

กับดักรักษาสุขภาพ10 ประการ ที่คนไทยไหลหลง

โดย นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล

พูดถึงสุขภาพ ใครๆก็รักสุขภาพกันทั้งนั้น แต่ครั้งถึงเรื่องราวของการเอาใจใส่สุขภาพนี้ซิ บางทีก็หลงไปกับบางกรรมวิธี ซึ่งแทนที่จะให้คุณ กลับให้โทษ หรือทำให้เสื่อมสุขภาพลงกว่าเดิม

สารบัญ

กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 1	ดื่มน้ำยิ่งมาก ยิ่งดี
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 2	นอนดึก ตื่นสาย
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 3	กลัวโคเลสเตอรอล จนไม่กล้ากินไข่ แต่ไหลไปดื่มนม
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 4	ไม่กินไขมันเลย เพราะกลัวอ้วน
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 5	กินผลไม้จนล้นเกิน น้ำตาลขึ้น ไขมันสูง
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 6	ถือเอาวิตามิน อาหารเสริม เป็นคำตอบสุขภาพ
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 7	กินสมุนไพร คิดว่าปลอดภัยเสมอไป
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 8	ไปฟิตเนส แต่เสียเงิน เสียสุขภาพ
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 9	สวนกาแฟ แก้ได้ทุกโรค
กับดักรักษาสุขภาพประการที่ 10	กินอาหาร 5 หมู่ อาจป่วยง่าย ตายเร็ว

กัณฑ์สุขภาพประการที่ 1 - ดื่มน้ำยิ่งมาก ยิ่งดี

คนจำนวนไม่น้อยเชื่อกันว่า ให้ดื่มน้ำมากๆ ยิ่งมากยิ่งดี หลายคนถึงกับดื่มน้ำวันละ 3-4 ลิตร บางคนก็รำลึกกันว่า หมอจีนสอนให้ดื่มนอนเช้าดื่มน้ำทันที 4 แก้ว เพราะช่วยให้ขับถ่ายดี ก็เลยติดต่อไปว่า ถ้าดื่มน้ำ 4 แก้วตอนเช้ามืดมีประโยชน์ขนาดนั้น ตลอดทั้งวันก็ควรดื่มให้มากที่สุด จนเรียกได้ว่า แคนดื่ม กั้นเลยละ พวกเขาดื่มน้ำอย่างไม่จำกัดจำนวน เพราะเชื่อว่าจะได้สุขภาพดี

คนที่ดื่มน้ำมากเช่นนี้ นานเข้าจะเกิดอาการขึ้นอย่างหนึ่ง คือ เกิดอาการปัสสาวะมาก ปัสสาวะใส มือเท้าเย็น หนาวง่าย นานเข้าจะเกิดภาวะอ่อนเพลียเรื้อรัง ขาอ่อนแรง และหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

เหตุผลก็คือ ไตมิใช่เพียงท่อกลางๆที่ปล่อยให้น้ำผ่านไปเฉยๆ แต่ไตมีหน้าที่เก็บรับเอาสิ่งที่ยังเป็นประโยชน์กับ ร่างกาย ที่ปัสสาวะจะผ่านไป ให้เก็บกลับเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่เกลือแร่ชนิดต่างๆ ไตยังทำหน้าที่ปรับความเข้มข้นของปัสสาวะให้พอเหมาะ ด้วยเหตุนี้การปล่อยน้ำผ่านไตมากๆ ไตจึงต้องทำงานหนัก เสียพลังในการทำงานเยอะ นานเข้าก็เกิดอาการอย่างที่หมอจีนเรียกว่า พร่องพลังไต

เปรียบเทียบง่ายๆว่า เหมือนภูเขาลูกหนึ่ง ที่ปล่อยให้น้ำฝนตกกระหน่ำเอาๆ ฝนย่อมชะเอาอิฐมวลหรือปุ๋ยธรรมชาติ ที่อยู่บนผิวดินออกไปกับน้ำเสียหมด นานๆเข้า ภูเขาภูนั้นก็กลายเป็นเขาหัวโล้น

แท้ที่จริงวิชาสุขภาพบอกว่าดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว แต่ตามปกติเรามีน้ำในมืออาหารอยู่แล้ว ถ้าจะหักลบน้ำที่ดื่มในมืออาหารออก คนเราก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 4 แก้ว สำหรับคนที่พร่องพลังไตอยู่แล้ว ก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 3 แก้ว จึงจะแก้สถานการณ์ได้

ส่วนการที่หมอจีนบอกว่าให้ดื่มน้ำ 4 แก้วตอนเช้านั้น แท้ที่จริงเพื่อช่วยให้ขับถ่าย เพราะถ้าแก่ทั้งหลาย กินแต่ข้าวขาว กินหมูกินไก่ ผักไม่ค่อยกิน เพราะถือว่าผักเป็นอาหารของคนจน หมอจีนจึงใช้วิธีนี้สอนคนท้องผูก แต่ถ้าเรากินข้าวกล้อง ผักผลไม้มากพอ ก็ไม่จำเป็นต้องแค้นดื่มน้ำเช่นนั้น

กับดักรัฐสภาพประการที่ 2 - นอนดึก ตื่นสาย

คนจำนวนไม่น้อยเชื่อว่า การนอนแม้จะจำเป็น แต่ดึกๆก็มีเรื่องน่าดูในจอโทรทัศน์ หรือไม่กี่บนจอคอมพิวเตอร์ เลขตากสายตาคูโทรทัศน์ดึกๆ วิทยุรุ่นเล่นคอมฯ แซ่ดกันเพลินจน 5 ทุ่ม สองยาม แล้วเข้านอน ระบุว่าตื่นเอาสายๆก็ทดแทนจำนวนชั่วโมงการนอนได้ ยิ่งไม่ต้องพูดถึงวิทยุรุ่นที่ต้องรีบไปเรียนหนังสือแต่เช้า หรือวัยทำงานที่ต้องแข่งขันเบียดแทรกตัวเองไปทำงานแต่เช้ามืด ด้วยเหตุนี้ คนนอนดึก ตื่นเช้ามืด จำนวนชั่วโมงการนอนก็ไม่พออยู่แล้ว สุขภาพย่อมเสียสุดๆ ส่วนคนนอนดึกตื่นสาย ก็เชื่อว่าสุขภาพจะดี นานเข้าสุขภาพก็เสื่อมสุดๆอีกเหมือนกัน เหตุผลเพราะ แท้ที่จริงสัตว์ต่างๆล้วนมีโครงสร้างของสรีระร่างกายที่กำหนดว่า สัตว์นั้นเป็นสัตว์กลางวันหรือสัตว์กลางคืน อย่างค้างคาว นกฮูก แมวเหมียว ต้องถือเป็นสัตว์กลางคืน เพราะมีเรตาร์ มีตาโต เอาไว้ใช้งานตอนกลางคืน แต่คนเราต้องสังกัดเป็นสัตว์กลางวัน

เดิมทีเด็วสัตว์มีกระดูกสันหลังชนิดแรกของโลกคือตัวซาลาแมนเดอร์มีตาอยู่ 3 ดวง ตาดวงที่สามเป็นเกล็ดที่อยู่ตรงกลางหน้าผาก คอยทำหน้าที่รับแสงตะวัน เวลากลางวันแสงสว่างจะทำให้เกล็ดนี้สร้างฮอร์โมนซีโรโตนิน ทำให้มันแจ่มใสออกมหาหิณ เวลากลางคืนเกล็ดนี้จะสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ทำให้มันง่วงเหงา เข้านอน ครั้นวิวัฒนาการจนมาเป็นคน เกล็ดนี้จึมลึกเข้าไปในหน้าผาก กลายเป็นต่อมเหนือสมอง หรือ ต่อมไพเนียล ยังคงสร้างฮอร์โมน 2 ชนิดนี้สลับกันอยู่ หรือเรียกอีกที ต่อมนี้คือนาฬิกาชีวภาพที่ปลุกเราให้ตื่นเช้า และกล่อมเราให้เข้านอนโดยอัตโนมัติ

การตากแสงไฟดึกๆจึงเป็นการรบกวนต่อมไพเนียลซึ่งเป็นนายเหนือต่อมฮอร์โมนทั่วร่างกาย มันส่งคำสั่งไปยังต่อมได้สมอง ไปไทรอยด์ ต่อมหมวกไต รังไข่ และอัณฑะ ถ้าต่อมไพเนียลทำงานผิดปกติ สฮอร์โมนทั่วร่างกาย ก็ผิดปกติไปด้วย งานวิจัยชิ้นหนึ่งของหมอลลิตา สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ซึ่งอาจารย์รื้ออกก็เฟลเลอร์จูงใจให้ทำ ทดลองให้ส่องไฟให้หนูทดลองตลอดคืน ทำอยู่นั้นหลายๆวัน ปรากฏว่าหนูทดลองถึงกับแท้งลูก นี่แสดงถึงความสำคัญของต่อมไพเนียลซึ่งถึงกับสร้างความแปรปรวนของระบบฮอร์โมนในร่างกาย เพียงเพราะว่าแสงไฟที่สาดส่องให้อย่างไม่เป็นเวลา

งานวิจัยอีกชิ้นในสหรัฐฯทดลองในพยาบาลเวรดึก กลุ่มหนึ่งให้ออกเวรแล้วเดินผ่านอุโมงค์มืดๆไปเข้านอน อีกกลุ่มให้เดินผ่านแสงตะวันยามเช้า ไปเข้านอน เมื่อเจาะเลือดเปรียบเทียบระดับฮอร์โมนของร่างกาย พบว่าพยาบาลกลุ่มหลังฮอร์โมนแปรปรวนไปหมด ขณะที่กลุ่มแรกฮอร์โมนยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ นี่ก็อิทธิพลของแสงตะวันที่เข้าตัวรับเข้าไปผิดเวลา

แท้ที่จริงแล้ว คนเราจึงควรนอนหัวค่ำ ตื่นเช้า แทนที่จะตากแสงไฟอยู่จนดึกๆ

กับดักรัฐภาพประการที่ 3 - กลัวโคเลสเตอรอล จนไม่กล้ากินไข่ แต่ไปตีมันนม

นิตยสาร Time ในอเมริกาตีพิมพ์ตั้งแต่เดือนกันยายน 1999 บอกว่า "Cholesterol-Good News" ขึ้นชื่อว่า โคเลสเตอรอลในเลือดของคนเรา สร้างจากภายในตัวเราเองถึง 90% มีเพียง 10% ที่เป็นผลกระทบจากโคเลสเตอรอลในอาหาร และวัตถุดิบที่สร้างโคเลสเตอรอลคือกรดไขมันอิ่มตัว ดังนั้นไข่ซึ่งเป็นแหล่งของโคเลสเตอรอลจึงได้รับการถอดออกจาก Black list ทางโภชนาการที่อเมริกา แต่ตรงกันข้าม แหล่งของกรดไขมันอิ่มตัวหลายอย่างได้รับการบรรจุให้กลายเป็นตัวที่ถูกเพ่งเล็งทางสุขภาพตัวสำคัญได้แก่ นม เนย ชีส รวมทั้ง Peanut butter

ผลขึ้นชั้นได้ในเชิงปฏิบัติที่เป็นจริง ดังจะเห็นว่า ประเทศไทยซึ่งถูกประโคมให้กลัวไข่มามากกว่า 10 ปี จนปัจจุบันคนไทยกินไข่เพียง 130 ฟอง/คน/ปี แต่คนไทยตีมันนมกันไม่อื่น เพราะถูกประโคมข่าวว่ายิ่งตีมันนมยิ่งสุขภาพดี ผลปรากฏว่าคนไทยมีโรคไขมันเลือดสูงมากขึ้นทุกปี รวมทั้งโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ไทยมีโรคไขมันเลือดสูง 50% ของประชากรในเมือง แม้แต่เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ปี พูด่างๆว่าอยู่ในวัยอนุบาลก็มีไขมันเลือดสูง 25% ของประชากร เด็กเหล่านี้ยังไม่ได้กินอย่างอื่นแน่ แต่ถูกป้อนให้ตีมันนมไม่อื่น

มาดูอย่างประเทศจีนบ้าง จีนกินไข่มากกว่าเรา คือ 330 ฟอง/คน/ปี กินไข่มากกว่าเรา 3 เท่าคนจีนมีโรคไขมันเลือดสูงต่ำกว่าคนไทย การตีมันนมจึงเป็นกับดักรัฐภาพที่ต้องละเลิก

ที่สนุกไปกว่านั้นก็คือ ปัจจุบันทั่วโลกในประเทศที่มีการศึกษาสูง กำลังหันมาส่งเสริมการบริโภครวมไขมัน ลดละการตีมันนม ที่เบลเยียมมีประดิษฐ์กรรมใหม่ เขาสร้างไข่ชนิดใหม่ เรียกว่า ไข่โคลัมบัส ไม่ใช่ไข่ของคนทีคริสโตเฟอร์ โคลัมบัสหรือคณะใคร แต่เป็นไข่ที่นอกจากกินแล้วคอเลสเตอรอลไม่สูง (ซึ่งไข่ทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น) แต่ไข่โคลัมบัสใช้กระบวนการเลี้ยงไก่ด้วยอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเขาถือว่าอาหารพื้นบ้านจะมีสัดส่วนของโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่ถูกต้อง โดยธรรมชาติ เมื่อมาเลี้ยงไก่ด้วยวิธีนี้ จะทำให้ไขมันจำเป็นในร่างกายถูกดึงไปด้วย เป็นผลให้กินไข่โคลัมบัสควบคุมโคเลสเตอรอลในเลือดได้อีกต่างหาก

จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะต้องอดกินไข่ ยกเว้นแต่ว่าคุณมีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว มีนิสัยชอบกินนม กินเนย ก็ขอแนะนำให้งดเนย งดนม กินไข่อย่างเดี๋ยวกอเลสเตอรอลจะไม่สูงอย่างแน่นอน

กับดัปลักษณ์ ประการที่ 4 - ไมกินไขมันเลย เพราะกลัวอ้วน

เราถูกรณรงค์ให้หลีกเลี่ยงการกินไขมัน เพราะกลัวอ้วน กลัวไขมันเลือดสูง จนคนจำนวนหนึ่งกลัวไขมันเกินกว่าเหตุ ตนเองยังสุขภาพแข็งแรงไม่ได้ป่วยเจ็บเป็นโรคอะไร แต่ไม่กินไขมันเลย เป็นเวลาหลายปี จนกลายเป็นภาวะพร่องไขมัน

แต่ที่จริงเราต้องรู้ว่า ไขมันเป็นสารอาหารกลุ่มหนึ่งที่ร่างกายต้องใช้ ในร่างกายของเรามีไขมันอยู่ 3 ชนิด ใหญ่ๆ หนึ่งคือ โคเลสเตอรอล สองคือ ไตรกลีเซอไรด์ และสามคือ ฟอสโฟไลปิด เราใช้โคเลสเตอรอลเป็นแหล่งวัตถุดิบในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ และสร้างฮอร์โมนเพศกับฮอร์โมนคอร์ติซอล ส่วน ไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งพลังงานในกระแสเลือด เพื่อหมุนเวียนนำตาลในเลือด ส่วนฟอสโฟไลปิดเป็นวัตถุดิบสำหรับสร้างเซลล์ประสาท ฯลฯ

จึงเห็นการหลีกเลี่ยงอาหารไขมัน จนถึงกับไม่กินเลย ทั้งๆที่สุขภาพเป็นปกติอยู่นั้น นานๆเข้าก็จะเกิดโรค จะยกตัวอย่างกรณีสุดขีดกรณีหนึ่ง ผมเคยพบนิสิตมหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่ง เดินเข้ามาหาผมด้วยน้ำหนักตัว 35 กก. จินตนาการเหมือนกับไม้แขวนเสื้อลอยมา อย่างนั้นแหละ แต่เธอเข้ามาหาผม พร้อมกับบอกว่า "หนูต้องการลดน้ำหนักค่ะ"

เธอมีความคิดว่าน้ำหนักตัวขนาดนั้นของเธอยังไม่เป็นที่พอใจ บอกว่าอยากให้หุ่นผอมเพียวเหมือนสาวที่เดินบนแค้ตวอล์ก ด้วยเหตุนี้ เธอจึงไม่กินน้ำมันทุกชนิด ผมมองปราดเดียวที่ใบหน้าและผิวพรรณของเธอก็บอกได้เลยว่า เธอกำลังป่วยด้วยภาวะพร่องไขมัน คือผิวแห้งและหน้าตาหม่นหมองมาก ถามประวัติอีกหน่อยก็พบว่า ผมเธอร่วงเป็นประจำ และที่สำคัญก็คือ เธอขาดประจำเดือนมาได้กว่าปีแล้ว

นั่นเป็นเพราะว่า ภาวะที่พร่องไขมัน ร่างกายก็ขาดวัตถุดิบไปสร้างฮอร์โมนเพศ ทั้งสำหรับสุขภาพของผิวพรรณ และเส้นผมอีกด้วย นำเสียดายว่า ความเข้าใจผิดๆประการนี้ ทำให้แม้กระทั่งนิสิตปีสี่ของมหาวิทยาลัยอย่างเธอต้องหลงผิดไปตามแสงสีของแฟชั่น คิดดูก็เข้าใจหาย

ผมนึกถึงกฎแห่งการอยู่รอดของคาร์วิน ที่บอกถึงการคัดพันธุ์โดยธรรมชาติ สัตว์ใดแข็งแรงกว่าย่อมอยู่ได้ สัตว์ที่อ่อนแอกว่าก็สูญพันธุ์ไปในที่สุด สังคมมนุษย์ก็คงเช่นเดียวกัน คนใดฉลาดกว่ารู้จักแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง และดำเนินชีวิตที่ชอบที่ควรก็อยู่รอด แต่คนใดไม่ฉลาดหาความรู้ หรือหลงไปในทางอวิชา สุดท้ายก็ทำลายสุขภาพตัวเอง เท่านั้นยังไม่พอ ยังอาจหมดโอกาสสืบพันธุ์อีกด้วย อย่างกรณีขาดประจำเดือนของสาวหลงรายนี้ ธรรมชาติก็คงบอกว่า "สาวน้อย เธอจงอย่ามีประจำเดือน และอย่าสืบสกุลมีลูกมีหลานเถอะนะ" นี่คือการคัดพันธุ์โดยธรรมชาติตามกฎของคาร์วินอีกเหมือนกัน

มีกรณีตัวอย่างขนาดเบาๆอีกตัวอย่างหนึ่ง คือพี่สาวของผมเอง ซึ่งไปได้ตำแหน่งงานดีๆ ที่วิทยุแห่งชาติ นครปักกิ่ง ประเทศจีน โน่น เธอเป็นผู้รักสุขภาพเช่นเดียวกัน และมักจะดูแลตัวเองและสามีเรื่องระดับโคเลสเตอรอลในเลือดด้วยเหมือนกัน เธอกินข้าวกล้อง กินผัก กินปลาและกินผลไม้สม่ำเสมอ เมื่ออยู่เมืองไทย เธอเป็นอีกคนหนึ่งที่ไมชอบกินไขมัน

เมื่อไปอยู่ปักกิ่ง เธอก็ยังคงควบคุมอาหารเหมือนเมื่ออยู่เมืองไทย เธอสู้อุตส่าห์หาข้าวกล้องที่เมืองจีนมาหุงกินเป็นประจำ นับเป็นการแสวงหาที่ยากลำบากมาก เพราะคนจีนยังไม่ตื่นตัวเรื่องกินข้าวกล้อง แต่สามีเธอก็สู้อุตส่าห์หามาให้ครอบครัวได้กินกันจนได้

สิ่งที่เธอกังวลก็คือ อาหารปักกิ่งล้วนแต่เป็นอาหารมันๆทั้งนั้น ซึ่งขัดกับนิสัยการคุมไขมันของเธอ เธอจึงพยายามกินอาหารปักกิ่งให้น้อยที่สุด ดั้นเข้าดื่มข้าวต้มกินกับกับข้าวง่ายๆ ตอนเที่ยงจำต้องกินอาหารจีน แต่พอตกเย็น บ่อยครั้งที่เธอจะไม่กินข้าว จะกินแต่ผลไม้แทน

ผลปรากฏว่า เมื่อตกเข้าน้ำหนาว เธอมีอาการหนาวจนแทบจะทนไม่ไหว และก็ไม่ค่อยรู้สึกสดชื่นเหมือนเดิม พอดิฉันไปเยี่ยมเธอที่ ปักกิ่ง และกินอาหารอยู่ในบ้านด้วยกัน ก็เป็นอันถึงบางอ้อ เพราะแท้ที่จริงเธอคุมน้ำมันจนสุดขีด กินไปนั่นเอง

ธรรมชาติบำบัดจะบอกว่า "กินอยู่ตามวัฒนธรรมพื้นบ้าน" ผู้คนในเมืองไหนๆ จะมีประเพณีการกินอยู่ตามวัฒนธรรมของตัวเอง การที่ผู้รักสุขภาพอย่างเธอ ไปอยู่เมืองจีนซึ่งมีอากาศหนาวกว่าบ้านเรามากนัก แล้วฝืนตัวเอง ไม่กินอาหารมันๆ ก็ย่อมพร่องแคลอรี จนเสี่ยงที่จะเกิดเจ็บป่วยได้นั่นเอง

สำหรับคนไทยอยู่เมืองไทยอย่างเรา หลักปฏิบัติต่างๆ ในเรื่องไขมันก็คือ กินอาหารแต่ละมื้อให้มีอาหารจานที่มีไขมันสัก 1 อย่าง เช่น มี ผักต้ม มีไข่เจียว มีไก่ทอด จานใดจานหนึ่งในแต่ละมื้อ นั่นคือทางสายกลางที่เลือกเดินได้

กับดัสุขภาพ ประการที่ 5 - กินผลไม้จนล้นเกิน น้ำตาลขึ้น ไขมันสูง

ผลไม้ดี เพราะเป็นแหล่งของวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และถ้ากินสม่ำเสมอในปริมาณที่เหมาะสม ก็ช่วยจรรโลงสุขภาพได้

อย่างไรก็ตาม สรรพสิ่งในโลกย่อมมี 2 ด้านอยู่เสมอ ผลไม้ทุกชนิดมีรสหวาน จึงเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลในเลือดซัดๆอยู่แล้ว และคนที่เป็เบาหวานที่รักษาด้วยยา หมออาจจะอนุโลมให้กินผลไม้ โดยแบ่งกินทีละไม้ไม่เกินผลไม้ 2-3 กลีบเป็นต้น แต่สำหรับสูตรรักษาเบาหวาน-กินเนื้อกินผักแบบบัลวี เราก็ไม่ให้กินผลไม้เลย ซึ่งจะคุมเบาหวานลดลงได้เร็วมาก ภายใน 10 วัน

ที่นี้สำหรับคนทั่วไป ผลไม้ย่อมกินได้อย่างเป็นทางสายกลาง แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่กินผลไม้อย่างสุดซ้ว แล้วเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

ประการหนึ่ง คนที่กินผลไม้หวานจัด เช่นทุเรียน ขนุน ลำไย เหล่านี้มักจะเกิดอาการร้อนในได้ เรื่องนี้ต้องอธิบายด้วยทฤษฎีแมกโครไบโอติกส์ ซึ่งบอกว่า ผลไม้เป็น숙ตัวของพลังหยิน กล่าวคือในประเทศเขตร้อน พลังหยางมีมาก ต้นไม้จึงเอาพลังหยินของมันมาลงดิน แล้วไปผลิออกเป็นผลไม้ หล่อเลี้ยงธรรมชาติด้วยสุดยอดพลังหยินของมัน คน สัตว์กินผลไม้หน้าร้อนก็ชื่นใจ แต่ถ้ากินมากเกินไป พลังหยินที่รับเข้าไปมาก จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังหยางสุดซ้ว จึงเกิดอาการเจ็บคอร้อนในได้ แมกโครไบโอติกส์ชนิดสุดโต่งจึงไม่แนะนำให้กินผลไม้เมืองร้อนเลย แต่ผมมักจะแนะนำว่า เราอยู่เมืองร้อน ย่อมกินได้อย่างทางสายกลาง

ประการที่สอง บางคนกินผลไม้เพราะต้องการคุมอาหารเมื่อเย็น คือไม่กินข้าวเมื่อเย็น แต่กินผลไม้โดยหวังที่จะลดน้ำหนัก หรือลดไขมันเลือด ผลก็คือ น้ำหนักตัวยังขึ้น ไขมันเลือดยังไม่ลด เหตุผลก็คือ ผลไม้มีความหวาน เมื่อกินแทนข้าว เจ้าตัวก็หลงกินไม่บันยะบันยัง จึงเพิ่มน้ำตาลในเลือด และถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันในเลือด คนกินหวานทุกชนิดก็เสี่ยงต่อไตรกลีเซอไรด์สูง และไตรกลีเซอไรด์มีมาก ก็ถูกเก็บไว้ที่แก้มก้น และพุงกระเทีได้ จึงไม่แคล้วอ้วนอยู่ดี

กัณฑ์สุขภาพประการที่ 6 - ถือเอาวิตามิน อาหารเสริม เป็นคำตอบสุขภาพ

ผมจำได้ว่าเมื่อบริษัทวิตามินจากออสเตรเลียจะเข้ามาทำตลาดในประเทศไทย เมื่อ 15 ปีที่แล้ว ผมได้รับการติดต่อจากเพื่อนซึ่งเป็นเภสัชกร ที่เป็นตัวแทนของบริษัทวิตามินนี้ให้ช่วยเผยแพร่ความคิดเรื่องวิตามินให้แก่ผู้บริโภค ขณะนั้นเมืองไทยยังไม่ค่อยมีคนรู้จักประโยชน์ของการกินวิตามิน ยังไม่รู้จักคำว่า free radicals และไม่รู้จักคำว่า anti-oxidant แม้ว่าความรู้ทางธรรมชาติบำบัดในยุโรป สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลียจะมีเรื่องราวเหล่านี้มากมายแล้วก็ตาม เพราะขณะนั้นช่วงห่างระหว่างความรู้ในประเทศตะวันตกกับประเทศไทย จะล่าช้ากว่ากันประมาณ 10 กว่าปี

ความรู้การแพทย์แบบแผนรู้จักวิตามินในฐานะสารตัวเล็กๆ ที่ช่วยป้องกันตาบอดกลางคืน รักษาเหน็บชา ป้องกันลักปิดลักเปิด ซึ่งนับวันโรคเหล่านี้จะหมดไป เมื่อผู้คนในสังคมอยู่ติดกันมากขึ้น แต่ไม่รู้จักระบบใหม่ของวิตามินในอีกด้านหนึ่ง จำได้ว่าขณะนั้นผมเขียนบทความธรรมชาติบำบัดในมติชนสุดสัปดาห์ตั้งแต่ต้นปี 2534 จึงได้แนะนำเรื่องของสาร อนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นคำบัญญัติใหม่โดย ศ.ดร. ไมตรี สุทธิจิตต์ ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และวิตามินก็มีบทบาทเป็น สารต้านอนุมูลอิสระ มีความรู้เหล่านี้พิมพ์เผยแพร่เป็นพ็อกเก็ตบุ๊กโดยสำนักพิมพ์รวมธรรมส์ และจัดเสวนาสุขภาพเมื่อวันที่

15 มีนาคม 2535 นับเป็นครั้งแรกที่มีการจัดบรรยายเรื่องราวทางสุขภาพให้ผู้คนมาร่วมกันฟังเป็นจำนวนมากๆ และเป็นที่มาของมหกรรมสุขภาพในขอบเขตต่างๆทั่วประเทศที่มีกันอยู่ในยุคปัจจุบันนี้ และรวมธรรมส์ก็ได้จัดมหกรรมธรรมชาติบำบัดสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน นับได้ 13 ปี

การบรรยายความรู้เรื่องวิตามินในฐานะแอนติออกซิแดนต์ ทำให้คนไทยเริ่มต้นตัวเรื่องโรคเสื่อมของร่างกายและหันมาสนใจกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะแนวคิดของผมก็คือ วิตามินมีอยู่แล้วในพืชผัก ผลไม้ การจะป้องกันรักษาโรคหัวใจหลอดเลือด กระทั่งโรคมะเร็งก่อนอื่นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมากินอย่างไทยเสียก่อน ส่วนวิตามินที่กินเป็นเม็ดๆนั้น ใช้เมื่อจำเป็น แต่ทำให้วิตามินและอาหารเสริมในเมืองไทยเริ่มขายดี

กระนั้นก็ตาม ก็มีแพทย์จำนวนหนึ่งในสมัยนั้นที่ไม่เข้าใจ ได้กระทบกระเทียบว่า "การกินวิตามิน รังแต่ทำให้น้ำปัสสาวะของคนเราแพงขึ้นเท่านั้นเอง" พูด่างๆว่า เปลา่ประโยชน์ที่จะกินวิตามิน เนื่องจากพวกเขาในขณะนั้นยังไม่รู้เรื่องของ free radicals กันเลย ครั้งเมื่อเห็นว่าวิตามินซีธรรมชาติกำลังขายดิบขายดี ก็มีแพทย์อีกจำนวนหนึ่งบอกว่า "ระวังกินวิตามินซีมากจะเป็นนิ่วในไต" ซึ่งนับเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ ถ้าจะพิจารณากลไกการดูดซึมวิตามินซีเข้าสู่ร่างกาย ตามปกติในลำไส้ของเราจะมี receptor ซึ่งเป็นประตูเปิดรับวิตามินซี ประตูเหล่านี้จะเปิดปิดมากน้อยตามความต้องการของร่างกายในแต่ละขณะ คนปกติต้องการวิตามินซีต้านอนุมูลอิสระวันละประมาณ 1,000 มก. ถ้ากำลังเครียดอาจเพิ่มความต้องการเป็น 2,000 มก. ถ้ากำลังเป็นหวัดความต้องการจะเพิ่มเป็น 4,000-6,000 มก. และถ้าเป็นมะเร็งอาจมีความต้องการเพิ่มเป็น 10 พัน-50 พัน มก. ถ้าร่างกายยังไม่ต้องการวิตามินในระดับนั้น การกินวิตามินซีมากเกินไป ความต้องการ ก็จะไม่ดูดซึมและถ่ายทิ้งไป ทำให้เกิดอาการท้องเสีย เหมือนอย่างที่ใครสักคนหนึ่งกินมะขามมากแล้วท้องเสียนั้นแหละ การกินนิ่วในไตจากวิตามินซีจึงเกือบจะเป็นไปไม่ได้

การกินวิตามินแพร่ไปเหมือนไฟลามทุ่ง ภายในระยะเวลา 3 ปีต่อจากนั้น และยิ่งแพร่อย่างรวดเร็วเมื่อมีกิจการขายตรงแบบ MLM ชาวบ้านกลุ่มแรกๆที่กินวิตามินกันอย่างไม้อั้น ก็คือ ชาวบ้านระดับไฮโซไฮโซชั้น นั้นเอง

มิใช่ที่ผมจะพร่ำบอให้ ปรับชีวิตเปลี่ยนอาหาร กินอย่างไทยซะก่อน ก่อนที่จะกินวิตามิน เพราะต้องอยู่ประการหนึ่งว่า สารธรรมชาติเหล่านี้มีมากมายมหาศาล สกัดกลั่นอย่างไรก็เอาออกมาเป็นเม็ดๆไม่ได้หมด เพียงแค่ฟลาโวนอยด์ก็มีในธรรมชาติแล้ว 4,000 ชนิด แคลโรทีนมีอยู่ 600 ชนิด และสารสกัดมีอีกมากกว่า 10,000 ชนิด แต่ภูมิปัญญามนุษย์นั้นสามารถสกัดออกมาได้เพียง 100 กว่าชนิดเท่านั้นเอง ดังนั้นถ้าจะคอยกินวิตามินโดยไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร ก็นับเป็นเรื่องน่าเสียดาย

กระนั้นก็ตามกิเลสของคนเรา ก็ทำให้ผู้คนมิได้สนใจในคำเตือนนี้เท่าไรนัก จะมุ่งเอาแต่วิธีง่ายๆ คือคอยซื้อหาวิตามินมากิน กินแก้ อ้วน กินให้หุ่นดี กินให้ผิวสวย กินให้ไม่ต้องผูก มีปรากฏอยู่บ่อยครั้งที่ผมถูกเชิญไปบรรยายให้สโมสรชาวไฮโซทั้งหลายฟัง พิธีกรรมของบุคคลเหล่านี้ก็แปลก คือเวลาเชิญเราไปบรรยาย เขาจะเร่งให้เรารีบๆกินอาหารให้จบบๆไปก่อน แล้วเมื่อสมาชิกของเขามาร่วมกันพอสมควร แล้ว ทีนี้เขาจะเสิร์ฟอาหารให้สมาชิก แล้วเชิญเราขึ้นพูด นับว่าไฮคลาสพอสมควร คืออย่างน้อยๆเราก็ไม่ใช่ตลกคาเฟ่ ซึ่งมีจุดขายอยู่ที่ให้ผู้คนกินข้าวเคล้าเรื่องตลก ต่างกันตรงที่ว่าเนื้อหาของเราที่บรรยาย คุณภาพคับแก้ว ประจวบด้วยสาระวิชาการ นั้นต่างหาก

พอบรรยายเสร็จ เขาก็เชิญเรานั่งร่วมโต๊ะ ทีนี้ละท่านผู้ไฮโซทั้งหลาย จะพากันมาถามเป็นส่วนตัวว่าวิตามินตัวนั้น ตัวนี้กินได้ ไม่กินดี เป็นต้น หลากๆท่านจะพกระเปาะมา 2 ใบ ใบหนึ่งเป็นกระเปาะน้ำตาล อีกใบหนึ่งเป็นกระเปาะวิตามิน มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผมพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า "จะกินวิตามินเหล่านี้สักแค่วัน แต่อย่าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร เล่นกินโต๊ะจีน กินอาหารฝรั่งอย่างที่เรากินกัน มื้อนี้ กินไปอีกก็ขวด ก็จะป่วยง่าย ตายเร็วอยู่ดี" ก็มีคนพยักหน้า เชื่อผมอยู่หลายคน แต่ผู้จัดคงรู้สึกถึงความตรงไปตรงมาของผม จากนั้นก็เคยไม่กล้าเชิญผมไปบรรยายให้ไฮโซไฮช้วนนั้นอีกเลย

ครับ ในแนวคิดของบิลลี เราถือว่า คนเราจะหายป่วยเจ็บ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยอันดับหนึ่ง แต่เมื่อป่วยเจ็บเสียเต็ม ประดาอย่างใครที่เป็นภูมิแพ้ เป็นมะเร็ง การเอาอาหารที่เขาสกัดมาเป็นเม็ดเข้มข้นมากินเข้าไป และถ้าไม่ป่วยไม่เจ็บ ก็ไม่จำเป็นต้องกินวิตามิน

อย่าทำให้ปัสสาวะของท่านแพงขึ้นด้วยวิตามินที่เกินความจำเป็น แ่กินอาหารให้ถูกส่วน กินผักผลไม้เยอะๆ ก็ได้รับวิตามินเพียงพอแล้วละครับ

กัณฑ์สุขภาพ ประการที่ 7 - กินสมุนไพร คิดว่าปลอดภัยเสมอไป

ยุคนี้เป็นยุคของการคืนสู่ธรรมชาติ และเมื่อพูดถึงธรรมชาติใครๆก็มักจะนึกถึงสมุนไพร มีผู้รักสุขภาพจำนวนมากไม่น้อยที่หนีจากการกินยาแผนปัจจุบัน แล้วหันไปกินยาสมุนไพร โดยคิดอย่างเถรตรงว่า ขึ้นชื่อว่าสมุนไพรแล้ว ย่อมไม่มีผลร้ายแต่ประการใด นั่นนับเป็นความเข้าใจผิดประการหนึ่ง

แท้ที่จริงขึ้นชื่อว่ายาสมุนไพรก็หมายถึง สิ่งทีกินเพื่อบำบัดรักษาโรค แต่นำมาจากพืชและสัตว์ ถ้ามาจากสัตว์ก็เรียกว่า สัตว์สมุนไพร ถ้ามาจากพืชก็เรียกว่า พืชสมุนไพร ในสัตว์และพืชย่อมมีสารอินทรีย์จำนวนมากซึ่งอาจจะออกฤทธิ์ช่วยบำบัดรักษาโรคให้กับคนเรา สารอินทรีย์เหล่านี้ย่อมต้องการปริมาณที่พอเหมาะ ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไปในการออกฤทธิ์รักษาโรค

ทีนี้เมื่อจะใช้สมุนไพรในการรักษาโรค จึงต้องศึกษาวิธีการใช้ และปริมาณการใช้ให้ถ่องแท้เสียก่อน ในอดีตที่ผ่านมา เคยมีกรณีใหญ่ๆ ที่ใช้สมุนไพรรักษาโรคอย่างไม่ถูกวิธี จนถึงขั้นเกิดอันตรายร้ายแรงกับผู้ไข้ เช่นการใช้ผลมะเกลือคั้นน้ำกะทิเพื่อถ่ายพยาธิ ถ้าทำอย่างผิดวิธีก็ถึงขั้นทำให้เด็กที่กินถึงกับตาบอดได้

อีกกรณีหนึ่งคือ การใช้ใบขี้เหล็กรักษาอาการนอนไม่หลับ แกงขี้เหล็กที่คนไทยรู้จักกันดี สามารถกินกันได้อย่างสันนิทใจ และมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ ช่วยไม่ให้ท้องผูก และนอนหลับสบายอีกด้วย ต่อมามีการค้นพบว่าใบขี้เหล็กยังมีสารยาซึ่งออกฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับ จึงมีความพยายามที่จะทำใบขี้เหล็กให้เป็นยาสมุนไพรสำเร็จรูปที่ใช้ง่ายเป็นชนิดเม็ด และกระบวนการผลิตก็กระทำกันอย่างง่ายๆโดยใช้ใบขี้เหล็กตากแห้ง บดเป็นผงแล้วทำเป็นเม็ดขึ้นมาเลย ซึ่งแม้แต่องค์กรรัฐวิสาหกิจทางด้านเภสัชกรรมก็ยังเป็นผู้แนะนำในการผลิตขี้เหล็กเม็ดขึ้นมาวางจำหน่ายในท้องตลาด

อย่างไรก็ดี เมื่อขี้เหล็กแคปซูลเหล่านี้ เข้าถึงผู้บริโภคอยู่พักใหญ่ ก็เริ่มมีข้อสังเกตจากแพทย์ระบบทางเดินอาหารหลายท่านว่า เริ่มพบผู้ป่วยด้วยโรคตับอักเสบที่ไม่พบสาเหตุอื่นนอกจากประวัติที่ว่า ได้กินขี้เหล็กแคปซูลมาพักหนึ่ง หลังจากได้ติดตามค้นคว้ากันอยู่พักหนึ่ง ก็มีผลยืนยันออกมาว่า ผู้คนที่มียาเม็ดขี้เหล็กเพิ่มสูงขึ้นสูงเหล่านั้นต้องพิษจากสารบางอย่างในใบขี้เหล็กนั่นเอง เป็นผลให้ต้องมีการประกาศให้เลิกใช้ยาเม็ดขี้เหล็กไปทั่วประเทศ

อย่างไรก็ดี คำถามมีว่า เหตุใดคนโบราณจึงกินแกงขี้เหล็กโดยไม่ปรากฏอันตรายขึ้น เหตุผลน่าจะอยู่ที่ว่า บรรพบุรุษของเรากินขี้เหล็กโดยเอามาแกง ความร้อนได้ทำลายสารพิษบางอย่างในขี้เหล็กไปแล้ว จึงปลอดภัยในการกิน แต่เมื่อนำใบขี้เหล็กผงมาทำเป็นเม็ด ไม่ได้ผ่านกระบวนการทำความร้อน สารพิษจึงยังคงอยู่

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การกินอยู่อย่างบรรพบุรุษ ได้แฝงไว้ซึ่งภูมิปัญญาในการเลือกกินเลือกอยู่ในปลอดภัยไว้โรค แต่เมื่อคนสมัยใหม่คิดจะสุขภาพดีทางลัด โดยลัดภูมิปัญญาของท่านด้วยกรรมวิธีสมัยใหม่ อันตรายก็อาจเกิดขึ้นได้ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

กับดักรักษาสุขภาพ ประการที่ 8 - ไปฟิตเนส แต่เสียเงิน เสียสุขภาพ

สมัยหนึ่งกระทรวงสาธารณสุขนึกสนุกขึ้นมา จะพาคนไทยเดินแอโรบิกส์ให้ได้จำนวนมากๆ เพื่อลงกินเนสบุ๊กรู้แก่กัน ไปเดินกัน ย็อกเย็กอยู่วันเดียว เพื่อให้ได้ชื่อว่าลงบันทึกรักที่สุดในโลกเล่มนั้น งานนั้นเล่นเอาท่านอาจารย์เสม พริ่งพวงแก้ว สร้างความใจหายใจว่า ให้แก่ลูกๆทั่วประเทศ ด้วยหวังว่าท่านจะเกิดอาการไม่สบายขึ้นมาอย่างกระทันหัน โชคดีว่าไม่เป็นอะไร แต่เบื้องลึกของงานดังกล่าว เสื้อเหลืองถูกแจกจ่ายไปโดยกะเกณฑ์กันให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดมกันไปเดินกันให้มากๆ ทั้งๆที่คนเดินจำนวนไม่น้อย เกิดมาในชีวิตก็ไม่เคยออกกำลังกายเลย แต่ไปเพราะใจที่ถูกกะเกณฑ์ และไปเพราะมีเสื้อเหลืองบังคับอยู่

มาในวันนี้เสื้อสีเหลืองถูกเปลี่ยนมือ เปลี่ยนสถานที่สวมไปอยู่แถวสวนลุมพินีเสียแล้ว นั่นแสดงถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง แต่เหนือสิ่งอื่นใดพฤติกรรมเดินแอโรบิกหมู่ สะท้อนถึงความเห่อตามสมัยนิยมไปอย่างนั่นเอง

คนอีกจำนวนหนึ่ง เข้าฟิตเนสอย่างไม่รู้จักจุดมุ่งหมายของฟิตเนสให้ดีพอ คิดแต่จะไปวิ่งลดน้ำหนัก บางทีอาจเสียเงินแล้วอาจเสียสุขภาพก็ได้

ก่อนอื่นคำว่าฟิตเนสมีความหมายกว้าง ไกลกว่าการวิ่งสายพานหรือเล่นลูกรุกน้ำหนัก เพราะฟิตเนสหมายถึงความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่ง Garry Null และ Martin Feldman ได้ให้คำนิยามไว้ว่า Fitness ในโลกยุคปัจจุบันประกอบด้วย 3 ประการคือ

1. Cardio-vascular Fitness ความแข็งแรงของหัวใจหลอดเลือด
2. Immunity Fitness ความแข็งแรงของภูมิคุ้มกัน
3. Anti-oxidant Fitness ความแข็งแรงของการล้างพิษอนุมูลอิสระ

ความแข็งแรงทั้ง 3 ประการจะเกิดขึ้นได้ ต้องประกอบด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ออกกำลังกายแอโรบิกส์ที่ 60% Maximum heart rate ในระดับดังกล่าวจะได้ทั้งการฝึกฝนหัวใจหลอดเลือด เข้าสู่ภาวะแอโรบิกส์ ขณะเดียวกันอนุมูลอิสระก็เกิดขึ้นไม่มากนัก โดยอนุมูลอิสระจำนวนพอเหมาะจะกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงพอคิพพอดี ถ้าออกกำลังกายไปกว่านั้น อนุมูลอิสระจะเกิดขึ้นล้นเกิน ทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำ และเป็นเหตุให้ร่างกายสึกหรือเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นอกจากออกกำลังกายแล้ว ผู้ออกกำลังกายยังต้องรู้จักการกินอาหารที่เหมาะสม กินผักผลไม้ให้มากเพื่อลดอนุมูลอิสระ ถ้ากินได้มากเพียงพอ คือ 5 ส่วนบริโภคต่อวัน ก็จะได้สารต้านอนุมูลอิสระเพียงพอโดยไม่ต้องกินวิตามินชนิดเม็ดแต่ประการใด

การออกกำลังกายยังต้องกระทำทั้งทางร่างกาย และทางจิตด้วย การออกกำลังกายจิตทำได้โดยฝึกลมหายใจ ฝึกลมหายใจให้ยาวจนถึงระดับ 6 ครั้ง/นาที จะนำจิตเข้าสู่ภาวะสงบนิ่งหรือสมาธิ

การเข้าฟิตเนสนั้นคืออยู่หรืออก แต่ควรสนใจใช้อย่างมีคุณภาพ ประการต่างๆดังนี้:

1. ออกกำลังกายตามความสามารถของตน ไม่ใช่แรงตัวเองไปตามแรงเชียร์ของพนักงาน ปัจจุบันฟิตเนสส่วนหนึ่งจ้างพนักงานโดยจ่ายตามเปอร์เซ็นต์ที่พนักงานคนนั้นเรียกได้จากลูกค้า จึงเกิดการ "เชียร์แขก" กันสุดขีดไปข้างหนึ่ง หลายคนกลุ้มเนื้ออีก เอ็นอักเสบ แล้วกลายเป็นจุดอ่อนไม่สามารถออกกำลังกายไปตลอดชีวิต

2. พิเศษได้มีไว้ลดน้ำหนักสถานเดียว ต่อให้วิ่งคนลีนห้อย อาจเผาพลังงานไปเพียง 120-150 กิโลแคลอรีด้วยเวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งเท่ากับข้าวต้มหมูขามเดียว ใครที่กินราดน้ำก็ต้องวิ่งถึง 45-60 นาทีโดยประมาณ วิ่งสายพานอย่างเดียวจึงไม่ใช่สาระของการลดน้ำหนัก ต้องปฏิบัติอย่างองค์รวม และผู้ประกอบการฟิตเนสก็ควรแสวงหาความรู้และแนวทางปฏิบัติอย่างองค์รวมเพื่อลูกค้าของตน

3. อดส่ำที่เสียเงินสมัครฟิตเนสแล้ว ก็ควรใช้อย่างสม่าเสมอ กว่าร้อยละ 80 ของสมาชิกฟิตเนส มักเห่อประเดี้ยวประคำว ใช้อย่างไม่ถี่ครั้งก็ทิ้งเงินไป นี่คือนิโภคนิยมอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่น่านิยม เสียทั้งเงินแถมไม่ได้สุขภาพอะไรกลับมา นอกจากบัตรหนึ่งใบที่ได้ชื่อว่าเป็นสมาชิกฟิตเนส

กับดักรักษาภาพ ประการที่ 9 - สวนกาแฟ แก้ได้ทุกโรค

คนไทยเห่ออะไรกันง่ายๆ โดยทำตามกันเป็นกระแส จึงมักจะสุดซึ้งไปทางใดทางหนึ่ง เรื่องการสวนกาแฟก็เช่นเดียวกัน เกิดเสียงร่ำลือกันว่า สวนกาแฟทำให้ผอมจากค่าให้การของคาราเนาแบบคนหนึ่ง จากนั้นกระแสสวนกาแฟก็เบ่งบาน

แทนที่จะเป็นเรื่องดี กลับทำให้การสวนกาแฟกลายเป็นเรื่องตลกร้ายทางสุขภาพมาตลอดปี คือ สวนกาแฟผิดวัตถุประสงค์ เข้าใจว่าสวนเพื่อลดความอ้วน สวนเพื่อแก้ท้องผูก บางคนใช้กาแฟเกินพิกัด สวนแล้วตาสว่างไม่ได้หลับไม่ได้นอนทั้งคืน บ้างก็สวนพรวดพราดจนกลายเป็นการเสพติดการสวนกาแฟ แกรมเมื่อเกิดอาการมือสั่น ใจสั่นหลังสวนกาแฟ ยังไปรำลือผิดๆว่า เป็นเพราะกาแฟกำลังช่วยให้เกิดการดีท็อกซ์อยู่ หารู้ไม่ว่านั่นคือ อาการดื้อพิษกาแฟ บางคนสวนแล้วสวนอีกวันละ 2-3 ครั้ง ก็กลับสนับสนุนกันไปใหญ่ แท้ที่จริงการที่คนเหล่านั้นต้องสวนบ่อยมาก เพราะเกิดอาการ เลียนยา เพราะเสพติดกาแฟทางกันนั่นเอง

แท้ที่จริง การสวนกาแฟเป็นเทคนิคใดๆของการแพทย์แผนธรรมชาติประการหนึ่งที่เอื้ออำนวยแก่กระบวนการล้างพิษจากร่างกาย โดยอาศัยคาเฟอีนที่ดูดซึมจากลำไส้ใหญ่ผ่านเข้าสู่ตับ ไปกระตุ้นให้ตับขับพิษได้ดีขึ้น แต่ต้องรู้ว่า การสวนกาแฟไม่ใช่ยาครอบจักรวาลที่จะบำบัดสารพัดโรค และยังไม่ใช่กรรมวิธีเพื่อการลดน้ำหนัก หรือแม้กระทั่งถือเป็นสวณะในการรักษาอาการท้องผูก

ข้อบ่งชี้ของการสวนกาแฟ

- ใช้คู่กับการอดเพื่อสุขภาพ ช่วยล้างพิษจากร่างกายให้ดีขึ้น
- สำหรับคนที่ถูกพิษมาเฉียบพลัน เช่น ผงชูรส ควันรยนต์ ควันบุหรี
- รักษาภูมิแพ้ ไมเกรน ภูมิแพ้ เช่น SLE รูมาตอยด์ หอบหืด
- อาการที่แสดงถึงภาวะสะสมสารพิษในร่างกาย
- ผู้ป่วยมะเร็ง เพื่อลดสารก่อไข่ที่ก่อมะเร็งซึมชานออกมา ช่วยลดผลข้างเคียงของเคมีและรังสีบำบัด

สวนกาแฟผิด ...คิดไปอีกนาน

อันตรายของการสวนกาแฟไม่ถูกวิธีคือ

- ดิดเชื้อ จากการใช้อุปกรณ์ประเภทพลาสติกที่มคราบความชื้นอยู่ภายใน
- ต้องพิษกาแฟ เพราะใช้กาแฟมากเกินไป ใช้ถึงครั้งละ 2 ซ้อน โตะ พิษเฉียบพลันทำให้ใจสั่น พิษระยะยาวทำให้เสพติดกาแฟ และอาจทำให้ตับทำงานหนักจนเกินขอบเขต
- เสียเวลาดื่มกาแฟ
- อันตรายจากน้ำร้อนลวกลำไส้ เนื่องจากการใช้กาแฟชนิดต้ม และเนื่องจากการใช้ถุงสวน ถุงที่เป็นพลาสติกเป็นฉนวนกั้นความร้อน ทำให้เมื่อสัมผัสภายนอกแล้ว ไม่รู้อุณหภูมิที่แท้จริงของน้ำในถุง คนที่ภูคน้ำร้อนลวกลำไส้จะมีอาการต่อไปนี้เป็นคือ
- ปวดมวนท้อง
- ปวดถ่วงอยากถ่าย
- ถ่ายเป็นมูก บางคนถ่ายหลายๆครั้งติดๆกัน
- การสวนกาแฟในคนที่ร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระไม่เพียงพอ เช่นวัยรุ่นที่กินแต่อาหารขยะ แล้วสวนกาแฟตามแฟชั่น จะเกิดอาการคั่งพิษในตับ เกิดอาการเปลี่ยนเพศ มีนหัว การสวนกาแฟจึงฟังสวนไว้ใช้ในหมู่ผู้รักสุขภาพเท่านั้น วัยรุ่นกินแต่ Junk food จึงไม่ควรมาสวนกาแฟให้เสียสถาบัน เพื่อป้องกันปัญหาคั่งพิษในตับ ก่อนสวนจึงควรกินขมิ้นชัน 5 เม็ดลูกกลอน (หรือ 3 แคปซูล) ร่วมกับโสม 1 เม็ด

ใครบ้างไม่ควรสวนกาแฟ

- เด็กวัยเจริญเติบโต
- หญิงมีครรภ์
- ผู้แพ้กาแฟ จะเกิดอาการปวดมวนท้อง
- ผู้ที่มีความดันเลือดสูงวิกฤต และยังไม่ควบคุมไม่ได้ เช่นสูงเกิน 160/100 มม.ปรอท
- ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดลำไส้มาไม่ถึง 1 เดือน ควรรอให้รอยผ่าตัดลำไส้ได้สมานคืนดีเสียก่อน
- ผู้ที่ถูกฉายรังสีบริเวณท้องน้อย เชื้อบุลำไส้อาจได้รับผลกระทบทำให้มีความระคายเคืองมากอยู่แล้ว

อุปกรณ์การสวน ...ข้อพึงสังวรณ

- ชุดสวนแบบถุงพลาสติก อาจมีอันตรายจากความชื้นที่หมักหมม ทำให้เกิดเชื้อรา
- ชุดสวนแบบเป็นกระเป๋าน้ำร้อนดัดแปลง อาจมีสาร โลหะหนักหลุดออกมาจากเนื้อยางเข้าสู่ลำไส้
- ชุดสวนที่ทำจากขวดน้ำพลาสติกใสๆ (ขวด PET) เคยมีข่าวส่งกันทางอินเทอร์เน็ต พบว่าเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งใช้ขวด PET กรอกน้ำดื่มเพื่อใช้ซ้ำๆ ในภายหลังเด็กคนนี้เสียชีวิตไปโดยไม่ทราบสาเหตุ

การใช้ขวด PET จึงมีข้อพึงสังวรณ

- ชุดสวนมาตรฐานแบบสแตนเลส ล้างทำความสะอาดให้แห้งได้ ใช้ได้ทนทานตลอดชีพ
- ชุดสวนมาตรฐานแบบพลาสติก ล้างทำความสะอาดให้แห้งได้ เบาสบาย พกสะดวก โปร่งใสสามารถกะปริมาณน้ำกาแฟได้

กาแฟใช้สวน...อย่างไรเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

- กาแฟบดธรรมชาติของละ 2 ช้อนโต๊ะ ต้องดื่มเสียเวลา และมัก Overdose เพราะปกติคนเราชงกาแฟเพียงครั้งละ 1 ช้อนชา การใช้ครั้งละช้อนคือ 1 ช้อนโต๊ะเสี่ยงที่จะเกิดการต้องพินาศกาแฟ
- กาแฟผงธรรมดา ของละ 2 ช้อนโต๊ะ ใช้แช่น้ำร้อน ยิ่งคุมได้สได้ลำบาก
- ปัจจุบันมี 'กาแฟสวน ชนิดใหม่' สำเร็จรูปชนิดของละ 2.5 กรัม ใช้สะดวก ใช้ชงอุ่นอาบนำธรรมชาติละลายน้ำใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องต้ม

สวนกาแฟต้องต่อ Vitamin B ไล่ลงไปหรือไม่

คนเราจะทำอะไรก็ต้องหาความรู้และใช้อย่างสมเหตุผล ใครที่ทำเช่นนั้นเคยถามเจ้าของคำรับหรือไม่ว่า ต่อลงไปเพื่ออะไร ถ้าจะบอกเพื่อให้ดูดซึมไปให้ตับได้ใช้ ปัญหาที่มีอยู่ว่าวิตามินบีที่ทางเภสัชกรรมเขาทำไว้สำหรับฉีด เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่ายาหลอดนั้นจะมีอัตราการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ใหญ่ได้ขนาดไหน และเมื่อมันถูกเจือจางอยู่ในน้ำทั้ง 1 ลิตร จะมีโอกาสสัมผัสลำไส้เพื่อดูดซึมได้เพียงใด เพราะบางคนกลับไว้ได้ครึ่งเดียวก็ต้องลุกขึ้นถ่ายทิ้งเสียแล้ว ก็เหมือนเอาวิตามินบีมากล้วยคอกแล้วบ้วนทิ้ง จะมีประโยชน์อะไร ถ้าต้องการวิตามินบี ก็ใช้ชนิดเม็ด กินเข้าไปทางปาก ทางเภสัชกรรมทำไว้พร้อมสำหรับการดูดซึมทางกระเพาะอยู่แล้ว แถมถูกสตาจก็ว่ากันมากมาย

การต่อวิตามินบีใส่กาแฟเพื่อสวน ก็เป็นเพียงการ ทำเท่ ประการหนึ่งเท่านั้น

กับดักรัฐภาพประชากรที่ 10 - กินอาหาร 5 หมู่ อาจป่วยง่าย ตายเร็ว

คำว่า "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" ดูเหมือนจะกลายเป็นป้ายโฆษณา ที่ใครต่อใครซึ่งสอนคนให้สุขภาพดีจะต้องแขวนไว้ แต่เอาเข้าจริงๆ แล้ว เนื้อหาของคำว่ากินอาหาร 5 หมู่ เกือบจะไม่ต่างไปกับ "เชิญกินไปตามสบาย ปล่อยให้สุขภาพเป็นไปตามยถากรรม"

มีใครบ้างในสมัยนี้ไม่กินอาหาร 5 หมู่? ปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ว่า กินอย่างไรในสัดส่วนเท่าไรต่างหากเล่า

ความเป็นมาของการชูคำขวัญ "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" มีประวัติความเป็นมาที่เข้าใจได้ กล่าวคือ สมัยที่ประเทศไทยยังด้อยพัฒนา คนบ้านนอกยังมีอาหารไม่พอกิน แถมมีความเชื่อเรื่องห้ามกินของแสลง เช่น หมูซึ่งหลังคลอดให้กินแต่ข้าวกับเกลือ จึงบังเกิดผลให้คนไทยขาดอาหาร เด็กเล็กมีอาการพุทโธ บ้างก็ตัวบวม ขาดทั้งแคลอรีทั้งโปรตีน บ้างขาดวิตามิน ป่วยเป็นโรคเหน็บชา ตาบอดกลางคืน ลักปิดลักเปิด ด้วยเหตุเช่นนี้จึงมีความจำเป็นในสมัยนั้นที่จะต้องระดมให้คนไทยกินโปรตีน และอาหารอุดมวิตามินเพิ่มขึ้น ครั้นจะเน้นแต่สารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงชนิดเดียวย่อมไม่ถูกต้อง จึงเกิดเป็นคำขวัญให้คนไทย "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" นั่นเป็นคำขวัญที่สอดคล้องกับยุคสมัยที่คนไทยส่วนข้างมากป่วยเป็นโรคขาดอาหาร

ที่นี้พอสังคมเปลี่ยนไป การพัฒนาประเทศทำให้เราผลิตอาหารจนส่งออกไปเลี้ยงคนทั่วโลก เรากลายเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ การค้าพาณิชย์เจริญขึ้น เกิดศูนย์การค้า เกิดอาหารสำเร็จรูป เกิด food center แล้วก็เกิดค่านิยมแบบบริโภคนิยม กินกันไม่อัน เวลาพบปะสังสรรค์ก็เจอกันที่ร้านอาหาร การเจรจาธุรกิจบางทีก็อาศัยโต๊ะอาหารเป็นที่เจรจา อาการป่วยเจ็บด้วยบริโภคนิยมจึงตามมา ได้แก่ โรคอ้วน ไขมันเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ แม้กระทั่งมะเร็ง และโรคสำคัญๆ กลุ่มนี้กลายเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

การยังคงมุ่งชูแต่คำขวัญ "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" จึงไม่น่าจะสอดคล้องกับปัญหาสุขภาพแห่งยุคสมัยอีกต่อไป เพราะนักธุรกิจกินสเติร์ก เนื้อสัน นายห้างกินโต๊ะจีน วัยรุ่นกินฟาสต์ฟู้ด ชาวหอกินบะหมี่ซอง ต่างก็คิดว่าตนเองกำลังกินอาหาร 5 หมู่กันทั้งนั้น แต่แท้ที่จริงแล้ว พฤติกรรมดังกล่าวล้วนนำพาพวกเขาไปสู่ภาวะ "ป่วยง่าย ตายเร็ว"

เหตุการณ์เช่นนี้มิได้เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศไทย แต่เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา ก่อนหน้านี้นี้ประมาณ 15-20 ปี และนั่นเป็นสาเหตุให้ชาวอเมริกันตื่นตื่นกันมากที่มีชาวตะวันตกบางคน เข้าไปในอเมริกาบอกให้กินอาหารแนวอื่น ที่หักหัวเลี้ยวความเชื่อของชาวตะวันตก แต่กลับทำให้สุขภาพดี เช่นแล้วบอกให้กินสาหร่าย กินปลา กินเต้าหู้ นั่นคือความโด่งดังของอาหารแม็คโครไบโอติกส์ โดยมิชิโอะ คูชิ ชาวอินเดียอีกบางคนเช่นมหาวิชัย มหะโยคะได้ไปโน้มน้าออเมริกันให้กินมังสวิรัต ผักโยคะ นั่งสมาธิ ก็เป็นที่ต้อนรับ จนกระทั่งเกิดผู้นำสุขภาพคนอื่นๆ เช่น นอร์แมน วอลด์เกอร์ แอน วิกมอร์ โรเบิร์ต เกรย์ เลสลีย์ เคนตัน ซึ่งเสนอกินเพิ่มผักผลไม้ไม่มีอาหารกระทั่งการอดเพื่อสุขภาพ เพื่อล้างพิษจากร่างกาย แพทย์อีกหลายคนในอเมริกา เช่น นพ.ดิน ออร์นิช นพ.ตีร์กิด์ ชูพระ นพ.แอนดรู ไวล์ เสนอหนทางสุขภาพอันหลากหลายซึ่งแตกความคิดไปจากการกินอาหาร 5 หมู่ แต่กลับพิสูจน์ว่ามีเพียงป้องกันโรค แต่รักษาโรคได้ด้วยซ้ำ

ในที่สุดสถาบันสุขภาพแห่งชาติอเมริกัน หรือกระทรวงสาธารณสุขของเขาก็ทนไม่ไหว จึงลุกขึ้นมาเสนอหลักชั่งตวงวัดปริมาณอาหารแต่ละหมู่เพื่อสุขภาพ อย่างแคโรลิน โวเตกีเสนอให้กินผักสดผลไม้ให้ได้ 5 ส่วนบริโภคต่อวัน เพื่อจะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระเพียงพอเพื่อป้องกันโรคเสื่อม ความคิดใหม่ๆเหล่านี้ทำให้คำขวัญที่ว่า "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพดี" เสื่อมความหมายลง

ท่านผู้อ่านลองตรองดูๆก็ได้ว่า

ตัวเราเองอาจกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่กินไปกินมา ทำไมเกิดโรคไขมันเลือดสูงขึ้นได้

คุณพ่อของเรา กินอาหารก็ครบ 5 หมู่ แต่กินไปกินมาทำไมกลายเป็นโรคหัวใจได้ละ

คุณแม่ของเรา กินอาหารครบ 5 หมู่เหมือนกัน แต่ตอนนี้ก็กลายเป็นเบาหวาน ไปซะแล้ว

ส่วนคุณลุงข้างบ้าน ก็ท้องจำการจำแนกอาหาร 5 หมู่จนขึ้นใจ แต่กินไปกินมา "ไหวกลายเป็นมะเร็งไปซะแล้ว

แสดงว่า "การกินอาหารครบ 5 หมู่" ไม่ได้ช่วยให้คนเราสุขภาพดีอย่างแท้จริง

ดร.เจฟฟรีย์ บรานด์ ผู้นำสุขภาพอีกคนหนึ่งในสหรัฐอเมริกาเคยมาบรรยายที่เมืองไทยเมื่อ 7 ปีก่อน เขาบรรยายท่ามกลางแพทย์พยาบาลทั้งหลายว่า "ขอโทษทีเถอะครับ ถ้าผมจำต้องกล่าวว่า คำว่ากินอาหาร ครบ 5 มุมนั้น ไม่เป็นที่พูดถึงกันอีกต่อไปแล้วในสหรัฐอเมริกา แต่ทุกวันนี้ชาวอเมริกันกำลังพูดถึง functional food ต่างหาก"

Functional food หมายถึงสิ่งที่กินเข้าไปแล้ว เกิดผลมีปฏิสัมพันธ์กับร่างกาย ทำให้เกิดการบำบัดโรคอาหาร functional food เป็นอาหารที่อุดมด้วยผัก ผลไม้ ซึ่งมีแอนติออกซิแดนต์ในความเข้มข้นสูง แกรมพืชผักอีกหลายตัวยังมีสารกลุ่มใหม่ที่เรียกว่า phyto-nutrient ซึ่งกินเข้าไปแล้ว เข้าไปออกฤทธิ์ 3 ประการกับร่างกาย

1. เป็น immuno stimulator กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย
2. เป็น cancer blocker ชะลอการออกฤทธิ์ของสารก่อมะเร็ง
3. เป็น anti mutagenic agent ป้องกันไม่ให้เซลล์ดี ๆ กลายพันธุ์เป็นเซลล์มะเร็ง

สำหรับประสบการณ์ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบิลลี่ เราค้นคว้าเรื่องแนวทางการกินอาหารสุขภาพมาเกือบ 30 ปีแล้วพบว่า ยุคสมัยนี้การกินอาหารเพื่อสุขภาพต้องกินให้สอดคล้องกับสภาพสุขภาพเฉพาะของแต่ละคน รวมเรียกว่า "อาหารธรรมชาติบำบัด" จำแนกได้ดังนี้คือ:

1. สำหรับบุคคลทั่วไป การกินอยู่อย่างไทย ได้แก่กินข้าวกล้อง กินผัก กินปลา กินน้ำพริก ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี
2. สำหรับคนอ้วน ไขมันเลือดสูง นอกจากกินอยู่อย่างไทยแล้ว ให้รู้จักการอดเพื่อสุขภาพเป็นระยะๆ เช่น อดล้างพิษ 10 วัน ทุก 6 เดือน สลับกับการอดล้างพิษ 1 วัน ทุก 1 หรือ 2 สัปดาห์ ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันเลือดได้
3. สำหรับคนเป็นเบาหวาน ใช้หลักกินเนื้อกินผัก งดข้าว งดผลไม้ ด้วยเวลา 3 เดือน เพื่อให้ตับอ่อนได้พัก แล้วค่อยปรับเพิ่มอาหารคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยบำบัดเบาหวานได้
4. สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ใช้อาหารต้านมะเร็ง กินข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ งดเนื้อสัตว์ ไขมัน 6 เดือน ถึง 2 ปี เป็นปัจจัยหนึ่งในการรักษามะเร็ง โดยคงปริมาณโปรตีนด้วยเต้าหู้หรือไข่ขาวเป็นรายๆ ไป

เหล่านี้ต้องปรับเปลี่ยนไม่ให้ตายตัว ภายใต้การดูแลแนะนำของแพทย์ธรรมชาติบำบัด ก็ช่วยรักษาแต่ละโรคได้