

บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง “กิน” น้ำชะลอวัย

บุญจง ขาวสิทธีวงศ์*



ผู้เขียน Dr. Howard Murad
สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ กรุงเทพฯ
แปลโดย อีร์ ทิพกฤต

สรุปเนื้อหาในเล่ม

การเกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นเรื่องธรรมดา คนทั่วไปทราบความจริงนี้ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เสียอีก แต่แปลกคนทั่วไปมักชอบฝันธรรมชาติ ไม่อยากแก่ และไม่อยากตาย พยายามทุกทางเพื่อให้มีสุขภาพดี และอายุยืนยาว ต้องการเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่า และสง่างามอย่างไม่มีวันโรยรา มีคนจำนวนไม่น้อยที่ใช้บริการด้านสุขภาพเพื่อให้ผิวพรรณและสุขภาพดี รวมทั้งดูอ่อนเยาว์กว่าอายุ

* คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
118 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240
เมล: buddy_conne@hotmail.com

จริง นายแพทย์มูราดผู้โด่งดังด้านสุขภาพและความงามของสหรัฐอเมริกา ได้เขียนจากความรู้และประสบการณ์ แนะนำให้กินน้ำชะลอวัยโดยมีรายละเอียดในหนังสือเล่มนี้ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระรวม 8 บทด้วยกัน แต่ละบทมีใจความสรุปได้ ดังนี้

บทที่ 1 ทานสุขภาพดีแค่ไหน

สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าสุขภาพดีมักจะไม่เจ็บป่วย การดูแลสุขภาพต้องดูแบบองค์รวม เพราะสุขภาพดีที่แท้จริงไม่ใช่การปราศจากโรคเท่านั้น แต่สุขภาพดีที่แท้จริง คือ ความสุขทางอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ท่านมีสิ่งเหล่านี้ครบหรือไม่ ถ้าไม่ครบถือว่ามีปัญหาสุขภาพ หากสุขภาพดีผิวพรรณและความงามจะตามมาเอง ร่างกายคนเราประกอบด้วยเซลล์ต่าง ๆ นับไม่ถ้วน ประกอบกันเป็นเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ที่รวมกันเป็นร่างกาย ถ้าเซลล์ทั้งหลายแข็งแรงดี ได้รับโภชนาการที่ดี การซึมผ่านของน้ำผ่านผนังเซลล์ดี เซลล์ก็จะแข็งแรงและดูแลตัวเองดีด้วย ผิวพรรณที่ดีเป็นเครื่องบ่งบอกสุขภาพที่ดี การวัดว่าสุขภาพดีเพียงไรทำได้โดยวัด PA (Phase Angle) ค่า PA เป็นดัชนีบ่งชี้การมีสุขภาพดี แทนการวัดความดัน ชีพจร ไชมันในร่างกายและน้ำหนักซึ่งใช้กันแต่เดิม ค่าดัชนี PA จะบอกให้ท่านทราบว่าความสมบูรณ์ของเซลล์ในร่างกายมีมากน้อยเพียงใด เซลล์ที่มีความสมบูรณ์จะเก็บกักน้ำได้ดี ทำให้เซลล์เต่งตึง ผิวพรรณดูเยาว์วัยเมื่ออายุสูงขึ้นผนังเซลล์ที่ยอ่อนสมรรถภาพ การดูดซึมน้ำผ่านผนังเซลล์ทำได้ไม่ดีดังเมื่อครั้งหนุ่มสาว ทำให้เซลล์เหี่ยวแห้ง ก่อให้เกิดริ้วรอยของความสูงวัยปรากฏขึ้น การดื่มน้ำมาก ๆ ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าจะทำให้เซลล์เต่งตึงได้ นอกจากนั้น อาจก่อให้เกิดอาการบวมหน้าด้วย การมีน้ำมีนวลแต่ไม่บวมจึงต้องไม่ดื่มน้ำมาก ๆ แต่ควรกินน้ำให้ถูกหลักโภชนาการ ความสามารถในการเก็บน้ำไว้ในเซลล์ (Cellular Water) คือ เครื่องบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและอ่อนเยาว์ ค่า PA จะสูงขึ้นเมื่อท่านมีสุขภาพแข็งแรง และจะลดลงเมื่อท่านป่วย ดังนั้น หากค่า PA เพิ่มขึ้น ท่านจะดูแลแข็งแรงและชะลอความแก่ได้ ค่า PA ทราบได้โดยการส่งกระแสไฟฟ้าที่ไม่ก่อให้เกิดการเจ็บปวดผ่านเข้าไปในร่างกายเพื่อตรวจดูส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย และทำการคำนวณค่า PA นอกจากค่า PA จะบอกระดับสุขภาพที่ดีแล้ว ยังพบว่าคนที่จิตใจสงบจะมีค่า PA สูงขึ้น และค่านี้จะลดลงเมื่อผู้นั้นมีความเครียด นอกจากนี้ ค่า PA จะลดลงเมื่ออายุสูงขึ้น เพราะความสามารถในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและผลิตเซลล์ใหม่ไม่รวดเร็วเหมือนครั้งวัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาว เครื่องทดสอบ PA มีได้มีอยู่ทั่วไป ดังนั้น ผู้เขียนจึงนำเสนอแบบทดสอบเพื่อประเมินสุขภาพขึ้นใช้แทน ประกอบด้วย คำถามแบบปรนัย (Multiple Choice) จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีการให้คะแนนและนำคะแนนของแต่ละข้อรวมกัน คะแนนทั้งหมดลบด้วย 5 คะแนน กรณีผู้สอบบุหรี ดื่มน้ำสุรา และกินอาหารแปรรูปอย่างน้อยหนึ่งมื้อต่อวัน คะแนนสุดท้าย (Final Score) นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ตัดสินว่าคะแนนของผู้นั้นอยู่ในช่วงใด ได้แก่ สุขภาพดีเยี่ยม ปกติ ต้องพยายามบำรุงสุขภาพ หรือแย่

บทที่ 2 สามารูปแบบของกระบวนการแก่ และสามด้านในการดูแลตนเอง

การแก่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และมีหลายเหตุปัจจัยที่นำไปสู่กระบวนการนี้ สัญลักษณ์ของความแก่ ได้แก่ ริ้วรอย ผมหงอกสีเทาบางลง แต่ขนบางจุดกับเจริญเติบโตเร็ว ความจำเสื่อมนอนไม่หลับ เรี่ยวแรงลดลง ระบบย่อยอาหารไม่ค่อยดี การหมุนเวียนโลหิตแย่งลง เจ็บป่วยเรื้อรัง ฮอร์โมนเพศลดลง สายตาแย่งลง มีปัญหาฟันมากขึ้น และมีเล็บแข็งขึ้น ปัจจัยของการแก่ ได้แก่ 1) แก่จากภายใน (การร่วงโรยของสังขารซึ่งเป็นสัจธรรมของชีวิต) 2) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น การสัมผัสแสงแดดมาก การสัมผัสมลพิษ การสูบบุหรี่ ลักษณะการใช้ชีวิต ทูโปโภชนาการ และการเสพยา เป็นต้น และ 3) แก่เพราะฮอร์โมน เป็นสัจธรรมอีกข้อของชีวิต เกิดขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง ความแก่ในเพศหญิงเกิดขึ้นก่อนจะถึงวัยหมดระดูนานมาก นับแต่วัยขึ้นเลขสอง เพศหญิงก็จะเริ่มแก่ ผิวพรรณเริ่มแสดงสัญญาณให้เห็น โดยมีสาเหตุหลายประการและปัจจัยอีกหลายอย่าง ทั้งความเครียด และรูปแบบการใช้ชีวิต ความแก่ในเพศชายก็ทำนองเดียวกันเกิดขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนลดลง

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา ผู้คนดูแลสุขภาพโดยเน้นการดูแลเรื่องอาหารและสร้างความแข็งแรงของร่างกาย นายแพทย์มูราดเห็นว่าเท่านั้นไม่เพียงพอ ควรดูแลแบบองค์รวมทั้งสามด้าน ได้แก่ ภายใน ผิวพรรณ และอารมณ์ไปพร้อมกัน

บทที่ 3 จงกินน้ำ ไม่ใช่ดื่ม

จงนึกว่าน้ำมีอยู่ในอาหารทั้งหลาย ดังนั้น จงกินน้ำตามหลักโภชนาการมิใช่ดื่ม น้ำในผักสดและผลไม้ ซึ่งมีราวร้อยละ 85-98 รวมทั้งสารอาหารต่าง ๆ ในพืชที่รับประทาน เป็นน้ำที่ควรกิน เนื่องจากเป็นโครงสร้างของอาหารที่ดีที่สุด สำหรับเซลล์ในร่างกาย และน้ำดังกล่าวนี้จะคงอยู่ในระบบน่านพอกที่ร่างกายจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เสียหายที่หลายคนไม่ชอบกินผักสดและผลไม้ สำหรับผู้ที่ชอบกินผักและผลไม้ควรเลือกชนิดที่ไม่มีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลง ในบทนี้ได้แนะนำรายชื่อผักสดผลไม้ และพืชสมุนไพร ที่ควรแก่การบริโภค ควรปรับเปลี่ยนนิสัยการกินเพียงเล็กน้อย แต่ได้ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ สำหรับสุขภาพ ที่น่าสนใจในบทนี้ ได้แก่ นายแพทย์มูราดแนะนำ 75 วิธีในการกินน้ำ 6 วิธีในการลดเกลือ เสริมรสชาติและเพิ่มน้ำ รวมทั้งการล้างพิษออกจากร่างกาย

บทที่ 4 สิบขั้นตอนง่าย ๆ ในการใช้ชีวิตตามแนว Water Secret

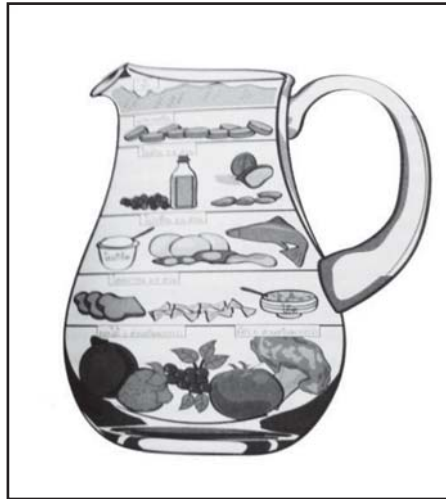
นายแพทย์มูราดแนะนำ 10 ขั้นตอนในการผลัดเปลี่ยนเซลล์ในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียง 10 สัปดาห์ ร่างกายจะสร้างเซลล์ใหม่เพื่อซ่อมแซมร่างกาย การปฏิบัติแล้วแต่สะดวก สัปดาห์ละ 1 ขั้นตอน หรือปฏิบัติทั้ง 10 ขั้นตอนตลอด 10 สัปดาห์ก็ได้ ขั้นตอนทั้ง 10 มีดังนี้

1. กินน้ำเพื่อเติมถังเซลล์ให้เต็ม (การสูญเสียน้ำเป็นกระบวนการตามธรรมชาติในขั้นสุดท้ายที่นำไปสู่ความชรา โรคภัย และริ้วรอย)
2. เพิ่มน้ำด้วยอาหารเสริมที่มีส่วนประกอบสำคัญในการช่วยให้เซลล์แข็งแรง (เซลล์ที่แข็งแรงและเต็มไปด้วยน้ำ คือ กุญแจสำคัญสู่ผิวพรรณที่อ่อนวัยและร่างกายที่แข็งแรง)
3. เคลื่อนไหวให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มน้ำในเซลล์ทั่วทั้งกล้ามเนื้อให้มากที่สุด (ไม่ต้องหักโหมเริ่มต้นด้วยอะไรง่าย ๆ แล้วค่อยเร่งความเร็วและเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้น)
4. หมั่นสังเกตตัวเองและสังเกตทัศนคติของตนเอง (ฝึกปฏิบัติธรรม หรือนั่งสมาธิทำบ่อย ๆ จนสามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน)
5. นอนให้เต็มอิ่มเพื่อคงความอ่อนเยาว์ และรักษาน้ำในเซลล์เอาไว้ (ลดเวลาที่คุณใช้กับอินเทอร์เน็ต แล้วคุณก็นอนหลับได้ดีขึ้น)
6. ลองสิ่งใหม่ และทุ่มเทความตั้งใจ และความสามารถให้เต็มที่ในการทำงาน (บุกเบิกเส้นทางชีวิต และทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ)
7. ให้คืนแก่สังคม (แสวงหาโอกาสต่าง ๆ ในการมีส่วนร่วมทำงานให้สังคมช่วยลดความเครียด)
8. ให้น้ำและอาหารสำหรับผิวพรรณของคุณ (ผิวพรรณที่ดีเปรียบเสมือนกระจกเงาสະท้อนสุขภาพดีในภาพรวม)
9. ผ่อนคลาย (ปลีกตัวไปพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม)
10. สังสรรค์ (ออกงานสังสรรค์พบปะผู้คน อย่ายู่คนเดียวตามลำพัง)

นอกจากนี้ ในช่วง 10 สัปดาห์ดังกล่าว ควรรับประทานอาหารตามโปรแกรมอาหารสูตรซีเคร็ตที่นายแพทย์มูราดแนะนำด้วยซึ่งมีรายละเอียดในบทนี้

บทที่ 5 สิ่งสำคัญไม่ใช่สิ่งที่กิน แต่เป็นสิ่งที่ไม่ได้กิน

ปัญหาของคนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เขาทำ หรือไม่กิน ไม่ดื่ม แต่อยู่กับสิ่งที่ไม่ได้กิน ได้แก่ การไม่สามารถรักษาน้ำที่บริโภคเข้าไปไว้ในเซลล์ได้ และปัญหาดังกล่าวแก้ไขได้โดยองค์ประกอบที่จำเป็น 4 ชนิดในปริมาณที่เพียงพอ คือ 1) กรดอะมิโน ซึ่งเป็นรากฐานของโปรตีน 2) เลซิธิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญเยื่อหุ้มเซลล์ที่เรียกว่า ฟอสฟาติดีลโคลีน 3) สารต้านอนุมูลอิสระ และ 4) กรดไขมันจำเป็น การได้รับสารอาหารดังกล่าวในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายคงสภาพและสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ที่แข็งแรง นายแพทย์มูราดแนะนำให้เติมเหยือกแก้วประจำวันของคุณให้เต็มดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1: เขยือกแก้วแห่งสุขภาพ

ที่มา: Murad, 2012

นอกจากนี้ นายแพทย์มูราดยังแนะนำ 9 เคล็ดลับในการรักษาเขยือกแก้วแห่งสุขภาพของท่านให้เต็ม ได้แก่ 1) เต็มเลซิดินให้เต็ม (หาซื่อเลซิดินผงจากถั่วเหลืองเต็มลงในอาหารและเครื่องดื่มนที่คณชอบหนึ่งซ้อนโตะมีเลซิดินปริมาณ 1,725 มิลลิกรัม) 2) เพิ่มไข่และรับประทานอาหารที่เป็นต้นกำเนิดของซื่อวิต (หากแพ่ไข่ควรรับประทานเต้าหู้แทน) 3) ตุนสารต้านอนุมูลอิสระไว้ในครัว (กินส้ม วิตามินซี พืชผักและผลไม้ทุกชนิด) 4) บริโภคไขมัน 3-4 ส่วนต่อวัน (น้ำมันมะกอก น้ำมันจากปลา และน้ำมันจากเมล็ดพืช) 5) เพิ่ม ALA (Alpha – Linoleic Acid) GLA (Gamma – Linoleic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) (กินไขมันตระกูลโอเมก้า-3 จะได้ ALA และกินไขมันตระกูลโอเมก้า-6 จะได้ GLA ส่วน DHA จะได้จากการกินปลาทุกชนิดรวมทั้งสาหร่ายทะเล) 6) กินวิตามินบีให้ครบถ้วน (วิตามินบีรวมกินเป็นสารอาหารเสริม) 7) เลือกอาหารออร์แกนิกและได้จากธรรมชาติ 8) ใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล และ 9) เต็มช่องว่างที่เหลือด้วยอาหารเสริมอื่น ๆ

บทที่ 6 ผู้มีสุขภาพดีที่สุดรู้อะไรบ้างที่คุณไม่เคยรู้

สำหรับคนส่วนใหญ่กล้ามเนื้อจะแข็งแรงมากที่สุดในช่วงอายุ 20-30 ปี จากนั้นจะค่อย ๆ เสื่อมลง กล้ามเนื้อที่ขาดการฝึก จะสูญเสียความแข็งแรงไปถึงร้อยละ 30 เมื่อถึงวัยเจ็ดสิบ

ร่างกายใช้กล้ามเนื้ออยู่ตลอดเวลาเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้และสุขภาพดี กล้ามเนื้อต้องเผาผลาญแคลอรี ขณะที่ไขมันมีแต่สะสมแคลอรีไว้ ด้วยเหตุนี้ยังมีกล้ามเนื้อกระชับเท่าไร ระบบการเผาผลาญแคลอรีก็ยิ่งทำงานได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น กล้ามเนื้อจึงเป็นตัวชี้วัดอัตราการเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย กล้ามเนื้อเผาผลาญแคลอรีไม่มีหยุดตรงกันข้ามไขมันจะเผาผลาญแคลอรีน้อยนิด กล้ามเนื้อเปรียบเสมือนความสามารถในการเก็บกักน้ำ ส่วนไขมันเปรียบเสมือนการสูญเสีย น้ำ ดังนั้น ควรบริหาร

กล้ามเนื้ออยู่เสมอ การสร้างกล้ามเนื้อในผู้ชายจะรวดเร็วกว่าในผู้หญิง เนื่องจากเพศชายมีฮอร์โมนเพศ เทสโทสเทอโรนมากกว่าผู้หญิงถึงสิบเท่า ผู้หญิงจะสูญเสียกล้ามเนื้อเร็วกว่าผู้ชายในวัยเดียวกันถึงสองเท่า ทำให้ผู้หญิงลดน้ำหนักได้ยากกว่าผู้ชาย

บทที่ 7 ทำไมการดูแลผิวพรรณจึงเป็นการดูแลสุขภาพ

เซลล์ภายในร่างกายเก็บน้ำได้ดีเพียงไรสามารถดูได้จากภายนอก เพราะผิวเป็นหน้าต่างที่ช่วยให้เห็นสภาพของเซลล์ที่อยู่ลึกลงไปในร่างกาย สุขภาพภายในและสุขภาพผิวมีธรรมชาติที่คู่ขนานกัน ถ้าผิวมีสุขภาพดี อวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย การเพิ่มประสิทธิภาพในการกักเก็บน้ำของเซลล์ คือ เป้าหมายของอาหารสูตรซีเคร็ตสำหรับเซลล์ภายใน

ผิวที่สวยงาม คือ ผิวที่มีสุขภาพดี ผิวที่มีสุขภาพดียอมทำให้ร่างกายดูสวย อนุมูลอิสระเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอย สารต้านอนุมูลอิสระ (การกินชาเขียว แปะก๊วย น้ำสกัดจากทับทิม วิตามินซี วิตามินอี วานหางจรเข้ ทูเรียน สารสกัดจากเมล็ดองุ่น และอะเซเอมเทค) จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างคอลลาเจน ดังนั้น สารต้านอนุมูลอิสระจึงมักใช้เป็นส่วนประกอบหลักในผลิตภัณฑ์ต้านริ้วรอยบนผิวหนัง

นายแพทย์มูราตแนะนำให้ดูแลผิวพรรณโดยใช้ครีมบำรุงผิวที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องผิวอย่าให้สัมผัสกับแสงแดดที่แรงกล้าโดยใช้ครีมกันแดด ใช้ครีมบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น และทำความสะอาดผิวเป็นประจำ (ล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง และตามด้วยโทนเนอร์ที่ช่วยปรับผิวให้กลับสู่สภาพเป็นกรดเล็กน้อย เพราะสภาพกรดเล็กน้อยจะช่วยหยุดยั้งการเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อรา เซลล์จะเก็บกักความชุ่มชื้นได้ดีเมื่อผิวมีความเป็นกรดเล็กน้อย และการดูแลผิวพรรณจะได้ผลดีต้องกำจัดความเครียดด้วย ความเครียดมีผลต่อสุขภาพของผิวพรรณ

บทที่ 8 ต่อสู้กับความเครียดทางวัฒนธรรม

ความเครียดทางวัฒนธรรม เป็นความเครียดประเภทใหม่ของนายแพทย์มูราต ความเครียดทางวัฒนธรรมซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพและความสุขยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก และมีลักษณะต่างจากความเครียดในรูปแบบดั้งเดิมซึ่งมีความสำคัญต่อการอยู่รอด แต่ความเครียดทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับการอยู่รอด แต่กลับเป็นสิ่งที่แพร่ระบาดไปทั่วในปัจจุบันทั้งผลลัพธ์ที่ตามมาก็ทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วย

ต้นเหตุของความเครียดทางวัฒนธรรมไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องงาน ความสัมพันธ์ระหว่างนายและลูกน้อง นายจ้างและลูกจ้าง ความล่าช้า ความตึงเครียด จากการนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานเกินไป และอีเมลที่เข้ามาไม่หยุดในธุรกิจทางเว็บไซต์ เราประสบปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษ รถติด ความกังวลในเรื่องธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป ความกังวลกับความปลอดภัยของอาหาร และน้ำดื่ม ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันสูงขึ้น ความขัดแย้งทางการเมืองและสังคม สงคราม การอพยพ

ย้ายถิ่น และอื่น ๆ อีกนานาประการ

ทางการแพทย์จำแนกความเครียดเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ความเครียดฉับพลัน ความเครียดฉับพลันแบบต่อเนื่อง และความเครียดเรื้อรัง

ความเครียดฉับพลัน พบมากที่สุด เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงสั้น ๆ เช่น ความเครียดที่เกิดขึ้นในการสอบ การพูดในที่สาธารณะ การเข้าพบผู้ใหญ่ที่มีอำนาจ เป็นต้น ความเครียดประเภทนี้เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป ความเครียดก็จะหายไปด้วย ปฏิกริยาที่ร่างกายตอบสนองต่อความเครียดด้วยอาการผิดปกติต่าง ๆ ก็จะไปหายไปด้วย

ความเครียดฉับพลันแบบต่อเนื่อง มักเกิดขึ้นกับคนที่ใช้ชีวิตสับสนวุ่นวาย คนที่มีความเครียดประเภทนี้จะมีลักษณะเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา แต่ในทางตรงข้าม มักมาไม่ตรงต่อเวลาเสมอ ๆ คนประเภทนี้มักดูวุ่นวายทำงานตัวเป็นเกลียว มักวิ่งวุ่นจากงานหนึ่งไปอีกงานหนึ่งจนน่าปวดหัว และความสำเร็จของงานก็ออกมาไม่ดั่งใจ

ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่ร้ายแรงที่สุด และอาจทำให้หมดเรี่ยวแรงได้ บางคนต้องล้มป่วยบ่อย ๆ ความเครียดประเภทนี้มักเกิดขึ้นกับคนรู้สึกว้าวุ่นจนไร้ที่พึ่ง หมดอาลัยกับชีวิตสิ้นความหวังและกำลังใจ มีตัวอย่างให้เห็นมากมาย ทั้งชีวิตการแต่งงานที่ไร้ความสุข การมีการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวไม่มีที่สิ้นสุด หนี้สินล้นพ้นตัว ยากจนสุด ๆ ใต้งานมหาโหด คนประเภทนี้น่าสงสาร ไม่สามารถหาทางออกให้แก่ตัวเองได้ และไร้ที่พึ่ง คนพวกนี้มักครุ่นคิดอยู่กับอดีต กังวลกับอนาคต มักมองโลกในแง่ลบทำให้เป็นคนที่ไม่ค่อยอยากคบ คนพวกนี้อาจตัดสินใจปลิดชีวิตตนเองได้เมื่อคิดว่าชีวิตถึงทางตันไม่มีทางออก

ชีวิตครอบครัวเดี่ยว นำไปสู่ชีวิตที่โดดเดี่ยวมากกว่าชีวิตในครอบครัวแบบขยาย ชีวิตโดดเดี่ยวเกี่ยวข้องกับความเครียดอันเป็นที่มาของโรคซึมเศร้า องค์การอนามัยโลกประเมินและคาดการณ์ว่าเมื่อถึงปี ค.ศ. 2020 หรืออีกไม่ถึงสิบปีข้างหน้า โรคซึมเศร้าจะเป็นโรคที่นำไปสู่ภาวะไร้ความสามารถมากที่สุดเป็นอันดับสองของโลก นายแพทย์มูราดให้ข้อมูลว่า โรคซึมเศร้าได้กลายเป็นหนึ่งในสาเหตุอันดับต้น ๆ ของความพิการและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในสหรัฐอเมริกา

ศูนย์บัญชาการทางอารมณ์ อยู่ที่ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) เมื่อเกิดความเครียด ไฮโปทาลามัสจะหลั่งฮอร์โมน CRH (Corticotropin – Releasing Hormone) ซึ่งจะเริ่มปฏิกริยาถูกไซ โดยส่งข้อมูลไปยังต่อมใต้สมองขนาดเล็กเท่าเมล็ดถั่ว เรียกว่า ต่อมพิทูอิทารี เพื่อสั่งให้หลั่งฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่ง คือ ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) จะเข้าสู่กระแสโลหิตไปยังต่อมหมวกไต ซึ่งจะหลั่ง คอร์ติโซล (Cortisol) ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ แตกตัว ได้แก่ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และคอลลาเจน และในขณะเดียวกันก็เก็บสะสมไขมันไปด้วย ด้วยเหตุนี้ระดับ คอร์ติโซล ที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกายได้ ทำให้เป็นเรื่องยากต่อกระบวนการต่าง ๆ เช่น

ลดน้ำหนัก ขดเขยเซลล์ที่สูญเสียไป กระตุ้นการเติบโตของเซลล์ใหม่ และสร้างคอลลาเจนใหม่ทำให้ดูอ่อนเยาว์ ทุกระบบจะขัดข้องไปหมด เส้นเลือดก็จะประจวบไม่สามารถทำงานได้ตามที่ร่างกายต้องการ เมื่อเซลล์สูญเสียความสามารถในการกักเก็บน้ำและความชุ่มชื้น ความยืดหยุ่นก็จะน้อยลง ริ้วรอยของความชราอันเกิดจากกระบวนการที่เริ่มต้นจากความเครียดก็จะปรากฏขึ้นบนผิวหนัง การผลิตเปลี่ยนเซลล์ใหม่ทั่วร่างกายจะช้าลงอีกทั้งร่างกายก็จะสูญเสียน้ำเร็วกว่าเดิม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ทางบวกต่อร่างกายเช่นกัน เช่น เสริมภูมิคุ้มกันโรค และช่วยกระตุ้นพลังงาน ซึ่งกล้ำมเนื้ออาจต้องการในสภาวะอดอยากปากแห้ง

ความเครียดทางวัฒนธรรมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นำมาซึ่งความสูญเสียอันมีค่าซึ่งช่วยให้เซลล์ทำงานได้ตามปกติ ยาจัดความเครียดทางวัฒนธรรมที่นายแพทย์มูราดแนะนำ ก็คือ “ถ้าไม่ใช่เรื่องของตัวเอง ก็อย่าเก็บมาใส่ตัวเอง” และการออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนเร็วขึ้น จึงช่วยส่งคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดไปยังไตและกำจัดออกจากร่างกายการเดิน 18 นาทีต่อสัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง จะช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดดังกล่าวได้ 15 เปอร์เซ็นต์ในเวลาอันรวดเร็ว นอกจากนี้ ควรทานอาหารที่อร่อย เข้าสมาคมหรือชมรมต่าง ๆ ที่ตนชอบ รับประทานอาหารเข้าเพื่อการเริ่มต้นที่ดี ใช้บริการสปาและนวดบำบัดให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามหาทางออกนอกกรอบ ทำลมปราณด้วยการหายใจลึก ๆ เล่นโยคะ และการทำสมาธิ นอนให้มาก ๆ หากมีเวลา ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจในธรรมชาติที่สวยงาม ใช้กลิ่นบำบัด เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นกุหลาบ วานิลลา และตระไคร้ จะช่วยให้อารมณ์ดีได้ พยายามนอนหลับให้สนิทด้วยเคล็ดลับ 8 ประการ ได้แก่

- 1) เข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกันให้ได้ตลอด 7 วันในสัปดาห์โดยไม่เว้นวันหยุด
- 2) แบ่งเวลาอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงก่อนเข้านอนในการผ่อนคลายและเตรียมตัวสำหรับนอน
- 3) อย่าให้รายการสิ่งที่ต้องทำและความกังวลมาครอบงำ ตั้งแต่ช่วงหัวค่ำหรือหลังอาหารเย็นเป็นต้นไป
- 4) ใช้ห้องนอนสำหรับการนอนเท่านั้น เก็บเครื่องใช้และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่รบกวนออกไปให้หมด
- 5) หลีกเสียงเครื่องดื่มีคาเฟอีนหลังบ่าย 2 โมงและไม่ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- 6) ทานอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวตอนกลางคืนที่มีส่วนผสมของ GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) ที่ช่วยทำให้กล้ำมเนื้อผ่อนคลาย
- 7) ดื่มน้ำสมุนไพรจากวาเลอเรียน หรือ เครื่องดื่มีผสมคาโมมายล์ก่อนเข้านอน หรือ วางถุงบุงจากกลิ่นลาเวนเดอร์ไว้ข้างเตียงเพื่อช่วยให้นอนหลับ
- 8) หายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก นอนหงายราบกับพื้นพร้อมหลับตาลง ลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางข้างตัว หงายฝ่ามือขึ้น

บทวิจารณ์

สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ช่างเข้าใจคัดเลือกพิมพ์จำหน่ายหนังสือดี ๆ ที่ถูกคำหรือผู้อ่านที่สนใจเรื่องผิวพรรณ และคนวัยสูงอายุที่ประสงค์จะให้ร่างกายและสุขภาพดูดีกว่าวัยจริงตามอายุขัยใคร่ซื้อมาอ่าน จนขายหมดต้องพิมพ์เพิ่มครั้งที่สองโดยเนื้อหาคงเดิม

สุขภาพดีที่แท้จริงไม่ใช่การปราศจากโรค สุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วยความสุขทางอารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นองค์รวม นิยามของผู้เขียนสอดคล้องกับนิยามของคำว่า สุขภาพ (Health) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2012)

เมื่อสมัยก่อนเด็กนักเรียนชั้นประถมและมัธยม ได้เรียนวิชาสุขศึกษาคุณครูมักสอนให้ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และเมื่ออยู่มหาวิทยาลัยมักได้ยินคำแนะนำให้ดื่มน้ำมาก ๆ ผิวพรรณจะได้เต่งตึง ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้กลับเห็นตรงข้ามว่าอย่าดื่มน้ำ แต่ให้กินน้ำแทน เนื่องจากการดื่มน้ำมาก ๆ ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า เซลล์จะได้รับน้ำและสามารถกักเก็บน้ำไว้ได้ ขึ้นอยู่สภาพของผนังเซลล์ (Cell membrane) จงกินน้ำ เนื่องจากน้ำเป็นสิ่งที่มิพบอยู่ในอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักสดและผลไม้ กินผักและผลไม้มาก ๆ ในแต่ละวัน ร่างกายก็จะได้น้ำอย่างเพียงพอ ไม่ต้องไปซื้อน้ำขวดดื่มให้ได้วันละ 6-8 แก้วแต่อย่างใด

บางศาสนาสอนวิธีการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น ศาสนาอิสลามสอนแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันตั้งแต่การอยู่ การกิน การครองเรือน การประกอบอาชีพ และการปฏิบัติตัวในสังคม (Phaophoo, 2012) ถ้าปฏิบัติตามหลักศาสนาเชื่อว่าจะไม่ประสบปัญหาโภชนาการและสุขภาพ แต่สังคมปัจจุบันเปลี่ยนไป ทำให้มีมุสลิมนอกคอกเกิดขึ้นจำนวนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมตามบริบทของสังคมที่ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการกิน

วอเตอร์ซีเคร็ต (Water Secret) เป็นแนวทางที่ผู้เขียนเป็นผู้ค้นพบจากประสบการณ์ทำงานมาอย่างโชกโชน ทั้งในทางการแพทย์ เกษษและผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ ผู้เขียนเป็นเจ้าของสิทธิบัตรสินค้าด้านผิวพรรณหลายชนิด รวมทั้งเป็นเจ้าของศูนย์บริการสุขภาพ (Health Land) หลายแห่งในหลายรัฐของสหรัฐอเมริกา ทั้ง ๆ ที่ผู้เขียนเองเป็นคนเชื้อชาติอริก ออกจากกรุงแบกแดดมาใช้ชีวิตในสหรัฐอเมริกาที่ครอบครัวที่นครนิวยอร์กตั้งแต่อายุ 7 ปี เติบโตและรับการศึกษาแบบอเมริกัน และสร้างเนื้อสร้างตัวในสหรัฐอเมริกาจนเป็นที่รู้จักของคนอเมริกันอย่างกว้างขวาง วอเตอร์ซีเคร็ต หรือเคล็ดลับของน้ำเป็นแนวทางดูแลสุขภาพและผิวพรรณอ่อนเยาว์แบบองค์รวม ภายใต้หลักการนำน้ำใส่เซลล์ให้เต็ม และให้เซลล์สามารถกักเก็บน้ำในเซลล์ไว้ได้นาน ๆ เซลล์จะได้เต่งตึงนาน ๆ นั้นหมายถึง ความอ่อนเยาว์อันยาวนานในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง โดยเน้นการกินน้ำ ไม่ใช่ดื่มน้ำ แต่เนื้อหารายละเอียดในเล่ม การกินให้ถูกหลักโภชนาการเป็นส่วนหนึ่ง โดยผู้เขียนได้แนะนำการดูแลสุขภาพส่วนอื่น ๆ ด้วยทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้แนะนำสูตรอาหารสำหรับชะลอความแก่และช่วยให้ร่างกายดูอ่อนเยาว์หลายสูตร รวมทั้งสูตรและเคล็ดลับอื่น ๆ เพื่อขจัดความเครียดทางอารมณ์ เช่น สูตรการออกกำลังกาย เคล็ดลับการนอนหลับให้สนิท และสูตรกรีนบำบัด เป็นต้น ที่สำคัญวิธีปฏิบัติตามโปรแกรมวอเตอร์ซีเคล็ดให้ได้ผลภายใน 10 สัปดาห์ เพื่อเป้าหมายความงามและความอ่อนเยาว์ อันเป็นกระจุกสะทอนให้เห็นสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่น่าลองปฏิบัติอย่างยิ่ง เนื่องจากเคล็ดลับ 10 ประการที่แนะนำไม่จำเป็นต้องทำทีเดียวทั้งหมด มีความยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลและทำแล้วรู้สึกสนุกสุขภาพสบายใจ

แม้ทุกคนทราบดีว่าการเกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นธรรมดาที่ทุกคนเกิดมาต้องประสบ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้นได้ ชาตะ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวหะ ทุกขัง โทมนัส และอุบายาส เป็นทุกข์ (Phra Phromkunaporn, 2009) ไม่มีใครอยากได้ ทุกคนต่างพยายามให้ตนมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ สำหรับผู้สูงวัยก็ใคร่จะสูงวัยอย่างมีคุณค่า มีความสง่างาม มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ดูอ่อนวัยไม่โรยรา ในศาสนาพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระไตรปิฎกเล่ม 15 ข้อ 366 ได้บอกวิธีชะลอความแก่ไว้ โดยพระพุทธองค์ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลเกี่ยวกับวิธีชะลอความแก่ มีใจความ ดังนี้

1. เป็นคนมีสติทุกเมื่อ อยู่ด้วยสติ อยู่ด้วยธรรมะ คนมีธรรมะ จะทำให้สบายใจ ไม่เครียด
2. รู้จักประมาณในอาหาร และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ทั้ง 2 ข้อ เป็นวิธีทำให้แก่ช้า อายุยืน เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ แต่ก็ชะลอได้ตามสมควร ซึ่งก็สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ โดยผู้เขียนเห็นว่าสาเหตุของความแก่หรือริ้วรอยต่าง ๆ บนผิวหนัง เกิดจากการแก่จากภายใน เป็นกระบวนการธรรมชาติของร่างกายที่เหนือการควบคุมของเจ้าของร่าง ซึ่งเป็นสัจธรรมชีวิต การแก่สาเหตุนี้ใครก็ช่วยไม่ได้ การแก่เกิดจากสภาพแวดล้อม สาเหตุนี้เลี่ยงไม่ได้ แต่ควบคุมได้ ดังนั้น การชะลอวัยจึงสามารถทำได้ โดยการควบคุมสภาพแวดล้อม

วิธีการบางวิธีที่นายแพทย์มูราดแนะนำให้ปฏิบัติเพื่อลดความเครียดทางวัฒนธรรมมีความคล้ายคลึงกับแนวคิดของชาวตะวันออก เช่น *ถ้าไม่ใช้เรื่องของตัวเอง ก็อย่าเก็บมาใส่ตัวเอง* คล้ายแนวคิดของไทยเกี่ยวกับพระปิดตาดังภาพที่ 2 ถ้าปิดตา จมูก และปาก ของตนเองเสียบ้าง ก็เลสจะน้อยลง ผลที่ตามมาจะทำให้เครียดน้อยลงด้วย คำแนะนำให้ฝึกโยคะ ทำลมปราณ นั่งสมาธิและปลีกตัวจากการติดต่อกับผู้คนบ้างเป็นครั้งคราว (ปลีกวิเวก) ก็คล้ายแนวคิดชาวตะวันออกเช่นกัน



ภาพที่ 2: พระปิดตา

แหล่งที่มา: Dhammajak.net, 2013

อย่างไรก็ดี หนังสือเล่มนี้เขียนโดยนายแพทย์ มีภาษาหรือศัพท์ทางการแพทย์มากมาย ลำพังผู้อ่านเป็นแพทย์ด้วยกันก็จะไม่ประสบปัญหาใด ๆ แต่ผู้อ่านที่ไม่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านผิวหนัง คงลำบากมากที่จะทำความเข้าใจในเนื้อหา แต่โชคดีที่ได้แปลเป็นภาษาไทย สามารถทำให้ผู้ไม่สันทัดในภาษาอังกฤษสามารถเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกประเด็นที่เห็นว่าจกินน้ำไม่ใช้ดื่มน้ำตามแนวคิดของนายแพทย์มูราดคงปฏิบัติยากสำหรับผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ แต่เหมาะกับบุคคลที่กินมังสวิรัตินักกว่า

เอกสารอ้างอิง

- Dhammajak.net. (2013). *Phrapidta*. Retrieved from www.dhammajak.net/inform on 4/1/2013
- Intasarha.W.(2011). *Nature of Life*. Bangkok. Thammada Printing.
- Murad, H. (2012). *The Water Secret 2nded*. Bangkok. Ammarin Health Printing.
- Phaophoo. N. (2012). Health and Muslim Way of Life: Case of Samoreak. *NIDA Development Journal*. 52(1): 189-208.
- Phra Phromkunaporn-P.A.Payutto, (2009). *Bhudhatham*. Bangkok. Chulalongkorn Rachawittayalai University.
- WHO (World Health Organization). (2012). *Definition of Health*. Retrieved from www.who.int/about/definition/en.print.htm on 5/12/2012.