

[ธรรมชาติดีบำบัดและสมุนไพร]

วารสาร คีรีพัฒน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



10 อันดับกับวิธี-วิถีไทย

การเกิด แก่ เจ็บ และตาย แม้จะเป็นสัจธรรมที่ทุกคนรับรู้อยู่ในใจ แต่ในทางปฏิบัติก็ยังไม่อาจยอมรับหรือทำให้รับกับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างแท้จริง เมื่อต้องเผชิญกับความแก่ ความเจ็บ และความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็มักจะเป็นทุกข์เสมอ มากน้อยตามระดับของจิตใจที่ได้ผ่านการทดสอบฝึกฝนของบุคคลนั้นนั่นเอง ในระดับของปุถุชนคนธรรมดาเดินดินก็ได้พยายามหาวิธีเพื่อให้พบกับความทุกข์เหล่านั้นในระดับอ่อนๆ ถ้าเป็นแผ่นดินไหวก็ขอให้ต่ำกว่า 4 ริกเตอร์ หรือให้ต่ำกว่านั้นก็คงจะดีและไม่ต้องมีสึนามิตามมาทับถมให้รับมือได้อย่างยากลำบาก



ถ้าเปรียบเทียบวิถีชีวิตโดยเฉพาะในด้านการกินอยู่ของคนไทยในอดีตกับปัจจุบัน จะเห็นได้ชัดเจนถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่สาเหตุการตายจากสถิติที่เปลี่ยนไป กล่าวคือปัจจุบันมีคนไทยตายด้วยโรคมะเร็งและเนื้องอกเพิ่มสูงขึ้น

อย่างไรก็ตามความชราหรือความแก่เป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยง แต่เราก็ชะลอให้ร่วงโรยช้าลงได้ บางคนก็ใช้วิทยาการไฮโซซึ่งก็เป็นเรื่องของคนที่ยอมสละทรัพย์สินเพื่อความงาม (จอบปลอมและชั่วคราว) ผู้เขียนเคยมีเพื่อนที่ไปทำหน้าที่เด็ก (เบบี้เฟส) ทั้งที่ตอนนั้นอายุอานามก็ปาเข้าไปตั้งก่อนชีวิตแล้ว (ตอนนั้นอายุเฉลี่ยประชากรไทยอยู่ที่ 63 ปี) แรกๆ ก็ดูสวยดี ผลอวบเต็มตัว พบกันอีกที่จำหน้ากันไม่ได้เลย ดูซrakว่าตอนยังไม่ได้ทำไปอีกหลายปี นับเป็นอุทาหรณ์ที่ดีทีเดียว

ส่วนความเจ็บกับความตาย ที่มักมาสบตากันอยู่บ่อยๆ ก็เป็นเรื่องที่ผูกโยงมาสู่ความทุกข์มากน้อยตามจำนวนต้นปลง (ต้นปรง) ที่ปลูกไว้หน้าบ้าน แต่จะทำอย่างไรที่จะชะลอให้เจ็บน้อยลงด้วยวิธีการที่ดี ให้ตายช้าลงเพื่อจะได้ทันเห็นลูกหลานเป็นฝั่งเป็นฝา เป็นหลักเป็นฐานเสียก่อน

ก่อนอื่นเรามาดูสถิติการเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ ของคนไทยเสียก่อน เป็น 10 อันดับแรกในช่วงปี 2548 - 2552

1. โรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด
2. อุบัติเหตุ
3. โรคหลอดเลือดในสมองและความดันเลือดสูง
4. โรคหัวใจ
5. ปอดอักเสบและโรคอื่นๆ ของปอด
6. โรคเกี่ยวกับไต
7. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน

สถิติดังกล่าวพอจะแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิต ความเป็นอยู่ของคนไทยได้อย่างชัดเจนในขณะนี้ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ก้าวกระโดดไปไกล จำนวนโรงพยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ถูกผลิตออกมา เพื่อรับมือกับอัตราการเจ็บป่วยของประชากรที่เพิ่มสูงขึ้นด้วยเหมือนไล่จับเงามฤตยู

หากเราไม่หันกลับมามองที่ต้นเหตุที่แท้จริงของความเจ็บป่วยเหล่านั้น ประชากรไทยก็คงต้องพบกับความทุกข์กันตลอดไปเหมือนใบไม้ร่วงในหน้าแล้ง ในขณะที่ในอดีตคนไทยเรามักจะตายด้วยโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ตายด้วยอหิวาตกโรค ต่อมาเรารู้ว่าเชื้อโรคมากับความไม่สะอาด เมื่อเราแก้ไขพฤติกรรมเหล่านี้ได้ โรคเหล่านี้ก็ตกอันดับไป

ลองมาดูเคล็ดลับชะลอความชรา ความเจ็บและความตายด้วยวิถีธรรมชาติที่สอดคล้องกับการกิน การอยู่ของคนไทยเรากันบ้าง

เคล็ดลับข้อที่ 1 จากประโยคที่ฮิตติดปากคนทั่วไปที่ว่า You are what you eat ง่ายๆ ที่รู้ว่า กินอะไรเข้าไปก็จะได้เป็นอย่างนั้น กินขาหมูบ่อยๆ ก็จะได้ขาหมูมาแทนขาคนอย่างโรยอย่างนั้น ดังนั้น แทนที่จะกินขาหมู หรืออาหารมันๆ เลี่ยนๆ ก็หันมากินผักผลไม้ เพราะร่างกายก็ขึ้นกับสิ่งที่เราเอาใส่ปากนี้แหละ ไม่ต้องไปฟิตเนสแค่ควบคุมดูแลเรื่องอาหารจำกัดปริมาณสิ่งที่เรากิน ก็ทำให้หลายคนรู้สึกดีขึ้นมาก เช่น ความดันลดลง น้ำหนักตัวลดลง เคลื่อนไหวคล่องขึ้น หัวเข่าเจ็บน้อยลง กระฉับกระเฉงมากขึ้น

การเลือกกินเป็นเรื่องที่หลายคนทำไม่ได้ เพราะเป็นการบังคับตัวเอง หรือการฝืนวินัยทางจิตเจ้านั้นเอง ลองใช้การลดน้ำหนักเป็นการเจริญสติและทำสมาธิไปด้วยก็ดี หลายครั้งที่เรากินเพราะอยากไม่ได้กินเพราะหิว การตัดความอยากออกไปได้จึงเป็นการเจริญสติ ดูแลจิตใจที่ควบคุมสิ่งที่เราจะเอาเข้าปาก และเมื่อหิวแล้วยังสามารถดูแลเลือกสิ่งที่ควรกิน ตัดสิ่งที่ไม่ควรกินได้ล้วนเป็นบททดสอบตัวเอง ถ้าเรายังเปลี่ยนตัวเองไม่ได้ เราก็ไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก หากคาดหวังให้สุขภาพเปลี่ยนไปในทางที่ดีต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน ปรับชีวิต เปลี่ยนอาหาร เป็นอันดับแรก

ถ้าเปรียบเทียบวิถีชีวิต โดยเฉพาะในด้านการกินอยู่ของคนไทยในอดีตกับปัจจุบัน จะเห็นได้ชัดเจนถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่สาเหตุการตายจากสถิติที่เปลี่ยนไป กล่าวคือปัจจุบันมีคนไทยตายด้วยโรคมะเร็งและเนื้องอกเพิ่มสูงขึ้น (ในปี 2548 มีอัตราการตายต่อประชากร 100,000 คน คิดเป็นร้อยละ 81.4 ในปี 2552 คิดเป็นร้อยละ 88.3) หากจินตนาการถึงมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ด้วยแล้ว อาหารของเขาเหล่า

นั้นคงเป็นไปไม้และผักผลไม้สดเป็นส่วนใหญ่ ส่วนเนื้อสัตว์ที่ล่าได้ไม่บ่อยนัก และแบ่งกันกิน ไม่ได้กินสติกเนื้ออย่างเป็นชิ้นโตๆ อย่างในปัจจุบัน อาหารหลักของคนสมัยโบราณจึงเป็นอาหารที่มีเส้นใย นักวิทยาศาสตร์ประมาณว่าอาหารที่มีมนุษย์ดึกดำบรรพ์กินนั้นเป็นเส้นใยจากพืชอยู่ถึง 65%

แต่ในยุคอุตสาหกรรม เราได้ประดิษฐ์เครื่องมือที่ขจัดไฟเบอร์ออกจากอาหารโดยการขัดสี ล้าง และแปรรูปจนไฟเบอร์และวิตามินที่มีประโยชน์หลายชนิดถูกกำจัดออก เพื่อให้ร่อยลื่น ไม่ฝืดคอ และเก็บรักษาไว้ได้นาน ทั้งนี้ยังไม่ได้รวมถึงการเพิ่มสารปรุงแต่งสี กลิ่น รส ให้ถูกปากผู้บริโภคสมัยใหม่อีกด้วย

อาหารแปรรูปที่ทำจากแป้งที่ขัดสีเส้นใยออกไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย อาหารเทศ บะหมี่สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบทั้งหลายก็ล้วนผลิตขึ้นจากแป้งที่ถูกขัดสีเอาส่วนดีๆ ออกไปแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเอนไซม์สดหรือไฟโตนิวเทรียนท์ที่ดีต่อสุขภาพ กล่าวได้ว่า อาหารมนุษย์ยุคใหม่คืออาหารปลอดไฟเบอร์ อาหารเคมี ตรงข้ามกับอาหารของคนบ้านป่านาเถื่อน ที่มีไฟเบอร์สูง ไม่มีข้าวขัดขาว น้ำตาลทรายขาว หรือขนมขบเคี้ยวไร้สาระให้กิน พวกเขาอยู่กับพืชผักธรรมชาติ ดังนั้น หากคุณกินผักผลไม้สดให้ได้วันละ 5 ถ้วยตวง กินข้าวซ้อมมือ (ข้าวกล้อง) คุณจะได้ไฟเบอร์เพียงพอใกล้เคียงกับมนุษย์ถ้า นอกจากทำให้คุณปลอดภัยจากโรคลำไส้ หัวใจ ความดัน ยังช่วยปกป้องคุณให้หลุดจากสถิติการตายอันดับ 1 (คือมะเร็ง) ไปได้อย่างลุล่วง และยังช่วยลดความอ้วน ควบคุมน้ำตาลในเลือด (เบาหวาน) ยังประโยชน์ต่อผู้ที่มีอาการท้องผูกและริดสีดวงทวารอีกด้วย

ไฟเบอร์นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญในการกระตุ้นและสร้างก้อนอุจจาระให้ออกมาหน้าตาดี (อุจจาระในอุดมคติจะมีหน้าตาน่ารักอย่างอุจ

อาหารแปรรูปที่ทำจากแป้งที่ขัดสีเส้นใยออกไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็อาหารไทย อาหารเทศ บะหมี่สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบทั้งหลายก็ล้วนผลิตขึ้นจากแป้งที่ถูกขัดสีเอาส่วนดี ๆ ออกไปแล้ว ไม่ต้องพูดถึงเอนไซม์สดหรือไฟโตนิวเทรียนท์ที่ดีต่อสุขภาพ กล่าวได้ว่าอาหารมนุษย์ยุคใหม่คืออาหารปลอดไฟเบอร์ อาหารเคมี ตรงข้ามกับอาหารของคนบ้านป่าหาเถื่อน ที่มีไฟเบอร์สูง ไม่มีข้าวขัดขาว น้ำตาลทรายขาว หรือขนมขบเคี้ยวไร้สาระให้กิน

ในการ์ตูนญี่ปุ่นหรือขนาดน้องๆ พญานาคได้ก็จะดี) ซึ่งถือเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพที่สำคัญมากประการหนึ่ง และสอดคล้องกับความลับของคนอายุยืนทั่วโลก ที่เลือกกินอาหารที่เป็นธัญพืชข้าวกล้อง และผักผลไม้สดเป็นหลัก เคล็ดลับข้อนี้บอกเราว่า ให้กินอาหารไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ ลดเกลือ น้ำตาล เพิ่มผักผลไม้ เน้นอาหารเข้า เที่ยง ลดหรืองดอาหารมือเย็น (กินผลไม้เล็กน้อย)

เคล็ดลับข้อที่ 2 กินเอนไซม์ที่จำเป็น จากผักผลไม้สด ที่ต้องเน้นย้ำว่าเป็นเอนไซม์สดเพื่อเสริมประโยชน์จากเอนไซม์ธรรมชาติ เป็นการลดภาระการทำงานของอวัยวะ ซึ่งเท่ากับช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายทุกระบบ

เคล็ดลับข้อที่ 3 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย คนที่ดื่มน้ำน้อยจะทำให้ผิวพรรณดูไม่สดใส ทำให้เซลล์แห้ง ผิวหยาบกร้านมีริ้วรอย

เคล็ดลับข้อที่ 4 กินอาหารสมดุล แบบไทยๆ

เส้นใยสูง ไขมันต่ำ หาร้อนกินของเย็น หารฝน/หนาว กินของร้อนหรือกินตามร่างกายของเราหรือตามฤดูกาล

เคล็ดลับข้อที่ 5 กินอาหารจากถั่วเหลือง ปลาทะเลที่มีโอเมก้า 3

เคล็ดลับข้อที่ 6 ขจัดสารพิษในร่างกายด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น อดอาหาร

เคล็ดลับข้อที่ 7 กินอาหารที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับเซลล์ผิว กินอาหารต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระ (free radicals) เป็นสารที่มีอิเล็กตรอนอิสระที่มีความว่องไวในการเข้าทำปฏิกิริยาโดยรับอิเล็กตรอนจากสารอื่น เพื่อทำให้ตัวเองเสถียร ทำให้เกิดสารที่มีอิเล็กตรอนไม่ครบคู่ จนอาจกลายเป็นสารที่มีความรุนแรง ซึ่งถ้าเกิดขึ้นในระบบสิ่งมีชีวิตอาจทำอันตรายกับส่วนประกอบสำคัญของเซลล์รอบๆ บริเวณนั้นไม่ว่าจะเป็น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตหรือดีเอ็นเอ ทำให้สารชีวโมเลกุลเหล่านี้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและเสียหายที่การทำงาน ดังนั้น ในสภาวะที่มีการสร้างอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมากจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บของเซลล์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ก่อให้เกิดพยาธิสภาพต่างๆ ผิดปกติได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ ไชข้ออักเสบ โรคหลอดเลือดหัวใจและต่อกระจก เป็นต้น

นอกจากอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกายแล้วยังมีตัวการอีกตัวหนึ่งที่เรียกว่า Reactive oxygen species (ROS) ซึ่งเป็นโมเลกุลที่ว่องไวต่อการเกิดปฏิกิริยา สามารถเข้าจับกับเฮโมโกลบินได้เร็วกว่าโมเลกุลออกซิเจน จนอาจเกิดการขัดขวางกระบวนการขนส่งก๊าซออกซิเจนขึ้น นอกจากนี้ยังทำปฏิกิริยากับอนุมูลซูเปอร์ออกไซด์ได้อย่างรวดเร็วเกิดเป็นอนุมูลเปอร์ออกไซด์ไนโตรที่มีความว่องไวสูง ในสภาวะที่มีออกซิเจนจะทำให้เกิดสารพิษที่สามารถเข้าไปทำลายเซลล์ของ



อนุมูลอิสระ (free radicals) เป็นสารที่มีอิเล็กตรอนอิสระที่มีความว่องไวในการเข้าทำปฏิกิริยาโดยรับอิเล็กตรอนจากสารอื่น เพื่อให้ตัวเองเสถียร ทำให้เกิดสารที่มีอิเล็กตรอนไม่ครบ คู่จนอาจกลายเป็นสารที่มีความรุนแรง

ถุงลม (Alveoli) และผนังหลอดเลือด (vascular endothelium) ภายในปอดได้

ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้คือสารต้านอนุมูลอิสระ ที่พบว่ามีประโยชน์ต่อระบบที่สำคัญต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบหลอดเลือดและหัวใจ กลุ่มเซลล์ประสาทที่ทำงานเฉพาะในสมอง การต่อต้านการเกิด โรคมะเร็งต่างๆ การชะลอความชรา ซึ่งระบบต่างๆ เหล่านี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ

สารต้านอนุมูลอิสระอยู่ที่ไหน ใครๆ กำลังตามหากันจ้าละหวั่น ตัวอย่างของสารต้านอนุมูลอิสระ

ได้แก่ วิตามินซี วิตามินดี ซีลีเนียม เบต้า-แคโรทีน วิตามินเอ พืชทุกชนิดต่างๆ (phytonutrients)

วิตามินซีหรือกรดแอสคอร์บิก มีมากในผักและผลไม้สด เช่น มะขามป้อม ลูกหว้า ดาหลา มะอึก (ทั้งเนื้อและเปลือก) ใบเหมียง เข็ม และในพืชเหล่านี้ส่วนใหญ่มีวิตามินอี เบต้า-แคโรทีนและสารประกอบฟีนอลิกอีกด้วย

นี่ยังไม่นับรวมถึงพืชบ้านๆ อีกหลายพันธุ์ที่มีงานวิจัยทยอยนำเสนอออกมาเป็นระยะๆ เมื่อดูจากชื่อพืชที่กล่าวถึงข้างต้นนี้ก็คงทำให้คิดถึงความเป็นพื้นบ้านไทยๆ ของเราที่มีวิถีชีวิตอยู่กับพืชพรรณไม้อยู่รายรอบบ้าน ที่เป็นไม้พุ่มๆ ที่ดูไม่ได้มีราคาแพงวอดอะไร แต่เมื่อเรากำลังตามหาสารต้านอนุมูลอิสระกัน พืชเหล่านี้มีค่ามหาศาลต่อชีวิตและสุขภาพของคนไทยเราเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาทางระบาดวิทยามีข้อมูลสนับสนุนว่าวิตามินซี อี เอ เบต้า-แคโรทีน และสารประกอบฟีนอลิกที่มีบทบาทสำคัญในการดักจับอนุมูลอิสระ อาจเป็นปัจจัยที่ช่วยลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

และโรคหัวใจ ช่วยทำลายพิษของสารก่อมะเร็ง และกระตุ้นให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น

สถาบันมะเร็ง (NCL) ของอเมริกาวิจัยพบว่าพืชผัก ผลไม้และธัญพืชไม่น้อยกว่า 40 ชนิดพบสารที่มีสมบัติในการป้องกันและต่อต้านมะเร็ง 22 ชนิด ได้แก่ กระเทียม กะหล่ำปลี ชะอม ถั่วเหลือง ขิง ผักจำพวกหัวผักกาด เซลารีและแครอท หอม ขา ขมิ้น ผลไม้จำพวกส้ม กะทกรกและมะนาว ข้าวสาลี ฟ้าย ข้าวซ้อมมือ ผักจำพวกมะเขือ มะเขือเทศและพริกยักษ์ ผักจำพวก บลอคเคอลีและดอกกะหล่ำ พบว่าในพืชผักผลไม้และอาหารธรรมชาติ มีฤทธิ์ในการป้องกันและต่อต้านมะเร็งนั้นจะมีสารที่เกิดจากธรรมชาติเป็นองค์ประกอบที่เรียกว่า พฤษเคมี (phytochemical) ซึ่งพืชเหล่านี้เป็นพืชที่คนไทยเรารู้จักกันเป็นอย่างดี มีอยู่ในครัวและริมรั้วบ้านเรา

คงถึงเวลาที่คนไทยเราต้องย้อนยุคกลับไปแสวงหาวิถีชีวิตการกินการอยู่แบบไทยโบราณที่มีคุณค่าเหล่านี้มาดูแลรักษาชีวิต ชะลอความแก่ ความเจ็บและความตาย รวมทั้งวิถีการดำรงอยู่อย่างสงบสุขด้วยวิถีธรรมชาติแบบไทยเราเอง ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านประสบความสำเร็จในการแสวงหาและมีสุขภาพที่ดีตลอดไปค่ะ ☺

อ้างอิง

จันทร์กระจ่าง สีห์สรรพสวัสดิ์. (2546)

สมุนไพรรักษาโรคจากพรรณ.

ภูมิปัญญา : กรุงเทพฯ

“สถิติการตาย” (ออนไลน์). สืบค้นจาก :

www.moph.go.th. www.thaiinsuranceetc.com