

กับดักสุขภาพ 10 ประการ ที่คนไทยไหลหลง

นพ.บรรจบ ชุณหสวัตติกุล

พูดถึงสุขภาพ ใครก็รักสุขภาพกันทั้งนั้น แต่ครั้งถึงเรื่องราวของการเอาใจใส่สุขภาพนี่ซิ บางทีก็หลงไปกับบางกรรมวิธี ซึ่งแทนที่จะให้คุณ กลับให้โทษ หรือทำให้เสื่อมสุขภาพลงกว่าเดิม

กับดักสุขภาพประการที่ 1

ดื่มน้ำยิ่งมาก ยิ่งดี คนจำนวนไม่น้อยเชื่อกันว่า ให้ดื่มน้ำมากๆ ยิ่งมากยิ่งดี หลายคนถึงกับดื่มน้ำวันละ 3-4 ลิตร บางคนก็รำลือกันว่า หมอจีนสอนให้ดื่มนอนเช้าดื่มน้ำทันที 4 แก้ว เพราะช่วยให้ขับถ่ายดี ก็เลยคิดต่อไปว่า ถ้าดื่มน้ำ 4 แก้วตอนเช้ามืดมีประโยชน์ขนาดนั้น ตลอดทั้งวันก็ควรดื่มให้มากที่สุด จนเรียกได้ว่า แคนดื่ม กันเลยละ พวกเขาดื่มน้ำอย่างไม่จำกัดจำนวน เพราะเชื่อว่าจะได้สุขภาพดี คนที่ดื่มน้ำมากเช่นนี้ นานเข้าจะเกิดอาการขึ้นอย่างหนึ่ง คือ เกิดอาการปัสสาวะมาก ปัสสาวะใส มือเท้าเย็น หนาวง่าย นานเข้าจะเกิดภาวะอ่อนเพลีย เรื้อรัง ขาอ่อนแรง และหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

เหตุผลก็คือ ไตมิใช่เพียงท่อกลวงๆที่ปล่อยให้น้ำผ่านไปเฉยๆ แต่ไตมีหน้าที่เก็บรับเอาสิ่งที่ยังเป็นประโยชน์กับร่างกาย ที่ปัสสาวะจะผ่านไป ให้เก็บกลับเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่เกลือแร่ชนิดต่างๆ ไตยังทำหน้าที่ปรับความเข้มข้นของปัสสาวะให้พอเหมาะ ด้วยเหตุนี้การปล่อยน้ำผ่านไตมากๆ ไตจึงต้องทำงานหนัก เสียพลังในการทำงานเยอะ นานเข้าก็เกิดอาการอย่างที่หมอจีนเรียกว่า พร่องพลังไต เปรียบเทียบง่ายๆว่า เหมือนภูเขาลูกหนึ่ง ที่ปล่อยให้น้ำฝนตกกระหน่ำเอาๆ ฝนย่อมชะเอาอิฐมวลหรือปูชนธรมชาติที่อยู่บนผิวดินออกไปกับน้ำเสียหมด นานๆเข้า เขาลูกนั้นก็กลายเป็นเขาหัวโล้นแท้ที่จริงวิชาสุขศึกษาบอกว่าดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว แต่ตามปกติเรามีน้ำในมืออาหารอยู่แล้ว ถ้าจะหักลบน้ำที่ดื่มน้ำในมืออาหารออก คนเราก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 4 แก้ว สำหรับคนที่พร่องพลังไตอยู่แล้ว ก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 3 แก้ว จึงจะแก้สถานการณ์ได้

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

กับดักระบบประสาทที่ 2

นอนดึก ตื่นสาย คนจำนวนไม่น้อยเชื่อว่า การนอนแม้จะจำเป็น แต่ดึกๆมักมีเรื่องน่าดูในจอโทรทัศน์ หรือไม่ก็บนจอคอมพิวเตอร์ เลยตากสายตาดูโทรทัศน์ดึกๆ วิทยุเล่นคอมฯ แฉ่ตักกันเพลินจน 5 ทุ่ม สองยามแล้วเข้านอน กะว่าตื่นเอาสายๆก็ทดแทนจำนวนชั่วโมงการนอนได้ ยิ่งไม่ต้องพูดถึงวิทยุที่ดึกๆต้องรีบไปเรียนหนังสือแต่เช้า หรือวิทยุทำงานที่ต้องแข่งขันเบียดแทรกตัวเองไปทำงานแต่เช้ามีด

ด้วยเหตุนี้ คนนอนดึก ตื่นเช้ามีด จำนวนชั่วโมงการนอนก็ไม่พออยู่แล้ว สุขภาพย่อมเสียสุดๆ ส่วนคนนอนดึกตื่นสาย ก็เชื่อว่าสุขภาพจะดี นานเข้าสุขภาพก็เสื่อมสุดๆอีกเหมือนกันเหตุผล เพราะ แท้ที่จริงสัตว์ต่างๆ ล้วนมีโครงสร้างของสรีระร่างกายที่กำหนดว่า สัตว์นั้นเป็นสัตว์กลางวัน หรือสัตว์กลางคืน อย่างค้างคาว นกฮูก แมวเหมียว ต้องถือเป็นสัตว์กลางคืน เพราะมีเรตาร์ มีตาโต เอาไว้ใช้งานตอนกลางคืน แต่คนเราต้องสังกัดเป็นสัตว์กลางวัน

เดิมทีเคียวสัตว์มีกระดูกสันหลังชนิดแรกของโลกคือตัวซาลาแมนเดอร์มีตาอยู่ 3 ดวง ตาดวงที่สามเป็นเกล็ดอยู่ตรงกลางหน้าผาก คอยทำหน้าที่รับแสงตะวัน เวลากลางวันแสงสว่างจะทำให้เกล็ดนี้สร้างฮอร์โมนซีโรโตนิน ทำให้มันแจ่มใสออกมาหากิน เวลากลางคืนเกล็ดนี้จะสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ทำให้มันง่วงเหงา เข้านอน ครั้นวิวัฒนาการจนมาเป็นคน เกล็ดนี้จมลึกเข้าไปในหน้าผาก กลายเป็นต่อมเหนือสมอง หรือ ต่อมไพเนียล ยังคงสร้างฮอร์โมน 2 ชนิดนี้สลับกันอยู่ หรือเรียกอีกที ต่อมนี้คือนาฬิกาชีวภาพที่ปลุกเราให้ตื่นเช้า และกล่อมเราให้เข้านอนโดยอัตโนมัติ

การตากแสงไฟดึกๆจึงเป็นการรบกวนต่อมไพเนียลซึ่งเป็นนายเหนือต่อมฮอร์โมนทั่วร่างกาย มันส่งคำสั่งไปยังต่อมใต้สมอง ไปไทรอยด์ ต่อมหมวกไต รังไข่ และอัณฑะ ถ้าต่อมไพเนียลทำงานผิดปกติ สฮอร์โมนทั่วร่างกายก็ผิดปกติไปด้วย งานวิจัยชิ้นหนึ่งของหมอลลิตา สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ซึ่งอาจารย์ร็อกกีเฟลเลอร์ จูงใจให้ทำ ทดลองให้ส่องไฟให้หนูทดลองตลอดคืน ทำอยู่เช่นนั้นหลายๆวัน ปรากฏว่าหนูทดลองถึงกับแท้งลูก นี่แสดงถึงความสำคัญของต่อมไพเนียลซึ่งถึงกับสร้างความแปรปรวนของระบบฮอร์โมนในร่างกาย เพียงเพราะว่าแสงไฟที่สาดส่องไปอย่างไม่เป็นเวลา

งานวิจัยอีกชิ้นในสหรัฐฯทดลองในพยาบาลเวรดึก กลุ่มหนึ่งให้ออกเวรแล้วเดินผ่านอุโมงค์มืดๆไปเข้านอนอีกกลุ่มให้เดินผ่านแสงตะวันยามเช้า ไปเข้านอน เมื่อเจาะเลือดเปรียบเทียบระดับฮอร์โมนของร่างกายพบว่าพยาบาลกลุ่มหลังฮอร์โมนแปรปรวนไปหมด ขณะที่กลุ่มแรกฮอร์โมนยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ นี่ก็อิทธิพลของแสงตะวันที่เข้าตัวรับเข้าไปผิดเวลา แท้ที่จริงแล้ว คนเราจึงควรนอนหัวค่ำ ตื่นเช้า แทนที่จะตากแสงไฟอยู่จนดึกๆ

กับดัคสุขภาพประการที่ 3

กลัวโคเลสเตอรอล จนไม่กล้ากินไข่ แต่ไปลดไขมัน นิตยสาร Time ในอเมริกาตีพิมพ์ตั้งแต่เดือนกันยายน 1999 บอกว่า "Cholesterol-Good News" ยืนยันว่า โคเลสเตอรอลในเลือดของคนเราสร้างจากภายในตัวเราเองถึง 90% มีเพียง 10% ที่เป็นผลกระทบจากโคเลสเตอรอลในอาหาร และวัตถุดิบที่สร้างโคเลสเตอรอลคือกรดไขมันอิ่มตัว ดังนั้นไข่ซึ่งเป็นแหล่งของโคเลสเตอรอลจึงได้รับการถอดออกจาก Black list ทางโภชนาการที่อเมริกา แต่ตรงกันข้าม แหล่งของกรดไขมันอิ่มตัวหลายอย่างได้รับการบรรจุให้กลายเป็นตัวที่ถูกเพ่งเล็งทางสุขภาพ ตัวสำคัญได้แก่ นม เนย ชีส รวมทั้งpeanut butter

ผลยืนยันได้ในเชิงปฏิบัติที่เป็นจริง ดังจะเห็นว่า ประเทศไทยซึ่งถูกประโคมให้กลัวไข่มากกว่า 10 ปี จนปัจจุบันคนไทยกินไข่เพียง 130 ฟอง/คน/ปี แต่คนไทยดื่มนมกันไม่อื่น เพราะถูกประโคมข่าวว่ายิ่งดื่มนมยิ่งสุขภาพดี ผลปรากฏว่าคนไทยมีโรคไขมันเลือดสูงมากขึ้นๆทุกปี รวมทั้งโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ไทยมีโรคไขมันเลือดสูง 50% ของประชากรในเมือง แม้แต่เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ปี พูดังๆว่าอยู่ในวัยอนุบาลก็มีไขมันเลือดสูง 25% ของประชากร เด็กเหล่านี้ยังไม่ได้กินอย่างอื่นแน่ แต่ถูกป้อนให้ดื่มนมไม่อื่น

มาดูอย่างประเทศจีนบ้าง จีนกินไข่มากกว่าเรา คือ 330 ฟอง/คน/ปี กินไข่มากกว่าเรา 3 เท่า คนจีนมีโรคไขมันเลือดสูงต่ำกว่าคนไทย การดื่มนมจึงเป็นกับดัคสุขภาพที่ต้องละเลียงที่สนุกไปกว่านั้นก็คือ ปัจจุบันทั่วโลกในประเทศที่มีการศึกษาสูง กำลังหันมาส่งเสริมการบริโภคไข่ ลดละการดื่มนม ที่เบลเยียมมีประดิสฐกรรรมใหม่ เขาสร้างไข่ชนิดใหม่ เรียกว่า ไข่โคลัมบัส ไม่ใช่ไข่ของคนทีคริสโตเฟอร์ โคลัมบัสหรือกระดืบ แต่เป็นไข่ที่นอกจากกินแล้วโคเลสเตอรอลไม่สูง(ซึ่งไข่ทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น) แต่ไข่โคลัมบัสใช้กระบวนการเลี้ยงไก่ด้วยอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเขาถือว่าอาหารพื้นบ้านจะมีสัดส่วนของโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่ถูกต้องโดยธรรมชาติ เมื่อมาเลี้ยงไก่ด้วยวิธีนี้ จะทำให้ไขมันจำเป็นในร่างกายถูกต้องไปด้วย เป็นผลให้กินไข่โคลัมบัสควบคุมโคเลสเตอรอลในเลือดได้อีกต่างหาก จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะต้องอดกินไข่ ยกเว้นแต่ว่าคุณมีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว มีนิสัยชอบกินนม กินเนย ก็ขอแนะนำให้งดเนย งดนม กินไข่อย่างเดียวโคเลสเตอรอลจะไม่สูงอย่างแน่นอน

กัณฑ์สุขภาพ ประการที่ 4

ไม่กินไขมันเลย เพราะกลัวอ้วน

เราถูกรณรงค์ให้หลีกเลี่ยงการกินไขมัน เพราะกลัวอ้วน กลัวไขมันเลือดสูง จนคนจำนวนหนึ่งกลัวไขมันเกินกว่าเหตุ ตนเองยังสุขภาพแข็งแรงไม่ได้ป่วยเจ็บเป็นโรคอะไร แต่ไม่กินไขมันเลย เป็นเวลาหลายๆ ปี จนกลายเป็นภาวะพร่องไขมัน แท้ที่จริงเราต้องรู้ว่า ไขมันเป็นสารอาหารกลุ่มหนึ่งที่ร่างกายต้องใช้ ในร่างกายของเรามีไขมันอยู่ 3 ชนิดใหญ่ๆ หนึ่งคือโคเลสเตอรอล สองคือไตรกลีเซอไรด์ และสามคือฟอสโฟไลปิด เราใช้โคเลสเตอรอลเป็นแหล่งวัตถุดิบในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ และสร้างฮอร์โมนเพศกับฮอร์โมนคอร์ติโซล ส่วนไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งพลังงานในกระแสเลือด เพื่อหนุนช่วยน้ำตาลในเลือด ส่วนฟอสโฟไลปิดเป็นวัตถุดิบสำหรับสร้างเซลล์ประสาท ฯลฯ

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

เธอมีความคิดว่าน้ำหนักตัวขนาดนั้นของเธอยังไม่เป็นที่พอใจ บอกว่าอยากให้หุ่นผอมเพรียวเหมือนสาวที่เดินบนแค้ตวอล์ก ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่กินน้ำมันทุกชนิด ผมมองปราดเดียวที่ใบหน้าและผิวพรรณของเธอก็บอกได้เลยว่า เธอกำลังป่วยด้วยภาวะพร่องไขมัน คือผิวแห้งและหน้าตาหม่นหมองมาก ถามประวัติอีกหน่อยก็พบว่า ผมเธอร่วงเป็นประจำ และที่สำคัญก็คือ เธอขาดประจำเดือนมาได้กว่าปีแล้ว

นั่นเป็นเพราะว่า ภาวะที่พร่องไขมัน ร่างกายก็ขาดวัตถุดิบไปสร้างฮอร์โมนเพศ ทั้งสำหรับสุขภาพของผิวพรรณ และเส้นผมอีกด้วย น่าเสียดายว่า ความเข้าใจผิดๆประการนี้ ทำให้แม้กระทั่งนิสิตปีสี่ของมหาวิทยาลัยอย่างเธอต้องหลงผิดไปตามแสงสีของแฟชั่น คิดดูก็น่าใจหาย

ผมนึกถึงกฎแห่งการอยู่รอดของคาร์วิน ที่บอกถึงการคัดพันธุ์โดยธรรมชาติ สัตว์ใดแข็งแรงกว่าย่อมอยู่ได้ สัตว์ใดที่อ่อนแอกว่าก็สูญพันธุ์ไปในที่สุด สังคมมนุษย์ก็คงเช่นเดียวกัน คนใดฉลาดกว่า รู้จักแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง และดำเนินชีวิตที่ชอบที่ควรก็อยู่รอด แต่คนใดไม่ฉลาดหาความรู้ หรือหลงไปในทางอวิชา สูดท้ายก็ทำลายสุขภาพตัวเอง เท่านั้นยังไม่พอ ยังอาจหมดโอกาสสืบพันธุ์อีกด้วย อย่างกรณีขาดประจำเดือนของสาวหลงรายนี้ ธรรมชาติก็คงบอกว่า "สาวน้อย เธอจงอย่ามีประจำเดือน และอย่าสืบสกุลมีลูกมีหลานเถอะนะ" นี่คือการคัดพันธุ์โดยธรรมชาติตามกฎของคาร์วินอีกเหมือนกัน

มีกรณีตัวอย่างขนาดเบาๆอีกตัวอย่างหนึ่ง คือพี่สาวของผมเอง ซึ่งไปได้ตำแหน่งงานดีๆ ที่วิทยุแห่งชาติ นครปักกิ่ง ประเทศจีนโน่น เธอเป็นผู้รักสุขภาพเช่นเดียวกัน และมักจะดูแลตัวเองและสามีเรื่องระดับโคเลสเตอรอลในเลือดด้วยเหมือนกัน เธอกินข้าวกล้อง กินผัก กินปลาและกินผลไม้สดสม่ำเสมอ เมื่ออยู่เมืองไทย เธอเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่ชอบกินไขมัน

เมื่อไปอยู่ปักกิ่ง เธอก็ยังคงควบคุมอาหารเหมือนเมื่ออยู่เมืองไทย เธอสู้อุตส่าห์หาข้าวกล้องที่เมืองจินมาหุงกินเป็นประจำ นับเป็นการแสวงหาที่ยากลำบากมาก เพราะคนจีนยังไม่ตื่นตัวเรื่องกินข้าวกล้อง แต่สามีเธอก็สู้อุตส่าห์หามาให้ครอบครัวได้กินกันจนได้

สิ่งที่เธอกังวลก็คือ อาหารปักกิ่งล้วนแต่เป็นอาหารมันๆทั้งนั้น ซึ่งขัดกับนิสัยการคุมไขมันของเธอ เธอจึงพยายามกินอาหารปักกิ่งให้น้อยที่สุด ตื่นเช้าต้มข้าวต้มกินกับกับข้าวง่ายๆ ตอนเที่ยงจำต้องกินอาหารจีนแต่พอตกเย็น บ่อยครั้งที่เธอจะไม่กินข้าว จะกินแต่ผลไม้แทน

ผลปรากฏว่า เมื่อตกเข้าน้ำหนาว เธอมีอาการหนาวจนแทบจะทนไม่ไหว และก็ไม่ค่อยรู้สึกสดชื่นเหมือนเดิม พอคิดจะไปเยี่ยมเธอที่ปักกิ่ง และกินอาหารอยู่ในบ้านด้วยกัน ก็เป็นอันถึงบางอ้อ เพราะแท้ที่จริงเธอคุมไขมันจนสุดขีดเกินไปนั่นเอง

ธรรมชาติบำบัดจะบอกว่า "กินอยู่ตามวัฒนธรรมพื้นบ้าน" ผู้คนในเมืองไหนๆ จะมีประเพณีการกินอยู่ตามวัฒนธรรมของตัวเอง การที่ผู้รักสุขภาพอย่างเธอ ไปอยู่เมืองจีนซึ่งมีอากาศหนาวกว่าบ้านเรามากนักแล้วฝืนตัวเอง ไม่กินอาหารมันๆ ก็ย่อมพร่องแคลอรี จนเสี่ยงที่จะเกิดเจ็บป่วยได้นั่นเอง

สำหรับคนไทยอยู่เมืองไทยอย่างเรา หลักปฏิบัติต่างๆในเรื่องไขมันก็คือ กินอาหารแต่ละมื้อให้มีอาหารจานที่มีไขมันสัก 1 อย่าง เช่น มีผัดผัก มีไข่เจียว มีไก่ทอด จานใดจานหนึ่งในแต่ละมื้อ นั่นคือทางสายกลางที่เลือกเดินได้

กับดักสุขภาพ ประการที่ 5

กินผลไม้จนล้นเกิน น้ำตาลขึ้น ไขมันสูง

ผลไม้เนะ ดี เพราะเป็นแหล่งของวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และถ้ากินสม่ำเสมอในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ช่วยบรรเทาโรคสุขภาพได้ อย่างไรก็ตาม สรรพสิ่งในโลกย่อมมี 2 ด้านอยู่เสมอ ผลไม้ทุกชนิดมีรสหวาน จึงเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลในเลือดซัดๆอยู่แล้ว และคนที่เป่ร็นเบาหวานที่รักษาด้วยยาหมออาจจะอนุโลมให้กินผลไม้ โดยแบ่งกินทีละไม่กินผลไม้ 2-3 กลีบเป็นต้น แต่สำหรับสูตรรักษาเบาหวาน-กินเนื้อกินผักแบบบัลวี เราก็ไม่ให้กินผลไม้เลย ซึ่งจะคุมเบาหวานลดลงได้เร็วมาก ภายใน 10 วันนี่สำหรับคน

ทั่วไป ผลไม้ขอมกินได้อย่างเป็นทางสายกลาง แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่กินผลไม้อย่างสุดขั้วแล้วเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

ประการหนึ่ง คนที่กินผลไม้หวานจัด เช่นทุเรียน ขนุน ลำไย เหล่านี้มักจะเกิดอาการร้อนในได้ เรื่องนี้ต้องอธิบายด้วยทฤษฎีแมกโครไบโอติกส์ ซึ่งบอกว่า ผลไม้เป็นสุขตัวของพลังหยิน กล่าวคือในประเทศเขตร้อน พลังหยินมีมาก ดันไม้จึงเอาพลังหยินของมันมุดลงดิน แล้วไปผลิออกเป็นผลไม้ หล่อเลี้ยงธรรมชาติด้วยสุดยอดพลังหยินของมัน คน สัตว์กินผลไม้หน้าร้อนก็ชื่นใจ แต่ถ้ากินมากเกินไป พลังหยินที่รับเข้าไปมาก จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังหยางสุดขั้ว จึงเกิดอาการเจ็บคอร้อนในได้ แมกโครไบโอติกส์ชนิดสุดโต่งจึงไม่แนะนำให้กินผลไม้เมืองร้อนเลย แต่ผมมักจะแนะนำว่า เราอยู่เมืองร้อน ขอมกินได้อย่างเป็นทางสายกลาง

ประการที่สอง บางคนกินผลไม้เพราะต้องการคุมอาหารมือเย็น คือไม่กินข้าวมือเย็น แต่กินผลไม้โดยหวังที่จะลดน้ำหนัก หรือลดไขมันเลือด ผลก็คือ น้ำหนักตัวยิ่งขึ้น ไขมันเลือดยิ่งไม่ลด เหตุผลก็คือ ผลไม้มีความหวาน เมื่อกินแทนข้าว เจ้าตัวก็หลงกินไม่บันยะบันยัง จึงเพิ่มน้ำตาลในเลือด และถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันในเลือด คนกินหวานทุกชนิดก็เสี่ยงต่อไตรกลีเซอไรด์สูง และไตรกลีเซอไรด์มีมาก ก็ถูกเก็บไว้ที่แก้มก้น และพุงกระพืดได้ จึงไม่แคล้วอ้วนอยู่ดี

กับดักรัฐสุขภาพประการที่ 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 เมื่อผู้คนในสังคมอยู่ดีกินดีกันมากขึ้น แต่ไม่รู้จักบทบาทใหม่ของวิตามินในอีกด้านหนึ่ง จำได้ว่าขณะนั้นผมเขียนบทความธรรมชาติบำบัดในมติชนสุดสัปดาห์ตั้งแต่ต้นปี 2534 จึงได้แนะนำเรื่องของสาร อนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นคำบัญญัติใหม่โดย ศ.ดร.ไมตรี สุทธิจิตต์ ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และวิตามินก็มีบทบาทเป็น สารต้านอนุมูลอิสระ มีความรู้เหล่านี้พิมพ์เผยแพร่เป็นพ็อกเก็ตบุ๊กโดยสำนักพิมพ์รวมธรรมสัน และจัดเสวนาสุภาพเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2535 นับเป็นครั้งแรกที่มีการจัดบรรยายเรื่องราวทางสุขภาพให้ผู้คนมาร่วมกันฟังเป็นจำนวนมากๆ และเป็นที่มาของมหกรรมสุขภาพในขอบเขตต่างๆ ทั่วประเทศที่มีกันอยู่ในยุคปัจจุบันนี้ และรวมธรรมสันก็ได้จัดมหกรรมธรรมชาติบำบัดสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน นับได้ 13 ปี

การบรรยายความรู้เรื่องวิตามินในฐานะแอนติออกซิแดนต์ ทำให้คนไทยเริ่มต้นตัวเรื่องโรคเสื่อมของร่างกาย และหันมาสนใจกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะแนวคิดของผมก็คือ วิตามินมีอยู่แล้วในพืชผัก ผลไม้ การจะป้องกันรักษาโรคหัวใจหลอดเลือด กระทบกระเทือน ก่อนอื่นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมากินอยู่อย่างไทยเสียก่อน ส่วนวิตามินที่กินเป็นเม็ดๆ นั้น ใช้เมื่อจำเป็น แต่ก็ทำให้วิตามินและอาหารเสริมในเมืองไทยเริ่มขายดี

กระนั้นก็ตาม ก็มีแพทย์จำนวนหนึ่งในสมัยนั้นที่ไม่เข้าใจ ได้กระทบกระเทียบว่า "การกินวิตามิน รั้งแต่ทำให้น้ำปัสสาวะของคนเราแพงขึ้นเท่านั้นเอง" พุดง่ายๆว่า เปล่าประโยชน์ที่จะกินวิตามิน เนื่องจากพวกเขาในขณะนั้นยังไม่รู้เรื่องของ free radicals กันเลย ครั้งเมื่อเห็นว่าวิตามินซีธรรมชาติกำลังขายดีขายดี ก็มีแพทย์อีกจำนวนหนึ่งบอกว่า "ระวังกินวิตามินซีมากๆจะเป็นนิ่วในไต"

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 ก็จะหยุดซึมและถ่ายทิ้งไป ทำให้เกิดการท้องเสีย เหมือนอย่างที่ใครสักคนหนึ่งกินมะขามมากแล้วท้องเสียนั่นแหละ การเกิดนิ่วในไตจากวิตามินซีจึงเกือบจะเป็นไปไม่ได้

การกินวิตามินแพร่ไปเหมือนไฟลามทุ่ง ภายในระยะเวลา 3 ปีต่อจากนั้น และยังแพร่อย่างรวดเร็วเมื่อมีกิจการขายตรงแบบ MLM ชาวบ้านกลุ่มแรกๆที่กินวิตามินกันอย่างไม้อั้น ก็คือ ชาวบ้านระดับไฮโซไฮชนนั่นเอง

มิใช่ว่าผมจะพร่ำบอกให้ ปรับชีวิตเปลี่ยนอาหาร กินอยู่อย่างไทยซะก่อน ก่อนที่จะกินวิตามิน เพราะต้องอยู่ประการหนึ่งว่า สารธรรมชาติเหล่านี้มีมากมายมหาศาล สกัดกลั่นอย่างไรก็เอาออกมาเป็นเม็ดๆไม่ได้หมด เพียงแค่ฟลาโวนอยด์ก็มีในธรรมชาติแล้ว 4,000 ชนิด แคโรทีนมีอยู่ 600 ชนิด และสารผักมีอีกมากกว่า

10,000 ชนิด แต่ภูมิปัญญามนุษย์นั้นสามารถสกัดออกมาได้เพียง 100 กว่าชนิดเท่านั้นเอง ดังนั้นถ้าจะคอยกินวิตามินโดยไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร ก็นับเป็นเรื่องน่าเสียดาย

กระนั้นก็ตามกิเลสของคนเรา ก็ทำให้ผู้คนมิได้สนใจในคำเตือนนี้เท่าไรนัก จะมุ่งเอาแต่วิธีง่ายๆ คือคอยซื้อหาวิตามินมากิน กินแก้ร้อน กินให้หุ่นดี กินให้ผิวสวย กินให้ไม่ท้องผูก มีปรากฏอยู่บ่อยครั้งที่ผมถูกเชิญไปบรรยายให้สโมสรชาวไฮโซทั้งหลายฟัง พิธีกรรมของบุคคลเหล่านี้ก็แปลก คือเวลาเชิญเราไปบรรยายเขาจะเร่งให้เรารีบกินอาหารให้จบๆไปก่อน แล้วเมื่อสมาชิกของเขามากันพอสมควรแล้ว ทีนี้เขาจะเสิร์ฟอาหารให้สมาชิก แล้วเชิญเราขึ้นพูด นับว่าไฮคลาสพอสมควร คืออย่างน้อยๆเราก็ไม่ใช่ดลกกาแฟ ซึ่งมีจุดขายอยู่ที่ให้ผู้คนกินข้าวเปล่าเรื่องตลก ต่างกันตรงที่ว่าเนื้อหาของเราที่บรรยาย คุณภาพคับแก้วประจักษ์ได้ด้วยสาระวิชาการ นั่นต่างหาก พอบรรยายเสร็จ เขาก็เชิญเรานั่งร่วมโต๊ะ ทีนี้ละท่านผู้ไฮโซทั้งหลาย จะพากันมาถามเป็นส่วนตัวว่าวิตามินตัวนั้น ตัวนี้กินได้ ไม่กินดี เป็นต้น หลายๆท่านจะพกกระเป๋า 2 ใบ ใบหนึ่งเป็นกระเป๋าตังค์อีกใบหนึ่งเป็นกระเป๋าวิตามิน มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผมพูดอย่างตรงไปตรงมาว่า "จะกินวิตามินเหล่านี้สักแค่ไหนแต่ถ้าไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหาร เล่นกินโต๊ะจีน กินอาหารฝรั่งอย่างที่เรากินกันมือนี้ กินไปอีกก็ขวดก็จะป่วยง่าย ดายเร็วอยู่ดี" ก็มีคนพยักหน้า เชื่อผมอยู่หลายคน แต่ผู้จัดคงรู้สึกถึงความตรงไปตรงมาของผม จากนั้นก็เคยไม่กล้าเชิญผมไปบรรยายให้ไฮโซไฮช้วนนั้นอีกเลย ครับ ในแนวคิดของบิลลี เราถือว่า คนเราจะหายป่วยเจ็บ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยอันดับหนึ่ง แต่เมื่อป่วยเจ็บเสียเต็มประดา อย่างใครที่เป็นภูมิแพ้ เป็นมะเร็ง การเอาอาหารที่เขาสกัดมาเป็นเม็ดเข้มข้นมากินเข้าไป และถ้าไม่ป่วยไม่เจ็บ ก็ไม่จำเป็นต้องกินวิตามิน อย่าทำให้ปัสสาวะของท่านแพงขึ้นด้วยวิตามินที่เกินความจำเป็น แค่กินอาหารให้ถูกส่วน กินผักผลไม้เยอะๆ ก็ได้รับวิตามินเพียงพอแล้วละครับ

กับดักสุขภาพ ประการที่ 7

กินสมุนไพร คิดว่าปลอดภัยเสมอไป

ยุคนี้เป็นยุคของการคืนสู่ธรรมชาติ และเมื่อพูดถึงธรรมชาติใครๆก็มักจะนึกถึงสมุนไพร มีผู้รักสุขภาพจำนวนไม่น้อยที่หนีจากการกินยาแผนปัจจุบัน แล้วหันไปกินยาสมุนไพรโดยคิดอย่างเถตรงว่า ขึ้นชื่อว่าสมุนไพรแล้ว ย่อมไม่มีผลร้ายแต่ประการใด นับนับเป็นความเข้าใจผิดประการหนึ่ง

แท้ที่จริงขึ้นชื่อว่ายาสมุนไพรก็หมายถึง สิ่งที่กินเพื่อบำบัดรักษาโรค แต่นำมาจากพืชและสัตว์ ถ้ามาจากสัตว์ก็เรียกว่า สัตว์สมุนไพร ถ้ามาจากพืชก็เรียกว่า พืชสมุนไพร ในสัตว์และพืชย่อมมีสารอินทรีย์จำนวนหนึ่งซึ่ง

อาจจะออกฤทธิ์ช่วยบำบัดรักษาโรคให้กับคนเรา สารอินทรีย์เหล่านี้ย่อมต้องการปริมาณที่พอเหมาะไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไปในการออกฤทธิ์รักษาโรค ทีนี้เมื่อจะใช้สมุนไพรในการรักษาโรค จึงต้องศึกษาวิธีการใช้ และปริมาณการใช้ให้ต้องแก่เสียก่อน ในอดีตที่ผ่านมา เคยมีกรณีใหญ่ๆที่ใช้สมุนไพรรักษาโรคอย่างไม่ถูกวิธี จนถึงขั้นเกิดอันตรายร้ายแรงกับผู้ใช้เช่นการใช้ผลมะเกลือคั้นน้ำกะทิเพื่อถ่ายพยาธิ ถ้าทำอย่างผิดวิธีก็ถึงขั้นทำให้เด็กที่กินถึงกับตาบอดได้

อีกกรณีหนึ่งคือ การใช้ใบจี้เหล็กรักษาอาการนอนไม่หลับ แกงจี้เหล็กที่คนไทยรู้จักกันดี สามารถกินกันอย่างสันติใจ และมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ ช่วยไม่ให้ท้องผูก และนอนหลับสบายอีกด้วย ต่อมามีการค้นพบว่าใบจี้เหล็กยังมีสารยาซึ่งออกฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับ จึงมีความพยายามที่จะทำใบจี้เหล็กให้เป็นยาสมุนไพรสำเร็จรูปที่ใช้ง่ายเป็นชนิดเม็ด และกระบวนการผลิตก็กระทำกันอย่างง่ายๆโดยใช้ใบจี้เหล็กตากแห้ง บดเป็นผงแล้วทำเป็นเม็ดขึ้นมาเลย ซึ่งแม้แต่องค์กรรัฐวิสาหกิจทางด้านเภสัชกรรมก็ยังเป็นผู้นำหน้าในการผลิตจี้เหล็กเม็ดขึ้นมาวางจำหน่ายในท้องตลาด

อย่างไรก็ดี เมื่อจี้เหล็กแคปซูลเหล่านี้ เข้าถึงผู้บริโภคอยู่พักใหญ่ ก็เริ่มมีข้อสังเกตจากแพทย์ระบบทางเดินอาหารหลายท่านว่า เริ่มพบผู้ป่วยด้วยโรคตับอักเสบที่ไม่พบสาเหตุอื่นนอกจากประวัติที่ว่า ได้กินจี้เหล็กแคปซูลมาพักหนึ่ง

หลังจากได้ติดตามค้นคว้ากันอยู่พักหนึ่ง ก็มีผลยืนยันออกมาว่า ผู้คนที่มิเอนไซม์ตับเพิ่มขึ้นสูงเหล่านั้น ต้องพินิจจากสารบางอย่างในใบจี้เหล็กนั่นเอง เป็นผลให้ต้องมีการประกาศให้เลิกใช้ยาเม็ดจี้เหล็กไปทั่วประเทศ อย่างไรก็ตามมีว่า เหตุใดคนโบราณจึงกินแกงจี้เหล็กโดยไม่ปรากฏอันตรายขึ้น เหตุผลน่าจะอยู่ที่ว่าบรรพบุรุษของเรากินจี้เหล็กโดยเอามาแกง ความร้อนได้ทำลายสารพิษบางอย่างในจี้เหล็กไปแล้ว จึงปลอดภัยในการกิน แต่เมื่อนำใบจี้เหล็กผงมาทำเป็นเม็ด ไม่ได้ผ่านกระบวนการทำความร้อน สารพิษจึงยังคงอยู่

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การกินอยู่อย่างบรรพบุรุษ ได้แฝงไว้ซึ่งภูมิปัญญาในการเลือกกินเลือกอยู่ในปลอดภัยไว้โรค แต่เมื่อคนสมัยใหม่คิดจะสุขภาพดีทางลัด โดยลัดภูมิปัญญาของท่านด้วยกรรมวิธีสมัยใหม่ อันตรายก็อาจเกิดขึ้นได้ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

กับดักรัฐภาพ ประการที่ 8

ไปฟิตเนส แต่เสียเงิน เสียสุขภาพ

สมัยหนึ่งกระทรวงสาธารณสุขนึกสนุกขึ้นมา จะพาคนไทยเดินแอโรบิกส์ให้ได้จำนวนมากๆเพื่อลงกินเนสบุ๊กก็แหกกันไปเดินกันย็อกเยกอยู่วันเดียว เพื่อให้ได้ชื่อว่าลงบันทึกที่สุดในโลกเล่มนั้น งานนั้นเล่นเอาท่านอาจารย์เสม พริ้งพวงแก้ว สร้างความใจหายใจกว่าให้แก่ลูกๆทั่วประเทศ ด้วยหวังว่าท่านจะเกิดอาการไม่สบายขึ้นมาอย่างกระทันหัน โชคดีว่าไม่เป็นอะไร แต่เบื้องลึกของงานดังกล่าวเสียชื่อเสียงถูกแจกจ่ายไปโดยกะเกณฑ์กันให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดมกันไปเดินกันให้มากๆ ทั้งๆที่คนเดินจำนวนไม่น้อย เกิดมาในชีวิตก็ไม่เคยออกกำลังกายเลย แต่ไปเพราะใจที่ถูกกะเกณฑ์ และไปเพราะมีเสียชื่อเสียงบังคับอยู่

มาในวันนี้เสียชื่อเสียงถูกเปลี่ยนมือ เปลี่ยนสถานที่สวมไปอยู่แถวสวนลุมพินีเสียแล้ว นั่นแสดงถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง แต่เหนือสิ่งอื่นใดพฤติกรรมเดินแอโรบิกหมู สะท้อนถึงความเห่อตามสมัยนิยมไปอย่างนั่นเอง

คนอีกจำนวนหนึ่ง เข้าฟิตเนสอย่างไม่รู้จักจุดมุ่งหมายของฟิตเนสให้ดีพอ คิดแต่จะไปวิ่งลดน้ำหนัก บางทีอาจเสียเงินแล้วอาจเสียสุขภาพก็ได้ ก่อนอื่นคำว่าฟิตเนสมีความหมายกว้างไกลกว่าการวิ่งสายพานหรือเล่นลูกน้ำหนัก เพราะฟิตเนสหมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย 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 ขณะเดียวกันอนุมูลอิสระก็เกิดขึ้นไม่มากไม่น้อย โดยอนุมูลอิสระจำนวนพอเหมาะจะกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงพอดิบพอดี ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปกว่านั้น อนุมูลอิสระจะเกิดขึ้นสิ้นเกิน ทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำ และเป็นเหตุให้ร่างกายสึกหรือเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นอกจากออกกำลังกายแล้ว ผู้ออกกำลังกายยังต้องรู้จักการกินอาหารที่เหมาะสม กินผักผลไม้ให้มากเพื่อลดอนุมูลอิสระ ถ้ากินได้มากเพียงพอ คือ 5 ส่วนบริโภคต่อวัน ก็จะได้สารต้านอนุมูลอิสระเพียงพอโดยไม่ต้องกินวิตามินชนิดเม็ดแต่ประการใด

การออกกำลังกายยังต้องกระทำทั้งทางร่างกาย และทางจิตด้วย การออกกำลังกายจิตทำได้โดยฝึกลมหายใจ ฝึกลมหายใจให้ยาวจนถึงระดับ 6 ครั้ง/นาที จะนำจิตเข้าสู่ภาวะสงบนิ่งหรือสมาธิ

การเข้าฟิตเนสนั้นคืออยู่หรือยก แต่ควรสนใจใช้อย่างมีคุณภาพ ประการต่างๆดังนี้:

1. ออกกำลังกายตามความสามารถของตน ไม่ใช่เร่งตัวเองไปตามแรงเชียร์ของพนักงาน ปัจจุบันฟิตเนสส่วนหนึ่งจ้างพนักงานโดยจ่ายตามเปอร์เซ็นต์ที่พนักงานคนนั้นเรียกได้จากลูกค้า จึงเกิดการ"เชียร์แขก" กันสุดขีดไปข้างหนึ่ง หลายคนล้มเนื้อฉีก เอ็นอักเสบ แล้วกลายเป็นจุดอ่อนไม่สามารถออกกำลังกายไปตลอดชีวิต

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

3. อดส่ำเสียเงินสมัครฟิตเนสแล้ว ก็ควรใช้อย่างสม่ำเสมอ กว่าร้อยละ 80 ของสมาชิกฟิตเนส มักห่อประเดี๋ยวประด๋าว ใช้เพียงไม่กี่ครั้งก็ทิ้งเงินไป นี่คือบริโภคนิยมอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่น่านิยม เสียทั้งเงินแถมไม่ได้สุขภาพอะไรกลับมา นอกจากบัตรหนึ่งใบที่ได้ชื่อว่าเป็นสมาชิกฟิตเนส

กับดักสุขภาพ ประการที่ 9

สวนกาแฟ แก้วได้ทุกโรค

คนไทยห่ออะไรกันง่ายๆ โดยทำตามกันเป็นกระแส จึงมักจะสุดขีดไปทางใดทางหนึ่ง เรื่องการสวนกาแฟก็เช่นเดียวกัน เกิดเสียงร่ำลือกันว่า สวนกาแฟทำให้หอมจากคำให้การของคารานางแบบคนหนึ่งจากนั้นกระแสสวนกาแฟก็เบ่งบาน

แทนที่จะเป็นเรื่องดี กลับทำให้การสวนกาแฟกลายเป็นเรื่องตลกร้ายทางสุขภาพมาตลอดปี คือ สวนกาแฟผิดวัตถุประสงค์ เข้าใจว่าสวนเพื่อลดความอ้วน สวนเพื่อแก้ท้องผูก บางคนใช้กาแฟเกินพิกัด สวนแล้วตาสว่างไม่ได้หลับไม่ได้นอนทั้งคืน บ้างก็สวนพร่ำเพรื่อจนกลายเป็นการเสพติดการสวนกาแฟ แกรมเมื่อเกิดอาการมือสั่น ใจสั่นหลังสวนกาแฟ ยังไปร่ำลือผิดๆว่า เป็นเพราะกาแฟกำลังช่วยให้เกิดการ ดีทีออกซ์ อยู่หาไม่รู้ไม่ว่า นั่นคือ อาการต้องพียกาแฟ บางคนสวนแล้วสวนอีกวันละ 2-3 ครั้ง ก็กลับสนับสนุนกันไปใหญ่แท้ที่จริงการที่คนเหล่านั้นต้องสวนบ่อยมาก เพราะเกิดอาการ เลี่ยนยา เพราะเสพติดกาแฟทางก้นนั่นเอง

แท้ที่จริง การสวนกาแฟเป็นเทคนิคๆของการแพทย์แผนธรรมชาติประการหนึ่งที่เอื้ออำนวยกระบวนการหนึ่งทีเอื้ออำนวยกระบวนการล้างพิษจากร่างกาย โดยอาศัยคาเฟอีนที่ดูดซึมจากลำไส้ใหญ่ผ่านเข้าสู่ตับ ไปกระตุ้นให้ตับขับพิษได้ดีขึ้นแต่ต้องรู้ว่า การสวนกาแฟไม่ใช่ยาครอบจักรวาลที่จะบำบัดสารพัดโรค และยังไม่ใช่วิธีเพื่อการลดน้ำหนักหรือแม้กระทั่งถือเป็นสรีระในการรักษาอาการท้องผูก

ข้อบ่งชี้ของการสวนกาแฟ

- ใช้คู่กับการอดเพื่อสุขภาพ ช่วยล้างพิษจากร่างกายให้ดีขึ้น
- สำหรับคนที่ถูกพิษมาเฉียบพลัน เช่น ผงชูรส คิวรันรถยนต์ คิวรันบุหรี่
- รักษาภูมิแพ้ ไมเกรน ภูมิแพ้ เช่น SLE รูมาตอยด์ หอบหืด
- อาการที่แสดงถึงภาวะสะสมสารพิษในร่างกาย
- ผู้ป่วยมะเร็ง เพื่อลดสารก่อมะเร็งที่ก่อมะเร็งซ้ำออกมา ช่วยลดผลข้างเคียงของเคมีและรังสีบำบัด

สวนกาแฟผิด .คิด ไปอีกนาน

อันตรายของการสวนกาแฟไม่ถูกวิธีคือ

- ติดเชื้อ จากการใช้อุปกรณ์ประเภทพลาสติกที่มอมคราบความชื้นอยู่ภายใน
- ต้องพิษกาแฟ เพราะใช้กาแฟมากเกินไป ใช้ถึงครึ่งละ 2 ช้อนโต๊ะ พิษเฉียบพลันทำให้ใจสั่น พิษระยะยาวทำให้เสพติดกาแฟ และอาจทำให้ตับทำงานหนักจนเกินขอบเขต

- เสียเวลาดื่มกาแฟ
- อันตรายจากน้ำร้อนลวกลำไส้ เนื่องจากการใช้กาแฟชนิดต้ม และเนื่องจากการใช้ถุงสวน ถุงที่เป็นพลาสติกเป็นฉนวนกั้นความร้อน ทำให้เมื่อสัมผัสภายนอกแล้ว ไม่รู้อุณหภูมิที่แท้จริงของน้ำในถุง คนที่ถูกน้ำร้อนลวกลำไส้จะมีอาการต่อไปนี้คือ

- ปวดมวนท้อง
- ปวดถ่วงอยากถ่าย
- ถ่ายเป็นมูก บางคนถ่ายหลายๆครั้งติดๆกัน
- การสวนกาแฟในคนที่ร่างกายมีสารต้านอนุมูลอิสระไม่เพียงพอ เช่นวัยรุ่นที่กินแต่อาหารขยะ แล้วสวนกาแฟตามแฟชั่น จะเกิดอาการคันพิษในตับ เกิดอาการเปลือกเพื่อย มีนหัว การสวนกาแฟจึงพึงสงวนไว้ใช้ในหมู่ผู้รักสุขภาพเท่านั้น วัยรุ่นกินแต่ Junk food จึงไม่ควรมาสวนกาแฟให้เสียสถาบัน

เพื่อป้องกันปัญหาคั่งพิษในตับ ก่อนสวนจึงควรกินขมิ้นชัน 5 เม็ดลูกกลอน (หรือ 3 แคปซูล) ร่วมกับ โสม 1 เม็ด

ใครบ้างไม่ควรสวนกาแฟ

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

อุปกรณ์การสวน ...ข้อพึงสังวรณ

- ชุดสวนแบบถุงพลาสติก อาจมีอันตรายจากความชื้นที่หมักหมม ทำให้เกิดเชื้อรา
- ชุดสวนแบบเป็นกระเป๋าน้ำร้อนดัดแปลง อาจมีสารโลหะหนักหลุดออกมาจากเนื้อยางเข้าสู่ลำไส้
- ชุดสวนที่ทำจากขวดน้ำพลาสติกใสๆ (ขวด PET) เคยมีข่าวส่งกันทางอินเทอร์เน็ต พบว่าเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งใช้ขวด PET กรอกน้ำดื่มเพื่อใช้ซ้ำๆ ในภายหลังเด็กคนนี้เสียชีวิตไปโดยไม่ทราบสาเหตุ การใช้ขวดPET จึงมีข้อพึงสังวรณ
- ชุดสวนมาตรฐานแบบสเตนเลส ล้างทำความสะอาดให้แห้งได้ ใช้ได้ทนทานตลอดชีพ
- ชุดสวนมาตรฐานแบบพลาสติก ล้างทำความสะอาดให้แห้งได้ เบาสบาย พกสะดวก ไปรงใสสามารถกะปริมาณน้ำกาแฟได้

กาแฟใช้สวน...อย่างไรเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

- กาแฟบดธรรมชาติของละ 2 ซ้อน โต้ะ ต้องต้มเสียเวลา และมัก Overdose เพราะปกติคนเราชงกาแฟเพียงครั้งละ 1 ซ้อนชา การใช้ครั้งละของคือ 1 ซ้อน โต้ะเสี่ยงที่จะเกิดการต้องพิษกาแฟ
- กาแฟผงธรรมดา ของละ 2 ซ้อน โต้ะ ใช้แช่น้ำร้อน ยิ่งคุมได้สได้ลำบาก
- ปัจจุบันมี 'กาแฟสวน ชนิดใหม่' สำเร็จรูปชนิดของละ 2.5 กรัม ใช้สะดวก ใช้น้ำอุ่นอาบนำธรรมชาติละลายน้ำใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องต้ม

สวนกาแฟต้องค่อย Vitamin B ไล่ลงไปหรือไม่

คนเราจะทำอะไรก็ต้องหาความรู้และใช้อย่างสมเหตุผล ใครที่ทำเช่นนั้นเคยถามเจ้าของตำรับหรือไม่ว่า ค่อยลงไปเพื่ออะไร ถ้าจะบอกว่าเพื่อให้ดูดซึมไปให้ตับได้ใช้ ปัญหาอยู่ที่ว่าวิตามินบีที่ทางเภสัชกรรมเขาทำไว้สำหรับฉีด เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่ายาหลอดนั้นจะมีอัตราการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายทางลำไส้ใหญ่ได้ขนาดไหน และเมื่อมันถูกเจือจางอยู่ในน้ำทั้ง 1 ลิตร จะมีโอกาสสัมผัสลำไส้เพื่อดูดซึมได้เพียงใดเพราะบางคนกลืนไว้ได้ครู่เดียวก็ต้องถูกขับถ่ายทิ้งเสียแล้ว ก็เหมือนเอาวิตามินบีมากลั้วคอแล้วบ้วนทิ้งจะมีประโยชน์อะไร ถ้าต้องการวิตามินบี ก็ใช้ชนิดเม็ด กินเข้าไปทางปาก ทางเภสัชกรรมทำไว้พร้อมสำหรับการดูดซึมทางกระเพาะอยู่แล้ว แกรม ถูกสตาลค์กว่ากันมากมาย

การค่อยวิตามินบีใส่กาแฟเพื่อสวน ก็เป็นเพียงการ ทำเท่ ประการหนึ่งเท่านั้น

กับดักสุขภาพประการที่ 10

กินอาหาร 5 หมู่ อาจป่วยง่าย ตายเร็ว

คำว่า "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" ดูเหมือนจะกลายเป็นป้ายโฆษณา ที่ใครต่อใครซึ่งสอนคนให้สุขภาพดี จะต้องแขวนไว้ แต่เอาเข้าจริงๆแล้ว เนื้อหาของคำว่ากินอาหาร 5 หมู่ เกือบจะไม่ต่างไปกับ"เชิญกินไปตามสบาย ปล่อยให้สุขภาพเป็นไปตามยถากรรม"

มีใครบ้างในสมัยนี้ไม่กินอาหาร 5 หมู่? ปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ว่า กินอย่างไรในสัดส่วนเท่าไรต่างหาก เล่าความเป็นมาของการชูคำขวัญ "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" มีประวัติความเป็นมาที่เข้าใจได้ กล่าวคือสมัยที่ประเทศไทยยังค่อยพัฒนา คนบ้านนอกยังมีอาหารไม่พอกิน แกรมมีความเชื่อเรื่องห้ามกินของแสลงเช่น หลึง หลังคลอดให้กินแต่ข้าวกับเกลือ จึงบังเกิดผลให้คนไทยขาดอาหาร เด็กเล็กมีอาการพุทโธกันปอด บ้างก็ตัววมขาดทั้งแคลอรีทั้งโปรตีน บ้างขาดวิตามิน ป่วยเป็นโรคเหน็บชา ตาบอดกลางคืน ลักปิดลักเปิด ด้วยเหตุฉะนี้จึงมีความจำเป็นในสมัยนั้นที่จะต้องระดมให้คนไทยกินโปรตีน และอาหารอุดมวิตามินเพิ่มขึ้น ครั้นจะเน้นแต่สารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงชนิดเดียวย่อมไม่ถูกต้อง จึงเกิดเป็นคำขวัญให้คนไทย "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่" นั้นเป็นคำขวัญที่สอดคล้องกับยุคสมัยที่คนไทยส่วนข้างมากป่วยเป็นโรคขาดอาหาร

ทีนี้พอสังคมเปลี่ยนไป การพัฒนาประเทศทำให้เราผลิตอาหารจนส่งออกไปเลี้ยงคนทั่วโลก เรากลายเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ การค้าพาณิชย์เจริญขึ้น เกิดศูนย์การค้า เกิดอาหารสำเร็จรูป เกิด food center แล้วก็เกิดค่านิยมแบบบริโภคนิยม กินกันไม่อั้น เวลาพบปะสังสรรค์ก็เจอกันที่ร้านอาหาร การเจรจาธุรกิจบางทีก็

อาศัยโต๊ะอาหารเป็นที่เจรจา อาการป่วยเจ็บด้วยบริโภคนิยมจึงตามมา ได้แก่โรคอ้วน ไขมันเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ แม้กระทั่งมะเร็ง และโรคสำคัญๆกลุ่มนี้กลายเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

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

เหตุการณ์เช่นนี้มีได้เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศไทย แต่เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาก่อนหน้านี้ประมาณ 15-20 ปี และนั่นเป็นสาเหตุให้ชาวอเมริกันตื่นตัวกันมากที่มีชาวตะวันตกบางคน เข้าไปในอเมริกาบอกให้กินอาหารแนวอื่น ที่หักหัวเลี้ยวความเชื่อของชาวตะวันตก แต่กลับทำให้สุขภาพดี เช่นแล้วบอกให้กินสาหร่ายกินปลา กินเต้าหู้ นั่นคือความโด่งดังของอาหารเม็คโครไบโอติกส์ โดยมีชิโอะ คูชิ ชาวอินเดียอีกบางคนเช่นมหาริชชี มเทศโยคะได้ไปโน้มนำอเมริกันให้กินมังสวิรัต ผักโยคะ นั่งสมาธิ ก็เป็นที่ต้อนรับ จนกระทั่งเกิดผู้นำสุขภาพคนอื่นๆเช่น นอร์แมน วอล์กเกอร์ แอน วิกมอร์ โรเบิร์ต เกรย์ เลสลีย์ เคนตันซึ่งเสนอกินเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหารกระทั่งการอดเพื่อสุขภาพ เพื่อล้างพิษจากร่างกาย แพทย์อีกหลายคนในอเมริกา เช่น นพ.ดิน ออร์นิช นพ. ดีกั๊กดี ชูพระ นพ.แอนดรู ไวล์ เสนอหนทางสุขภาพอันหลากหลายซึ่งแตกความคิดไปจากการกินอาหาร 5 หมู่ แต่กลับพิสูจน์ว่ามีเพียงป้องกันโรค แต่รักษาโรคได้ด้วยซ้ำ

ในที่สุดสถาบันสุขภาพแห่งชาติอเมริกัน หรือกระทรวงสาธารณสุขของเขาก็ทนไม่ไหว จึงลุกขึ้นมาเสนอหลักข่งดวงวัดปริมาณอาหารแต่ละหมู่เพื่อสุขภาพ อย่างแคเธอรีน โวเตกิเสนอให้กินผักสดผลไม้ให้ได้ 5 ส่วนบริโภคต่อวัน เพื่อจะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระเพียงพอเพื่อป้องกันโรคเสื่อม ความคิดใหม่ๆเหล่านี้ทำให้คำขวัญที่ว่า "กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพดี" เสื่อมความหมายลง

ท่านผู้อ่านลองตรองดูง่าย ๆ ก็ได้ว่า ตัวเราเองอาจกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่กินไปกินมา ทำไมเกิดโรคไข้มันเลือดสูงขึ้นได้

คุณพ่อของเรา กินอาหารก็ครบ 5 หมู่ แต่กินไปกินมาทำไมกลายเป็นโรคหัวใจได้ละ

คุณแม่ของเรากินอาหารครบ 5 หมู่เหมือนกัน แต่ตอนนี้ก็กลายเป็นเบาหวานไปซะแล้ว

ส่วนคุณลุงข้างบ้าน ก็ท่องจำการจำแนกอาหาร 5 หมู่จนขึ้นใจ แต่กินไปกินมา ไขมันกลายเป็นมะเร็งไปซะแล้ว

แสดงว่า "การกินอาหารครบ 5 หมู่" ไม่ได้ช่วยให้คนเราสุขภาพดีอย่างแท้จริง

ดร.เจฟฟรีย์ บรานด์ ผู้นำสุขภาพอีกคนหนึ่งในสหรัฐอเมริกาเคยมาบรรยายที่เมืองไทยเมื่อ 7 ปีก่อน เขาบรรยายท่ามกลางแพทย์พยาบาลทั้งหลายว่า "ขอโทษทีเถอะครับ ถ้าผมจำต้องกล่าวว่า คำว่ากินอาหารครบ 5 หมู่

นั้น ไม่เป็นที่พูดถึงกันอีกต่อไปแล้วในสหรัฐอเมริกา แต่ทุกวันนี้ชาวอเมริกันกำลังพูดถึง functional food ต่างหาก"

Functional food หมายถึงสิ่งที่กินเข้าไปแล้ว เกิดผลมีปฏิสัมพันธ์กับร่างกาย ทำให้เกิดการบำบัดโรค อาหาร functional food เป็นอาหารที่อุดมด้วยผัก ผลไม้ ซึ่งมีแอนติออกซิแดนต์ในความเข้มข้นสูงแถมพืชผักอีกหลายตัวยังมีสารกลุ่มใหม่ที่เรียกว่า phyto-nutrient ซึ่งกินเข้าไปแล้ว เข้าไปออกฤทธิ์ 3 ประการกับร่างกาย

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

สำหรับประสบการณ์ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดบ๊ววี เราค้นคว้าเรื่องแนวทางการกินอาหารสุขภาพมาเกือบ 30 ปีแล้วพบว่า ยุคสมัยนี้การกินอาหารเพื่อสุขภาพต้องกินให้สอดคล้องกับสภาพสุขภาพเฉพาะของแต่ละคน รวมเรียกว่า "อาหารธรรมชาติบำบัด" จำแนกได้ดังนี้คือ:

1. สำหรับบุคคลทั่วไป การกินอยู่อย่างไทย ได้แก่กินข้าวกล้อง กินผัก กินปลา กินน้ำพริก ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี

2. สำหรับคนอ้วน ไขมันเลือดสูง นอกจากกินอยู่อย่างไทยแล้ว ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นระยะๆ เช่น อดล้างพิษ 10 วัน ทุก 6 เดือน สลับกับการอดล้างพิษ 1 วัน ทุก 1 หรือ 2 สัปดาห์ ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันเลือดได้