acid), อะการ์ แอซิด (Agar Acid) ในสาหร่ายทะเล, โคโรโซลิคแอซิด (Corosolic Acid) และยางไม้ เป็นต้น

การวิจัยค้นคว้าไม่น้อยที่พบว่า ในท้องที่ๆ มีการบริโภคใยอาหารสูงจะมีการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ตอนกลางน้อยมาก และในท้องที่ๆ มีอัตราการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงนั้น ปรากฏว่าการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของพวกเขาขาดใยอาหารเป็นอย่างมาก

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมีข้อมูลที่สำคัญ 4 ประการ

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร

1. เส้นใยอาหารช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัว เป็นการย่นระยะเวลาในการไหลผ่านลำไส้ของสิ่งต่างๆ

2. เส้นใยอาหารช่วยเพิ่มพื้นที่บรรจุภายในลำไส้ เป็นการเจือจางสารพิษบางอย่าง เช่น ไนโตนซามิน (Nitrosamines), โพลีไซคลิค อโรมาติด โฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon หรือ PAH) ที่ปะปนอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม ซึ่งจะนำไปสู่โรคมะเร็งได้
3. เส้นใยอาหารบางอย่างยังสามารถดูดซับสารก่อเกิดมะเร็ง และระบายออกมาพร้อมกับอุจจาระ
4. เส้นใยอาหารช่วยดูดซับหรือผสมกับแอมโมเนีย กรดน้ำดี ตลอดจนสารที่มีพิษชนิดอื่น ทั้งเป็นการเพิ่มปริมาณการระบายออกของอุจจาระประเภทไขมันอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนปลายและสำไส้ใหญ่ตอนกลาง

เกร็ดน่ารู้

ข้อดี 4 ประการของการบริโภคเส้นใยอาหาร

1. กระตุ้นให้กระเพาะและสำไส้มีการบีบตัว

2. ช่วยเจือจางชำระล้างสารก่อมะเร็ง

3. ดูดซับสารก่อเกิดมะเร็ง

4. ดูดซับหรือผสมผสานกับสารที่เป็นพิษ

ร่างกายควรได้รับอาหารประจำวันอย่างพอเหมาะ

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้ว่า ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีเส้นใยทุกวันให้บริโภคแป้งสาลีกล้อง หรือข้าวกล้อง โดยใช้วิธีผสมกับแป้งสาลีขาวหรือข้าวขัดขาว นอกจากนี้ควรจะเสริมด้วยผักและผลไม้ ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงโดยเพิ่มแคลเซียมไปด้วย ควรใช้ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว ธัญญาหารหลายชนิด เช่น ข้าวกล้อง ฟักทองเป็นอาหารหลัก เพราะอาหารเหล่านี้ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคท้องผูก โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลาย

ธัญพืชที่มีเส้นใยอาหารสูง ได้แก่ ข้าวเกาเหลียง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวสาลีไม่ขัดขาว พืชประเภทมัน พืชประเภทถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วลันเตา ถั่วแปบ ถั่วฝักยาว ถั่วชิงโต้ว ถั่วแระ พืชประเภทหัว ได้แก่ หอมมันเหลียงสู่ แครอท พืชประเภทผัก ได้แก่ ผักกูซ่าย หัวผักกาดม่วง ผักบุ้ง ผักโหยวไช่ ผักโขม ถั่วงอก ผักกาดขาว วอสุ่น (Celtuce) หัวไชเท้า พืชประเภทผล ได้แก่ มะเขือเทศ พริกหยวก บวบ เป็นต้น

โภชนาบำบัดของชาวเมดิเตอร์เรเนียน ป้องปันโรคหลอดเลือดหัวใจ ไวน์แดงรสกลมกล่อมและน้ำมันมะกอก

การวิจัยค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะนั้น ไม่เพียงแต่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้เท่านั้น หากยังป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย ดังนั้น อาหารของชาว เมดิเตอร์เรเนียน จึงนับว่าโดดเด่นและเป็นผลงานด้านโภชนาบำบัดอันน่าสนใจ อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียน คือการใช้น้ำมันมะกอกปรุงแต่งอาหาร เสริมด้วยพืชผักและผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชที่มีเปลือก และถั่ว เพิ่มเติมด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศจำนวนมาก ตามด้วยไวน์แดงอีก 1 แก้ว จนกลายเป็นโภชนาบำบัดที่ดีที่สุด ในการลดความเสี่ยงการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

อัตราการเป็นโรคหัวใจของชาวเมดิเตอร์เรเนียนนั้นต่ำกว่าชาวอเมริกันมาก ผู้ที่ทำการวิจัยค้นคว้ามีความเห็นว่า การบริโภคอาหารของพวกเขาสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิดได้

เกร็ดน่ารู้

ลักษณะพิเศษในการบริโภคของชาวเมดิเตอร์เรเนียน

1. ใช้น้ำมันมะกอกปรุงแต่งอาหาร
2. เสริมเติมด้วยไวน์แดง
3. ใช้ธัญพืชที่มีเปลือก และถั่วปริมาณมาก
4. บริโภคผักสดผลไม้เป็นประจำ
5. เสริมด้วยยาสมุนไพรและเครื่องเทศ
6. ไม่ใส่สารกันบูด
7. บริโภคเนื้อสัตว์สีแดงน้อย

การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารในแถบเมดิเตอร์เรเนียน

ประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น กลุ่มประเทศยุโรป ได้แก่ ฝรั่งเศส สเปน อิตาลี ยูโกสลาเวีย กรีซ อียิปต์ กลุ่มประเทศแถบเอเชีย ได้แก่ ตุรกี ซีเรีย เลบานอน และกลุ่มประเทศแอฟริกาเหนือ ได้แก่ ตูเนีเซีย โมร็อคโค เนื่องจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ จึงเกิดการแลกเปลี่ยนทางด้านวัฒนธรรมและทางด้านโภชนาการอาหารกันในหลายรูปแบบ หากจะเน้นถึงลักษณะพิเศษด้านอาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียนก็คงจะเป็นการใช้ผลมะกอกกับน้ำมันมะกอกซึ่งนิยมใช้กันมาก ผักผลไม้ตามฤดูกาล ผลิตภัณฑ์ธัญพืชที่มีเปลือกและผลิตภัณฑ์ถั่ว สมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิด ตามด้วยไวน์ ระหว่างอาหารมื้อหลัก

น้ำมันมะกอกอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ

เขตเมดิเตอร์เรเนียนเป็นแหล่งที่มีต้นมะกอกจำนวนมาก น้ำมันมะกอกเป็นแหล่งรวมสิ่งที่มีคุณค่า ในผลมะกอกอุดมไปด้วยกรดไขมันทั้งชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดียว กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น เรียกว่าโพลีฟีนอล (Polyphenal) ชาวเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งบริโภคกรดน้ำมันมะกอกปริมาณมากเป็นการพิสูจน์ได้ดีว่า สามารถเพิ่มระดับไขมันชนิดดี (HDL-C) ในเลือดได้ และลดระดับความเข้มข้นของไขมันชนิดเลว (LDL-C)

นอกจากนี้การบริโภคไขมันอิ่มตัวในปริมาณน้อย (เช่น น้ำมันเนย และน้ำมันหมู) และรับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารต้านออกซิเดชั่น ไขมันไม่อิ่มตัว (เช่น น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันดอกคำฝอย) และโพลีฟีนอล จะสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระและลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งได้

ไวน์แดงป้องกันโรคมะเร็งได้

ไวน์แดงมีส่วนประกอบของ Resveraterol ซึ่งจากการทดลองกับสัตว์พบว่าสามารถป้องกันมิให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว นอกจากนี้จากการเพาะเชื้อในเซลล์และทดลองในหนูพบว่ามีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งได้ ในองุ่นซึ่งใช้ทำไวน์ยังมีส่วนประกอบของอัลลากิคแอซิค (Ellagic Acid) มีฤทธิ์ในการขจัดสารก่อเกิดมะเร็ง ซึ่งมาจากการก่อตัวโดยธรรมชาติหรือการกระทำของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าองุ่นมีคุณประโยชน์ในการป้องกันการพัฒนาของเซลล์เป็นโรคมะเร็ง

การบริโภคเส้นใยอาหารช่วยกระตุ้นการไหลเวียนและขับถ่าย

หลายปีมานี้สังเกตได้ว่า กลุ่มคนที่บริโภคอาหารที่มีเส้นใยมาก จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางน้อยกว่ากลุ่มคนที่บริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารน้อย การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยมากจะช่วยให้ลำไส้บีบตัว ขับถ่ายของเสียและสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกายโดยเร็ว และยังช่วยกระตุ้นการระบายกรดน้ำดีและไขมันคอเลสเตอรอลออกจากร่างกายได้ด้วย

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือดได้อย่างไร ทั้งนี้คงเป็นเพราะเส้นใยอาหารเกิดบทบาทในการดูดซึมกรดน้ำดีในลำไส้และระบายออกจากร่างกายโดยทางอุจจาระ เมื่อกรดน้ำดีที่สูญเสียไป จะถูกชดเชยด้วยคอเลสเตอรอลในเลือด ซึ่งผ่านการแปรเปลี่ยนโดยอวัยวะตับแล้ว จึงทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดลดต่ำลง

เกร็ดน่ารู้

ข้อดีของการบริโภคอาหารที่มีเส้นใย

1. ช่วยขับสารที่ผ่านการแปรเปลี่ยนแล้วและสิ่งที่เป็นพิษ ออกจากร่างกาย

2. กระตุ้นการระบายกรดน้ำดี

3. ลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือด

พืชผักผลไม้สดมีสารอาหารสูง

พืชผักผลไม้สดอุดมไปด้วยสารบำรุงนั้น กล่าวโดยรวมแล้วมีคุณประโยชน์ 4 ประการ ดังนี้

1. **อุดมด้วยวิตามิน** วิตามินจะมีมากในพืชผักใบเขียว รองลงมาเป็นพืชผักที่เป็นหัวและจำพวกแตง สารแคโรทีนจะมีมากในพืชผักสีเขียว สีเหลืองและสีแดง ส่วนวิตามินบี 2 จะมีมากในพืชผักใบเขียวเช่นกัน
2. **อุดมด้วยเกลืออนินทรีย์** ได้แก่ โปแตสเซียม แมงกานีส แคลเซียม และธาตุเหล็ก เป็นต้น สารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะได้จากผัก

3. **เซลลูโลส และเพคติน** ที่มีอยู่ในผักและผลไม้นั้น มีความหมายทางภายภาพอันสำคัญอย่างยิ่ง เซลลูโลสและสารเพคตินที่มีอยู่ในผักและผลไม้ ส่วนหนึ่งจะถูกเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ย่อยสลายไป เป็นการกระตุ้นกระบวนการไหลเวียนของสารพิษบางอย่างที่อยู่ในร่างกาย ช่วยลดการทำลายร่างกายของสารพิษ ทำให้เกิดบทบาทในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ในระดับหนึ่ง
4. **ผักและผลไม้บางอย่างมีเอนไซม์** อยู่เป็นจำนวนมาก มีกรดอินทรีย์และสารฆ่าเชื้อจากพืช ชาวเมดิเตอร์เรเนียนนิยมใช้มะเขือ มะเขือเทศ พริก กระเทียม หัวหอมในการปรุงอาหาร ซึ่งพืชผักเหล่านี้นี่เอง ที่เป็นอาหารต้านมะเร็งได้ดี

เกร็ดน่ารู้

อาหารต้านมะเร็งที่ชาวเมดิเตอร์เนียนนิยมบริโภค

1.มะเขือ 2.มะเขือเทศ 3.พริกชนิดต่างๆ 4. กระเทียม 5. หัวหอม

สมุนไพร เครื่องเทศและเครื่องปรุงต่าง ๆ ช่วยป้องกันโรคได้

ชาวเมดิเตอร์เรเนียนนิยมใช้สมุนไพรและเครื่องเทศจำนวนมาก เช่น โหระพา, ยี่หร่า,โรสมารินัส (Rosemarinus), ไทมัสวุลการิส (Thymus vulgaris), ซาฟฟรอน (saffron), และคาราเวย์ (Caraway) และก่อโหลวจื่อ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชั่นสูงมากป้องกันไขมันชนิดเลว (LDL) ที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว

อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียนน้อยนักที่จะพบเห็นการใช้สารกันบูดไขมันอิ่มตัว และอาหารสำเร็จรูปที่ไม่สารอาหารหรือวิตามิน นอกจากนี้พวกเขาไม่ค่อยนิยมบริโภคเนื้อสีแดงที่มีไขมันอิ่มตัวมากๆ ชาวบ้านทั่วไปจะรับประทานขนมที่ทำด้วยเนยและแป้งสาลีเป็นบางครั้ง หรือรับประทานเนยแข็งสักชิ้นหนึ่งหลังอาหารเท่านั้น แต่จะสนใจควบคุมปริมาณที่กินเข้าไป จึงไม่เป็นที่แปลกใจเลยว่าพวกเขาไม่ค่อยมีใครป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิด

โรคเม็ดเลือดขาวต่ำ กับหลักโภชนาบำบัด 5 ประการ อาหารโปรตีนสูง

เม็ดเลือดขาวเป็นกองกำลังหลักในการต่อสู้กับการจู่โจมของเชื้อโรค เมื่อเม็ดเลือดขาวลดต่ำลงชภูมิคุ้มกันภายในร่างกายก็จะลดต่ำลงเช่นกัน จะมีอาการวิงเวียนอ่อนแรง มีไข้ต่ำ กลัวหนาว เจ็บคอ เป็นหวัดบ่อย และเป็นไข้หวัดใหญ่ติดเชื้อซ้ำซากเป็นประจำ เหล่านี้เป็นอาการที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีสัญญาณเตือนภัยดังกล่าว นอกจากผู้ป่วยต้องรีบไปพบแพทย์แล้วก็อาจจะทดลองใช้โภชนาบำบัดเพื่อทำการรักษาปรับปรุงสมรรถภาพของร่างกาย

กลุ่มผู้ป่วยนอก มีผู้ป่วยที่เป็นโรคเม็ดเลือดขาวต่ำจำนวนมาก ผู้ป่วยเหล่านี้มีวัยที่ต่างกัน อาการป่วยที่เป็นมักจะเป็นกระบวนการที่ยาวนานและเรื้อรัง ผู้ป่วยเหล่านี้บ้างก็มีอาการ วิงเวียน อ่อนล้า มีไข้ต่ำ กลัวหนาว เจ็บคอ เป็นต้น บ้างก็มักจะเป็นหวัดบ่อยหรือเป็นไข้หวัดติดเชื้อซ้ำซากเป็นประจำ คนไข้บางส่วนไม่มีอาการอะไรแต่พบโรคจากการตรวจเลือด

ที่เรียกว่าโรคเม็ดเลือดขาวต่ำนั้นหมายถึง ปริมาณของเม็ดเลือดขาวโดยเฉลี่ยต่ำกว่า 4,000/1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร อย่างต่อเนื่อง (ซึ่งเป็นค่าในเกณฑ์ปกติหรือต่ำกว่าปกติเล็กน้อย)

สาเหตุที่เม็ดโลหิตขาวต่ำ

เม็ดเลือดขาวต่ำนั้นมีสาเหตุอยู่หลายประการ แต่ที่พบเห็นบ่อยมีดังนี้

1. ปัจจัยจากยา เช่น ยาต้านมะเร็ง การแพ้ยา ยารักษาโรคต่อมไทรอยด์ เป็นต้น
2. ปัจจัยทางเคมี เช่น สารเคมี สารเบนซิน และสารประกอบเคมีที่แตกแขนงออกไป
3. ปัจจัยทางฟิสิกส์ เช่น สารที่เกิดจากรังสีต่างๆ การฉายเอกซเรย์ สารจากรังสีปรมาณู เป็นต้น
4. ปัจจัยทางการติดเชื้อ เช่น เป็นโรคติดต่อจากเชื้อโรค ได้แก่ ไทฟอยด์ โรคตับอักเสบ โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น
5. ปัจจยทางพันธุกรรม เช่น เนื้องอกไม่ร้ายแรงที่เป็นมาแต่กำเนิด

6. สาเหตุอื่น เช่น โรคที่เกิดจากองค์ประกอบภายในร่างกาย โรคสมรรถภาพของม้ามไวเกินไป เป็นต้น

การใช้โภชนบำบัดในการรักษาโรคเม็ดเลือดขาวต่ำนั้นเป็นสิ่งจำเป็น การให้อาหารที่เหมาะสมสามารถเพิ่มความต้านทานโรคของร่างกาย กระตุ้นให้เซลล์เกิดและเติบโต อีกทั้งมีส่วนช่วยเสริมฤทธิ์ของการรักษาด้วยยาได้

หลักโภชนบำบัด 5 ประการ

การต้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ ควรปฏิบัติตามหลักการ 5 ประการ ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง โปรตีนชั้นดีจะต้องมีปริมาณมากกว่าหนึ่งในสอง ขอแนะนำให้บริโภคอาหาร ประเภทถั่ว ประเภทนม เนื้อสันแดงเนื้อปลา ตลอดจนตับและไตของสัตว์ เป็นต้น
2. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามิน เอ บี ซี เป็นต้น
3. รับประทานอาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่น สังกะสี เหล็กและทองแดง เป็นต้น
4. รับประทานผักสดสีเขียว ผลไม้หรือน้ำผลไม้ ยีสต์ และถั่วลิสงให้มาก
5. ดื่มน้ำมากๆ และสนใจความสมดุลระหว่างน้ำกับสารที่แยกตัวจากไฟฟ้า

ถ้าหากผู้ป่วยเกิดการติดเชื้อและมีไข้สูงและมีอาการของโลหิตเป็นพิษ ก็ให้ปฏิบัติตามหลักการข้างต้นเหล่านี้ และให้รับประทานอาหารเหลวหรือกึ่งเหลวที่ย่อยได้ง่าย

เกร็ดน่ารู้

หลักโภชนบำบัด 5 ประการ สำหรับผู้ป่วยเม็ดเลือดขาวต่ำ

1. *โปรตีนสูง*
2. *วิตามินมาก*
3. *แร่ธาตุมาก*
4. *รับประทานผักสดผลไม้สดให้มาก*
5. *ดื่มน้ำมาก*

บทที่ 7
แหล่งประสิทธิ์ประสาทภูมิปัญญาทางการแพทย์

แค่ชะลอความแก่ ป้องกันโรคมะเร็งเท่านั้นยังไม่พอ วิธีการลดความอ้วนให้มีรูปร่างที่สวยงาม

ในขณะที่สังคมพัฒนาขึ้น ได้หวันเกิดวิกฤติการณ์ 5 อย่าง ที่เรียกว่า "หนึ่งหนัก สี่สูง" คือ

ประชากร 2,100,000 คน มีน้ำหนักตัวมากเกินไป

ประชากร 1,800,000 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ประชากร 1,800,000 คน เป็นโรคไขมันในหลอดเลือดสูง

ประชากร 2,900,000 คน เป็นโรคกรดในปัสสาวะสูง

ประชากร 580,000 คน มีน้ำตาลในเลือดสูง

คนเหล่านี้กำลังก้าวเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนที่กำลังเดินเข้าเขตอันตรายของโรคอ้วน ทุกคนต่างร้อนรนค้นหาวิธีการลดความอ้วน เปลี่ยนแปลงรูปร่างกัน แต่ทว่าบางคนยิ่งลดก็ยิ่งมากขึ้น บางคนเงินในกระเป๋าแฟบลงแต่น้ำหนักตัวไม่ลดลงเลย บางคนเปลี่ยนรูปร่างให้ดูสะโอดสะองได้แต่สุขภาพเสียหมด

กระทรวงสาธารณสุขไต้หวัน ได้ประกาศผลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชากร ในการสำรวจครั้งใหญ่ที่สุด ปรากฏว่าผู้บรรลุนิติภาวะในไต้หวันอ้วนมากขึ้น ประชากรถึง 2,100,00 คน มีน้ำหนักตัวมากเกินไป นอกจากนี้คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก็มีถึง 1,800,00 คน ผู้ที่มีไขมันในหลอดเลือดสูงมีจำนวน 1,800,000 คนผู้ที่มีกรดในปัสสาวะสูง มำนวน 2,900,000 คน ผู้ที่มีน้ำตาลในเลือดสูง 580,000 คน

ความอ้วนไม่ใช่ความมีวาสนา ร่างกายกลับจะมีโรคมาก

เมื่อมีไขมันสะสมที่ชั้นใต้ผิวหนังจำนวนมาก จนกระทั่งมีน้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักปกติ 30% เรียกว่า คนอ้วน คนหนุ่มสาวพอเริ่มย่างเข้าสู่วัยกลางคนก็เริ่มอ้วน เมื่อ

อายุค่อยๆ มากขึ้น เนื่องจากน้ำในร่างกายลดน้อยลง กล้ามเนื้อหดตัว เป็นต้น ก็จะกลายเป็นคนผอมไปอีก ในสภาพปกติคนอ้วนถูกกำหนดโดยปัจจัยทางพันธุกรรม ซึ่งไม่กระทบกระเทือนต่อชีวิตแต่อย่างใด แต่ความอ้วนที่เกิดจากปัญหาการเจ็บป่วย หรือจากสารอาหารบำรุง ไม่ต้องสงสัยเลยว่ามันจะนำภัยมาสู่ชีวิตได้

จากการวิเคราะห์สภาพของหมู่บ้านผู้มีอายุยืนต่างๆ ทั่วโลกพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นคนรูปร่างผอมมากกว่าคนรูปร่างอ้วน ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่พบเห็นกันทั่วไป สาเหตุเพราะว่าคนอ้วนจะสิ้นเปลืองพลังงานมากกว่าคนผอม คนอ้วนมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าอย่างชัดเจน

นอกจากสาเหตุทางพันธุกรรมและปัจจัยการเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่างจนทำให้สมรรถภาพการย่อยไวเกินทำให้เกิดความอ้วนแล้ว ความอ้วนล้วนมาจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ก็จะเกิดการสังเคราะห์กลายเป็นไขมันเก็บสะสมอยู่เซลล์ไขมัน ทำให้เซลล์ไขมันใหญ่โตขึ้น เซลล์ไขมันที่ใหญ่ขึ้นร่างกายคนอ้วนจะกระตุ้นศูนย์ประสาทความเจริญอาหาร ทำให้เกิดความหิวและรับประทานอาหารอย่างต่อเนื่องจนเกินปริมาณ จึงทำให้เกิดวงจรร้ายขึ้นและทำให้ร่างกายอ้วนเกินขนาด

คนอ้วนมักเกิดโรคได้ง่าย

1. โรคความดันโลหิตสูง
2. โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว
3. โรคไขมันในหลอดเลือดสูง
4. โรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว
5. โรคเบาหวาน
6. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
7. โรคเก๊าท์
8. โรคนิ่วในถุงน้ำดี
9. โรคไขข้ออักเสบ กระดูกงอก (หินปูนเกาะ)

คนอ้วนมักจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแดงแข็งตัว โรคไขมันในหลอดเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคเบาหวาน โรคอัมพาต โรคเก๊าท์ โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคไขข้ออักเสบเนื่องจากหินปูนเกาะ ความอ้วนจึงเป็นภัยมหันต์ที่คุกคามต่อสุขภาพ ต่อไปนี้จะขอเสนอหลักปฏิบัติ สำคัญ 8 ประการในการต้านความอ้วน

หลัก 8 ประการ เพื่อรูปร่างที่ผอมเพรียวและมีสุขภาพ

1.อาหารที่ควรบริโภคเป็นประจำ ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดขาว ผักคะน้า หอมหัวใหญ่ ผักกูช่าย ฟักเขียว หัวผักกาด กระเทียม ต้นหอม ผักชี วอสุ่น ผักคื่นไช่ สาลี่ ซานจา ฟักทอง มะเขือ ผักปวยเล้ง ถั่วงอก แตงกวา เห็ดหอม หน่อไม้ ถั่วลันเตา ถั่วแปบ ดอกไม้จีน ผักหวาน กะหล่ำดอก พริก ลูกไหน ลูกบ่วย มะนาว กระจับ ปลา ไข่ไก่ เนื้อสันใน นมเปรี้ยว เนยแข็ง เป็นต้น

2.อาหารที่ควรควบคุมปริมาณ ได้แก่ ไอศกรีม นมวัวไม่พร่องไขมัน ขนมเค้ก เนย ขนมปังกรอบ ช็อกโกแลต กาแฟ เบียร์ เหล้าองุ่น น้ำผลไม้ กล้วย ลูกเกด มันเทศ มันฝรั่ง น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม ข้าวโพด ลูกบัว เนื้อลำไยแห้ง ลิ้นจี่ พุทรา แดง ลูกฟิกซ์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

3.สนใจคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ต้องเข้มงวดเรื่องการกินจุบจิบ ให้รับประทานน้อยแต่หลายมื้อ อย่าเลือกทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง อาหารที่ทอด รมควัน หรืออย่างให้รับประทานแต่น้อย ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรทให้น้อยลง ทางที่ดีควรบริโภคอาหารประเภทที่มีน้ำตาลต่ำ เกลือน้อย คอเลสเตอรอลต่ำ ไขมันต่ำ แต่โปรตีนสูง กากใยมาก เคี้ยวให้ละเอียดและค่อยๆ กลืน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีในการบริโภค

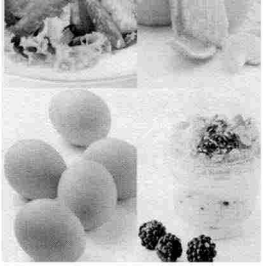
4.สนใจการบริโภคผสมยา คนอ้วนมักจะเหนื่อยง่าย หายใจลำบาก ใจสั่น อ่อนเพลียง่าย ควรเลือกใส่ใจเลือกสมุนไพร ได้แก่ หวงฉี เก๋ากี้ ต่างเซิน ฝูหลิง ไป๋ซู่ ลูกเดือย มาปรุงผสมอาหารและรับประทานเป็นประจำ

5.เสริมด้วยวิตามินชนิดต่าง ๆ อาทิ วิตามินเอ บี ซี ดี และอี เป็นต้น

6.ควรดื่มน้ำส้มสายชูเล็กน้อย น้ำส้มสายชูอุดมด้วยสารระเหย ในแต่ละวันควรดื่มให้ได้ประมาณ 15-20 ซีซี จะช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย

7.ดื่มน้ำชาให้พอเหมาะ ใบชามีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ชะล้างไขมัน ทำให้สมองปลอดโปร่ง ขับปัสสาวะ เป็นต้น ดื่มเป็นประจำช่วยลดความอ้วนได้

8.ดื่มน้ำให้มากพอสมควร ปกติควรดื่มน้ำให้มาก ควรรับประทานน้ำแกงจืดก่อนอาหาร จะช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็ว จึงช่วยลดปริมาณการกินอาหารอย่างอื่นให้น้อยลงได้



โปรตีน + ไขมัน + คาร์โบไฮเดรต

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสารอาหารที่สำคัญ 3 ชนิด

- โปรตีน เป็นส่วนประกอบที่สำคัญขององค์ประกอบทางชีวภาพทั้งปวง

- ไขมัน นอกจากป้อนพลังงานที่จำเป็นแก่ร่างกายแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ในการป้องกันความร้อนและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

- น้ำตาล ซึ่งก็คือคาร์โบไฮเดรท ป้อนพลังงานกว่าครึ่งที่ร่างกายต้องการ สารอาหารสำคัญ 3 หมวดนี้ มีบทบาทอันสำคัญต่อสุขภาพของคนเรา จะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ดังนั้น ในชีวิตประจำวันเราจึงควรสนใจ บริโภคสารอาหารทั้ง หมวดนี้ อย่างสมดุลกัน เราจึงจะหลีกหนีจากโรคภัยไข้เจ็บ รักษาสุขภาพที่ดีไว้ได้ตลอดไป

โปรตีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการก่อรูปขึ้นของสารที่สำคัญต่างๆ ไม่เพียงเป็นวัตถุพื้นฐานในการเสริสร้างโครงสร้างต่างๆ หากยังมีความ Active ทางชีวภาพที่สำคัญ เช่น สารเอนไซม์ที่คอยกระตุ้นการไหลเวียน สารฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ปรับการไหลเวียน ตลอดจนตัวแอนตี้บอดี้ ที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบกลไกของร่างกาย เป็นต้น ล้วนแต่ประกอบขึ้นโดยโปรตีนและสารที่เกิดแตกแขนงมาจากสารอื่น นอกจากนี้การส่งลำเลียงของวัตถุต่างๆ ภายในร่างกาย การปรับระดับความเป็นกรดด่างของของเหลวในร่างกาย ความสมดุลของของเหลวต่างๆ ในร่างกายตลอดจนการสื่อสารทางพันธุกรรม ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการทางกายภาพที่สลับซับซ้อน ไม่มีสิ่งไหนเลยที่จะไม่มีสัมพันธ์กับโปรตีน

โปรตีนจากสัตว์และโปรตีนจากพืชทดแทนกันได้

กรดอะมิโนเป็นส่วนประกอบในการสร้างโปรตีน มีทั้งหมดกว่า 20 ชนิด ในจำนวนนี้มีอยู่ 8-9 ชนิด ที่ไม่สามารถสังเคราะห์ได้หรือสังเคราะห์ได้ไม่เต็มที่ โดยการรวมตัวของไนโตรเจนภายในร่างกายของสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนมและในคน ดังนั้นจำเป็นต้องได้รับจากการบริโภคอาหาร ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถรักษาความสมดุลของไนโตรเจนของตนในวัยกลางคนได้ จึงเรียกมันว่ากรดอะมิโนที่จำเป็น

โปรตีน

1.โปรตีนจากสัตว์ อัตราการใช้ : สูง

2. โปรตีนจากพืช อัตราการใช้ : ต่ำ

แหล่งที่มา : ธัญพืช ถั่วต่างๆ ผลไม้แห้ง

โปรตีนจากอาหารมีแหล่งที่มา 2 ทาง คือ โปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ไก่ เป็ด เป็นต้น อีกแหล่ง คือ โปรตีนจากพืช เช่นธัญพืช ถั่วต่างๆ ผลไม้แห้ง เป็นต้น คุณค่าสารบำรุงของโปรตีนจากอาหารซึ่งเป็นโปรตีนชั้นดี ใช้มาตรฐานการประเมินคุณค่าโดยถือเอาปัจจัย 3 ข้อ ดังต่อไปนี้ ในหลอดเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคเบาหวาน โรคอัมพาต

1.ปริมาณของโปรตีน

2.อัตราส่วนการย่อยสลายของโปรตีน

3.ปริมาณส่วนประกอบและอัตราส่วนของกรดอะมิโนที่จำเป็น และอัตราส่วน

ส่วนผสมของกรดอะมิโนที่จำเป็นในอาหาร จะใช้โปรตีนจากสัตว์ค่อนข้างมาก การใช้โปรตีนที่ได้จากพืชมีน้อยกว่า ถ้าหากนำโปรตีนที่มาจากพืชหลายชนิดรวมกัน หรือ ผสมด้วยโปรตีนจากสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะช่วยเพิ่มอัตราส่วนในการใช้โปรตีนผสมให้สูงขึ้น หรือช่วยเปลี่ยนอัตราส่วนในกลุ่มกรดอะมิโนที่จำเป็นด้วยกัน บทบาทเช่นนี้เรียกว่า การทดแทนซึ่งกันและกัน โปรตีนจากพืชบางชนิดมีอัตราส่วนในการใช้ที่ค่อนข้างสูง เช่น ถั่วเหลือง ยีสต์ ข้าวโพดอ่อน จมูกข้าวสาลี เป็นต้น โดยเฉพาะถั่วเหลืองถือว่าเป็นโปรตีนชั้นดี อีกทั้งแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด ใช้ผสมกับธัญญาหารเสริมบทบาทในการทดแทนซึ่งกันและกัน พลังงานที่ได้จากโปรตีน ควรได้รับอย่างน้อยร้อยละ 12 ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด

พลังงานจากไขมันมีปริมณ 20-30 % ของจำนวนแคลอรีของร่างกาย

ไขมันภายในร่างกายแบ่งเป็น 2 ประเภท ประเภทแรกเป็นไขมันที่ติดอยู่กับโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย เช่น เลซิติน คอเลสเตอรอล Cerebrosides เป็นต้น ซึ่งแม้ว่าจะอยู่ในสภาพที่อดอยากหิวโหยเป็นเวลานาน ไขมันเหล่านี้ก็จะไม่ถูกนำเอามาใช้ จึงเรียกว่าไขมันคงที่ อีกประเภทหนึ่ง คือ ไขมันสะสม หรือเรียกว่าไขมันจร

ประสิทธิภาพทางกายภาพของไขมันจร

1.ป้อนพลังงานตามที่ร่างกายต้องการ

2.ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังมีบทบาทกันความร้อนและรักษาความอบอุ่น

3.ไขมันที่เกาะติดอยู่บนอวัยวะภายในร่างกายช่วยกันการกระแทก กันการเสียดสี และช่วยพยุงอวัยวะภายใน

4.ป้อนกรดไขมันเพื่อเป็นวัตถุดิบในการสังเคราะห์เป็นไขมันชนิดอื่น

5.ป้อนกรดมันที่จำเป็นซึ่งขาดไม่ได้ ให้แก่การรักษาสมรรถภาพการทำงานทางกายภาพตามปกติ

กรดไขมันที่จำเป็นนั้นมีบทบาทในการลดคอเลสเตอรอลและไตรกรีเซอไรด์ในเลือด นอกจากนี้ยังสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดหลอดเลือดอุดตัน และการแข็งตัวของเกร็ดเลือดได้ โดยทั่วไปเห็นว่าพลังงานที่ได้จากไขมันควรมีประมาณ 20-30 % ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด

เกร็ดน่ารู้ :

สรรพคุณสำคัญของไขมันจร

1.ป้อนแคลอรีตามที่ร่างกายต้องการ

2.กันความร้อน และรักษาความอบอุ่น

3.พยุงอวัยวะภายในของร่างกาย

4.ป้อนกรดไขมัน

5.ลดคอเลสเตอรอลและไขมันไตรกรีเซอร์ไรด์ในเลือด

พลังงานส่วนใหญ่ที่ร่างกายต้องการ ได้มาจากอาหารประเภทน้ำตาล

คาร์โบไฮเดรท หรือเรียกกันว่าอาหารประเภทน้ำตาล เป็นสารประกอบทางเคมีกลุ่มใหญ่ที่ประกอบด้วยไนโตรเจน ไฮโดรเจนและออกซิเจน อาหารประเภทน้ำตาลให้พลังงานเป็นสำคัญ (55-56%) มีลักษณะพิเศษ 3 ประการ ดังนี้

1.มีปริมาณมาก แปรเปลี่ยนได้รวดเร็วและทันเวลา

2.ผลของการออกซิเดชั่นได้คาร์บอนไดออกไซด์กับน้ำ ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

3.พลังงานที่ระบบประสาทต้องการนั้นต้องอาศัยน้ำตาลกลูโคส

เนื่องจาก พลังงานที่ร่างกายต้องการนั้น ที่สำคัญได้มาจากคาร์โบไฮเดรท ดังนั้นจึงไม่ทำให้ไขมันในร่างกายเกิดการออกซิเดชั่นได้ในปริมาณมาก ไม่ทำให้เกิดสารคีโทนบอดี้ (Ketone bodies) จนเกิดเป็นโรคคีโทซิส (Ketosis) และไม่ทำให้โปรตีนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญต้องแยกตัวมากเกินไปจนขาดความสมดุลของไนโตรเจน

อาหารประจำวันให้สารอาหารทุกชนิดที่ต้องการ

อาหารประเภทโปรตีนมีแหล่งที่มาจากโปรตีนของสัตว์ เช่น เนื้อ ปลา นม ไข่ ไก่ เป็ด เป็นต้น และโปรตีนจากพืช เช่น ธัญพืช ถั่ว ผลไม้แห้ง เป็นต้น ถั่วเหลืองเป็นโปรตีนชนิดดีเยี่ยม ถ้าหากผสมกับธัญญาหารก็จะเป็นการเสริมทดแทนซึ่งกันและกัน ถั่วเหลืองเป็นโปรตีนชนิดดีเยี่ยม ถ้าหากผสมกับธัญญาหารก็จะเป็นการเสริมทดแทนซึ่งกันและกัน

อาหารประเภทไขมัน ได้จากเนื้อสัตว์มีน้ำมัน เช่น หมู วัว แพะ อาหารประเภท นม ไข่ เป็นต้น ไขมันที่ได้จากพืชที่สำคัญ อาทิ น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา วอลนัท เป็นต้น

อาหารประเภทโปรตีน มีแหล่งที่มา ได้แก่ อาหารประเภทธัญพืช ประเภทถั่ว (ยกเว้นถั่วเหลือง) ประเภทมัน จำพวกขนมหวาน เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้ :

สารอาหารสามประเภทใหญ่ของร่างกาย

1. โปรตีน ควรมีปริมาณเป็น 12% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด
   แหล่งที่มา : เนื้อ ปลา นม ไข่ ไก่ เป็ด ธัญพืช จำพวก ถั่ว ผลไม้แห้ง
2. ไขมัน ควรมีปริมาณเป็นเป็น 20-30% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด
   แหล่งที่มา : น้ำมันหมู น้ำมันวัว น้ำมันแพะ นม ไข่ น้ำมันถั่ว น้ำมันงา น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่ว เหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน ถั่วลิสง งาวอลนัท
3. คาร์โบไฮเดรท ควรมีปริมาณเป็น 55-65 % ของปริมาณแคลอรีทั้งหมด
   แหล่งที่มา : ธัญพืช ถั่ว (ยกเว้นถั่วเหลือง) มัน ขนมหวาน

ไม่ขับถ่ายตอนเช้า จะเกิดอะไรขึ้น?

ในช่วงเวลา 05.00-07.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายังไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระแล้วปล่อยเวลาเลยมาถึง 07.00-09.00น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะอาหารแล้วไม่ยอมกินข้าวเช้าอีก อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ที่ไม่ขับถ่ายออกก็จะถูกดูดซึมซ้ำอีกครั้ง ในอุจจาระเก่ามีแก๊สที่เสียแล้วเกิดจากการบูดเน่าโดยอุณหภูมิของร่างกายซึ่งมีความร้อน 37 องศาตลอดเวลาไม่เหมือนกับตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้นแก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาดถ้าเลือดที่ไม่สะอาดไหลไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมองหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย

ก่อนเที่ยงถึงบ่าย ง่วงนอนเพราะเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงหัวใจ หัวใจก็จะอ่อนล้า ไม่สดชื่น

มีกลิ่นตัวกลิ่นปาก ก็มาจากเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด ปอดก็จะขับออกทางผิวหนังและลมหายใจ ตัวเองไม่ค่อยได้กลิ่น แต่คนอื่นได้กลิ่น

ถ้าปล่อยไว้โดยไม่ขับถ่ายในช่วงเวลา 05.00 – 07.00 น. นานๆ เข้าเป็นระยะเวลาหลายๆ ปี เลือดที่ไม่สะอาดไหลผ่านไปเลี้ยงสมองและไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำจะเสื่อมเร็ว

- ปวดเข่า เมื่ออายุมากขึ้น, เป็นริดสีดวงทวาร

วิธีแก้

พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 – 07.00 น. ถ้าไม่ขับถ่ายควรกินขมิ้นชันช่วงเวลานี้เพื่อบริหารลำไส้ใหญ่ให้ทำงาน ควรกินข้าวเช้าทุกวันระหว่างเวลา 07.00 – 09.00 น.

ความสำคัญของอาหารมื้อเช้า.....

การไม่กินอาหารเช้า เป็นเหตุพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่เรามองข้ามไป คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย

อาหารมื้อเช้า เป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุด ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00 -09.00 น. ระหว่างเวลานี้สมองและใบหน้าของคนเราต้องการเลือดและออกซิเจน เป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง ถ้าไม่กินข้าวเช้า ก็จะไม่มีเลือดมารับออกซิเจนส่งขึ้นไปเลี้ยงสมอง เพราะสมองต้องการกรดอะมิโนไปบำรุงเซลล์ รวมถึงวิตามินบี 1, บี 6, และบี 12 มื้อเช้าถ้าไม่มีเวลาจริงๆ ก็ควรกินสูตร โยเกิร์ต + นมสด + มะนาว และกล้วยน้ำว้า 1 ลูก

สาเหตุที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย

- กระดูกคอข้อที่หนึ่งเคลื่อนไปเบียดทับเส้นประสาท หรือเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง
- กินอาหารที่ผัดน้ำมันบ่อยเป็นเวลานาน แล้วเกิดไขมันเกาะตัวเหนียวสะสมในลำไส้ ก็มีโอกาสที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย เพราะระบบดูดซึมเสียและถุงน้ำดีขัน
- มีพยาธิในลำไส้ หรือพยาธิที่ผิวหนังจะกัดกินเลือดในร่างกาย
- การไม่กินอาหารเช้าก็เป็นสาเหตุให้เลือดไม่เลี้ยงสมอง
- ถ้าเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ หรือเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยจะเริ่มมีอาการดังต่อไปนี้ เช่นผมร่วง หน้าแก่เร็ว คออักเสบง่าย และนอนไม่ค่อยหลับ นอนไม่เต็มอิ่ม ฝันบ่อย ปวดไหล่ ตื่นกลางดึกบ่อยๆ ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง ปวดหู ปวดกระบอกตา เป็นไซนัส เหงือกบวม เจ็บคอ เจ็บลิ้น ปวดชายโครง ปวดหลัง ปวดเข่า กระดูกสะโพกจะเคลื่อนได้ง่าย ปวดสะโพก ปวดข้อเท้า หลังเท้า วิตกกังวลง่าย อาจมีอาการทีละอย่าง หรือหลายอย่างพร้อมกัน

สมองส่วนหน้า สมองส่วนกลาง สมองส่วนหลังอยู่กันคนละส่วน แต่มีเซลล์ประสาทกลุ่มเดียวที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือดทั้งสามส่วน

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้น้อย

วันข้างหน้าก็จะมีหินปูนเกาะที่สมองส่วนหน้า แล้วจะมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ เป็นเหตุให้ ตาเป็นต้อ จอประสาทตาเริ่มเสื่อม ปัสสาวะบ่อย หน้าฝ้า หน้าดำ

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้น้อย

จะมีอาการง่วงนอนบ่อย หรือง่วงนอนทั้งวัน ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดส้นเท้า ขี้โมโห ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ต่อไปวันข้างหน้าความจำจะเสื่อม เริ่มจำไม่ค่อยได้ แต่ความจำระยะยาว คือเรื่องเก่าๆ ยังจำได้ ส่วนความจำระยะสั้น คือเรื่องใหม่ๆ ในปัจจุบันจะจำไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ พูดวกไปวนมา ความจำจะเสื่อมลงไปเรื่อยๆ

เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหลังได้น้อย

จะมีอาการ แขนขาไม่ค่อยมีแรง เดินไม่ค่อยไหว ตอนตื่นนอนบางครั้งจะมีอาการแขนขาตายเหมือนผีอำ ขยับตัวไม่ค่อยได้

สมองเสื่อม

จากงานวิจัยในประเทศไทย พบว่าวันข้างหน้าอีกประมาณ 4 ถึง 5 ปี จะมีผู้ป่วยสูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมถึง 9 ล้านคน เมื่อเราทราบอย่างนี้ ก็มาหาทางบำรุงสมองกันดีกว่า เพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมก่อนเหตุอันควร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะเป็นภาระกับคนในครอบครัวอย่างมากที่จะต้องมาคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุอาจเกิดจากเลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำติดต่อกันหลายปี น้ำมันจะเกาะผนังลำไส้ ทำให้ดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงสมองไม่ได้

วิธีดูแลสมอง เช่น

1. พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 – 07.00 น.
2. กินอาหารเช้าระหว่าง 07.00 – 09.00 น. รับสารอาหารไปเลี้ยงสมอง และกินโยเกิร์ต + นม + น้ำผึ้ง + มะนาว ระหว่างเวลา 13.00 – 15.00น. เพื่อล้างลำไส้เล็ก และเปลี่ยนขยะในลำไส้ใหญ่ให้เป็นบี 12 แล้วส่งไปบำรุงสมอง
3. ล้างระบบดูดซึมด้วยสูตรมะละกอดิบต้มชงชา
4. ใช้กระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสด ต้มกับพุทราจีนแห้ง ใช้ดื่มน้ำเพื่อล้างไขมันในเลือดเป็นประจำ
5. กินน้ำกระชาย แล้วกินน้ำใบบัวบกตาม จะส่งบำรุงสมองได้โดยตรง และผลไม้ซื่อลูกไข่เน่าเป็นผลไม้ที่บำรุงสมองได้ดีมาก หรือคื่นไช่,เม็ดบัว,ลูกแปะก๊วย
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

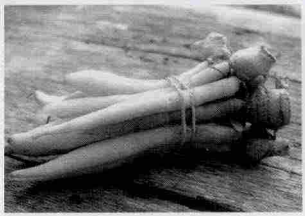
อาหารอะไรเข้าไปบำรุง ให้นึกถึงว่าลำไส้เราได้ล้างบ้างหรือยัง ถ้ายังไม่เคยล้าง ควรใช้สูตรมะละกอดิบต้มน้ำ แล้วนำน้ำร้อนนั้นมาชงชาดื่มล้างลำไสเป็นประจำ

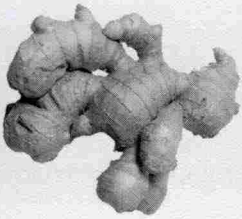
วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมองป้องกันสมองเสื่อม

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วชี้ 2 ครั้ง, ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง, ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง, ใช้นิ้วโป้ง กดที่นิ้วก้อย 4 ครั้ง, แล้วทำกลับโดยมากดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง, กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง, กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง, เป็นการจบเท่ากับ 1 ชุด รวมเป็น 1 ชุด พอเริ่มชุดที่ 2 ให้กดนิ้วกลาง 1 ครั้ง ต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ 50 ชุดต่อวัน

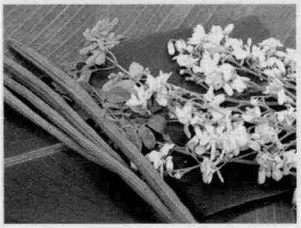
ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้วมือจะเกิดพลังงานครบวงจรของเขาเอง เป็นการกระตุ้นให้หลั่งสารเอนโดรพิน

ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้พุงป่องออก แล้วหายใจออกให้พุงยุบลง (หายใจลึกๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมองที่คุมโปรแกรมความจำเป็นที่ดีงามในอดีตหรือปัจจุบันและเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าหายใจถี่ๆ ตื้นๆ เร็วๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ให้ออกมาใช้งาน จึงควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดีๆ ออกมาใช้งานเป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง





เคล็ดลับ
อายุยืนยาว
ห่างไกลโรค



นาฬิกาชีวิต

ความรู้ในเรื่องสุขภาพ

โรคภัยไข้เจ็บเกิดจากมูลเหตุตามพระไตรปิฎก คือ

1. **กรรม**
2. **จิต**
3. **พลัง**
4. **ร่างกายและอาหาร ซึ่ง Pendulum สามารถช่วยประเมินภาวะทั้ง 4 มิติ ได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน**

ที่สำคัญที่สุดคือ พลังจิต การจัดกระดูกคอและกระดูกหลัง อาหารบำบัด การอาบน้ำ การพอกตัว (Body Detox) ฯลฯ เพื่อให้คนไทยสามารถพึ่งตนเองได้ในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถบำบัดรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ อายุยืนยาว ยังประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัวสังคมไทย และสังคมโลกต่อไป

บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ

1. **ทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ทาน เช่น ตักบาตร หยอดกระปุกทำบุญ
2. **สีลมัย** บุญสำเร็จจากการรักษาศีล ตั้งใจอาราธนาศีล 5
3. **ภาวนามัย** บุญสำเร็จจากการเจริญภาวนา
4. **อปจายนมัย** บุญสำเร็จจากการประพฤติถ่อมตน
5. **เวยยาวัจจมัย** บุญช่วยเหลือในกิจที่ชอบ เช่น ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน
6. **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญ แผ่เมตตา
7. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญจากการอนุโมทนาบุญ
8. **ธัมมัสสวนมัย** บุญจากการฟังธรรม
9. **ธัมมเทสนามัย** บุญจากการแสดงธรรม เช่น แนะนำธรรมแก่ผู้อื่น
10. **ทิฏฐุชุกัมม์** การทำความเห็นให้ตรง เป็นสัมมาทิฏฐิ

ช่วงเวลา ระบบที่เกี่ยวข้อง

01.00 – 03.00 น. **ตับ น**อนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท

03.00 – 05.00 น. **ปอด** ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์

05.00 – 07.00 น. **ลำไส้ใหญ่** ขับถ่ายอุจจาระ

07.00 – 09.00 น. **กระเพาะอาหาร** กินอาหารเช้า

09.00 – 11.00 น. **ม้าม** พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

11.00 – 13.00 น. **หัวใจ** หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง

13.00 – 15.00 น. **ลำไส้เล็ก** งดกินอาหารทุกประเภท

15.00 – 17.00 น. **กระเพาะปัสสาวะ** ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)

17.00 – 19.00 น. **ไต** ทำใจให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน

19.00 – 21.00 น. **เยื่อหุ้มหัวใจ** ทำสมาธิหรือสวดมนต์

21.00 – 23.00 น. **ระบบความร้อนของร่างกาย**
ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม
ทำให้ร่างกายอบอุ่น

23.00 – 01.00 น. **ถุงน้ำดี** ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย อวัยวะตันและอวัยวะกลวง

อวัยวะตัน หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลวง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลา 2 ชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวันเรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

ตัวอย่าง เช่นการไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา 05.00 น.

ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผลของการใช้ยาตะวันตก คือ ยาดิติตาลิส ในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น

การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัวมีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ ฯลฯ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

01.00 - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนกลางคืน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (meratonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งมีราโทนินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดฟิน (endorphin) ออกมาด้วยจึงไม่ควรกินอาหารเพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

หน้าที่หลักของตับ คือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บ จะไม่สวย
2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00 – 05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนในช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิวจะดี และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

05.00 – 07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูกถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีกให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้น้ำ 1 แก้ว+น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ+มะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่ายหรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือท้าวเข่าแขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

07.00 – 09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเช้าในช่วงนี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า ขี้กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00 – 11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้ายและมีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อย มักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย

- ม้ามชื้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมันจึงทำให้อ้วนง่าย ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00 – 11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะชื้นจึงควรพูดน้อย กินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00 – 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนัก ในช่วงเวลานี้จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

13.00 – 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดกินอาหารทุกประเภท เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามิน ซี บี โปรตีนเพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อยไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่าเนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

15.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจากหัวตา ผ่านหน้าผาก ศีรษะ ท้ายทอย แผ่นหลังทั้งแผ่น สะโพก ด้านหลังขา หัวเข่า น่อง ส้นเท้า นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์และระบบเพศทั้งหมด ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะออกกำลังกายหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากไตจะวายแต่ถ้ามีโปตัสเซี่ยมปนออกมามากหัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซี่ยม ผู้ที่มีโปตัสเซี่ยมน้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชาจะทำให้โปตัสเซี่ยมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย การอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

17.00 – 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพ้อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะคุมสมองสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหาความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนที่มีอายุยืนเป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไตสมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ

การดูแล คือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นอาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกกับโฉลกของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

19.00 – 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือหัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขอด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาเท้าไปแช่ในน้ำอุ่น

21.00 – 23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00 – 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำจะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีข้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจึงโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีข้นมักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนล่อน ชุดนอน ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายดีที่สุดไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี

คนมีสุขภาพดีตามหลักอภิธรรม

ความบกพร่องทางรูปกาย มีสาเหตุ 4 ประการ คือ

1. เกิดจากกรรม บางคนแก้กรรมหายก็หายป่วยได้

2. เกิดจากจิต เป็นวิธีคิดของคนบางคนทำให้ตัวเองป่วยได้ เช่น ความโกรธ คนที่โกรธบ่อยๆ จะทำให้ตับเสื่อมและเป็นสาเหตุของมะเร็งด้วย ทำไมจึงโกรธ เพราะมีอาดรีนาลีนเยอะ ทำไมจึงมีสารนี้มาก เพราะกินเนื้อ เมื่อรู้ตัวว่าจะถูกเขาฆ่า ร่างกายของมันจะหลั่งสารอาดรีนาลีนออกมาเพื่อกล่อมประสาท ซึ่งสารพิษนี้ยังตกค้างอยู่ในเนื้อที่เขาชำแหละแม้จะนำไปต้มหรือทอด สารนี้ก็ยังตกค้างอยู่ ถ้าสารนี้สะสมมากในร่างกายของคนเรา จะทำให้ฝันเหมือนวิ่งหนีเพราะถูกไล่ฆ่า

วิธีคิดของคนสามารถทำให้ป่วยได้ หรือการแสดงอาการต่างๆ เช่น โกรธ น้อยใจ ไม่ได้ดั่งใจ งอน จะป่วยด้วยโรคทรวงอก ให้สังเกตคนที่ป่วยเป็นมะเร็งที่ทรวงอกมักจะเป็นคนขี้น้อยใจ ขี้กังวล

3. เกิดจากสาเหตุ อุตุ ในพระไตรปิฎก แปลว่า พลังงาน พลังงานการไหลเวียนในร่างกายไม่ดีอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกี่ยวกับการกิน อุตุแบ่งเป็น 2 แบบคือ

- **อัชฌัตอุต** พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกาย
- **พหิทธอุตุ** พลังงานที่มาจากภายนอก แล้วซึมซับเข้ามาในร่างกายเราได้

พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกายอยู่ที่ไหน ในร่างกายมีเซลล์ประสาทเชื่อมโยงไปจากสมอง ในสมองคนมีอนุภาคแม่เหล็ก 7,000 ชิ้น จากสมองมีสายคล้ายสายไฟโยงใยไปทั่วร่างกาย เรียกว่า เซลล์ประสาทข้างในเซลล์มีโพรงตรงกลางมีประจุไฟฟ้าบวกรอบนอกมีประจุไฟฟ้าลบ ประจุไฟฟ้าลบมีหน้าที่ไล่จับอนุมูลอิสระ ต่อต้านเชื้อโรค ถ้ามีประจุไฟฟ้าเยอะก็ไม่ค่อยป่วย ชื่อเรียกประจุไฟฟ้าลบ มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรม เช่น ในญี่ปุ่นเรียกว่า ชิ จีนเรียกว่า ชี่กง ในอินเดียเรียกว่า ปราณ นที หรือ กุณฑลินี ฝรั่งเรียกว่า Vitality Force or Universal Force

ถ้าเราวัดค่าสนามแม่เหล็กในคนปกติ พลังงานเฉลี่ย 0.7 เกาท์ ในคนที่กินเนื้อจะมีน้อยกว่า และจะเจ็บป่วยบ่อยเพราะค่าอุตุหรือพลังงานปั่นป่วน คนกิน

มังสวิรัติมักจะสูงกว่า 0.7 ยกเว้นบางกลุ่ม สี กลิ่น เสียง รส การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นอุตุ

4. เกิดจากการกินอาหาร ในศาสนาพุทธแบ่งเป็นอาหาร 4 กลุ่ม

ก. กวฬิงกลาหาร ได้จากการกินพวกพืชผักสมุนไพร เน้นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ข. ผัสสาหาร จากการสัมผัส เสียดสี ของสวยงามต่างๆ เช่น อัญมณี หินสีสวยงาม

ค. มโนสัญเจตนาหาร จากการใช้สมาธิ

ง. วิญญาณาหาร อาหารที่ได้จากจิตวิญญาณ จากความรัก ความผูกพัน จากความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์กับศิษย์ หรือคนที่มีเป้าหมาย มีความคิดเหมือนกัน จะสามารถประคองชีวิตให้อยู่ได้

เวลาตกฟากของคนไม่เหมือนกันจะเป็นตัวแสดงธาตุเจ้าเรือนหมอสมัยโบราณจึงต้องใช้วิธีคำนวณ วัน เดือน ปี เกิดของเด็ก โตเป็นผู้ใหญ่ธาตุเจ้าเรือนจะเปลี่ยนไปตามวิธีคิดและสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถกินอาหารตามธาตุเหมือนตอนเป็นเด็กได้ต้องกินตามธาตุปัจจุบัน

อวัยวะภายในร่างกายมี 12 ระบบ แต่ละระบบจะทำงานหนักเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ในแต่ละวัน

ช่วงตีสามถึงตีห้า ปอดจะทำงานหนัก คนที่มีปัญหาเรื่องปอด จะไม่ค่อยตื่นเวลานี้ คนตื่นได้ตีสาม ตีห้า แปลว่าปอดแข็งแรง มีโอกาสเป็นผู้นำ เพราะลมมาจากปอด พูดมีพลังอำนาจ คนตื่นสาย ปอดจะไม่แข็งแรง

การรักษาโรคปอดหรือหอบหืด

ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิงปั่นหรือตำเติมน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว 3-4 ลูก ไม่เกิน 1 เดือน หอบหืดจะหาย เว้นเสียแต่จะเป็นมานานหลายสิบปีอย่างนี้ต้องใช้เวลา 60 วัน

ช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระออกไป แต่คนเรามักจะไม่ตื่นในช่วงนี้ ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ต้องบีบอุจจาระลง เมื่อไม่ตื่นจึงต้องบีบขึ้น เมื่อไม่ถ่ายตอนเช้าลำไส้ใหญ่จึงรวน ดูอย่างไรว่าลำไส้รวน จะมีอาการปวดหัวไหล่ กล้ามเนื้อเพดานจะหย่อนแล้วทำให้นอนกรนในที่สุด ในรายที่

ลำไส้ใหญ่ผิดปกติควรตื่นนอนก่อนตีห้าแล้วไปขับถ่าย ถ้าไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีก ให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาวและกดจุดข้างจมูกช่วย คนที่ขับถ่ายยากต้องกินอาหารเช้า บางคนไม่กินอาหารเช้า ดื่มกาแฟเพียงแก้วเดียวก็อิ่ม ร่างกายจะดูดกากอาหารตกค้าง ซึ่งกำลังจะเป็นอุจจาระกลับเข้ากระเพาะใหม่ เท่ากับ "กินกาแฟแกล้มอุจจาระ"

ช่วงเจ็ดโมงถึงเก้าโมงเช้า กระเพาะอาหารจะทำงานเต็มที่ช่วงนี้ ถ้าเราไม่ทานอาหารเช้า อุจจาระจะถูกดูดกลับมาที่กระเพาะ กลิ่นตัวจะเหม็น ถ้าเราขับถ่ายออกหมดเกลี้ยงเกลา จะไม่มีกลิ่นตัวเท่าไหร่ อย่างน้อยขอให้มี โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ก็จะได้สารอาหารเพียงพอในมื้อเช้าแล้ว สูตรนี้ได้มาจากพระไตรปิฎก บำรุงกระเพาะ สมองดี

วิธีการดูแลแผลในกระเพาะอาหารเนื่องจากมีกรดมาก ใช้ขมิ้นชันเท่านิ้วก้อย 3 แง่ง ต้องขูดเปลือกออกก่อนเพราะในเปลือกมีสารสเตียรอยด์สติกนิน (สารนี้สะสมมากอาจเป็นอันตรายได้) นำมาหั่นเป็นแว่นๆ ใส่ถ้วย เติมน้ำร้อนลงไป 3 ช้อนชา แต่ตักดื่มเพียง 2 ช้อน ที่เหลือทิ้งไป เป็นการรักษาแผลตามหลอดอาหารได้ดีมาก

ผู้เป็นแผลในหลอดอาหารมักไม่ค่อยรู้ตัว จะมีเสมหะบ่อย กินอาหารแล้วร้อนที่คอ ส่วนใหญ่เมื่อกินยาเข้าไปรักษา ยาจะเลยหลอดอาหารไปลงกระเพาะหมด ลองใช้สูตรนี้คือ กล้วยหอมหรือกล้วยน้ำว้าดิบประมาณ 2 ผล ใช้ทั้งเปลือกตัดจุกตัดก้าน หั่นเป็นแว่นๆ นำไปต้มในหม้อ ใส่น้ำพอท่วม เติมน้ำตาลกรวด กินเป็นประจำ ส่วนกล้วยหอมสุกกินทุกวันตอนเย็นสองลูก จะทำให้หัวริดสีดวงฝ่อหรือต้มกล้วยหอมสุกทั้งเนื้อและเปลือก ใส่น้ำตาลกรวด กินทั้งเนื้อและเปลือกก็จะดีมาก

ช่วงเก้าโมงเช้าถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะทำงานหนัก ให้พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

ช่วงสิบเอ็ดโมงถึงบ่าย เป็นช่วงของระบบหัวใจ หมายถึง กล้ามเนื้อหัวใจ คนที่มีปัญหาเรื่องนี้ ดูที่อาการปวดไหล่ ไม่ได้แสดงอาการที่หน้าอกอย่างที่เข้าใจกัน กล้วย ส้ม มะเขือ เตย รากบัว บำรุงหัวใจ (เม็ดบัวบำรุงตับ ไต)

ช่วงบ่ายถึงสามโมงเย็น เป็นช่วงลำไส้เล็ก ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมากในยุคสมัยนี้ เพราะว่าเป็นต้นเหตุของไข้หวัดหนู นก และเป็นตัวฆ่านักมังสวิรัติ ลำไส้เล็กขดไปมาในร่างกายผู้ชาย 30 ฟุต ผู้หญิงจะมากกว่าชายอีก 10 ฟุต การที่ไส้ขดไปขดมา

เมื่อกินอาหารเข้าไป ส่วนที่ย่อยไม่หมดจะไปเน่าเสียตกค้างอยู่ตรงส่วนที่หักมุมของลำไส้ เศษผักไม่เท่าไหร่ที่เป็นปัญหาคือทุกวันนี้ใช้น้ำมันผัดผักเพราะเร็วดี ถ้าเป็นน้ำมันธรรมชาติล้วนๆ เช่น น้ำมันมะกอก จะไม่เป็นปัญหาต่อลำไส้เล็ก แต่น้ำมันที่ซื้อขายทั่วไปมักมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม แม้จะบอกว่าเป็นถั่วเหลือง หรือเมล็ดทานตะวันก็ตาม ลองเปรียบเทียบการทำความสะอาดครัวสมัยนี้ต้องใช้น้ำยาเคมีเพื่อล้างคราบน้ำมันเหนียวเหนอะออกไป

น้ำมันปาล์มเมื่อโดนความร้อนจะทำให้เหนียวหนืด เวลาโฆษณามันบอกว่าไม่เป็นไข เมื่อนำไปแช่ตู้เย็น แต่ในร่างกายคนเรามีอุณหภูมิ 37 องศา เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปเกาะที่ลำไส้ เวลาดื่มน้ำ น้ำก็ไม่สามารถทะลุผ่าน ทำให้ต้องฉี่บ่อยๆ บางคนดื่มน้ำไปไม่ถึงสิบนาทีก็ต้องลุกไปฉี่เพราะไตทำงานหนัก เมื่อเป็นอย่างนี้ทุกวันจะทำให้กระดูกเสื่อม เพราะไตเป็นตัวควบคุมกระดูกและสมอง และเลือดไปเลี้ยงสมองก็น้อย เกิดปัญหาสมองเสื่อมตามมาอีก น้ำไม่เข้าร่างกาย แต่สิ่งที่ผ่านเข้าไปได้คือ วิตามินเอ อี ดี แต่วิตามินซี โปรตีน กรดอะมิโน ไม่สามารถผ่านเข้าไปได้ จึงโละไปให้ไต ไตต้องทำงานหนักเพราะต้องขับโปรตีนออกมา เพราะฉะนั้น คนที่เป็นโรคไตเวลาตรวจปัสสาวะจะพบโปรตีน เพราะโปรตีนไม่สามารถดูดซึมเข้าร่างกายได้ ต้องมีสี่ตัวหามสามตัวแห่ คือ วิตามินซี บี 1 บี 3 และบี 11 เข้าไปเป็นชุดของมัน จะขาดตัวหนึ่งตัวใดไม่ได้ ต้องมาพร้อมกัน ที่ไตทำงานหนักก็เพราะเหตุนี้

เมื่อมีปัญหาที่ไต น้ำไม่อาจผ่านเข้าไปได้ สิ่งที่ตามมาคือ ถุงน้ำดีบ้น ถุงน้ำดีจะเก็บน้ำดีจากตับแล้วมาย่อยไขมัน ถุงน้ำดีจะแห้งไปทุกวันเพราะน้ำไม่เข้าตัว เราจะตื่นนอนหรือนอนไม่หลับในช่วงห้าทุ่มถึงตีสามไปหลับอีกทีในช่วงเช้ามืด ซึ่งเป็นเวลาที่ควรตื่นนอนแล้ว เพราะว่าช่วงนี้มันง่วงก็หลับเช้ามืดอีก เพราะฉะนั้นช่วงนี้ถุงน้ำดีจะบ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของไมเกรน ถ้าแพทย์แผนปัจจุบันต้องรอให้ปวดหัวเสียก่อน แต่แพทย์แผนโบราณจะตัดสินใจว่าเป็นไมเกรนได้ ตั้งแต่เริ่มมีอาการคอแห้งร้อนใน ปวดตามซี่โครง ปวดขาด้านข้าง เสียวฟัน ปลายประสาทฟัน ดูเหมือนจะอักเสบตลอดเวลา ไปหาหมอจะถอนให้ ปวดกระบอกตา ปวดหู หมอจะบอกว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน แต่ต้นเหตุจริงๆ มาจากถุงน้ำดีบ้น ซึ่งเป็นเรื่องของเหตุตามๆ กันมาที่ทำให้ปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้าง เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าไม่พอ จะมีปัญหาสายตาตามมา ตาจะเป็นต้อง่าย จมูกจะเป็นไซนัสง่าย เป็นภูมิแพ้ง่าย นี่คือผลพวงมาจากลำไส้เล็กไม่สะอาดทั้งสิ้น

วิธี detox ลำไส้เล็กตามธรรมชาติ เอาสูตรมาจากพระไตรปิฎกคือสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว กินเข้าไปจะล้างลำไส้ได้ แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ตจะไปช่วยไขมันที่อยู่ในลำไส้ไปย่อยขยะในลำไส้ด้วย เปลี่ยนเป็นวิตามินบี 12 ให้เรา สูตรนี้กินตอนเช้าลดความอ้วนกินตอนเย็นเพิ่มความอ้วนฝึกดื่มน้ำตามมากๆ เป็นวิธีแก้

ถ้ามีผลต่อเนื่องที่เกิดจากไขมันเกาะในลำไส้เล็ก เช่น เป็นโรคไตเกิดขึ้น การที่ผมเปลี่ยนสีเป็นสัญลักษณ์ของอาการไตเริ่มเสื่อม

ไตสองข้างเสื่อมจะมีอาการไม่เหมือนกัน ถ้าไตซ้ายเสื่อมท่านจะขี้ร้อน และไม่ใส่ใจตนเองไม่ค่อยดูแลตัวเอง เป็นอะไรก็ปล่อยปละละเลย ปล่อยตัวแต่ไม่ปล่อยวาง ไม่กตัญญูต่อแผ่นดินที่ให้ร่างกายนี้มา ร่างกายเราเป็นแผ่นดินของจิตวิญญาณ

ถ้าไตขวาเสื่อมจะขี้หนาว ความจำลดลง ไม่ต้องรอให้หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคไต ถ้าเริ่มมีสัญญาณก็จัดการตัวเองเลย เห็ดหูหนูดำเป็นตัวดูแลไตที่ดี บางสำนักอาจตีความเห็ดชนิดนี้ไว้ไม่ดีว่า อาจเป็นพิษหรืออะไรที่จริงเห็ดเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีกว่าถั่วเหลือง เต้าหู้

นักมังสวิรัติบางคนถูกครอบงำด้วยสารพิษในลูกชิ้นเทียม อาหารจากธรรมชาติที่ดีที่สุด เห็ดหูหนูดำบำรุงไต เห็ดหูหนูขาวบำรุงปอดถ้าเอาเห็ดสามอย่างมาปรุงอาหารรวมกัน จะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้นสามารถล้างพิษในตับได้

เห็ดสามชนิด คือเห็ดอะไรก็ได้ที่กินได้ จะแกงส้มกินก็ได้ ทั้งสามตัวนี้สามารถช่วยรักษาตับ ซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง มีการค้นพบว่า คนเป็นเนื้องอกใหญ่ในมดลูก ช่องท้อง หลังจากกินเห็ดสามอย่างเป็นประจำพวกซีสต์ เนื้องอกจะลดลง มีกลุ่มที่ รพ.นวนครป่วยเป็นซีสต์ในมดลูก เขาเอาเห็ดสามอย่างมาทำแกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ หรือของหวานได้ทั้งนั้น หรือจะทำน้ำดื่มใส่มะตูมใบเตย เครื่องดื่มนี้ถ้าทานเป็นประจำจะล้างสารพิษในร่างกายออกได้ดี อาจจะต้มใส่กา ห่วยซัว ใส่หม้อต้มกับสาหร่ายทะเล ไม่ต้องปรุงอะไรอร่อยพอดี เป็นซุปทานประจำก็ได้

เรื่องไต ตัวที่บำรุงไตดีที่สุดคือกระชาย ไม่ถึงขนาดต้องใช้กระชายดำเพราะราคาแพง เอาแต่กระชายเหลืองธรรมดา 1 กก. ใส่น้ำเยอะๆ ปั่นผสมกับโหระพา รินเอาแต่น้ำใส ทำมากๆ แล้วเก็บใส่ตู้เย็น ไม่ต้องต้มเพราะมันฆ่าเชื้อด้วยตัวเอง ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว ดื่มบำรุงสมอง บำรุงกระดูก เลือดเลี้ยงสมองไม่ดี ความจำเสื่อม นอนไม่ค่อยหลับจะช่วยได้ แล้วผมจะกลับมาดกดำอีก

โคเลสเตอรอล แพทย์ตะวันตกไม่ให้ความสำคัญกับเยื่อหุ้มหัวใจมันมีผลต่อการทำให้โคเลสเตอรอลสูง มีผลทำให้ลิ้นหัวใจรั่ว เส้นเลือดตีบในสมองหรือคนที่เป็นเส้นเลือดขอด ให้ใช้กระเจี๊ยบแดงต้มกับพุทราไทยหรือจีนก็ได้ เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อย เอาไว้ล้างไขมันในเลือดในรายที่เส้นโลหิตในสมองตีบก็สามารถขจัดออกไปได้เร็วๆ นี้ คนป่วยด้วยโลหิตในสมองตีบก็แนะนำให้ต้มกระเจี๊ยบกับพุทราจีนกิน เขาก็หายได้ เป็นเรื่องง่ายๆ แต่ช่วยได้เยอะ

ในรายที่ร่างกายไม่ค่อยสร้างเม็ดเลือด มีเม็ดเลือดน้อย หรือเป็นลมหน้ามืดบ่อย การใช้สับปะรดปั่นกับโหระพาจะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดได้ดี เด็กที่เลือดน้อย ลองทำให้กินในรายที่ทานมังสวิรัติแล้วคิดว่าขาดโปรตีนอย่ากังวล เพียงปั่นสับปะรดกับใบโหระพาให้ดื่ม ก็สามารถเพิ่มเม็ดเลือดได้เป็นการสร้างโปรตีนให้แก่ร่างกายด้วยวิธีง่ายๆ แม้พืชผักในธรรมชาติก็มีแหล่งโปรตีน และกรดอะมิโนอยู่ในตัวขอเพียงให้รู้จักวิธีนำมาใช้

สูตรอาหาร และธรรมชาติบำบัด

ล้างระบบดูดซึม

1. นมสด โยเกิร์ต น้ำผึ้ง มะนาว : ใช้โยเกิร์ตชนิดจืดครึ่งถ้วยผสมนมสดชนิดจืด 1 กล่อง เติมน้ำผึ้ง 2 ช้อนชา และ บีบมะนาว 2 ลูก คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วค่อยดื่ม

คุณสมบัติ : ให้วิตามิน B บำรุงสมอง วิตามิน C เพิ่มภูมิต้านทาน, จุลินทรีย์ตัวดีช่วยย่อย, นมสดให้แคลเซียม

2. บอระเพ็ดยาว 1 เกียก (กางนิ้วชี้ให้ห่างจากหัวแม่โป้งที่สุดแล้ววัดความยาวระหว่างปลายนิ้วชี้ กับ ปลายนิ้วโป้ง) ต้มน้ำ ดื่มแต่น้ำบอระเพ็ดล้างไขมัน บำรุงถุงน้ำดี

3. ดีบัว ต้มน้ำ ดื่มแต่น้ำ

4. ชามะละกอ : มะละกอดิบ ที่ใช้ตำส้มตำ นำมาหั่นเป็นชิ้นเหมือนชิ้นฟัก ประมาณ 6-8 ชิ้นต่อน้ำ 2 ลิตร จะขาดจะเกิน ไม่ผิด (ถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้บูดง่าย มะละกอดิบที่เหลือใส่ตู้เย็นเก็บไว้ใช้ได้ในครั้งต่อไป) และ ใบเตย หรือ เก๊กฮวย อย่างใดอย่างหนึ่ง กะเอง ต้มในน้ำจนเดือด พอเดือดได้ประมาณ 1 นาที ปิดไฟทันที อย่าต้มต่อ ให้เอามะละกอ กับ ใบเตยทิ้ง (อย่าปล่อยให้มะละกอเดือดจนเละ) แล้วใส่ใบชาลงไปแช่ประมาณ 4 นาที ห้ามแช่นานกว่า 4 นาที เพราะสารแทนนินจะออกมาทำให้ท้องผูก แล้วตักใบชาทิ้ง จะได้น้ำชามะละกอดื่มร้อน หรือ เย็นได้ น้ำชาที่เหลือให้แช่ตู้เย็น เก็บไว้ได้ประมาณ 2 วัน เกินกว่านั้นจะบูด (ยางมะละกอล้างไขมัน, ใบเตยให้ความสดชื่น, ชาดับกลิ่นมะละกอ)

5. ไวทาไลท์ สมุนไพรสกัดสูตรจีน : รากหญ้าคา เก๋ากี้ (บำรุงตับ) เก๊กฮวย (บำรุงหัวใจ) ดอกคามิลเลีย 1 pack มี 10 ซอง 1 ซองชงกับน้ำ 1-2 ลิตร แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ใช้ดื่มวันละ 4-6 แก้ว

6. ข้าวต้มยางมะละกอ : มะละกอดิบ หั่นเป็นชิ้นๆ ชิ้นละประมาณ 1 ข้อของนิ้วมือ ไม่ต้องปอกเปลือก ครึ่งลูกต่อน้ำประมาณ 2 ลิตร ต้มในหม้อเมื่อเดือดแล้วเคี่ยวต่อจนมะละกอเละ เมื่อเละแล้วให้ช้อนมะละกอทิ้งเหลือน้ำไว้ น้ำนั้นคือน้ำยางมะละกอ นำน้ำยางมะละกอมาหุงกับข้าวกล้อง ควรจะใส่ใบเตยหุงไปด้วยเพื่อความ

สดชื่น จะใช้น้ำเท่าไหร่ให้กะเอากับจำนวนข้าวกล้อง กะให้หุงมาเป็นข้าวต้มไม่ใช่แห้ง เป็นข้าวสวย น้ำยางมะละกอที่เหลือแช่ตู้เย็นเก็บไว้ก่อนห้ามใช้ข้าวขาว เพราะข้าวกล้องจะมีสารไปลดพิษจากยางมะละกอหุงกับข้าวกล้องให้กลายเป็นข้าวต้ม เมื่อได้ข้าวต้มยางมะละกอแล้วทานติดกัน 10-14 วัน ทุกมื้อ แทนข้าว ทานกับกับข้าวปกติ ช่วยล้างระบบดูดซึม ล้างไขมัน และ น้ำตาลในเลือด ลดกรดยูริค

กำจัดไวรัส

1. เม็ดมะรุมตากแห้ง แกะเปลือกแล้วทานเม็ดข้างใน วันละ 5-30 เม็ด เป็นเวลา 7-40 วัน แล้วแต่คำแนะนำของนักประเมินสุขภาพ
2. ข้าวต้มแครอท ป้องกันไวรัส (ไม่ได้กำจัด) ทานช่วงฤดูหนาวนำแครอทหั่นเป็นชิ้นเล็ก ต้มกับข้าว ทานเป็นข้าวต้ม ป้องกันไวรัส

แก้คัดจมูก ภูมิแพ้

1. ใบยอเผา ปิ้ง ยำ หรือใส่ในห่อหมก แก้ไอ คัดจมูก
2. เนยใส (Ghee) ชุบสำลี แยงจมูกให้ลึกที่สุด แก้คัดจมูก และภูมิแพ้ ฆ่าเชื้อในโพรงจมูก
3. ชามะละกอ ล้างไขมันในลำไส้ แก้ภูมิแพ้
4. ไวทาไลท์ ดื่มวันละ 1 ซอง รักษาภูมิแพ้ เจ็บคอ ร้อนใน

ล้างเชื้อรา

1. กินผักเมือกๆ เช่น ผักบุ้งแดง, กระเจี๊ยบเขียว, ผักปลัง, บวบ, น้ำเต้า, เม็ดแมงลัก, ใบมะรุม เป็นต้น เมือก (เพคติน) จะไปล้างเชื้อราในระบบดูดซึมออกมา
2. ใบย่านาง คั้นน้ำ ทานน้ำ
3. อัลฟ่า 20 ซี สมุนไพรสกัดแบบเม็ด สร้างเม็ดเลือดขาวล้างเชื้อรา

** ผู้ที่มีเชื้อรา ต้องงดอาหารหวานและผลไม้, โปรตีนจากเนื้อสัตว์, ถั่วแห้ง เช่น ถั่วลิสง, งา*

ถ่ายพยาธิ

1. เม็ดมะรุม วันละ 7 เม็ดขึ้นไป, น้ำมันมะรุม ทานไล่พยาธิ
2. กระเจี๊ยบเขียว 7 กำมือของผู้ป่วย ทานให้หมดภายใน 3 วัน ไล่พยาธิตัวจี๊ดและอื่นๆ

3. ยาถ่ายพยาธิทั่วไป ปรึกษาเภสัชกรประจำร้าน

4. เนื้อลูกยอ ช่วยขับพยาธิ

5. Sun Smile สมุนไพรสกัดจากแป้งข้าวโพด น้ำมันมะพร้าวหยดในน้ำดื่ม

ล้างอุจจาระตกค้าง

1. เม็ดแมงลัก 2 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 แก้ว ทิ้งไว้ 30 นาที ดื่มก่อนนอน เม็ดแมงลักจะลากอุจจาระตกค้างออกมา ทานเป็นปกติได้ทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ แล้วแต่สมควร

2. นมสด 2 กล่อง (รวมจะได้ประมาณ 500 มิลลิลิตร) และ กล้วยน้ำว้า 2 ลูก ทานก่อน 6 โมงเช้า

3. ทานผักบุ้งแดง 2 กำมือ ผัด หรือ ต้ม ทำอาหารตามใจชอบผักบุ้งจะลากอุจจาระตกค้างออกมา

4. กระเจี๊ยบเขียว ทานวิธีใดก็ได้ 4-7 ฝักต่อวัน

5. โซดา 1 ขวด ผสมนมข้นหวาน 6 ช้อนโต๊ะ

รักษานิ่วในไต

1. เหล้าขาว หรือ Vodka 1 ก๊ง (2 ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ทานก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน

2. แกนสับปะรด 3 ลูก กินเฉพาะแกน หรือ เอาแกนไปต้มน้ำพอประมาณ ทานเป็นเวลา 5-10 วัน

บำรุงไต

1. ของสีดำตามธรรมชาติ ทุกชนิด เช่น ถั่วดำ, ข้าวเหนียวดำ, เห็ดหูหนูดำ, เฉาก๊วย, งาดำ เป็นต้น

2. หน่อไม้ดอง

3. เม็ดบัว

4. ไข่เยี่ยวม้า

5. น้ำฟักทอง

6. เห็ดหูหนูดำ ต้มกับหญ้าหวาน ใส่น้ำตาลกรวด ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงสมอง ดีต่อปอด ไต ม้าม แต่อย่ากินตอนเย็น เพราะจะเย็นเกินไป

บำรุงปอด

1. พืช ผัก ธัญพืช ที่มีสีขาวโดยธรรมชาติ บำรุงปอด เช่น ถั่วขาว, เห็ดหูหนูขาว เป็นต้น
2. น้ำสำรอง ทานก่อนตีห้า บำรุงปอด
3. หัวต้นหอมดีกับปอด หางกินแล้วเย็น
4. ข้าวเหนียว 2 ส่วน ต้มกับลำไยแห้ง 1 ส่วน ใส่น้ำมากๆ กินบำรุง ปอด หัวใจ ตับ

บำรุงตับ

1. ขมิ้นชัน ทานก่อนนอน
2. ถั่วเขียว บำรุงตับ
3. ชาแคลลี่ ดื่มก่อนอน ช่วยตับขับสารพิษ
4. ลูกเดือยต้มกับถั่วขาว ถั่วขาว 1 ส่วน ลูกเดือย 2 ส่วน ต้มน้ำ 20 เท่า กินแต่น้ำ บำรุงตับ

บำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

1. ผักสด ผลไม้สด ทุกชนิด (กล้วย ส้ม ขนุน มีโปตัสเซียมมาก) และเนื้อหมู
2. งด ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ เพราะมีโซเดียมเยอะจนเกินไป ทำร้ายกล้ามเนื้อหัวใจ
3. ใบเตย ต้มน้ำ ทานแต่น้ำ
4. ถั่วแดง บำรุงหัวใจ

บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

1. ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ ไข่เยี่ยวม้า มีโซเดียมสูง บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ
2. งด ผลไม้สด และ ผักสด เนื้อหมู ซึ่งมีโปตัสเซียมสูง จะไปทำร้ายเยื่อหุ้ม หัวใจ

ละลายลิ่มเลือด แก้ช้ำใน

1. เหล้าขาว หรือ Vodka 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ วันละครั้ง ดื่ม 3-7 วัน แล้วแต่อาการ

2. นมสด 1 แก้ว ขมิ้นชัน 1 ช้อนโต๊ะ เนยใส 1 ช้อนโต๊ะ (หรือ น้ำมันมะรุม 1 ช้อนโต๊ะ แทนเนยใส หรือ น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ แทนเนยใส) ทานติดกัน 3-5 วัน แล้วแต่อาการ

ล้างสารพิษตกค้าง, ไทรอยด์เป็นพิษ, เนื้องอก

1. เห็ด 3 อย่าง ใช้เห็ดที่ทานได้ (ไม่มีพิษ) ชนิดใดก็ได้ ต้มรวมกันไม่น้อยกว่า 3 ชนิด แล้วทานน้ำ จะช่วยบำรุงตับ และ ขจัดสารพิษ สลายพังผืดในมดลูก ลดอนุมูลอิสระ ลด cell มะเร็ง เพิ่มโลหิตขาว ลดไขมันในเลือด แก้ภูมิแพ้

2. ชาแคลลี่ สมุนไพรสกัด ล้างสารพิษตกค้าง

3. เนื้อลูกยอ ทานในฤดูหนาว ล้างพิษ

ริดสีดวงทวาร

สูตรแผนจีน กล้วยหอมทั้งเปลือก ฝานลงต้มกับน้ำตาลทรายแดงทานทั้งน้ำทั้งเนื้อ

ลดไขมันในเลือด

1. กระเจี๊ยบแดง+พุทราจีน อย่างละเท่ากัน ต้ม ใส่น้ำเท่าไหร่ให้กะเอง ใส่น้ำตาลทรายแดงนิดหน่อย ต้มแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ดื่มทุกวัน ดื่มมากน้อยเท่าไหร่แล้วแต่พอใจ ไม่มีอันตราย สูตรนี้ยังช่วยลดหินปูนในเลือด ลดหินปูนในสมอง บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ แต่ไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจ

** น้ำกระเจี๊ยบแดงอย่างเดียว ที่ไม่ใส่พุทราจีน ทานมากจะมีผลต่อไต ไตจะเสื่อม ต้องใส่พุทราจีนด้วยจึงครบสูตร ทานได้ทุกวัน*

2. มะละกอปอกเปลือก ต้มในน้ำแกง หรือแกงส้ม ทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ ลดไขมันในเลือด

3. มะเขือทุกชนิด มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว เป็นต้น

4. กะทิ และ ไข่แดง มี HDL Cholesterol ซึ่งเป็นไขมันตัวดีมีประโยชน์ ช่วยลด LDL Cholesterol (ไขมันตัวร้าย) ฉะนั้น ควรทานกะทิ และไข่แดงเป็นประจำ

5. สะเดาลวกสุก ทานล้างไขมัน ไม่ควรทานทุกวัน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว

ลดความอ้วน ลดไขมันสะสม

1. ทานมันเทศสีเหลือง หรือ บุก หรือ ฮ่วยซัว ระหว่าง 09.00 – 11.00 น. ช่วยอุ้มไขมันไปทิ้ง

2. เม็ดแมงลัก 2 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 แก้ว ทานก่อนนอน หรือ ทานน้ำสำรองเป็นประจำ

3. ไวทาไลท์ 1 ซอง ผสมน้ำ 1 ลิตร ดื่มให้หมดภายใน 1 วัน ดื่มติดกันจนกว่าจะได้น้ำหนักที่พอใจ

4. แกงบอน ช่วยลดความชื้นในร่างกาย ปอดชื้น ไตชื้น ม้ามชื้น ลดความอ้วน

ขยายหลอดเลือด

1. หน่อไม้ ต้มกับใบย่านาง (หรือซุปหน่อไม้) ใบย่านางจะล้างพิษของหน่อไม้ สูตรนี้ช่วยขยายหลอดเลือด

2. กุ๊ยช่าย ลดความดัน ฟอกเลือด

ลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน

1. ใบมะยม หรือ หญ้าหวาน หรือ อบเชย หรือ รากเตย ต้ม ทานน้ำ

2. ซันนี่ดิว สมุนไพรสกัดจากหญ้าหวาน

3. สูตร อ.จัสติน รากเตยหอม ผสม กับอบเชย ต้มน้ำดื่ม ดื่มตอน 9 นาฬิกา วันละ 1 แก้ว

4. ว่านรางจืด ช่วยล้างพิษจากน้ำตาลในเลือด

5. ใบมะรุม

โรคปอดหรือหอบหืด

ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิง ปั่นหรือตำ เติมน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว 3-4 ลูก ไม่เกิน 1 เดือน

กระเพาะอาหาร, กรดในกระเพาะ

1. ขมิ้นชัน 5-7 เม็ด ทานระหว่าง 07.00 – 09.00 น. เช้า บำรุงกระเพาะอาหาร

2. Assimilaid สมุนไพรสกัด บำรุงกระเพาะ

3. กระเจี๊ยบเขียว 3-5 ฝัก เมือกเพคติน สมานแผลในกระเพาะ

บำรุงม้าม

1. ถั่วเหลือง หรือ มันเทศสีเหลือง หรือ ขมิ้นชันทานเวลา 09.00 – 11.00 น. บำรุงม้าม

2. อัลฟ่า 20 ซี สมุนไพรสกัด ทานเวลา 09.00 – 11.00 น. บำรุงม้ามให้ผลิตเม็ดเลือดขาว สร้างภูมิคุ้มกัน แก้น้ำเหลืองเสีย ป้องกันงูสวัด

3. ดอกอัญชันต้มน้ำ ทานน้ำ บำรุงม้าม ช่วยให้น้ำเหลืองดี

แก้ปวดข้อ

1. ลูกเดือยต้ม ทานเนื้อแทนข้าว 7 วัน รวม 21 มื้อ แต่ละมื้อต้องมีลูกเดือยในสัดส่วนมากกว่า 70% ของมื้อนั้น

2. ใบยอ นึ่ง คั้นน้ำ หรือปั่น กินแก้ปวดข้อ ไม่ควรกินสดเพราะมีสารพิษ

3. กากกระชายที่ได้จากการปั่น ใช้ผสมเหล้ากับน้ำตาลทรายพอกเข่าแก้ปวดได้

ปรับความดันให้สมดุล

1. น้ำกระชายปั่น : กระชายล้าง ไม่ต้องปอกเปลือก 1 ขีด น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ มะนาว 2 ลูก

ล้างกระชายให้สะอาด ปั่นให้ละเอียด เติมน้ำสะอาดลงไป 2 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไป ผสมปรุงรสตามใจชอบได้

- บำรุงกระดูก (เพราะมี แคลเซียมสูง)
- บำรุงสมอง เพราะทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น
- ปรับสมดุลของฮอร์โมน
- ปรับสมดุลของความดันโลหิต (ความดันโลหิตสูงจะลดลง ความดันต่ำจะสูงขึ้น)
- แก้โรคไต ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
- ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
- บำรุงมดลูก
- แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง
- อาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวต้มกิน)
- ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
- แก้ปัญหาไส้เลื่อน

** กระชายมีฤทธิ์ร้อน หากรู้สึกร้อนในให้ลดจำนวนลง*

เพิ่มเม็ดเลือด

1. สับปะรดกับใบโหระพาปั่นสด กรอง ทานแต่น้ำ, ผักชีปั่นกับสับปะรด ทานน้ำ, ใบยอปั่นกับสับปะรด เพิ่มเม็ดเลือด
2. ใบเตย ต้มกับใบมะนาว, ใบเตยต้มกับแก่นขนุน
3. ใบขี้เหล็ก กินสุก เช่น แกงขี้เหล็ก ห้ามกินดิบ เพราะมีสารพิษ
4. สมาธิบำบัด โดย กสิณสีแดง

เพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)

1. น้ำมะม่วงสุก / มะม่วงกวนต้มกับน้ำมะขาม / น้ำมะพร้าวอ่อน (ห้ามทานเนื้อ) / น้ำมะเฟือง / ผักกุ๊ยช่าย / หอยแมงภู่แห้ง / ปลิงทะเล / ว่านชักมดลูก (ชายสูงอายุต้องกิน จะช่วยให้ไม่เป็นไส้เลื่อน และไม่เป็นต่อมลูกหมากโต)
2. มุกสกัด
3. ลูกยอสุก เอาเม็ดออก ผสมยาสระผมสมุนไพร แก้เหา แก้คันจากไรฝุ่น ใช้ขับประจำเดือนอย่างแรง (ระวังอาจแท้งได้) ลูกยอมีฮอร์โมนเอสโตรเจน และตัวเบื่อเมา ใช้สับปะรดใส่ช่วยดับกลิ่นลูกยอได้
4. แครอทปั่นกับแอปเปิ้ลเขียวหรือฝรั่งหรือตะลิงปลิง

สูตรอาหารอื่นๆ

ใบกะเพราตากแห้ง	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ ขับลม
ใบมะยม, รากเตย, ใบหญ้าหวาน	ใช้ต้มดื่มน้ำช่วยบำรุงหัวใจ ต้านเบาหวาน ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง
ใบโหระพา	กินวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยดูแล ปอด, ตับ, ม้าม, ไต, หัวใจแข็งแรง
ใบโหระพาปั่นกับสับปะรด	ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+ใบมะนาว/ใบเตย+แก่นขนุน/ใบเตย+แก่นฝาง	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+แฮ่ม	ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไมเกรน
ใบยอ	นำเอาใบมาย่างไฟ แล้วยำกินช่วยบำรุงเลือดได้ดี

ใบหูเสือ	กินช่วยขับพยาธิได้
ใบขี้เหล็ก	ช่วยขับถ่าย และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
มันเทศ	ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง ลดความชื้นของม้าม
ซุปมันเทศ	ลดอาการตัวบวม
แกงบอน, ขมิ้นชัน, มันเทศ	เป็นอาหารลดความชื้นของม้าม และปอด
แกงสับปะรดใส่หอยแมลงภู่แห้ง	แก้ปัสสาวะขัด ต่อมลูกหมากโต
ตาแย่ ตาป่วย ตาเจ็บ ตาแสบ	ต้องล้างระบบดูดซึมและดื่มน้ำกระชายและส่งอาหารที่มีวิตามิน A และวิตามิน E เข้าไปมากๆ คือ ขมิ้น, แกงผักบุ้งเทโพ, ผักบุ้งไฟแดง, ผลไม้ตากแห้ง เช่น กล้วยตาก ลูกเกด
ลูกเกด	แก้ตาแพ้แสง, บำรุงผิวพรรณ, รักษาไมเกรน ช่วยให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดี, แก้ถุงน้ำดีขัน, ลดความบ้าโรคจิตขี้กลัว, ลดเครียด, ลดโคเลสเตอรอล สรรพคุณคล้ายกระเจี๊ยบ,พุทราแห้ง
พริกหวานสีแดง	ป้องกันโรคปวดตามข้อได้ ทำให้กระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา สนุกสนาน
พริกหวานสีเหลือง	กระตุ้นความอยากอาหารช่วยย่อย
พริกหวานสีเขียว	คลอโรฟิลจะไปสร้างเม็ดเลือด

เกร็ดความรู้ทั่วไป

มังคุด ใครที่ชอบทานมังคุด ทราบหรือไม่ว่า มังคุดก็สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้ วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาบอกกัน...

นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาสารสกัดจากเปลือกมังคุดพบฤทธิ์จู่โจมเฉพาะเซลล์มะเร็งในร่างกาย โดยไม่สร้างความเสียหายให้เซลล์ดีที่อยู่รายรอบ

ผลการทดลอง

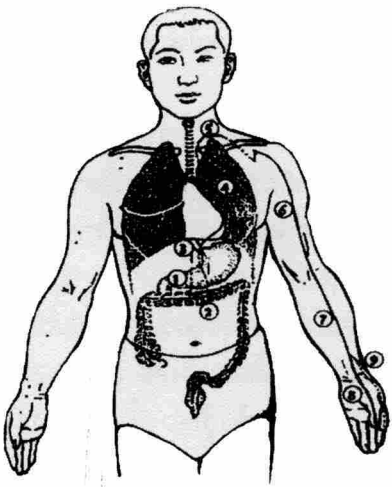
สารสกัดจากเปลือกมังคุดสามารถจัดการกับเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี แม้จะใช้เพียงเล็กน้อยเพียง 4 มิลลิกรัมก็ตามสารสกัดจากเปลือกมังคุดที่นำมาใช้ในการศึกษานี้ ได้รับการสนับสนุนจากคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ และมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยการทดสอบพบว่า สารสกัดในปริมาณ 4 มิลลิกรัม ดังกล่าว สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้กว่า 50% ของเซลล์มะเร็งทั้งหมด และจากการขยายผลนำสารสกัดไปทดสอบกับเซลล์มะเร็งอื่น ก็พบว่าสามารถออกฤทธิ์ดีในการทำลายเซลล์มะเร็งลำไส้และเซลล์มะเร็งตับ รู้อย่างนี้แล้วก็ลองหันมาทานมังคุดกันดีกว่าเพื่อสุขภาพที่ดี

วิคส์ วาโปรับ สามารถลดการไอได้อย่างอัศจรรย์

เป็นข้อมูล ที่ได้รับข้อความจากต่างประเทศที่ได้พบวิธีลดการไอด้วย Vicks Vaporub และได้ผล 100% ด้วยเนื้อหาโดยสรุปดังนี้ มีการวิจัยจาก Canada Reserch Council พบว่า การทา Vick Vaporub ที่ใต้ฝ่าเท้าและสวมถุงเท้านอน จะลดการไอได้ผล 100% และถือเป็นการยืนยันจากผู้ที่เคยทดลองทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เวลานอนมีอาการไอและสามารถลดการไอได้อย่างอัศจรรย์ สุดท้ายขอให้อาการที่เคยไอจงหายไป การนอนไม่หลับหรือรู้สึกรำคาญเวลานอนไม่สามารถหลับต่อเนื่องก็จะหมดไป ที่สำคัญบุตรหลานที่เคยต้องทนทุกข์กับการกินยาแก้ไออย่างต่อเนื่อง (อาจมีผลข้างเคียงก็ทำให้ผู้ปกครองหมดกังวลทั้งเรื่องรายจ่ายและความปลอดภัยของผลข้างเคียงต่อเด็กๆ)

เส้นพลังงานในร่างกาย

1. เส้นปอด (ไท่อิน)



เริ่มต้นจากกลางท้อง ลงมาสัมพันธ์กับลำไส้ใหญ่

- ย้อนไปโอบล้อมกระเพาะอาหาร
- ทะลุผ่านกระบังลม
- ไปสังกัดอยู่กับปอด
- ผ่านเฉียงจากแอ่งเหนือกระดูกสันอก มาอยู่ชั้นตื้นที่บริเวณหัวไหล่
- ทอดลงมาตามด้านหน้าของแขน มาสิ้นสุดที่ปลายนิ้วหัวแม่มือ
- มีแขนงแยกไปตรงบริเวณข้อมือไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วชี้

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วโป้งซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ปอดมีปัญหาใช่หรือไม่? มีเลือดไปเลี้ยงน้อยใช่หรือไม่? มีเลือดไปเลี้ยงกี่เปอร์เซนต์? ปอดมีจุดใช่หรือไม่? มาจากการสูบบุหรี่หรืออยู่ในสถานที่ที่อากาศสกปรก? ต้นเหตุมาจากถุงน้ำดีใช่หรือไม่?

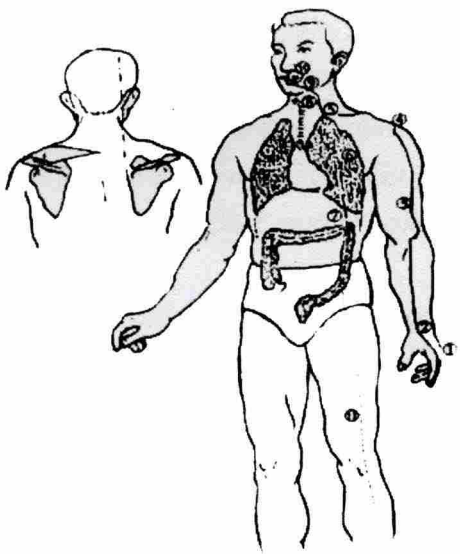
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงปอด

อาการทางจิต : จิตใจซึมเศร้า กระวนกระวาย อ่อนไหว ขาดมนุษยสัมพันธ์ ดื้อ ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ขจัดสิ่งกวนใจได้ยาก

อาการทางกาย : เหนื่อยง่าย เป็นหวัดบ่อย อุณหภูมิผิดปกติ เป็นลม ข้อศอกตึง ปวดอุ้งมือ แก้มตอบ ผิวแห้งและย่น ผื่นคัน ลมพิษ หรือภูมิแพ้ นิ้วโป้งไม่มีแรง แน่นหน้าอก ไอ มีเสลด หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย หอบหืด ไอเป็นเลือด เจ็บในคอ ไข้หวัด ปวดหัวไหล่และหลัง ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงานและรับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 13.00 – 15.00 น.

2. เส้นลำไส้ (หยางหมิง)



เริ่มที่ปลายนิ้วชี้

- ย้อนขึ้นมาตามแขนด้านนอกจนถึงหัวไหล่
- ข้ามไหล่ไปยังกระดูกสันหลังคอ
- แทงทะลุมาทางด้านหน้า มาโผล่ที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า (เชวียเผิน)
- ผ่านลงไปยังปอด,ทะลุกระบังลม ไปสังกัดอยู่ที่ลำไส้ใหญ่

- มีแขนงแยกออกจากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้าขึ้นไปตามลำคอจนถึงมุมปาก
- มีแขนงแทงลึกลงไปถึงเหงือกล่าง
- ส่วนที่เหลือผ่านเหนือริมฝีปากข้ามไปสิ้นสุดที่มุมปีกจมูกด้านตรงกันข้าม

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วโป้งซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ลำไส้ใหญ่มีปัญหาใช่หรือไม่? เป็นแผลใช่หรือไม่? ท้องผูกใช่หรือไม่? มีอุจจาระตกค้างใช่หรือไม่...ถ้าใช่มีกี่ลิตร? มีริดสีดวงทวารใช่หรือไม่? มาจากการขาดโปตัสเซียมใช่หรือไม่?

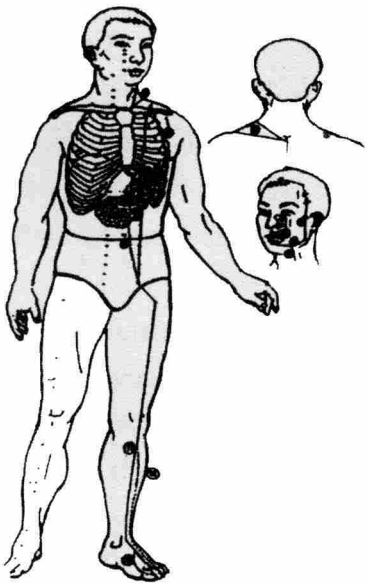
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงลำไส้ใหญ่ และ การขับถ่าย

อาการทางจิต : จิตใจไม่ยึดแน่น ไม่กล้าตัดสินใจ ชอบข่มขู่ผู้อื่น ไม่พอใจ ผิดหวังบ่อย ไม่พึ่งตัวเอง ก้าวร้าว สะเพร่า อาฆาต

อาการทางกาย : คัดจมูก ปวดหน้าผาก ขี้หูมาก กินจุ นอนไม่หลับ กรนไวต่ออุณหภูมิที่เปลี่ยน ผิวเหลือง ตัวซีด ปวดท้อง จุกเสียด ท้องผูก บิด ปวดฟัน เจ็บคอ เลือดกำเดาไหล ตาเหลือง ก้นเหลว ริมฝีปากล่างบวม ปวดสะบักหลัง ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ใช่เวลา 05.00 – 07.00 น.

3. เส้นกระเพาะอาหาร (หยางหมิง)



เริ่มจากปีกจมูก

- ขึ้นไปตามสันจมูก ไปยังมุมตาใน
- วกลงมาที่ขอบตาล่าง แล้วดิ่งตรงลงมาถึงระดับปีกจมูก
- วกไปผ่านเหงือกบน
- โค้งรอบมุมปากมายังจุดกึ่งกลางใต้ริมฝีปากล่าง
- ไปตามขอบขากรรไกรล่าง ขึ้นไปตามชายผมจนถึงหน้าผาก
- มีแขนงแยกลงมาตามลำคอ มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงพุ่งลงไปผ่านกระบังลมไปสังกัดกระเพาะอาหารและสัมพันธ์กับม้าม
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีอีกแขนงหนึ่งผ่านลงมายังหัวนม ลงมาตามผนังหน้าท้อง ลงไปตามขา ผ่านขอบนอกของกระดูกสะบ้าไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วชี้เท้า

- ใต้กระดูกสะบ้าเล็กน้อยมีแขนงแยกลงมาตามขา มาสิ้นสุดที่ปลายนิ้วกลางซ้าย

- ที่บริเวณหลังมีแขนงแยกไปสิ้นสุดที่ปลายด้านในของนิ้วหัวแม่เท้า หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วชี้ซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหาที่กระเพาะอาหารใช่หรือไม่? เป็นแผลใช่หรือไม่? มีไขมันเกาะใช่หรือไม่? มีลมในกระเพาะใช่หรือไม่? มีความวิตกกังวลใช่หรือไม่? ปกติ ไม่ได้ทานข้าวเช้า หรือ ทานหลังเวลา 9 โมงเช้าใช่หรือไม่?

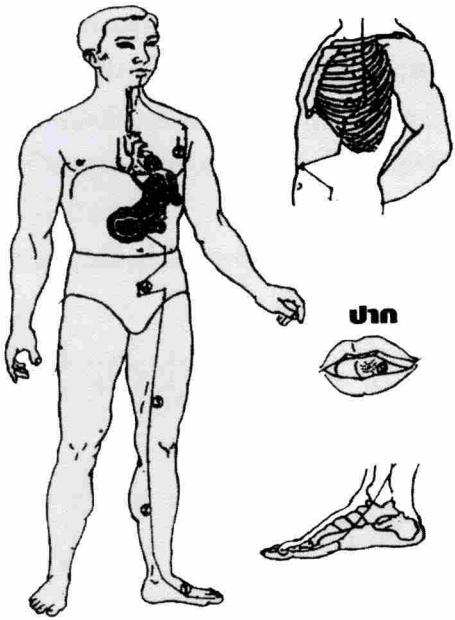
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงกระเพาะอาหาร

อาการทางจิต : ชอบตำหนิผู้อื่น ชอบเย้ยหยัน ระแวง คิดมาก กังวลเกินเหตุ อารมณ์เสียบ่อย จิตใจเปลี่ยนแปลงเร็ว หัวคิดอนุรักษ์

อาการทางกาย : หิวบ่อย ประสาทเครียด ประจำเดือนมาไม่ปกติ กินไม่ค่อยได้ มีปัญหาสายตา ตาต้อ โลหิตจาง ผิวแห้ง มีไข้ เลือดออกมาก บวม ปวดเข่า กินไม่เป็นเวลา มีเม็ดที่ริมฝีปาก ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียด ปวดท้อง อาเจียน ชาหรืออัมพาตบริเวณใบหน้า คอเจ็บ เลือดกำเดาออก ปวดตามทางเดินของเส้น บริเวณหัวอก และปวดเข่าด้านหน้า

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 07.00 – 09.00 น.

4. เส้นม้าม (ไท่อิน)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วหัวแม่เท้า

- ผ่านมาตามด้านหน้าของตาตุ่มด้านใน ด้านในของขาและต้นขา
- เมื่อผ่านขาหนีบ ก็จะเข้าสู่ท้อง ไปสังกัดต่อม้าม และสัมพันธ์กับกระเพาะอาหารด้วย
- ผ่านผนังกระบังลมขึ้นมา ขนาบสองข้างของหลอดอาหารไปสิ้นสุดที่ลิ้น
- มีแขนงแยกจากบริเวณกระเพาะอาหาร ผ่านกระบังลมมาสิ้นสุดที่หัวใจ

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วชี้ซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ม้ามชื้นใช่หรือไม่? (ม้ามชื้นทำให้อ้วน) ม้ามโตใช่หรือไม่? (ม้ามโตทำให้ผอม) มาจากการพูดมากหรือนอน หรือทานอาหาร ระหว่าง 9 โมงเช้า – 11 โมงเช้าใช่หรือไม่? ม้ามจะโยงไปถึงตับอ่อน (เบาหวาน) ม้ามผิดปกติทำให้การสร้างเม็ดเลือดมีปัญหาติดเชื้อง่าย

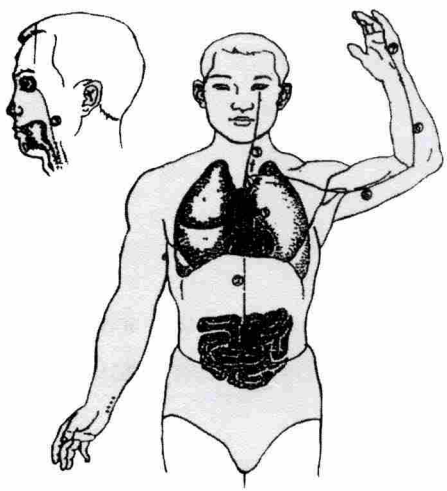
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงม้าม

อาการทางจิต : สมเพชตัวเอง เย็นชาต่อผู้อื่น กระวนกระวาย วิตกกังวล ชอบอยู่คนเดียว ลังเล หยุมหยิม ไม่พอใจง่ายๆ

อาการทางกาย : คลื่นไส้ ลิ้นแข็งพูดไม่ชัด กระหายน้ำ โลหิตจาง มีกรดในกระเพาะ หิวไม่เป็นเวลา สะโพกบวม เข่าแข็ง หอบ ขมับสีคล้ำ ผิวหยาบ ส้นเท้าบวม แตก ปวดลิ้น ปวดกระเพาะ ท้องอืด อาเจียน ดีซ่าน อ่อนเพลีย ปวด และบวมตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงานและรับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๙.๐๐- ๑๑.๐๐ น.

5. เส้นหัวใจ (ซ่าวอิน)



เริ่มต้นออกจาก ใจกลางของหัวใจ

- ผ่านกระบังลม มาสัมพันธ์กับลำไส้เล็ก
- มีแขนงออกจากหัวใจ ขึ้นมาตามคอหอย ไปจนถึงตา
- มีอีกแขนงหนึ่งออกจากหัวใจ โค้งผ่านปอด มาทะลุที่รักแร้ แล้วผ่านลงมาตามด้านในของแขน ไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วก้อย

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหากล้ามเนื้อหัวใจใช่หรือไม่? ...ถ้าใช่ ต้องเพิ่มโปตัสเซียม งดโซเดียม มีปัญหาเยื่อหุ้มหัวใจใช่หรือไม่? ถ้าใช่ ต้องเพิ่มโซเดียม ลดโปตัสเซียม เลือดเลี้ยงหัวใจกี่เปอร์เซ็นต์? สาเหตุมาจากลำไส้ใหญ่ใช่หรือไม่?

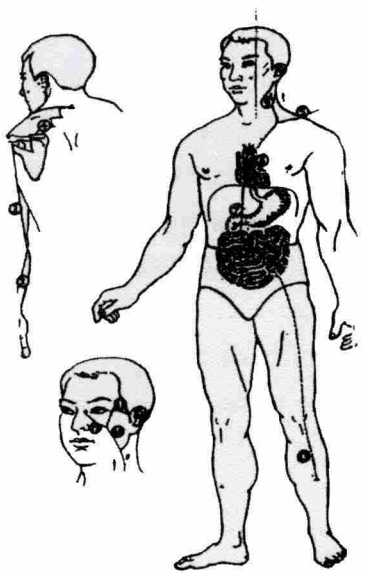
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ หรือ เยื่อหุ้มหัวใจ

อาการทางจิต : เครียด ใจหวิว ไม่เข้าสังคม ตื่นเต้น เปลี่ยนใจง่าย เก็บกด

อาการทางกาย : คอบวม อกแฟบ แขนตึง ตาเหลือง เหงื่อออกที่อุ้งมือ และฝ่าเท้า หัวใจเต้นผิดปกติ ปวดไหล่เวลายกไหล่ ปวดสะบักหลัง โคนลิ้นขาว ไวต่ออุณหภูมิ หน้าแดง คอแห้ง ปวดบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ ฝ่ามือร้อน ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

6. เส้นลำไส้เล็ก (ไก่หยาง)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วก้อย

- ผ่านขึ้นไปตามหลังมือ แขน จนถึงไหล่
- วกลงมาที่กระดูกสะบัก แล้วพาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้าทางด้านหน้า
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า ทอดแทงลึกลงมาสัมพันธ์กับหัวใจ วนผ่านหลอดอาหาร ผ่านกระบังลม ผ่านกระเพาะ จนมาสังกัดอยู่ที่ลำไส้เล็ก
- มีแขนงแยกขึ้นมาตามลำคอ ผ่านขากรรไกรล่าง ไปจนถึงมุมตานอก แล้ววกลงมาเข้าไปสิ้นสุดในหู
- ที่บริเวณขากรรไกรล่าง มีแขนงหนึ่งแยก ผ่านโหนกแก้มไปสิ้นสุดที่มุมตาใน

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีไขมันเกาะลำไส้ใช่หรือไม่? ถ้าใช่ให้ตรวจถุงน้ำดีต่อว่าข้นกี่เปอรเซ็นต์

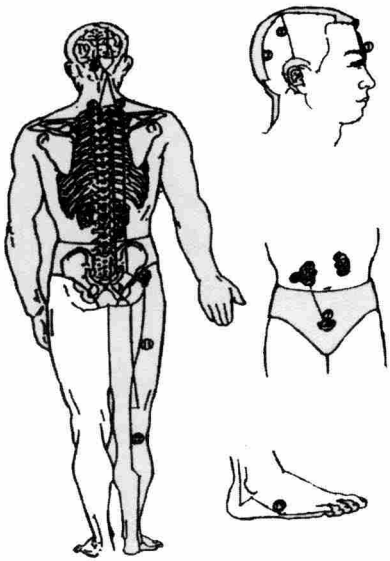
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงลำไส้ และ การล้างไขมันในลำไส้

อาการทางจิต : อดทนสูง เก็บตัว คิดมาก เก็บกดความเศร้าโมโหและโกรธง่าย ไวต่อความรู้สึก สนใจในรายละเอียดมาก แบ่งสมาธิยาก เปลี่ยนใจง่าย ทำงานหนัก

อาการทางกาย : ปวดกระดูก กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ปวดสะโพกท้องป่อง ระดูผิดปกติ กระดูกเชิงกรานตึงไม่ขยาย ริมฝีปากบวมซีด ปวดรอบๆ ท้องน้อย ปัสสาวะไหลไม่รู้ตัว หูหนวก ดีซ่าน หน้าบวม เจ็บคอ ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานที่ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 13.00 – 15.00 น.

7. เส้นกระเพาะปัสสาวะ (ไท่หยาง)



เริ่มต้นจากมุมตาใน

- ขึ้นไปที่หน้าผาก แล้วพาดข้ามยอดกระหม่อม
- มีแขนงแยกลงมาทางด้านหลังหู
- ตรงยอดกระหม่อมมีแขนงย่อยแทงลึกลงไปติดต่อกับสมองเส้นลมปราณผ่านต่อไปยังท้ายทอย แล้วทอดดิ่งลงมาขนาบข้างอยู่กับแนวกระดูกสันหลังลงไปจนถึงเอว
- มีแขนงแยกไปสัมพันธ์กับไต
- ผ่านจากไตลงไปสังกัดอยู่กับกระเพาะปัสสาวะ
- เส้นลมปราณผ่านกระดูกก้นกบ ต่อไปยังสะโพก ด้านหลังต้นขา จนถึงข้อพับเข่า

- จากท้ายทอยมีเส้นแขนงอีกเส้น ทอดขนานมาตามแนวดิ่งชิดขอบในกระดูกสะบัก ผ่านสะโพก ด้านหลังต้นขา มาบรรจบกับเส้นลมปราณเดิมที่ข้อพับเข่า

- จากข้อพับเข่า รวมเป็นเส้นเดียว ทอดลงมาผ่านน่อง แล้วหักเฉไปทางด้านนอกของขา ไปจนถึงส้นเท้า แล้วทอดไปตามขอบนอกฝ่าเท้าไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วเท้าที่ 5

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วก้อยซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : กระเพาะปัสสาวะมีปัญหาใช่หรือไม่? ต่อมลูกหมาก หรือ เส้นกษัย หรือ อัณฑะ หรือมดลูก หรือ รังไข่มีปัญหาใช่หรือไม่? ถ้ากระเพาะปัสสาวะมีปัญหา ถามว่า หูรูดกระเพาะปัสสาวะมีปัญหาใช่หรือไม่ หูรูดทำงานได้กี่เปอร์เซ็นต์

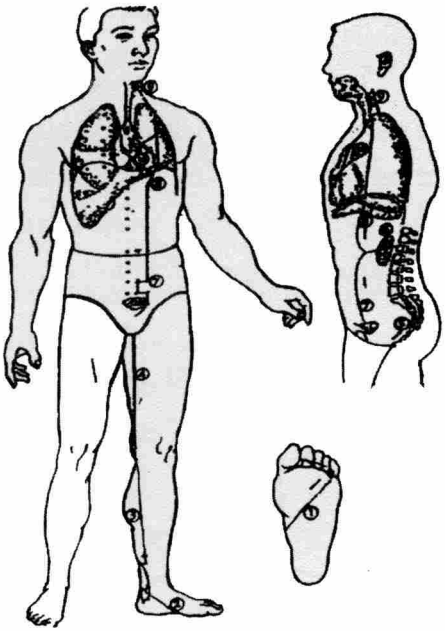
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงระบบเพศ

อาการทางจิต : ตกใจง่าย ประสาท ระแวง ขาดสมาธิ ไม่กล้าเสี่ยง รู้สึกไม่ปลอดภัย กระวนกระวาย ขี้บ่น อารมณ์ปรวนแปร สนใจเรื่องหยุมหยิม

อาการทางกาย : ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ เข่าตึง กระเพาะปัสสาวะ และมดลูกบวม ลมบ้าหมู ตาแฉะ ปวดจากนิ้วเท้าถึงส้นเท้า คอแข็ง ปวดท้ายทอย เลือดกำเดาไหล ปัสสาวะขัด หรือ ไหลไม่รู้ตัว ปวดหัว โรคตา ปวดเอว ปวดขา ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 15.00 – 17.00 น.

8. เส้นไต (ซ่าวอิน)



เริ่มต้นที่ปลายนิ้วเท้าที่ 5

- แทงเข้าไปในส้นเท้า
- ขึ้นมาตามด้านในของขา, เข่า ,ต้นขา แล้วผ่านเข้าไปในกระดูกสันหลังไปสังกัดอยู่กับไต
- มีเส้นไปสัมพันธ์กับกระเพาะปัสสาวะด้วย
- มีเส้นลมปราณออกจากไต ขึ้นมาผ่านตับ,กระบังลม,ปอด,คอหอย แล้วไปสิ้นสุดที่โคนลิ้น
- ในระหว่างที่ผ่านปอด มีเส้นแขนงที่แยกออกมาไปสัมพันธ์ติดต่อกับเส้นหัวใจ

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วก้อยซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหาที่ไตซ้าย หรือ ไตขวา หรือทั้งสองข้าง? ไตทำงานกี่เปอร์เซ็นต์?

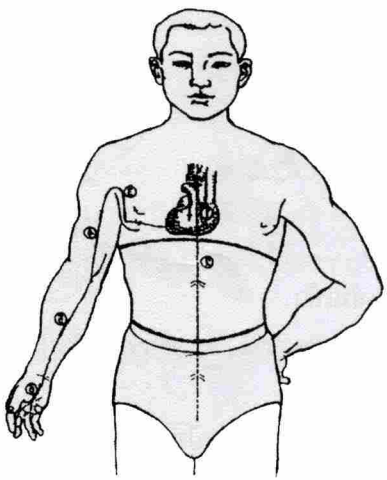
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงไต

อาการทางจิต : หวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หงุดหงิด บ้าระห่ำ มองโลกในแง่ร้าย ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ขี้บ่น ไม่มีจุดยืน

อาการทางกาย : ไตซ้ายมีปัญหาจะขี้ร้อน ไตขวามีปัญหาจะขี้หนาว ไม่อยากอาหาร กามตายด้าน หน้าดำ มีถุงใต้ตา ขอบตาสีคล้ำ ลิ้นแข็ง คอบวม คอแห้ง มีปัญหาอวัยวะสืบพันธ์ ไม่มีแรง ไอเป็นเลือด หายใจขัด ลิ้นแห้ง เจ็บคอ ปวดเอว ปอดบวม ท้องผูก ท้องเสีย ฝ่าเท้าร้อน ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 17.00 – 19.00 น.

9. เส้นเยื้อหุ้มหัวใจ (เจี้ยอิน)



เริ่มต้นออกจากเยื้อหุ้มหัวใจกลางทรวงอก

- ผ่านกระบังลมลงมาสัมพันธ์ติดต่อกับเส้นปราณซานเจียว
- มีแขนงแยกออกมาผ่านทรวงอก ทะลุบริเวณข้างลำตัวใต้รักแร้
- ทอดผ่านลงมาในแนวกลางด้านในของแขน,ฝ่ามือ ไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วกลาง
- จากบริเวณใจกลางฝ่ามือ มีแขนงแยกย่อยไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วนาง

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : เยื่อหุ้มหัวใจมีปัญหาใช่หรือไม่? มีปัญหาหัวใจโตใช่หรือไม่? เลือดเลี้ยงหัวใจกี่เปอร์เซ็นต์? ขาดโซเดียมกี่เปอร์เซ็นต์?

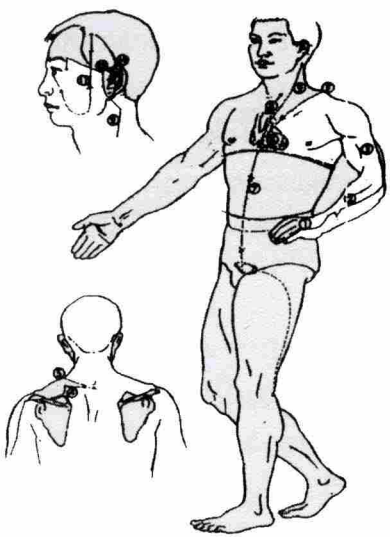
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

อาการทางจิต : ปกป้องตัวเอง กลัวที่สูง ขี้แย ไม่กล้าแสดงออก ใจลอย ตึงเครียดเมื่ออยู่ในฝูงชน ไวต่อความรู้สึก

อาการทางกาย : ปวดหน้าผาก เป็นตะคริว หรือชาตามแขนและข้อศอก นอนไม่หลับ ต่อมน้ำลายอักเสบ ความดันผิดปกติ ปวดตึงหรือ เหน็บชาที่ข้อมือ นิ้วล็อก ระบบไหลเวียนของเลือดไม่ดี ลำไส้อักเสบ คลื่นไส้อาเจียน ลิ้นหัวใจตีบ แน่นหน้าอก ท้องผูก บิด ปวดฟัน เจ็บคอ เลือดกำเดาไหล ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 19.00 – 21.00 น.

10. เส้นซานเจียว (ซ่างหยาง)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วนาง

- ผ่านขึ้นมาตามหลังฝ่ามือ, แขน, หัวไหล่
- พาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า

- ผ่านทรวงอกไปสัมพันธ์อยู่กับเยื่อหุ้มปอด แล้วทอดผ่านกระบังลมผ่านไปยังกลางท้อง

- จากกลางทรวงอก มีแขนงย้อนกลับมาที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้าวกไปยังต้นคอด้านหลัง แล้วทอดขึ้นมาหลังใบหู แล้วขึ้นต่อไปยังชายผมใกล้หน้าผาก

- จากใบหูมีแขนงผ่านไปยังใบหู แล้วมาโผล่ที่ด้านหน้ารูหูไปสิ้นสุดที่หางคิ้ว

- จากปลายที่ชายผมใกล้หน้าผาก มีแขนงย่อยมาสิ้นสุดที่มุมตาในอีกที

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลาง ซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ระบบซานเจียวมีปัญหาใช่หรือไม่? เกิดจากการกระทบน้ำเย็น ดื่มน้ำเย็น โดนลม ช่วง 3 ทุ่ม หรือ 5 ทุ่ม ใช่หรือไม?

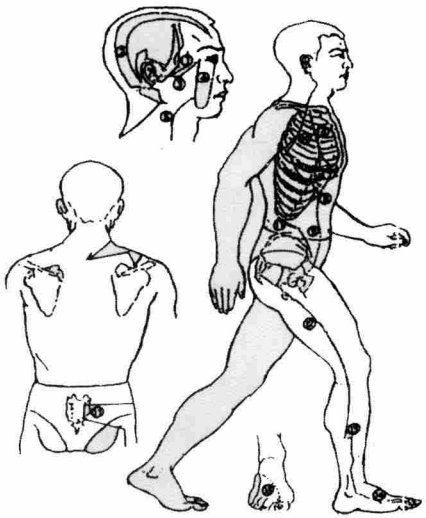
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงระบบซานเจียว ระบบความร้อน

อาการทางจิต : จัดระบบความคิดไม่ถูก ใจลอย ระแวง กระวนกระวาย เอาแต่ใจตัวเอง ไวต่อความรู้สึก

อาการทางกาย : ตื่นเช้าแล้วไม่อยากลุก เพลีย ความดันผิดปกติ ตาโปน มดลูกบวม พูดไม่ได้ ขัวหลอดลมบวม เป็นหวัดบ่อย ปวดรูหู ปวดไหล่และข้อพับ ระบบน้ำเหลืองผิดปกติ เหงื่อออกมาก ท้องอืด ไวต่ออุณหภูมิ ปัสสาวะไหลไม่รู้ตัว หูอื้อ เจ็บคอ หน้าบวม ปวดไหล่แขนและข้อศอก ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 21.00 – 23.00 น.

11. เส้นถุงน้ำดี



เริ่มต้นจากมุมตานอก

- ทอดเฉียงลงมาที่หน้าใบหู วกกลับขึ้นไปตามชายผม แล้วโค้งไปยังด้านหลังใบหู วกกลับมายังหน้าผากเหนือคิ้ว แล้ววกย้อนกลับยังท้ายทอยและต้นคอ
- พาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า
- จากหลังใบหูมีแขนงเข้าไปในหู มาทะลุที่หน้าต่อรูหู แล้วลงมาสิ้นสุดที่ปลายล่างของใบหู
- จากมุมตานอก มีแขนงทอดมาที่ขากรรไกรล่าง วกขึ้นไปที่โหนกแก้ม แล้วย้อนกลับมาที่ขากรรไกรล่าง ทอดต่อลงไปรวมที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงทอดลึกลงไปในทรวงอก ผ่านกระบังลมไปสัมพันธ์ติดต่อกับตับ เข้าไปสังกัดอยู่กับถุงน้ำดีแล้วทอดลงไปตามชายโครง
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงอีกเส้นทอดออกมาผ่านใต้รักแร้ลงไปตามสีข้าง จนถึงบริเวณสะโพก แล้ววกไปตามกระเบนเหน็บ วกกลับมารวมกับแขนงตามหมายเลข 14 – 20 ที่บริเวณด้านข้างสะโพก เป็นเส้นเดียว

- จากด้านข้างสะโพก ทอดมาตามด้านล่าง, หลังเท้าไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วเท้าที่ 4

- บริเวณหลังเท้ามีแขนงย่อย ทอดข้ามไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วหัวแม่เท้า หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วนางซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ถุงน้ำดีขันใช่หรือไม่? ขันกี่เปอร์เซ็นต์? มาจากไขมันเคลือบลำไส้เล็กใช่หรือไม่? มาจากการดื่มน้ำน้อยใช่หรือไม่?

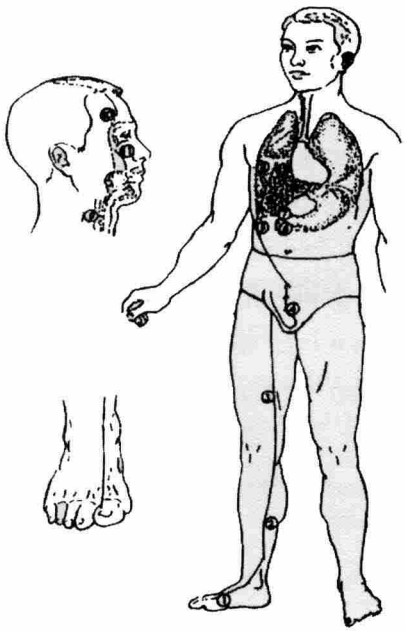
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงถุงน้ำดี หรือ การล้างระบบดูดซึม

อาการทางจิต : ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่อดทน รีบร้อน ตื่นเต้นง่าย ตั้งใจแรงกล้า เฉื่อยชา เหนื่อยหลังจากแสดงอารมณ์

อาการทางกาย : กินน้อยแต่น้ำหนักไม่ลด เหนื่อยง่าย ระบบย่อยอาหารไม่ดี ข้อต่อแข็ง เป็นไข้ ลิ้นขม สันไหล่บวม วิงเวียน ต่อมน้ำเหลืองที่คอและรักแร้บวม ไมเกรน ภูมิแพ้ เจ็บคอ เป็นนิ่ว น้ำมูกมาก มีเสลด นอนไม่หลับ ปวดขากรรไกรบน ปากบวม มาเลเรีย ปวดหัวตาด้านนอก ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 23.00 – 01.00 น.

12. เส้นตับ



เริ่มจากนิ้วหัวแม่มือเท้า

- ทอดผ่านขึ้นตามด้านในของขาจนถึงขาหนีบ
- วกกลับลงมาอวัยวะสืบพันธุ์แล้วแทงเข้าท้องน้อย ผ่านขึ้นไปยังกระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แล้วเข้าไปสังกัดอยู่กับตับ
- ออกจากตับ ผ่านกระบังลมขึ้นมาตามชายโครง ไปอยู่ด้านหลังของหลอดอาหาร, คอหอย ทอดผ่านเข้าสู่ใบหน้า ผ่านตาขึ้นไปจนถึงกระหม่อม
- จากตามีแขนงทอดลงมาล้อมรอบริมฝีปาก
- มีแขนงออกจากตับ ผ่านกระบังลม เข้าไปในปอดแล้ววกลงมาสิ้นสุดที่กระเพาะอาหาร

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วนางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ตับมีปัญหาใช่หรือไม่? ตับทำงานกี่เปอร์เซ็นต์? (คนปกติ ตับทำงาน ๗๐ % ขึ้นไป) ตับมีไขมัน หรือตับมีสารพิษ? เกิดจากการไม่นอนช่วงตี ๑ – ตี ๓ ใช่หรือไม่? เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ใช่หรือไม่? เกิดจากการได้รับสารพิษจากเครื่องสำอาง แชมพู หรือ การหายใจ? เกิดจากการทานยาฝรั่งใช่หรือไม่?

วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงตับ

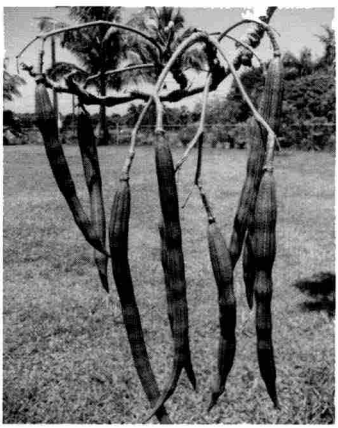
อาการทางจิต : ชอบความรุนแรง ต้องการเรื่องตื่นเต้น ชอบทะเลาะวิวาท กล่าวคำหยาบ ต้องการแก้แค้น ไม่อดทน ยิ้มยาก เสียงดัง ขี้เบื่อ ไม่กล้าตัดสินใจ

อาการทางกาย : ปวดฝ่าเท้า กินจุ ข้อต่อไม่แข็งแรง คลื่นไส้อาเจียน ช่องท้องป่อง เหนื่อยง่าย ปวดหน้าอก เดินตัวแข็ง ไม่มีแรงขับทางเพศ ทรงตัวไม่อยู่ ปวดเอว ปวดหลัง แน่นหน้าอก ปัสสาวะไม่รู้ตัว ปวดท้องน้อย อวัยวะสืบพันธ์บวม ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา 01.00 – 03.00 น.

มะรุม พืชมหัศจรรย์

มะรุม เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน เช่น **ราก** จะมี รสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ **เปลือก** จะมีรสร้อน ช่วยขับลม **ใบ** ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา **ฝัก** รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้ เป็นต้น



ส่วนที่ใช้ : เปลือก ต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

สรรพคุณ : **ฝัก** ปรุงเป็นอาหารรับประทาน แก้ไข้หัวลม

เปลือกต้น มีรสร้อน รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก)

ราก มีรสเผ็ด หวานขม แก้บวม บำรุงไฟธาตุ มีคุณเสมอกับกุ่มบก แก้พิษฝี แก้ปวด แก้อักเสบ แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบุบพอแตกๆ อมไว้ข้างแก้มแล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมาเลย

จากประสบการณ์ เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไอได้ดี ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานเนื้อในเมล็ด และใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

ข้อควรระวัง ในคนที่เป็นโรคเลือด G๖PD ไม่ควรรับประทาน

"มะรุม" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Moringa oleifera Lam. วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ กินได้หลายส่วนทั้งยอด ดอก และฝักเขียว แต่ใครๆ ก็นิยมกินฝักมากกว่าส่วนอื่นๆ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ทางอีสานเรียกว่า "ผักอีฮุม หรือผักอีฮึม" ภาคเหนือเรียก "มะค้อนก้อน" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรีเรียก "กาแน้งเดิง" ส่วนชาวฉานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่"เป็นต้น

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาวเพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม หาได้ง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล คนที่ปลูกมะรุมไว้ในบ้านเท่านั้นจึงมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุมใบอ่อน ช่อดอกและฝักอ่อน ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริกยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแนมกับลาบ ก้อย แจ่วได้ทุกอย่างหรือจะใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้

ส่วนอื่นๆ ของโลกจะใช้ใบมะรุมประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผักขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสข้นราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ นอกจากนี้ ใช้ตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสานจังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุมแห้งปรุงเข้าเครื่อง "ผงนัว" กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ ส่วนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวถึงในคัมภีร์ไบเบิ้ลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค

ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด ๒ เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนี้ มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ	บำรุงสายตามีมากกว่าแครอท 3 เท่า
วิตามินซี	ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม
แคลเซียม	บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด
โพแทสเซียม	บำรุงสมองและระบบปราสาท 3 เท่าของกล้วย
ใยอาหารและพลังงาน	ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย
น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม	มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมออกจำหน่ายผลิตภัณฑ์ระบุว่าใช้แก้ไขปัญหาโรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหูและปวดศีรษะ ช่วยบำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบายกาก

ประเทศอินเดีย หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมเพื่อเสริมธาตุเหล็กแต่ที่ประเทศที่ฟิลิปปินส์และบอสวานาหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืดมะรุม (ภาษาฟิลิปปินส์เรียก "มาลังเก") เพื่อประสะน้ำนมและเพิ่มแคลเซียมให้กับน้ำนมแม่เหมือนกับคนไทย

ประโยชน์ของมะรุม

๑. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี

๒. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

๓. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

๔. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทานผลิตผลจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ครั้ง ยังช่วยให้คนทั่วๆ ไป สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

๕. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ การรักษาโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

๖. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นจะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

๗. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซั่ม

๘. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

๙. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

๑๐. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และปอดอักเสบ

๑๑. เป็นยาปฏิชีวนะ

น้ำมันมะรุม

สรรพคุณ...ใช้หยอดจมูกรักษาโรคภูมิแพ้ไซนัสโรคทางเดินหายใจใช้ยาหยอดหูฆ่าและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเยื่อบุหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก ใช้ทาผิวหนังรักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื่น ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อรักษาโรคไขข้ออักเสบ เก๊าท์ รูมาติก เป็นต้น

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รูทินและเควอเซทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟฟีโอลิลควินิก (lutine และ caffeovlquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุการกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย

ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกูลโคซิโนเลต ค้นพบในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพสนับสนุนการใช้น้ำส้มคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู

ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร Helicobactor pylori กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุมเนื้องอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเทอรอล

จากการทดลอง ๑๒๐ วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุม วันละ ๒๐๐ กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน ๖ มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก

ใบมะรุม ๑๐๐ กรัม (คุณค่าทางโภชนาการของอาหารอินเดีย พ.ศ.๒๕๓๗)

พลังงาน	๒๖	แคลอรี
โปรตีน	๖.๗	กรัม (๒ เท่าของนม)
ไขมัน	๐.๑	กรัม
ใยอาหาร	๔.๘	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	๓.๗	กรัม
วิตามินเอ	๖,๗๘๐	ไมโครกรัม (๓ เท่าของแครอต)
วิตามินซี	๒๒๐	มิลลิกรัม (เกิน ๓ เท่าของส้ม)
แคโรทีน	๑๑๐	ไมโครกรัม
แคลเซียม	๔๔๐	มิลลิกรัม (เกิน ๓ เท่าของนม)
ฟอสฟอรัส	๑๑๐	มิลลิกรัม
เหล็ก	๐.๑๘	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	๒๘	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	๒๕๙	มิลลิกรัม (๓ เท่าของกล้วย)

ทั้งนี้ กลุ่มที่กินมะรุมและยามีคอเลสเทอรอลฟอสโฟไลพิดไตรกลีเซอไรด์ VLDL LDL ปริมาณคอเลสเทอรอลต่อฟอสโฟไลพิดและ atherogenic index ต่ำลงทั้ง ๒ กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับหัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เออร์ตา) โดยกลุ่มควบคุมปัจจัยด้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด กลุ่มที่กินมะรุมพบการขับ คอเลสเทอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการกินมะรุมมีผลลดไขมันในร่างกาย

ที่ประเทศอินเดียมีการใช้ใบมะรุมลดไขมันในคนที่มีโรคอ้วนมาแต่เดิม การศึกษาการกินสารสกัดใบมะรุมในหนูที่กินอาหารไขมันสูงมีปริมาณคอเลสเทอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดียสามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยมีผลกับระดับเอนไซม์แอสาเทตอะมิโนทรานสเฟอเรสอะลานีนทรานมิโนทรานสเฟอเรส อัลคาไลน์ฟอสฟาเทส และบิลิรูบินในเลือด และมีผลกับปริมาณไลพิดและไลพิดเพอร์ออกซิเดสในตับโดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน (silymarin กลุ่มควบคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้

ธรรมโอสถ ยาระงับสรรพโรค

พุทธทาสภิกขุ

ยาระงับสรรพโรค

พุทธทาสภิกขุ

<u>ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย</u>

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาคมาฆบูชาในวันนี้ อาตมาจะบรรยายโดยหัวข้อว่า "ยาระงับสรรพโรค" เพราะว่า ได้แจกฉลากยาไปมากแล้ว นานแล้ว ก็จะติดตามอธิบายให้สำเร็จประโยชน์

โรคมี 3 อย่าง

สิ่งแรกก็คือเรื่อง "โรค" เรื่องการเป็นโรค บางคนอาจจะคิดว่า ตัวเองไม่มีโรค ข้าพเจ้าไม่มีโรค ไม่เป็นโรค ไม่มีโรคที่น่ากลัวอะไร ขอให้สังเกตพิจารณาดูกันเสียใหม่ว่าโรคทางจิตนี่แหละสำคัญมาก

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า โรคมี 2 ชนิด คือ **กายิกโรค** โรคที่เกี่ยวกับทางกายนี่พวกหนึ่ง แล้ว **เจตสิกโรค** โรคที่เกิดเกี่ยวกับทางจิต นี่ก็อีกโรคหนึ่ง เป็น 2 โรค

แต่อาตมาเคยเอามาแยกเป็น 3 โรค คือว่า โรคทางจิตนั่นแยกออกเป็น 2 คือ เป็น**โรคทางสติปัญญา**อีกโรคหนึ่ง เรียกว่า **"โรคทางวิญญาณ"**

โรคทางกาย เจ็บป่วยทางกายก็ไปหาโรงพยาบาลตามธรรมดา **โรคทางจิต** จิตไม่สมประกอบ บ้าบอ เป็นโรคประสาทรบกวนอะไรเหล่านี้ก็เป็นโรคทางจิต ก็ต้องจัดการไปอีกอย่างหนึ่ง หรือไปหาโรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลโรคจิต แต่ถ้าเป็น **โรคทางวิญญาณ** คือโรคทางสติปัญญาแล้ว ต้องไปหา**โรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า** คือ**ธรรมะ** ที่จะช่วยขจัดโรคทางวิญญาณ เห็นชัดเป็น 3 อย่าง 3 ประการด้วยกัน ดังนี้

โรคทางจิตวิญญาณ
สำคัญและเป็นกันมาก

ต่อไปก็จะได้พูดถึงสิ่งที่จะระงับโรคเหล่านี้ ใช้คำว่า **"สรรพโรค"** คือ **โรคทั้งปวง** ก็เป็นโรคทางวิญญาณนั่นแหละ แต่ต้องสังเกตดูให้ดีว่า **โรคทางวิญญาณนั้นมันเป็นปัญหามากที่สุด** เพราะว่าโรคทางกายนั้นมันไม่มีความหมายอะไรนัก มันไม่ได้ทำอันตรายอะไรนัก มันเป็นแต่ทางกาย แล้วอีกอย่างหนึ่ง โรคทางกายนี่ไม่ค่อยจะเป็นกัน นานๆ จะปวดหัวตัวร้อนสักทีหนึ่ง นานๆ จะเจ็บด้วยโรคนั้นโรคนี้สักทีหนึ่ง

แต่ถ้าว่า **โรคทางจิตทางวิญญาณ นี่ดูจะเป็นกันตลอดเวลา** จนจะเรียกว่าแทบจะทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้ คิดดูให้ดีเถอะ **โรคทางจิตน่ะมันเกิดเร็ว ดับเร็ว วันเดียวเป็นสักร้อยโรคก็ได้** แล้วมันก็ไม่แสดงอะไรให้เอะอะตึงตังในทางกาย แสดงแต่ในทางจิต คนก็คิดไปเสียอย่างอื่นก็ได้ จึงคล้ายๆ กับว่าไม่ได้เป็นโรคอะไร ที่จริงจะเป็นอยู่แทบตลอดเวลา

นั่งอยู่ตรงนี้ ดูให้ดีเถอะ ก็มีโรคทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ รบกวนอยู่ ถ้าไม่สังเกตดูให้ดีก็จะไม่เห็น เพราะฉะนั้นเราจะต้องจาระไนแจกแจงในเรื่องโรคทางจิตกัน ให้เห็นว่ามันเป็นอยู่เกือบจะตลอดเวลาเลย วันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้งร้อยครั้ง ถ้ามันเป็น เป็นเก่ง พูดกำปั้นทุบดินก็พูดว่า **เกิดกิเลสทีหนึ่ง ก็เป็นโรคทางจิตทีหนึ่ง** เกิดกิเลสวันละกี่ครั้งก็เป็นเท่านั้นครั้ง

โรคทางวิญญาณ เป็นต้นเหตุ ให้เกิดโรคทางกาย

ขอให้ฟังให้ดีว่า โรคทางจิตน่ะมันมีอาการอย่างไร ถ้ารู้จักอาการของมันแล้วก็จะเข้าใจได้ มันเป็นอยู่แทบจะทุกลมหายใจเข้าออก เกือบทุกหายใจเข้าออก แล้ว**เมื่อเป็นโรคทางจิตแล้วมันจะพาลเป็นโรคทางกายเอาด้วย** เช่น เป็นโรควิตกกังวล นอนไม่หลับ เดี๋ยวมันก็ปวดหัว เป็นโรคทางกาย มีความรบกวนทางจิตมาก มันก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร เป็นโรคลำไส้ เป็นโรคร้ายๆ ต่างๆ สารพัดอย่างขึ้นมา เพราะว่ามันมีโรคทางจิตเป็นต้นเหตุอยู่ภายใน โรคทางจิตเป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย

ตัวอย่างโรคทางจิตวิญญาณ

จะยกตัวอย่าง **โรคทางจิต** ให้เป็นเครื่องสังเกตได้ง่ายๆ ว่า **ความรัก** เป็นโรคทางจิต **ความโกรธ** เป็นโรคทางจิต **ความเกลียด** เป็นโรคทางจิต **ความกลัว** เป็นโรคทางจิต **ความตื่นเต้น** เป็นโรคทางจิต **ความอิจฉาริษยา** เป็นโรคทางจิต **ความหึง** เป็นโรคทางจิต **ความยึดมั่นเป็นคู่ๆ** บวก-ลบ ดี-ชั่ว บุญ-บาป ยึดมั่นเป็นคู่ๆ แล้วก็ดีใจเสียใจ เป็นโรคทางจิต **ความสงสัยไม่แน่ใจ** ไปเสียทุกอย่าง กระทั่งว่าไม่แน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรจะได้แล้ว

ทีนี้ก็จะขอถามทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ว่า ใครไม่มีความสงสัยข้อนี้บ้าง ใครมีความแน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรได้โดยแน่นอนแล้ว หรือใครยังมีปัญหาว่า เรายังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้ ถ้ายังมีความสงสัยอยู่ ลังเลอยู่อย่างนี้ ก็นั่งอยู่ที่นี่ตรงนี้แหละ ฟังบรรยายอยู่นี่แหละเป็นโรคจิต **เป็นโรคสงสัยอยู่เสมอว่า มันยังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้** ยังดับทุกข์ไม่ได้ ยังไม่ได้ดับทุกข์ ยังไม่มีพระนิพพานเป็นที่หวังอันแน่นอน **มันวิตกกังวลสงสัย อาลัยอาวรณ์ นี่ก็เป็นโรคทางจิตวิญญาณ** จึงว่าไม่ยกเว้นใครทั้งนั้น ไม่ยกเว้น มันเป็นได้ทุกหนทุกแห่ง เมื่อไรก็ได้ อย่างไรก็ได้ ขอให้ลองคิดดู

โรคทางจิตวิญญาณจึงเป็นโรคที่มหาศาล น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ เลยเสียอีก ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้ว เราก็ไม่มีความทุกข์ คิดดูให้ดีๆ ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้ว เราก็ไม่มีความทุกข์ แล้วเราก็ไม่ต้องมาศึกษาพุทธศาสนาให้ลำบาก เดี๋ยวนี้มันมีโรคเป็นไปทางจิต มีความทุกข์ จึงต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะศึกษา ที่จะต่อสู้ ที่จะรักษาโรคทางจิต

1. ความรัก

ทีนี้ก็จะขอให้ดูให้ดี อย่างที่ว่ามาแล้วคือ **ความรัก** ถ้ารักเรื่องกามารมณ์ก็เป็นเรื่องเสียดแทงอย่างยิ่ง บ้าๆ บอๆ แม้จะรักอย่าง พ่อรักลูก ลูกรักพ่อ นี่มันเป็นความสุขอยู่เมื่อไร มันเป็นปัญหายุ่งยาก ลำบากใจสักเท่าไร แม้แต่ว่ามันเป็นความรักและเมตตากรุณา แม้ว่า รักเพื่อนบ้าน รักผู้อื่น รักที่จะช่วยเขาให้พ้นทุกข์มันก็มีปัญหา มันเนื่องมาจากความรัก แล้วใครบ้างที่มันไม่มีความรัก มันก็มีความรักตามสัญชาตญาณ มีความรักในสันดานของสิ่งที่มีชีวิต

อย่างแม่ไก่ มันก็รักลูกยิ่งกว่าชีวิตของมันเอง ลูกไก่มันก็รักแม่ไก่เหมือนกัน นี่ก็เป็นปัญหา แม้ว่าความรักที่เรียกว่าด้วยเมตตากรุณาที่ยังต่ำอยู่น่ะ ยังเป็น**เมตตากรุณาที่มาจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน** นี่ฟังดูให้ดี เมตตากรุณานั่นมาจากตัวตนก็มี มาจากอวิชชาน้อยๆ ก็มี

เมตตากรุณาที่มาจากปัญญาอันสูงสุดไม่เกี่ยวกับตัวตน เช่น เมตตากรุณาของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ไม่มีตัวตน ไม่มีอวิชชา ก็มีเมตตา **เมตตาอย่างนี้ไม่มีปัญหา** ไม่รวมอยู่ในข้อนี้ที่ว่า มีความรักแล้วจะเป็นทุกข์

ถ้าเป็นเมตตากรุณาที่ยังมีตัวตน ยังมีอวิชชาที่ทำให้เห็นว่าตัวตน แล้วก็เห็นแก่ตัวตน แล้วก็ **รักเพราะเหตุความเห็นแก่ตัวตน อย่างนี้ยังเป็นทุกข์** แม้แต่แม่จะรักลูก ลูกจะรักแม่ รักเพื่อรักอะไรต่างๆ ผู้มีพระคุณอะไรก็ตาม มันยังเป็นความรักอย่างมีตัวตน แล้วก็ยังเป็น**โรคทางวิญญาณ**อยู่ด้วยกันทั้งนั้น แล้วมันสบายกี่มากน้อย เป็นทุกข์กี่มากน้อย ขอให้ลองคิดดู มันเกิดเมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เท่าไรก็ได้ อย่างไรก็ได้

2. ความโกรธ

ทีนี้ในทางตรงกันข้ามพอเกิด**โกรธ** ขึ้นมาก็เป็นไฟละ แล้วมันไปเก็บ เก็บเอาความโกรธไว้เป็นความอาฆาตพยาบาท แล้วมันก็ยิ่งยืดเยื้อ มันก็เป็นโรคฝ่าย **ไฟโทสะ** (อ่านรายละเอียดเรื่องนี้เพิ่มเติมใน “เก็บความโกรธใส่ยุ้งฉาง”)

3. ความเกลียด

ทีนี้**ความเกลียด** นี่ก็ลำบาก ถ้าไม่ถูกใจมันก็เกลียด บางทีมันก็ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา แต่ว่ามันไม่ถูกใจ ไม่ถูกแก่ความรู้สึกก็เกลียด มันอาจจะโง่มาก **ไปเกลียดอย่างไม่มีเหตุมีผล มีตัว มีตนอะไร** ถ้าไปดูยี่เก ไปดูหนังตะลุง แล้วเกิด**ทะเลาะวิวาทกันระหว่างพวกมนุษย์กับยักษ์ เราก็พลอยเกลียดยักษ์ เข้าข้างมนุษย์** นี่ความเกลียดมันเกิดได้ง่ายๆ อย่างนี้

หรือแม้ความเกลียดของน่าเกลียดน่าชังอย่างนี้ ของสกปรกเน่าเหม็นซากศพนี่มันก็มีความทุกข์นะ **มีความเกลียดที่ไหนมันก็มีความทุกข์เสียดแทงจิตใจที่นั่น** ไม่มีความเกลียดอะไรสบายกว่า ไม่รู้สึกว่าน่าเกลียด **รู้สึกว่ามันธรรมดาเช่นนั้นเอง** ไม่ใช่ซากผี ซากศพเน่าเหม็นอะไร ไม่ต้องไปเกลียดมันให้ลำบาก

แต่มันก็อดไม่ได้ เห็นเขาทะเลาะกัน มันก็มักจะเข้าข้างอีกฝ่ายหนึ่ง มันเกลียดฝ่ายที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ **เพียงแต่ไม่ถูกหูถูกตาก็เกลียดเสียแล้ว** ไม่อยากจะให้เห็นหน้า แล้วก็เกลียด มันก็เป็นโรคทางวิญญาณ

4. ความกลัว

ทีนี้ **ความกลัว** มันก็เป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่กลัวสิ่งที่น่ากลัวติดมาแต่ในท้องแต่**พอเกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่แล้ว มันก็ถูกสอนให้กลัวยิ่งขึ้นไปอีก** ให้โง่ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะมันเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะควบคุมเด็ก ก็หลอกให้เด็ก กลัวนั่น กลัวนี่ กลัวจิ้งจก กลัวตุ๊กแก กลัวอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องไม่จริงทั้งนั้นแหละ มันก็เลยกลัวมากเกินกว่าเหตุ กระทั่งกลัวผี **ถ้าพูดถึงเรื่องกลัวผีแล้ว คนก็สู้หมาไม่ได้ เพราะว่าหมามันไม่กลัวผี ไม่มีปัญหาเรื่องกลัวผี** แต่ว่าคนเรานี่ มันถูกหลอกให้กลัวผี กลัวอะไรเสียอย่างแน่นแฟ้น มันก็มีปัญหา **ถ้าเด็กๆ อย่าถูกสอนให้กลัวมากเหมือนที่สอนๆ กันอยู่ ปัญหาก็จะไม่ค่อยมี** เดี๋ยวนี้พอเด็กมันรู้ประสีประสา ผู้ใหญ่ก็ทำท่ากลัวนั่นกลัวนี่ ทำท่าให้ดูกลัวนั่นกลัวนี่ ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกันน่ะ ที่กลัวน่ะ มันจะได้ไม่ไปทำสิ่งที่อันตราย แต่ว่า มันกลัวเกินกว่าเหตุ แล้วมันก็เป็นเรื่องทำลายความสงบสุข

สู้ความกล้าที่ถูกต้องไม่ได้ ความกลัวนี่มันเป็นความไม่รู้มากกว่า ความกล้านี่บางทีก็บ้าบิ่น กล้าเพราะไม่รู้ก็มีเหมือนกัน แต่ก็ยังดีกว่า**ความกลัว** เป็น**โรคทางวิญญาณ** เดี๋ยวนี้ก็มีความกลัวกันอยู่ทั่วโลก กลัวระเบิดปรมาณู กลัวโลกจะพินาศ กลัวอะไรหลายอย่าง ที่ว่ากันไปทั้งโลกเลย

5. ความตื่นเต้น

ทีนี้ **ความตื่นเต้น** คืออยู่ปกติไม่ได้ ต้องตื่นเต้น ถ้าเขามาทำตลกให้ดูก็อดหัวเราะไม่ได้ ทั้งที่รู้ว่าเขาแกล้งทำตลก คนที่ดูตลก มันก็อดหัวเราะไม่ได้ เพราะมันโง่น่ะ มันมีความตื่นเต้นๆ ยิ่งสิ่งนั้นมันประหลาดด้วยแล้ว ก็ยิ่งอดไม่ได้ ยิ่งต้องตื่นเต้นไปดูกีฬาที่น่าตื่นเต้น ก็ต้องดูด้วยความโง่ คือ **ต้องมีความตื่นเต้นจึงจะสนุก ถ้าไม่ตื่นเต้นมันก็ไม่สนุก**

ไปดูของที่น่าตื่นเต้น เช่น กายกรรมมาจากเมืองจีน เรียกว่ากายกรรมกวางเจา นี่ดูเข้าแล้วมันก็น่าตื่นเต้นจริงเหมือนกัน ใครเคยไปดูแล้วก็รู้เองว่ามันน่าตื่นเต้น เพราะความโง่ของเราที่ไม่รู้ว่า **มันเช่นนั้นเอง เมื่อฝึกเข้า ๆ มันก็แสดงได้เช่นนั้นเอง ไม่ต้องตื่นเต้น** แต่มันก็อดไม่ได้ แล้วไปดูของแปลกที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น

มีคนไปเที่ยวกัน เที่ยวที่นั่น เที่ยวที่นี่ ไปเกาะสมุย ไปเกาะพีพี ไปเกาะอะไรต่างๆ และที่นี่ด้วย ไปดูที่นั่นที่นี่ นี้เป็นผลของความโง่ที่มันตื่นเต้น ทำให้ต้องไปดู **ไปดูแล้วมันก็ตื่นเต้น ๆ กลับมาก็ได้แต่ความตื่นเต้น ๆ มันจะปกติไม่ได้ มันต้องตื่นเต้น** นี่ก็เป็น**โรคทางวิญญาณ**

ตื่นเต้นเวลามีเพลงหรือมีจำอวด มียี่เกอะไรมาแสดงที่ตลาด นี่คนก็ไปกันทั้งบ้าน ให้ลูกกุญแจอยู่เฝ้าเรือน **ไปดูเพลงที่ตลาดได้ แต่ถ้าว่าบอกมาฟังเทศน์ที่วัดก็ไม่มีคน** อยู่เรือนหมด เฝ้าบ้าน ถ้าไปดูสิ่งที่น่าตื่นเต้น มีลูกกุญแจอยู่เรือน ไม่มีคนอยู่เรือน คิดดูเถอะ ความตื่นเต้นนี่มีอิทธิพล มีอำนาจมากมายเหลือเกินที่จะดึงให้คนไปที่ไหนๆ ก็ได้

ต้องขออวดดีสักหน่อยว่า เดี๋ยวนี้อาตมาไม่สู้จะดื่นเต้นแล้วตัวเองน่ะ ก่อนนี้อยากจะไปเมืองนอกเมืองนา ไปดูที่แปลกประหลาด ที่ได้อ่านได้ยินได้ฟัง อยากจะไปดู อยากจะไป พอมาศึกษาธรรมะนาน เข้าๆ บอก โอ้ ไอ้ความโง่โว้ย มันมีอะไรที่ไหนแปลกประหลาดล่ะ **มันไม่มีอะไรแปลกประหลาด มันเป็นอิทัปปัจจยตาทั้งนั้นเลย** ไม่ว่าชนิดไหน ต่อให้ไปเมืองเทวดา ก็ไม่แปลกประหลาด มันก็เป็น**อิทัปปัจจยตา** เลยไม่ดื่นเต้น

เดี๋ยวนี้ใครจะมาออกเงินให้หมด พาไปเที่ยวเมืองนอก ไปดูของแปลกประหลาด ก็บอกว่าไม่ไปหรอก ขอทีเถอะ อย่าต้องไป ไม่อยากจะที่เรียกว่า ยักกระดูก ไม่อยากจะยักกระดูก ไม่ต้องไป ไม่ต้องไปที่ไหน ขอนอนอยู่ที่นี่ ไม่ต้องไปหรอก นี่เพราะว่า**ความดื่นเต้นมันลดลงไป**

ถ้าความดื่นเต้นมันมีมาก ใครพูดอะไรที่ไหนก็ไปแหละ เสียสตางค์เองแหละ ไม่ต้องมีใครมาเสียสตางค์ให้ ให้มันไปดูของแปลกๆ ไปเมืองนอกเมืองนา เดี๋ยวนี้ไม่มีอะไรหรอก ต่อให้ใครมาชวนไปโลกพระจันทร์ก็ไม่ไป ออกค่ารถ ค่าเรือ ค่าพาหนะให้หมดก็ไม่ไป**หรอก มันบ้านี่ มันโง่นี่ เป็นโรคดื่นเต้น** แล้วก็เป็นโรคชนิดหนึ่ง

6 – 7. ความวิตกกังวล และอาลัยอาวรณ์

ทีนี้มันก็มีโรค**วิตกกังวล** นี่มันเป็นเรื่อง**อนาคต** วิตกไปว่าจะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ ความวิตกนี้คู่กันกับ **อาลัยอาวรณ์** นี้เป็นเรื่อง**อดีต**ที่ผ่านมาแล้วมันยังอาลัยอาวรณ์ วิตกกังวลมันเป็นเรื่องอนาคตข้างหน้า อาลัยอาวรณ์ก็เป็นอดีตข้างหลัง ใครบ้างไม่เป็นโรคนี้ ใครนอนลงแล้วหลับสนิททันทีบ้าง มันก็ต้องมีอาลัยที่นั่นที่นี่ อาวรณ์ที่นั่นที่นี่ แล้วโดยเฉพาะ**ถ้ามันเป็นเรื่องรุนแรง แล้วมันจะเป็นจะตาย** ลูกมันจะตกน้ำตาย ลูกมันจะถูกรถทับตาย นี่พ่อแม่มันก็หายใจไม่เป็นสุขอยู่ที่บ้านน่ะ หรือว่าถ้าลูกมันได้ตายไปจริงๆ มันก็อาลัยอาวรณ์ ร้องห่มร้องไห้อยู่หลายวันหลายเดือน นี่มันเป็นโรคอาลัยอาวรณ์ โรคทางจิต โรคทางวิญญาณ

8. ความอิจฉาริษยา

ทีนี้ โรค**อิจฉาริษยา** นี้อย่าเข้าใจว่าเป็นเรื่องง่ายๆ นะ อิจฉาริษยานี่มันโรคลึกในวิญญาณเหมือนกัน เป็นโรคทางสัญชาตญาณเหมือนกัน ไม่อย่างนั้นแล้วเด็กเล็กๆ มันไม่อิจฉาพี่อิจฉาน้องมันไปได้หรอก ตัวเล็กๆ น่ะมันอิจฉาเป็นแล้ว เพราะมันติดมาแต่ในสันดาน

อิจฉาริษยา เป็นโรคของ**สัญชาตญาณ เพียงเขาดีกว่าเราเท่านั้นแหละ เขาไม่ได้ทำอะไรเรามากมาย เขาดีกว่าเราก็อิจฉาแล้ว** ผู้หญิงก็เป็นมากแหละ ถ้าใครสวยกว่าตัวแล้วอิจฉาทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องมีเรื่องอะไรเพียงแต่เขาสวยกว่าตัวมันก็อิจฉา โรคอิจฉาริษยามันไม่มีเหตุผลอะไรมากมาย แล้วมันก็กัดหัวใจกี่มากน้อย

โรคอิจฉาริษยานี่มันกัดหัวใจกี่มากน้อย ขอให้ลองคิดดู ถ้าเป็นเรื่องร่ำรวย สวยกว่า ดีกว่า มีอำนาจวาสนากว่าแล้วมันก็อิจฉาริษยาๆ เดี๋ยวนี้มันก็เป็นเรื่องอิจฉากันระหว่างประเทศต่างๆ นานา **มันจะแย่งกันครองโลก** มันอิจฉาริษยากัน ก็คิดจะล้างผลาญกัน **อิจฉาริษยานี่แหละจะทำให้โลกวินาศ "อรติ โลกนาสิกกา – ความริษยาเป็นเครื่องทำลายโลกให้ฉิบหาย"** คอยดูถ้ามันระงับความอิจฉาไม่ได้แล้วมันก็ใช้อาวุธมหาประลัย นิวเคลียร์อะไรกันขึ้นมา มันก็วินาศเท่านั้น เพราะ**โรคอิจฉาริษยา**

อิจฉากันทั่วไป อยู่ที่บ้านที่เรือนนี่มันก็อิจฉา **ถ้าเห็นว่าพริก มะเขือ มะละกอหมาก ส้มของเขา เป็นลูกดกกว่าของเรา ก็อิจฉาเสียแล้ว เพียงเท่านั้นมันก็อิจฉาเสียแล้ว** เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่สุด **บางทีไม่ได้เป็นเรื่องอะไรกัน ก็อยากให้เพื่อนฉิบหาย เพราะมันเป็นคู่เคียง คู่แข่งกัน** อยากให้ไฟไหม้บ้านเพื่อน น้ำท่วมบ้านเพื่อน อย่ามาท่วมบ้านกู นี่คอยอิจฉาริษยา เป็นโรค**ทางวิญญาณ**อย่างนี้ **ถ้าไม่มีจะดีไหม**

9. ความหวง

ความหวง นี่ก็เป็นเรื่องเป็นไปได้ กระทั่งชนิดวิตกกังวล คือ **หวงล่วงหน้า ๆ ไม่ทันมีเรื่องมีราวก็หวงไว้ล่วงหน้า** ยิ่งกว่า มดแดง มดแดงมันหวงเพราะมีสิ่งที่จะหวง แต่คนนี่ไม่ต้องมีวัตถุข้าวของ มันก็หวงไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่ว่ามะม่วงยังไม่ออกลูกก็หวงไว้ล่วงหน้า ว่ามันออกมากูจะไม่ให้ใครหรอก มันก็หวงไว้ล่วงหน้าอย่างนี้ก็ได้เป็นความหวง หวงแหน **"มัจฉริยะ"** แปลว่า **หวงแหน** หวงเงินหวงทอง หวงข้าว หวงของ หวงความดี กลัวว่าคนอื่นจะดีเท่าตัว ก็ไม่อยากจะให้คนอื่นดีขึ้นมา ก็หวงความดี ก็ปิดความรู้ มีความรู้อะไรก็ไม่อยากจะให้เพื่อนรู้ หวงเสียนี่

10. ความหึง

ถ้ามันเป็นในวงแคบเข้ามา เข้มข้นเข้ามา มันก็เป็น **ความหึง** ความหึงนี่รู้กันแล้วไม่ต้องอธิบายหรอก **ความหึงนี่มันกัดหัวใจเท่าไร คนหึงรู้ดี** ไม่ต้องพูดก็ได้กัดหัวใจกี่มากน้อย คนที่หึงเป็นหรือหึงอยู่มันรู้ดี **ความหวง ความหึงอันนี้ก็เป็นโรคทางวิญญาณ**

11. ความยึดติดของคู่

ความยึดในของคู่ อันนี้ลึกละเอียด ยึดติดในของเป็นคู่ๆ ทำให้เกิดความอยากขึ้นมาสองทาง คือทางบวกและทางลบ **ทางบวก** อยากจะได้ อยากจะเอา อยากจะมี อยากจะเป็น อยากจะยึดครอง คือ ยินดี **ทางลบ** ก็ตรงกันข้าม อยากไม่มีไม่เป็น อยากจะฆ่าเสีย อยากจะทำลายเสีย อยากจะไปให้พ้นเสีย คือ ยินร้าย มีสิ่งที่น่ายินดีก็ยินดีหลงใหล มีสิ่งที่น่ายินร้ายก็ยินร้าย ปกติอยู่ไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า **บวกหรือลบ** เป็นภาษาวิทยาศาสตร์ **บวก**น่ะคือต้องการ **ลบ**น่ะคือไม่ต้องการ **มีบวกมีลบ เมื่อมีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ฟังให้ดี ถ้ามีสิ่งมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **เกิดเวทนาขึ้นมาแล้วจะมีความรู้สึก ไม่เป็นบวก** ก็เป็นลบแหละ ถ้าเวทนานั้นถูกใจก็รับเอา ยินดี หวงแหน เป็นบวกน่ะ ถ้าไม่ถูกใจมันก็เป็นลบ เกลียด โกรธ อยากจะฆ่า อยากจะทำลาย นี่เรื่องเป็นบวก เป็นลบ ยินดียินร้าย ฟูๆ แฟบๆ

นี่เป็นเรื่อง **เป็นของคู่ ๆ** เป็นธรรมดา กำไรก็ชอบ ขาดทุนก็ไม่ชอบ ได้เปรียบก็ชอบ เสียเปรียบก็ไม่ชอบ ชนะก็ชอบ แพ้ก็ไม่ชอบ มันก็เป็นคู่ๆ ไม่รู้สักกี่ร้อยคู่ เป็นคนที่ติดอยู่ในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ มีจิตใจไม่ปกติ ไม่เป็นอุเบกขา มันก็เป็นทุกข์

แล้วมันก็**หวัง**ด้วย ความเป็นบวกน่ะก็หวัง หวังยิ่งกว่าหวังสิ่งใด เหมือนกับคนหวังสวรรค์น่ะ ก็หวังจนหมดหัวใจ หวังจนตายแหละ หรือว่าถ้าเกลียดนรก ก็เอามาเกลียดกลัวจนไม่มีความสุข **ถ้าไม่ต้องเกลียด ไม่ต้องรัก ไม่ต้องหวังอะไร มันก็ไม่ดีกว่าหรือ**

ที่จริง**ความเป็นคู่นี่เป็นเหตุให้เกิดความเห็นแก่ตัว** ที่มันน่ารัก ก็เกิด**ตัวกูที่จะรัก**ขึ้นมาทันที ที่มันน่าโกรธไม่น่ารักก็เกิด **ตัวกูที่ไม่รัก**ขึ้นมาทันที ตัวกูไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลาหรอก แต่เมื่อมีสิ่งที่มาครอบงำใจรุนแรง เช่น ความอร่อย สวยงามอะไรครอบงำใจก็เกิด**ตัวกูที่รัก** ที่จะเอาขึ้นมา ถ้าว่ามันไม่อร่อย ไม่สวยไม่งาม ไม่น่าปรารถนาก็เกิด**ตัวกูที่เกลียดโกรธ**ขึ้นมา ตัวกูมันเพิ่งเกิดเมื่อมีอารมณ์อย่างนี้เข้ามา ถ้าไม่มีอารมณ์อย่างนี้ จิตมันก็ปกติ มันก็นอนหลับ พอมีอารมณ์แรงๆ เข้ามาทางบวกก็เกิด**ตัวกูฝ่ายบวก** อารมณ์แรงๆ ฝ่ายลบเข้ามา ก็เกิด**ตัวกูฝ่ายลบ**

นี้ก็เรียก**ของเป็นคู่ ๆ** เป็นดี เป็นชั่วก็ได้ แต่ว่าดีชนิดที่มันบ้าได้ หลงได้เมาได้ **บ้าดี เมาดี หลงดี** นี่ก็คือไฟชนิดหนึ่ง ชั่วก็เหมือนกัน หลงเข้ามันก็วินาศทั้งนั้น สุขก็เถอะ **บ้าสุข เมาสุข หลงสุข** ก็ไม่มีความสุขหรอก

ทีนี้ **ความติดยึดนี้มันก็สูงขึ้นมาถึงบุญ** ลองบ้าบุญซี **บ้าบุญ เมาบุญ หลงบุญ**จะไม่มีแผ่นดินอยู่ **ฉะนั้นอย่าหลงของเป็นคู่เลย อยู่เป็นปกติตรงกลางดีกว่า** พูดแล้วมันจะไม่มีใครชอบหรอก **เมื่อไม่เอานรกแล้ว ก็อย่าเอาสวรรค์เลย มันบ้าเท่า ๆ กันแหละ ต้องการพระนิพพานเถิด** ไม่บวก ไม่ลบ **สวรรค์เป็นบวก นรกเป็นลบ พระนิพพานไม่เป็นบวก ไม่เป็นลบ** เพราะมันไม่อยู่เป็นคู่ มันอยู่**นอกคู่** หรือ**เหนือคู่** แต่คนเราก็มีจิตใจติดอยู่ในของเป็นคู่ๆ อย่างนี้เรียกว่าเป็น**โรคทางวิญญาณ**

โรคร้ายกาจทางวิญญาณ ทรมานจิตใจที่สุด ที่รักก็ทำให้ลำบากเพราะรัก ที่เกลียด ที่น่าเกลียด ที่น่าชัง ก็ทำให้ลำบากเพราะอยู่ในกองเพลิง **อย่ามีรัก อย่ามีชัง ไม่มีบวก ไม่มีลบ นั่นแหละก็จะสบาย**

นี่เรียกว่าเป็น**โรคหลงในของที่เป็นคู่ได้**หรือ**เสีย** นี่มันก็เป็นคู่หนึ่ง ตรงกันข้าม บ้าได้ หลงได้ กลัวเสีย กลัวอะไรกันอยู่ตลอดเวลา ทรมานจิตใจด้วยเรื่อง**ได้**เรื่อง**เสีย** อยู่ตลอดเวลา ขยายออกไปเป็น**วิตกกังวล** วิตกกังวลนอนไม่หลับ วิตกกังวลนานๆ เข้าก็เป็นโรคกระเพาะ โรคมีแผลในกระเพาะใหญ่โตไปเลย

ขอให้เรารู้ว่า เรื่องความรู้สึกที่เป็นบวกเป็นลบนี่ร้ายกาจที่สุดเลย อย่าไปบวกไปลบกับมัน ปกติๆ น่ะหมายความว่าไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ ถ้าว่ามันมีความเป็นบวกขึ้นมาแล้ว มันก็หลอกให้รักแหละ ถ้ามีความเป็นลบขึ้นมา มันก็หลอกให้เกลียดให้กลัวแหละ ขอให้เข้าใจไว้อย่างนี้

12. ความสงสัย

ทีนี้ตัวอย่างข้อสุดท้ายอีกสักข้อหนึ่ง ก็ว่า **ความสงสัย**

คำว่า **"สงสัย"** นี่ก็คือ **ความไม่แน่ใจ** หรือ**ความไม่มีศรัทธา** ก็ได้ ไม่มีศรัทธามันก็ไม่แน่ใจ มันก็สงสัย ถ้าไม่แน่ใจว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว ครบถ้วนแล้ว ปลอดภัยแล้ว มันก็ต้องเป็นวิตกกังวลอยู่อย่างนั้นแหละ

เรื่องละกิเลสเป็นพระนิพพาน ก็เหมือนกันแหละ มันยังไม่แน่ใจ มันยังสงสัยอยู่ว่าเรายังทำไว้ไม่พอ ยังจะต้องไปตกนรกเล่นสักพักหนึ่งก่อน ใครบ้างล่ะที่มันแน่ใจได้ ก็มีบุญมากแหละ **ใครที่แน่ใจได้ ไม่มีความสงสัยในข้อนี้แล้วก็นับว่ามีบุญมาก ถ้ายังสงสัยไม่แน่ใจอยู่ก็ยังเป็นโรคทางวิญญาณ**

เป็นโรคทางวิญญาณ

เพราะขาดธรรมะ

ขอให้จำไว้ดีๆ เถอะ **นี่มันเป็นเรื่องทดสอบ ๆ ว่ามีธรรมะหรือไม่มี มีธรรมะเครื่องดับทุกข์เพียงพอแล้วหรือยัง** อาการของโรคทางวิญญาณนั้นมีมาก ถ้าจะแจกกันแล้วมีมากหลายสิบอย่าง แต่เอาอย่างที่เข้มๆ ข้นๆ เห็นได้ง่ายมาพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่างสำหรับศึกษาต่อไปว่า

ความรักก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความโกรธ**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความเกลียด**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความกลัว**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความตื่นเต้น** สงบอารมณ์ไว้ไม่ได้ ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความวิตกกังวล**ในอนาคตก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความอาลัยอาวรณ์**ในอดีตก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความอิจฉาริษยา**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหวง**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหึง**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหลงใหลในของเป็นคู่** ดึงซ้ายดึงขวาอยู่ไม่หยุดหย่อนนี่ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความสงสัย** ไม่มีความแน่ใจว่าปลอดภัยแล้วไม่ แน่ใจว่าหลุดพ้นได้แล้ว ก็เป็นโรคทางวิญญาณ ทรมานใจ

เห็นได้หรือยังว่า **การเป็นโรคทางวิญญาณน่ะ เป็นได้ติดต่อกันทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้** ส่วนโรคทางกายนั่นบางทีเดือนหนึ่งไม่ได้เป็นอะไรเลยก็มี โรคทางกายน่ะตั้งเดือนหนึ่งก็ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่โรคทางวิญญาณนี้ ในวันหนึ่งเท่านั้นมันจะเป็นเสียตั้งสิบอย่าง ยี่สิบอย่าง ร้อยอย่างก็ได้ถ้ามันเก่ง **ความคิดที่มันผิดปกติไปผิดหลักธรรมะไปเท่านั้นแหละ มันก็เป็นโรคทางวิญญาณ** เรามารักษาโรคทางวิญญาณนั่นแหละ มันจึงจะหมดโรคหรือจึงจะปลอดโรค

ยาแก้โรคทางวิญญาณ

ทีนี้ก็จะพูดกันถึง**ยาแก้โรคทางวิญญาณ** พิมพ์แจกกันไปหลายพันหลายหมื่นฉบับแล้ว จะได้ผลคุ้มค่าหรือยังก็ไม่ทราบ จะบอกชื่อ**ตัวยา** หรือ**เครื่องยา**เสียก่อน

- ต้น **"ไม่รู้-ไม่ชี้"** นี่เอาเปลือก **"อย่างนั้นเอง"** เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง
- **"ไม่น่าเอา-น่าเป็น"** เฟ้นเอาดอก หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้
- หนักหกชั่ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย **"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย"** อัน
- จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา หนึ่งช้อนชา สามเวลา พยายาม

ต้น **"ช่างหัวมัน"** นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง **"ไม่มีกู-ของกู"** แสวง เอาแต่ใบ **"ตายก่อนตาย"** เลือกออก ลูกใหญ่ๆ **"ดับไม่เหลือ"** สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพณ์ เป็นธรรมชั้น หฤทัย ในพุทธนาม เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดร

ยานี้ต้องการ**เครื่องยา ๗ อย่าง** คือ เปลือกต้น **"ไม่รู้ไม่ชี้"** แล้วก็แก่นต้น **"ช่างหัวมัน"** แล้วก็รากต้น **"อย่างนั้นเอง"** แล้วก็ใบต้น **"ไม่มีตัวกูของกู"** แล้วก็ดอกต้น **"ไม่น่าเอาน่าเป็น"** แล้วก็ลูกของต้น **"ตายเสียก่อนตาย"** แล้วก็เมล็ดต้น **"ดับไม่เหลือ"** ๖ อย่างแรก เอาอย่างละ ๑ ชั่ง อย่างสุดท้าย "ดับไม่เหลือ" นี่สำคัญมาก เอา ๖ ชั่ง เท่ากับสิ่งอื่นรวมกัน เรียกว่าเท่ายาทั้งหลาย รวมกันแล้ว ก็เป็น ๑๒ ชั่ง ก็ใส่หม้อ ใส่น้ำต้มให้เหลือ ๑ ใน ๓ **กิน ๓ เวลา ครั้งละหนึ่งช้อนชาเรื่อย ๆ ไป** ก็จะหมดโรค หมดสรรพโรค เป็น **"โลกอุดร"** น่ะ **อยู่เหนือโลก เหนือโลกซึ่งเป็นโรค**

เครื่องยาหาได้ที่ในตัวเอง

จะต้องรู้จักเครื่องยา มีคนมาถามเหมือนกัน ถามอาตมาว่า เครื่องยานี้จะไปซื้อที่ไหน ไปซื้อที่ร้านไหน อาตมาก็ตอบไม่ถูก งงเหมือนกัน เครื่องยาเหล่านี้มันคงไม่มีที่ร้านไหนขายหรอก แล้วที่ในป่าในทุ่งในนานี่มันก็คงจะไม่มี มันก็ต้องหาในตัวคนน่ะ **ในตัวคุณเองน่ะ ที่กาย วาจา ใจของคุณ ในชีวิตของคุณน่ะ ก็หาเครื่องยานี้ดูสิ**

1. ไม่รู้ไม่ชี้

"ไม่รู้ไม่ชี้ ๆ" ก็อย่าไปจู้จี้อะไรให้มันมากนัก อย่าไปจู้จี้อะไรให้มันเกินไป อย่าจู้จี้พิถีพิถันนั่นนี่มากเกินไป ไม่มีเรื่องก็ทำให้มันมีเรื่อง เรื่องน้อยก็ไปทำให้เรื่องมาก นั่นน่ะเรียกว่ามันรู้มันชี้มากเกินไป **มันวิตกกังวลไม่เข้าเรื่อง อาลัยอาวรณ์ไม่เข้าเรื่อง**

นี่รู้จักไม่รู้ไม่ชี้เสียบ้าง ที่ควรจะไม่รู้ไม่ชี้ได้ก็อย่าไปรู้ไปชี้กะมัน คนแก่ๆ เขาว่าจู้จี้ พิถีพิถันมากจะเป็นโรค นี่ต้องรู้จักไม่รู้ไม่ชี้กันเสียบ้าง **บางอย่างแกล้งทำหูหนวกตาบอดเสียดีกว่า นี่ ไม่รู้ไม่ชี้**

2. ช่างหัวมัน

แล้วก็ **"ช่างหัวมัน"** ช่างหัวมันคือรู้ว่า **ทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา** กฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท มันมีของมันอย่างนั้น เราจะไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น ให้มันไปตามความต้องการของเรานี้น่ะ มันก็ไม่ได้ **เมื่อมันต้องเป็นไปตามกรรม หรือต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ก็ช่างหัวมัน** ก็ได้ในที่ๆ ควรจะช่างหัวมัน

แต่มีข้อยกเว้นบางเรื่อง ช่างหัวมันไม่ได้ ซีกระจ่างเขาเอาเครื่องชั่งมาวาง แล้วเอาหัวมันมาวางไว้บนเครื่องชั่ง เพื่อจะให้เกิดความหมายว่า "ชั่งหัวมัน" "ชั่งหัวมัน" อย่างนี้คุณเอาไปทำยาไม่ได้หรอก เครื่องชั่ง กับหัวมันนี่ คุณเอาไปทำยาไม่ได้ เอาไปทำยาไม่ได้ **จะต้องรู้จักทำจิตใจ อย่าให้มันเป็นทุกข์** มันรู้มันชี้ มันจู้จี้ มันจริงจังไปเสียหมด

"ช่างหัวมัน" นี่มีคำกลอนที่เขียนไว้นานแล้วว่า

• จงยืนกราน สลัดทั่ว **"ช่างหัวมัน"**
อย่าสำออย ตะบอยจัด ไว้อัตรา
• เรื่องนั้นนิด เรื่องนี้หน่อย ลอยมาเอง
เรื่องเล็กน้อย ตะบอยเห็น เป็นมากมาย
• เมื่อตัวกู ลู่หลบ ลงเท่าไร
รอดตัวได้ เพราะรู้ใช้ **"ช่างหัวมัน"**

ถ้าเรื่องนั้น เป็นเหตุ แห่งทุกข์หนา
ตัวกูกล้า ขึ้นเรื่อยไป อัดใจตาย
ไปบวกเบ่ง ให้เห็นว่า จะฉิบหาย
แต่ละราย รีบเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน
จะเยือกเย็น ลงไป ได้เท่านั้น
จงพากัน หัดใช้ ไว้ทุกคนฯ

หัดใช้ความคิดเรื่อง **"ช่างหัวมัน"** นี้ไว้พอสมควร ให้รู้จักช่างหัวมัน ถ้ามันเป็นเรื่องที่ว่า มันเป็นไปตามธรรมดา ตามกฎอิทัปปัจจยตา

ทีนี้อีกทางหนึ่ง ตรงกันข้าม **อย่าช่างหัวมัน ๆ** ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะต้องช่วย จะต้องแก้ไขแล้วนี่ อย่าช่างหัวมัน ก็เลยมีคำกลอนที่ตรงกันข้ามว่า

• อย่าบ้าบิ่น มัวแต่อ้าง **"ช่างหัวมัน"**
ต้องเอื้อเฟื้อ ปฏิบัติ เต็มอัตรา
• การช่วยเพื่อน เหมือนช่วย ตัวเราเอง
ย่อมลดความ เห็นแก่ตัว ลงมากมาย
• เห็นแก่ตัว บางเบา ลงเท่าไร
รอดตัวได้ เพราะไม่มัว **"ช่างหัวมัน"**

ถ้าเรื่องนั้น เกี่ยวกับเพื่อน มนุษย์หนา
โดยถือว่า เป็นเพื่อนเกิด – แก่ – เจ็บ – ตาย
เมื่อเพ่งจิต เล็งช่วย ทวยสหาย
ทุกทุกราย อย่าเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน
ยิ่งเข้าใกล้ พระนิพพาน เห็นปานนั้น
จงพากัน ใคร่ครวญ ถ้วนทุกคนฯ

3. เช่นนั้นเอง

ทีนี้ก็มาถึง **"เช่นนั้นเอง"** ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีตามธรรมชาติ ความวิบัติที่เราไม่คิดไม่หวังมันก็ตามธรรมชาติ เราจงเห็นว่า**มันเป็นเช่นนั้นเอง** ดี – ชั่ว บุญ – บาป บวก – ลบ นี่ก็เป็นเช่นนั้นเอง **บุญมันก็ทำให้เวียนว่าย บาปมันก็ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏสงสาร**ต้องพ้นบุญพ้นบาป ให้เห็นว่ามันเช่นนั้นเอง จึงจะหยุดเวียหนว่าย

คำนี้เป็นคำสูงสุดในพระพุทธศาสนาคำหนึ่งด้วยเหมือนกัน จำไว้ว่า **"ตถตา"** หรือ **"ตถาตา"** แปลว่า **"เช่นนั้นเอง"** ยิ่งอายุมากๆ แก่ชราแล้วก็ยิ่งเก่งที่จะใช้เช่นนั้นเองๆ เพราะความเจ็บไข้มันมารบกวนมากขึ้น ลูกหลานก็มากขึ้น มันก็รบกวนมากขึ้น รู้จักเช่นนั้นเอง

เห็นว่ามันเป็น**อนัตตา** มันไม่ใช่ตัวตน คือทีแรกมันเห็น**เป็นอนิจจัง** เปลี่ยนแปลงเรื่อย เพราะเปลี่ยนแปลงเรื่อยจึงลำบากยุ่งยาก เลย**เป็นทุกข์**แล้วไม่มีใครต้านทานได้ นั่นมัน**เป็นอนัตตา** มันเป็นอนัตตาคือมันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นไปตาม**กฎอิทัปปัจจยตา** แล้วก็เห็นว่าเช่นนั้นเองก็เห็น**สุญญตา** ว่างจากตัวตนๆๆ นี่ก็จะเห็นเช่นนั้นเองถึงที่สุด เห็น**ตถาตา**ในที่สุด ไม่หวั่นไหว ไม่บวกไม่ลบ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เกลียดไม่กลัว ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่อะไรหมด ถ้าเห็นเช่นนั้นเองคือ **ตถาตา**

ตถา แปลว่า เช่นนั้นเอง **คตะ** แปลว่า ถึง ตถาคตะ คือ **พระตถาคต** แปลว่า **ผู้ถึงซึ่งเช่นนั้นเอง** คือเป็นพระอรหันต์ ผู้ใดมีเช่นนั้นเองเต็มที่ ไม่มีหวั่นไหว ไม่มีบวก ไม่มีลบ ไม่มีขึ้นไม่มีลง ไม่มีดีใจเสียใจ ไม่มีอะไรอีกต่อไป นี่เรียกว่า **พระตถาคต** ถึงซึ่งความเป็น**เช่นนั้นเอง** คือ **ความคงที่ๆ อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป** น่ารักมาก็เช่นนั้นเอง น่าเกลียดมาก็เช่นนั้นเอง น่ากลัวมาก็เช่นนั้นเอง อะไรก็ปรุงแต่งไม่ได้นั่นละคือว่าเห็น**เช่นนั้นเอง** ก็คงที่ ก็เป็น**พระตถาคต** คือเป็น**พระอรหันต์**

4. ไม่มีกู – ของกู

ทีนี้เครื่องยาที่สี่ก็ **"ไม่มีตัวกู – ของกู"** นี่คือ**สติปัญญาสูงสุด** จะเห็นว่ามันเป็นตามธรรมดา ตามธรรมชาติ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไปตามกฎของไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรที่จะดึงเอามาเป็นตัวกูของกู ที่จะต่อสู้กับกฎของธรรมชาติได้

แต่ว่า**ตัวกูของกูนี่มันเกิดมาในใจเพราะความไม่รู้** เพราะ**อวิชชา**เพราะสัญชาตญาณตามธรรมดาของสิ่งมีชีวิต ต้องรู้สึกเป็น**ตัวกูของกู** เป็นรากฐานสำหรับจะได้หากิน จะได้ต่อสู้ จะได้วิ่งหนีอันตราย จะได้สืบพันธุ์ไว้อย่าให้สูญพันธุ์ **มันเป็นความรู้สึกของสัญชาตญาณในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย** ของมนุษย์ก็มี ของสัตว์เดรัจฉานก็มี ของต้นไม้ต้นไล่ก็มี ความรู้สึกว่า**ตัวกู** แม้แต่ต้นหญ้าไม่ยราบน่ะ เอามือไปถูกเข้ายังหุบเลย แล้วมันหนีภัย มันรู้จักสงวนตัวกู ความรู้สึกเป็นตัวกูมันมีในสิ่งที่มีชีวิต แต่แล้วมันทำให้เกิดปัญหา เกิดความเป็นทุกข์ เกิดความหนักอกหนักใจ

อย่ามี**ตัวกูของกู**กันให้ถึงขนาดนั้นเลย ให้มี **"ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู"** ฟังเหมือนกับบ้า มีตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกูนั่นแหละถูกต้อง เราเรียกว่า**ตัวกู** เราพูดว่า**ตัวกู** เราเห็นว่าเป็น**ตัวกู** จะรักมันอย่างตัวกู แต่อย่าไปถือว่ามันเป็นตัวกูที่แท้จริง มันเป็นความคิดผิดเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นมาเอง นี่ **"ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู"** พูดอีกอย่างหนึ่งว่า **"ตัวตนซึ่งมิใช่ตัวตน"** นั่นแหละ

คือความจริง **มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง แต่จิตโง่มันเอามาเป็นตัวตนที่แท้จริง** มันจึงมีตัวตนที่มิใช่ตัวตน ไม่มีตัวกูที่แท้จริง มันมีความโง่ทำให้เกิดเป็นความคิดขึ้นมาว่า "ตัวกู" แล้วก็รักสิ่งน่ารักแก่ตัวกูนี่ แล้วก็เกลียดโกรธสิ่งที่น่าเกลียดน่าโกรธแก่ตัวกู **ตัวกูมันจึงกระโดดขึ้นกระโดดลง ๆ ตามความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอยู่อย่างนี้ มันก็เป็นทุกข์เท่านั้นเอง**

ที่มันมาพบกันเข้าอย่างนี้มันก็เหมือนกับ**บังเอิญ มีธาตุคือ ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยมากระทบกันเข้า** อาศัยอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นเครื่องผูกพันกันเข้าก็เกิดเป็นสังขารร่างกายนี้ขึ้นมา มีชีวิตอยู่ไม่เกิน 100 ปี ก็ลาจากกันไป มันเป็นเพียงเท่านี้ **ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู**

หรือว่าเหมือนกับของยืม ยืมมาไม่เท่าไหร่ก็ต้องส่งคืนเจ้าของ ดิน น้ำ ไฟ อากาศ วิญญาณที่ยืมมา ทำเป็น "ตัวกู" สักพักหนึ่งแล้วก็คืนเจ้าของไป มีความรู้ในข้อนี้ก็จะได้เครื่องยา ชื่อ "ไม่มีตัวกู – ของกู" เราจะรู้เรื่องตัวกูของกูกันไว้ให้เพียงพอ อย่าไปยึดมั่นในเรื่องนั้นเลย

5. ไม่น่าเอา – น่าเป็น

ทีนี้ ที่ว่า **"ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น"** คือ ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น คำว่า **"เอา" นี่เอาด้วยความโง่ ด้วยอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่ากูเอา** แล้วกูได้มาเป็นของกู อย่างนี้เรียกว่าเอา ถ้าเอาอย่างนี้แล้วไม่มีอะไรที่น่าเอาหรอก เอาแล้วกัดไปเอาเข้าแล้วกัดทั้งนั้น

"เป็น" ก็เหมือนกัน **ด้วยความหมายมั่นอุปาทานว่ากูเป็น** กูเป็นอย่างนั้น กูเป็นอย่างนี้ ก็เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เป็นอะไร เป็นด้วยอุปาทานนี้มันกัดเอาทั้งนั้น ถ้า**เป็นก็เป็นไปตามความรู้สึกว่ามันสมมติมันชั่วคราว** อย่าหมายมั่นให้มากมายไปกว่านั้น มีคำกลอนเขียนไว้ว่า

• ถ้าจะอยู่ ในโลกนี้ อย่างมีสุข
มันจะสุม เผากบาล ท่านทั้งวัน
เป็นของกู ในอำนาจ แห่งตัวกู
อย่างน้อยก็ เป็นนกเขา เข้าตำรา
จะหามา มีไว้ ใช้หรือกิน
โดยไม่ต้อง มั่นหมาย ให้อะไรๆ
อย่าประยุกต์ สิ่งทั้งผอง เป็นของฉัน
ต้องปล่อยมัน เป็นของมัน อย่าผันมา
มันจะดู วุ่นวาย คล้ายคนบ้า
มันดีกว่า "กู – ของกู" อยู่ร่ำไป
ตามระบิล อย่างอิ่มหนำ ก็ทำได้
ผูกยึดไว้ ว่าตัวกู หรือของกูฯ

ถ้าจะมีอะไร จะหาอะไร จะเก็บอะไร จะกินอะไร จะใช้อะไร ในจิตใจอย่าหมายมั่นว่าเป็น "ตัวกู" เพราะจะรู้สึกหนักขึ้นมาในจิตใจ แล้วจะมีความไม่ได้ตามต้องการแทรกแซงอยู่เสมอ จะเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา จึงว่า ถ้าจะอยู่กันในโลกนี้อย่างมีความสุขแล้ว อย่าไปเอาอะไรมายึดถือว่าเป็นของฉัน **มันจะสุมเผากบาลท่านทั้งวัน** พูดกันลืม พูดให้แรงๆ ให้มันกันลืมว่า ถ้าเอามาเป็นของฉัน ของกูแล้วมันก็จะสุมกบาลให้ร้อน เหมือนกับเอาหม้อไฟมาทูนไว้บนศีรษะทั้งวัน**เลย ปล่อยให้มันเป็นของธรรมชาติไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท**

ถ้าเอามาไว้ในอำนาจแห่งตัวกู มันก็ต้องต่อสู้กัน เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจนี่ มันก็ต้องต่อสู้กันเอะอะตึงตังเหมือนกับบ้านเรือนของคนบ้าหรือจะโง่เป็นนกเขา นกเขานี่เป็นนกที่ขันว่า **"กูของกู ๆ ๆ"** ภาษาบาลีก็เรียกนกเขาว่า กูของกูๆ เหมือนกัน **"มัยหกะ"** แปลว่า **กูของกู ๆ**

เพราะฉะนั้น คนที่จะไม่เป็นนกเขาก็อย่าไปหมายมั่นอะไรว่าเป็นของกู จะหามาก็หามาอย่างธรรมชาติอย่างนั้น เก็บไว้อย่างธรรมชาติ กินก็กินอย่างธรรมชาติ ถ่ายก็ถ่ายไปอย่างธรรมชาตินั้น อย่าให้มีความหมายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ว่าเป็น **"ของกู"** ขึ้นมาเลย

ทีนี้อีกบทหนึ่งว่า **"มีโดยไม่ต้องมีผู้มี"** ให้มีการมีตามกฎหมาย เรามีบ้านมีเรือน มีเงินมีทอง ตามกฎหมาย มีได้โดยสมมตินั่นมี แต่ว่า**โดยไม่ต้องมีผู้มี** คือจิตใจอย่าไปมีเข้า ถ้ามีแล้วมันจะกัดเอา มีคำกลอนว่า

- ถ้ามีอะไร แล้วใจ รู้สึกเหนื่อย
มีทั้งกู ทั้งของกู อยู่อัตรา
- ถ้ามีอะไร มีไป ตามสมมุติ
แห่งจิตใจ ไม่วิปริต ผิดวิธี
- ฉะนั้นมีอะไร อย่าให้มี อัตตาเกิด
สมบูรณ์ด้วย สัมปชัญญ์ และปัญญา
- เป็นศิลปะ แห่งการมี ที่ชั้นยอด
"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" มีได้เพลิน

สำนึกเรื่อย ว่ากูมี อย่างนี้หนา
นั่นอัตตา มาผุดขึ้น ในการมี
ไม่จับยุด ว่าของกู รู้วิถี
มีอย่างนี้ ย่อมไม่เกิด ตัวอัตตา
เพราะสติ อันประเสริฐ คอยกันท่า
นี้เรียกว่า รู้จักมี ที่เก่งกิน
ไม่ต้องกอด ไฟนรก ระหกระเหิน
ขอชวนเชิญ ให้รู้มี อย่างนี้แล ฯ

"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" คำนี้ลึกมาก ถ้าเข้าใจก็วิเศษ มีอย่างว่างแล้วก็ว่างอย่างมี **มีอย่างว่าง** ไม่ต้องมีตัวผู้มี ก็มีไปตามสมมติอย่างว่าง แล้วก็**ว่างอย่างมี** คือว่าง เรียกว่า "ว่าง" แต่มันก็มีการมี ไม่ถืออะไรเป็นของเราแต่มันก็มีการมีตามสมมติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้ เงินทองบ้านเรือนข้าวของไร่นาอะไรของเรา เราไม่ได้ยึดถือว่ามี แต่มันก็มีโดยตามสมมติ มีตามสมมติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้ นี่ละ **"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" สองคำนี้จำไว้ให้ดี แล้วมันก็จะไม่มีอะไรกัด**

6. ตายก่อนตาย

เครื่องยาที่ 6 คือ "ตายก่อนตาย" นี่ฟังยาก แต่ถ้าเข้าใจก็จะวิเศษ ที่จริงมันไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเขา เราคิดว่าเรามีเราอยู่ แล้วพอร่างกายแตกดับเราก็ว่าเราตาย แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่ได้มีเรา มันก็ไม่มีอะไรตาย ก็เท่ากับตายตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที ตายตลอดเวลา นี่เรียกว่า "ตายก่อนตาย"

- ตายเมื่อตาย ย่อมกลาย ไปเป็นผี ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง ตายโอ่โถง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย
- ตายก่อนตาย มิใช่กลาย ไปเป็นผี แต่กลายเป็น สิ่งที่ ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล
- คำพูดนี้ ผันผวน ชวนฉงน เหมือนเล่นลิ้น กะลาวน คนตอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเอยฯ

"ตายก่อนตาย" เป็นปริญญาของสวนโมกข์ ใครเรียนจบ ศึกษาจบได้ปริญญา "ตายก่อนตาย" คือไม่มีตัวตลอดเวลา ถ้าตายเมื่อตายมันตายของคนมีตัว... ตัวกู แล้วตายก็กลายเป็นผี ตายไม่ดีก็ได้ตำแหน่งผีตายโหง ตายก่อนตายไม่ใช่กลายไปเป็นผี ยังอยู่ ไม่รู้จักตาย นี่แหละ **ตายเสีย ก่อนตาย หมดตัวกูเสียก่อนตาย จิตเข้าถึงสิ่งที่ไม่รู้จักตาย** เข้าถึงอมตธรรม อสังขตธรรม แล้วมันก็ไม่รู้จักตายอีกต่อไป เป็นความตายที่ไม่ตาย

คนที่ไม่รู้ความหมายฟังไม่ถูก หาว่าเป็นเรื่องเล่นลิ้นตลบตะแลงใช้ไม่ได้ แต่มันกลับเป็นความจริงที่ยิ่ง ว่ามันเป็นสิ่งที่แท้จริงว่า **ที่แท้มันไม่ได้มีอะไรเกิด ไม่ได้มีอะไรตาย มันมีแต่กระแสแห่งอิทิปปัจจยตา**

นี่เราจะต้องดูให้รู้ความจริงที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไร ดูให้ดี ดูให้ทั่วว่า มันไม่ได้เป็นตัวตน มันเป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมันตามเหตุตามหน้าที่ ตาทำหน้าที่ตา หูทำหน้าที่หู จมูกทำหน้าที่จมูก ลิ้นทำหน้าที่ลิ้น ผมขนเล็บฟันหนังอะไรก็ทำหน้าที่ไปตามนั้น แล้วมันก็หมดปัจจัย มันก็หยุดทำหน้าที่ นี่เป็นเคล็ดที่ลึก ถ้าเข้าถึงได้มันก็พ้นตาย มันก็ไม่ตายคือไม่มีตัวกูอยู่ตั้งแต่เกิดจนดับ เกิดดับๆ เราเห็นความไม่ตาย เพราะมันไม่มีตัวตนที่จะตาย ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่า **เห็นความตายก่อนตายได้ตายเสียแต่ก่อนตาย** นี่หกอย่างแล้ว อย่างละชั่ง อย่างละชั่ง

7. ดับไม่เหลือ

ทีนี้อย่างที่ 7 "ดับไม่เหลือ" เรื่องนี้ก็เคยพิมพ์แจกไปแล้ว เรื่อง **ดับไม่เหลือ** เราเห็นว่า ต่อสู้ดิ้นรนอยู่นี่เป็นความทรมานแล้วเป็นทุกข์ คือตัวกู มีตัวกูต่อสู้ **มีตัวกูอยู่เท่าไร มันก็มีความทุกข์เท่านั้น** ดับตัวกูเสีย มันจะไม่เป็นทุกข์ ดับเหตุดับปัจจัย เข้าถึงความไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย ก็ **"ดับไม่เหลือ"** เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า **ดับอย่างนิพพาน** ดับความร้อน ดับกิเลส ดับตัวกู ไม่เกี่ยวกับร่างกายตายหรือไม่ตาย ถ้าดับตัวกูเสียได้ **ไม่มีตัวกูเหลือก็ไม่เกิดความเห็นแก่ตัว** ก็ไม่เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดไฟ คือ กิเลส ไม่เกิดไฟคือความทุกข์ **ดับตัวตนเสีย ดับทุกข์เสีย นี่คือดับไม่เหลือ** เรายินดีที่จะดับไม่เหลือ พร้อมจะดับไม่เหลือ

ตกกระไดพลอยโจน

ทีนี้ก็พูดประสมโรงเสียเลยว่า ร่างกายนี้มันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งนี้ ถ้าถึงคราวที่จะดับไม่เหลือก็ดีแล้ว จะได้จบเสียที คือไม่ต้องมีเครื่องรองรับอยู่อีก แล้วดับเสียทั้งเครื่องรองรับกายที่เหมือนกับเปลือก จิตใจเหมือนกับเนื้อใน ถ้าจิตใจดับ ร่างกายก็หมดความหมายไปเอง แต่ถ้าว่าความตายมันมาตัดบทก็ปล่อย สมัครดับไม่เหลือ ถ้ามันเกิดเป็น

โรคภัยไข้เจ็บจะตายขึ้นมา จะตายอยู่แหมบๆ นี้แล้ว ก็สมัครดับไม่เหลือ ไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนให้ลำบากยุ่งยาก เคยยกตัวอย่างว่า แม้เดินไปควายมาข้างหลังขวิดปี๊บให้แล้วก็สมัครตายเถอะ ไม่ต้องดิ้นรนให้เป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์ในการตายนี่ สมัครดับไม่เหลือ หรือว่า เดินอยู่กลางถนน รถยนต์ทับแป๊บเข้าไปแล้วก็พอใจ สมัครดับไม่เหลือคำเดียวแล้วก็เลิกกัน

นี่เรียกว่าสมัครที่จะกระโจน ตกกระไดพลอยกระโจน ดับไม่เหลือเลยไม่มีคนทุกข์ ถ้าว่ามันไม่ตาย มีคนมาเก็บรักษาให้หายมันก็ไม่เป็นไร แต่เราก็ไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน **ยาศักดิ์สิทธิ์นั่นก็คือความสมัครดับไม่เหลือ** ทำให้ไม่เป็นทุกข์ เดี๋ยวนี้ก็**เตรียมพร้อม** เดี๋ยวนี้ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยังไม่ตาย ขี้เกียจวุ่นวาย ขี้เกียจเวียนว่าย ขี้เกียจเป็นไปตามกรรม ขี้เกียจที่จะยุ่งยากลำบาก ข้าพเจ้าพร้อมที่จะสมัครดับไม่เหลือก็ไม่มีปัญหา **ไม่มีความกลัว ไม่มีวิตกกังวลอาลัยอาวรณ์อะไรที่ไหน สมัครดับไม่เหลือแล้วมันก็จะไม่มีความกลัวว่าจะต้องตาย** เพราะมันสมัครดับไม่เหลืออยู่แล้วจะไปกลัวอะไรอีกที่จะต้องตายน่ะ เป็นยาแก้กลัว ยาแก้ทุกข์อันสุดท้ายเรียกว่าสมัครดับไม่เหลือ อันนี้สำคัญมาก อย่างที่ 7 นี่จึงต้องเอา 6 เท่า

เสกคาถา

อย่างอื่นเอาอย่างละหนึ่งส่วนๆ อย่างสุดท้ายเอา 6 ส่วนให้มากเข้าไว้ รวมกัน นี่ก็เสกคาถา **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** แปลว่า **“สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือว่าเป็นตัวตนหรือของตน”** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสังขตะก็ดี เป็นอสังขตะก็ดี เป็นสังขารก็ดี เป็นวิสังขารก็ดี เป็นอะไรก็ตามเถิด ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สิ่งที่ใครๆ จะควรยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน นี่ละคาถาสูงสุด **หัวใจพุทธศาสนา** เอามาเสกยา

ยาของเรา 7 อย่างนี่ มาเคล้ากันใส่หม้อ เสกคาถา **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** แต่ว่าคนเสกต้องไม่โง่นะ คนเสกต้องรู้ด้วยว่าหมายความว่าอะไร อย่าว่าพึมพัมๆ ไปเฉยๆ **“สิ่งทั้งปวง หรือธรรมทั้งปวง อันใครๆ ไม่ควรฝังตัวเข้าไปด้วยความโง่ ว่ามันเป็นตัวกู มันเป็นของกู”** ว่าอย่างนี้ก็ได้ ว่าเป็นไทยๆ อย่างนี้ก็ได้

ใส่น้ำต้มยาให้เหลือหนึ่งในสาม ให้มันเข้มข้น แล้ว**กินทุกวัน**น่ะ หมายความว่า **ทุก ๆ วัน มีความรู้สึกคิดนึกทั้ง 7 ประการนี้อยู่ทุกวัน ๆ** ต้น**ไม่รู้ไม่ชี้** แล้วก็ **ช่างหัวมัน เช่นนั้นเอง ไม่มีตัวกู – ของกู ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น ตายก่อนตายดับไม่เหลือ**

สรรพคุณของยา คือเย็น

นี้เรียกว่า**ยาแก้สรรพโรค** หายเป็นนิพพุติ เย็นชั่วคราว เย็นยังไม่ถึงที่สุด เป็นนิพพาน **เย็นถึงที่สุด เย็นตลอดกาล ไม่มีอะไรที่จะต้องให้เป็นปัญหายุ่งยาก** ไม่มีความเป็นบวก ไม่มีความเป็นลบ ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มีแพ้ไม่มีชนะ ไม่มีบุญไม่มีบาป ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีกุศลไม่มีอกุศล ไม่มีอะไรหมด นี่สรรพคุณของยา **สรรพคุณของยาทำให้เย็นคือนิพพาน**มันไม่ร้อน **ไม่ร้อนเพราะไม่ทุกข์ เพราะไม่ทุกข์มันไม่มีกิเลส** ยานี้กินเข้าไปแล้วมีสรรพคุณเย็นอย่างนี้ **แก้สรรพโรค** คือ**โรคตัวกูของกู**

ใน**ชั้นกามาวจร** เป็นมนุษย์หรือเทวดากามาวจรแก้โรคนี้ได้ไม่เป็นคนบ้ากามาวจร **ชั้นรูปาวจร** พรหมโลก ที่มีรูปก็มันบ้าที่จะเป็นรูปพรหม ใน**อรูปาวจร**ก็มันจะเป็นบ้า เป็นพรหมที่เป็นอรูป นี่ไม่หลงใหลมัวเมาในกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ก็เรียกว่า **"หมดสรรพโรค"**

ทำให้อยู่เหนือโลก

เป็น**โลกอุดร**คือ **อยู่เหนือโลก** ไม่ใช่ต้องไปอยู่ในฟ้า ในอะไรที่ไหนอยู่กลางโลก แต่ว่าโลกไม่ท่วมทับ โลกนี้ไม่ทำอะไรได้ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ความดีใจเสียใจในโลกก็ทำอันตรายเราไม่ได้ อยู่เหนือความปรุงแต่งของสิ่งทั้งปวง เหนือบุญเหนือบาป เหนือสุขเหนือทุกข์ เหนือดีเหนือชั่ว เหนือทุกอย่าง ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป **อิทธิพลใด ๆ อำนาจใด ๆ ฤทธิ์เดชใด ๆ ในโลกนี้ครอบงำจิตใจของเราไม่ได้** จิตใจนี้มันอยู่เหนือโลกอย่างนี้ นี่เรียกว่า **"โลกอุดร"**

คำว่า **"โลกอุดร"** โลกุตตรธรรมนี่เขาลดลงมาถึงพระโสดาบันนะ แม้เป็นพระโสดาบันก็เรียกว่า เริ่มอยู่เหนือโลกแล้ว สกิทาคา อนาคา อรหันต์ก็สูงขึ้นไปจนถึงที่สุด **กินยานี้แล้วหมดสรรพโรค แล้วจิตใจก็อยู่เหนือโลก ๆ เหนือโลกไปตามลำดับจนถึงที่สุด**

ทบทวนสลากยาให้ขึ้นใจ

ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจกันใหม่ เอาฉลากยาไปเหน็บไว้ข้างฝามอดกินหมดแล้วก็ไม่รู้ ไปดึงเอามาอ่านดูใหม่ ว่าหมายความว่าอย่างนี้ ให้หามาตามฉลากยา หาเครื่องยาจากที่ไหน หาที่เนื้อที่ตัว ที่กาย วาจา ใจหาให้พบเครื่องยาทั้ง 7 อย่างนี้แล้วมา**พิจารณา** คือต้มกินๆ น่ะ คือ**พิจารณาให้เกิดญาณ มองเห็นตามที่เป็นจริงว่ามันเป็นอย่างนี้ ๆ ๆ อยู่ทุกวัน** อย่างน้อยวันละสามหน 1 ช้อนชา 3 เวลา จิบน่ะ อย่างน้อยวันละ 3 หน มองเห็นความจริงเหล่านี้อยู่ เรียกว่า **"กินยาแก้สรรพโรค"**

กิน**หมากพลูทำไมกินได้ทุกวันล่ะ กินยาแก้โรคทางจิตกันเสียบ้างเหมือนกับกินหมากกินพลูน่ะ กินบ่อย ๆ ทั้งวัน ไม่เป็นโรคทางวิญญาณ**แล้วโรคจิตก็ไม่เกิด โรคกายก็ไม่เกิด จิตวิปริตก็เพราะว่าความรู้ สติปัญญามันวิปริต ร่างกายวิปริตก็เพราะจิตมันวิปริต ฉะนั้นตัดต้นเหตุเสีย โรคทางวิญญาณก็ไม่มี โรคทางจิตจึงไม่มี โรคทางจิตไม่มี โรคทางกายก็ไม่มี มันไม่โง่ไม่เขลา ไม่ทำอะไรผิดพลาดให้เกิดโรคขึ้นมา

หวังว่าเราจะเป็นผู้พ้นจากโรคหรือทุกข์สมตามความมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาว่า **จะอยู่เหนือทุกข์ทั้งปวง คือเหนือโลกทั้งปวง** การเหนือโลกทั้งปวงนั้นเองเป็นโลกอุดร

สารพันปัญหาสุขภาพ

เรียบเรียงและรวบรวมโดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย

กิน...ให้เกิดภูมิคุ้มกัน

มิติใหม่ในการป้องกันมะเร็ง และชะลอความเสื่อมของร่างกาย
เขียน ดร.แอนดี้ ซุน
แปล มาลิน ปิยะชินวรรณ และคณะ
เรียบเรียง สุรัสวดี สุขสวัสดิ์ และกมล ไชยสิทธิ์

เคล็ดลับ อายุยืนยาว ห่างไกลโรค

ธรรมโอสถ ยาระงับสรรพโรค

พุทธทาสภิกขุ

ยาระงับสรรพทุกข์

ต้น *"ไม่รู้ - ไม่ชี้"* นี่เอาเปลือก
ต้น *"ช่างหัวมัน"* นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง
"อย่างนั้นเอง" เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง
"ไม่มีกู - ของกู" แสวง เอาแต่ใบ

"ไม่น่าเอา - น่าเป็น" เฟ้นเอาดอก
"ตายก่อนตาย" เลือกออก ลูกใหญ่ๆ
หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้
"ดับไม่เหลือ" สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน

หนักหกชั่ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพณ์
"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย" อัน
เป็นธรรมขั้น หฤทัย ในพุทธนาม

จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา
เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งข้อนชา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดร

พุทธทาสภิกขุ - ประพันธ์