



ชะลอวัย สวยใส ไม่แก่ร้าย

รพีพรรณ สุรศักดิ์วรกุล

ราคา 275 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

รพีพรรณ สุรศักดิ์วรกุล.

ชะลอวัย สวยใส ไม่แก่ร้าย.--กรุงเทพฯ : Feel Good Publishing, 2565.

272 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. 2. สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-578-518-1

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบูรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันทพรศิริ
ผู้เขียน	ชนิดา กะรัตน์
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ ภักจิรา ยศวิไล มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาชาติ ไหม่สมสู
ศิลปกรรม	Pro Graphic

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์ และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ Feel Good

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 115 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย

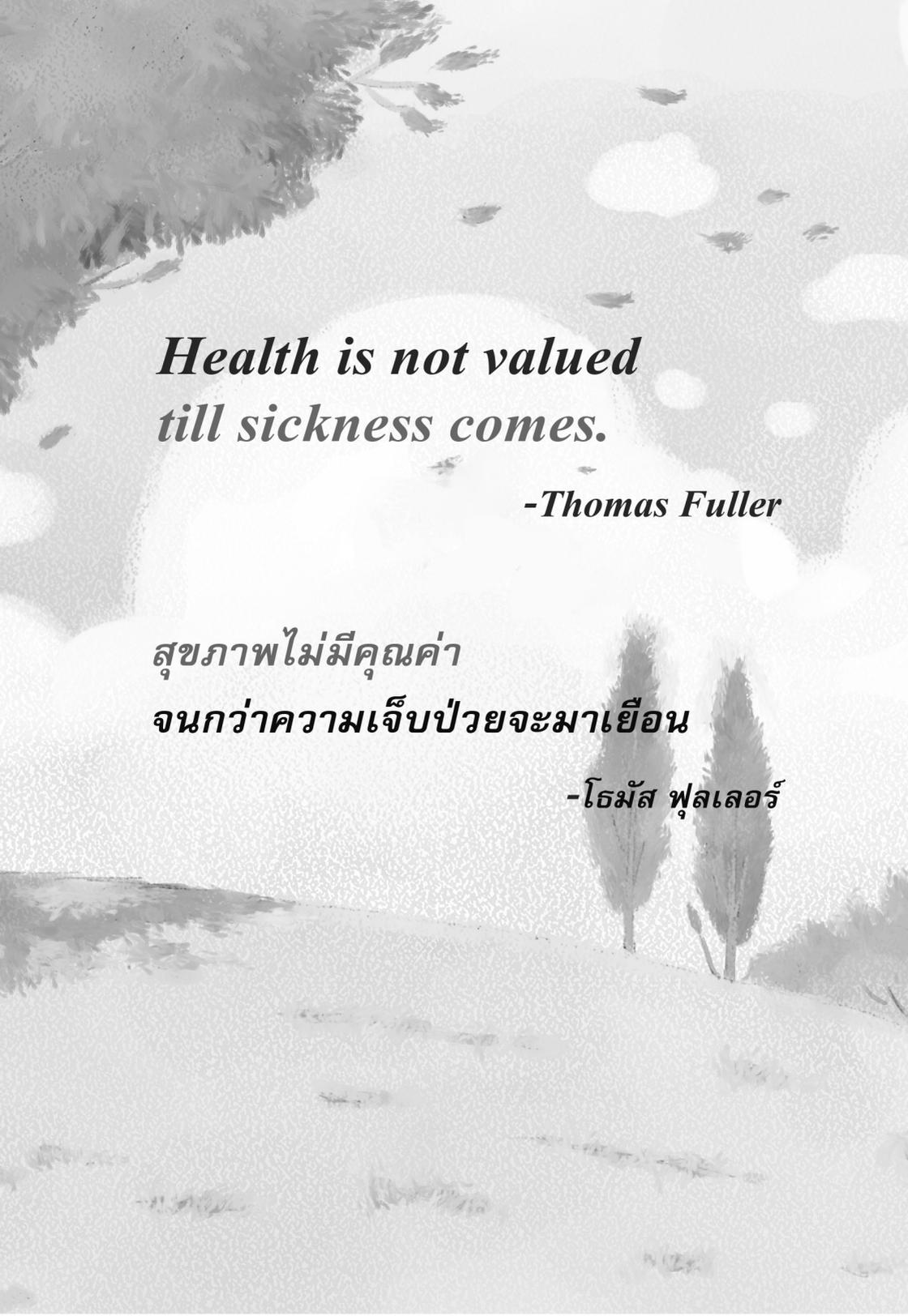


บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>



*Health is not valued
till sickness comes.*

-Thomas Fuller

สุขภาพไม่มีคุณค่า
จนกว่าความเจ็บป่วยจะมาเยือน

-โทมัส ฟูลเลอร์

กาน้ำสำนักพิมพ์

แม้ว่าความชราหรือความเสื่อมโทรมจะเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ แต่นั่นมิได้หมายความว่าเราไม่สามารถชะลอให้เกิดช้าลงได้ มนุษย์เรียนรู้วิธีชะลอกระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกายมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ทั้งที่รู้และไม่รู้ตัว และทั้งที่เป็นวิธีง่ายๆ ไปจนถึงกระบวนการที่ซับซ้อนที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือ "ชะลอวัย สวยใส ไม่แคร์อายุ" ได้ถูกเรียบเรียงขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นคู่มือในการรักษาสุขภาพกาย ใจ และจิตวิญญาณด้วยตัวเองอย่างง่ายๆ เหมาะสำหรับคนทั่วไปที่มีความสนใจในเรื่องของสุขภาพอนามัย การชะลอและรักษาความเสื่อมโทรมและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเนื้อหาภายในเล่มได้มีการกล่าวถึงวิธีฟื้นฟูความเสื่อมโทรมโดยละเอียดครบถ้วน โดยเริ่มตั้งแต่การทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเสื่อมสภาพ วิธีป้องกันและฟื้นฟูความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้น รวมไปถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมเมื่อเกิดโรคภัย เป็นต้น

ทางผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะให้ประโยชน์แก่ผู้อ่านได้บ้างพอสมควร หากมีข้อผิดพลาดประการใด ทางผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้

บรรณาธิการ

คำนำผู้อเขียน

ผิวพรรณเหี่ยวยุบ รอยตีนกา ริ้วรอยบนใบหน้า ผมหงอกขาว อาการหลงๆ ลืมๆ และความเจ็บป่วย ล้วนเป็นสัญญาณแห่งความแก่ชรา ที่คนเราส่วนใหญ่ไม่อยากให้บังเกิดกับตนเอง แต่ด้วยวัยที่เพิ่มขึ้น ไม่มีใครหนีพ้นความแก่ชรากันไปได้ ใครๆ ก็อยากจะเป็นหนุ่ม เป็นสาวให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จึงทำให้หลายๆ คนต้องการหนีความเสื่อมสภาพของร่างกาย ด้วยการพึ่งพาผลิตภัณฑ์การดึงหน้า ฉีดโบทอกซ์ การทำเลเซอร์ ซิลิโคนครีมบำรุงผิว เพื่อหวังลด ริ้วรอยให้รู้สึกถึงความเป็นหนุ่มเป็นสาวอีกครั้ง

การที่มนุษย์เราต้องการเอาชนะความแก่ชรา ต้องการคงความเป็นหนุ่มสาวอมตะ จึงทำให้เกิดการค้นคว้าและวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการค้นคว้าสารอาหารต้านความแก่ การค้นคว้าวิจัยตัวยาที่ชะลอความเสื่อมสภาพของผิวพรรณและบำรุงร่างกาย การค้นคว้าด้านสมองเพื่อทำให้สมองเฉียบคมเหมือนหนุ่มสาว สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นเพื่อทำให้มนุษย์มีอายุที่ยืนยาวขึ้นและดูอ่อนวัยอยู่เสมอ

หนังสือเล่มนี้จะบอกคุณถึงวิธีการดูแลร่างกายที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ที่ถึงแม้ตัวเลขอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง แต่อายุทางชีวภาพของคุณจะลดลงอย่างแน่นอน

รพีพรรณ สุรศักดิ์วรกุล

สารบัญ

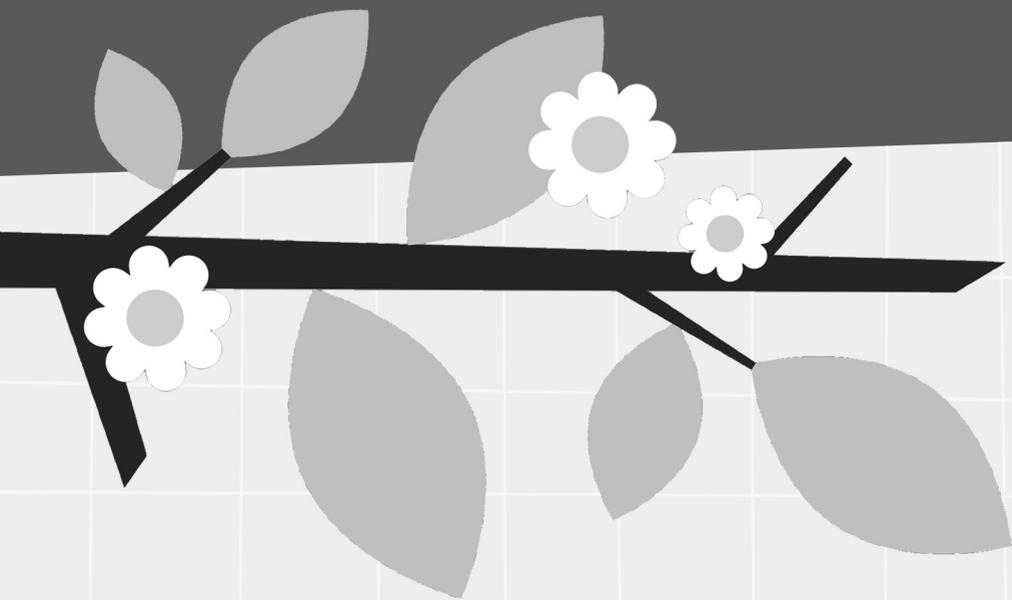
บทที่ 1 : กระบวนการเสื่อมสภาพเกิดขึ้นได้อย่างไร	12
ค้นหาสาเหตุแห่งความอ่อนเยาว์	14
ร่างกายของเราจะเสื่อมสภาพลงเมื่อใด	21
เพราะเหตุใดร่างกายจึงเกิดการเปลี่ยนแปลง	25
เพราะเหตุใดอวัยวะจึงทำงานได้น้อยลง	31
บทที่ 2 : การเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย	36
หู	38
ดวงตา	40
ระบบย่อยอาหาร	44
อวัยวะเพศ	46
ระบบต่อมไร้ท่อ	48
ระบบภูมิคุ้มกัน	50
จมูก	52
ปาก	54
กระดูก	56
กล้ามเนื้อ	58
หัวใจและเส้นเลือด	60

ผิวหนัง	61
ชั้นไขมัน	64
สมองและระบบประสาท	65
ปอด	67
ตับ	69
ไตและทางเดินปัสสาวะ	70
บทที่ 3 : โรคภัยและวิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันความเสื่อมโทรม	72
การดูดซึมอาหารบกพร่อง	74
สมดุลของความเป็นกรด-ด่าง	81
จุดต่างด้า	89
พิษภัยจากแอลกอฮอล์	95
โรคอัลไซเมอร์	102
กระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกาย	110
โรคข้อเสื่อม	114
โรครูมาตอยด์	118
โรคกระเพาะปัสสาวะ	123
การกินอาหารตามกับรูปเลือด	127
ลำไส้	142
มะเร็งเต้านม	148

การหายใจ	153
การจำกัดปริมาณแคลอรี	157
คอเลสเตรอล	160
ความดันโลหิตสูง	164
เบาหวาน	169
ปวดหลัง	174
หัวใจและหลอดเลือดหัวใจ	180
มะเร็งผิวหนัง	186
มะเร็งลำไส้และไส้ตรง	191
มะเร็งรังไข่	195
มะเร็งต่อมลูกหมาก	197
มะเร็งอัมพา	201
มะเร็งปากมดลูก	204
บทที่ 4 : วิถีดูแลสุขภาพกายและจิตใจ	206
เมื่อความเสื่อมโทรมมาเยือน	
ใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ	208
กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ	210
เข้ารับวัคซีน	212
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	215

ลดการดื่มแอลกอฮอล์	217
หยุดสูบบุหรี่	219
มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	223
ป้องกันอาการบาดเจ็บ	224
ตรวจสุขภาพเป็นประจำ	225
บทที่ 5 : เคล็ดลับการดูแลตัวเองเพื่อฟื้นฟูความอ่อนเยาว์	228
อาหารสุขภาพด้านความชรา	230
อาหารชะลอความเสื่อมโทรม	237
ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก ลูกเดือย คงความอ่อนเยาว์	249
มหัศจรรย์วิตามินซี	254
วิตามินอี...ที่ไม่ควรมองข้าม	258
วิตามินเอ สุดยอดคุณประโยชน์	261
รวมสุขภาพดี วิตามินบีรวม	264
การเกิดริ้วรอยแห่งวัย	268





ชะลอวัย

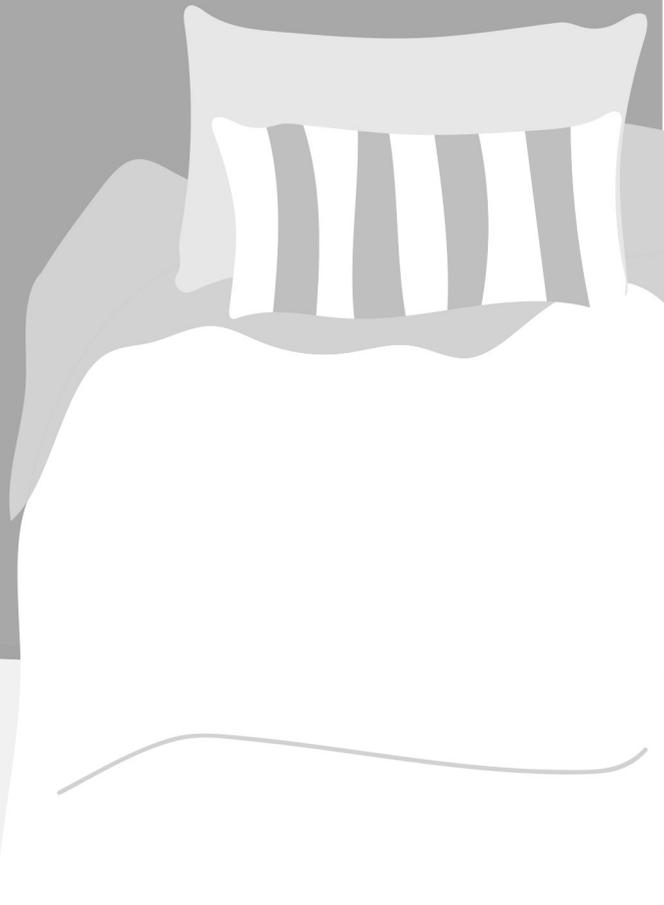
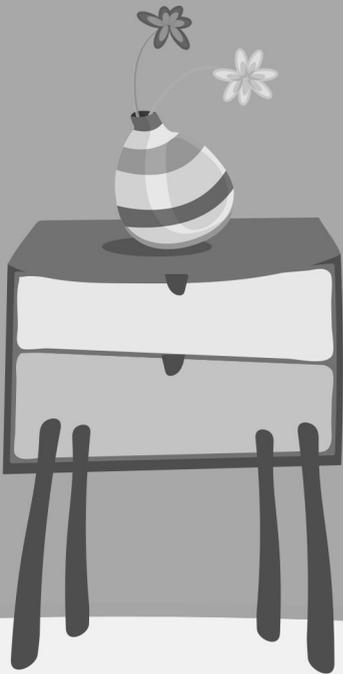
สวยใส ไม่แก่อายุ

รพีพรรณ สุรศักดิ์วรกุล



บทที่ 1 :

กระบวนการเสื่อมสภาพ เกิดขึ้นได้อย่างไร



เราส่วนใหญ่ต่างปรารถนาที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว มีสุขภาพกาย ใจ และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์แข็งแรง และคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวไปตราบนานเท่านาน เพื่อความอ่อนเยาว์ทั้งทางร่างกายและความรู้สึก เราทุกคนต่างแสวงหาน้ำพุแห่งความอ่อนเยาว์ที่จะทำให้เรามีชีวิตเป็นอมตะ (อย่างน้อยก็ในช่วงเวลาหนึ่ง) นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการศึกษาดังสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมสภาพและนำไปสู่ความตายในที่สุด ด้วยการศึกษายีน เซลล์ เนื้อเยื่อ ฮอร์โมน รวมไปถึงปัจจัยอื่นๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อกระบวนการเสื่อมโทรมของร่างกาย เพื่อหาวิธีชะลอความเสื่อมโทรมให้เกิดขึ้นช้าลง



กินทาน้ำพุ แห่งความอ่อนเยาว์

หลังจากที่มีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกาย นักวิจัยสามารถระบุปัจจัย 2 ประการที่คาดว่าจะมีส่วนทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น ได้แก่ อาหารการกิน และการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญอย่างเคร่งครัดเกี่ยวกับอาหารที่กินเป็นประจำ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เราจะสามารถชะลอกระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกายให้เกิดขึ้นได้ช้าลง

✂ น้ำพุบ่อที่ 1 : กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

คนที่กินอาหารไขมันต่ำ โดยเน้นการกินผักและผลไม้ในปริมาณมากจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนที่กินอาหารไขมันและแป้งสูงเป็นประจำ ในขณะที่เดียวกันคนที่กินอาหารที่มีส่วนประกอบหลัก



เป็นธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ ปลา กินเนื้อแดงในปริมาณน้อย และใช้น้ำมันมะกอกในการปรุงอาหารแทนไขมันอิ่มตัว จะมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าคนที่กินอาหารยุโรปหรืออเมริกันที่เน้นเนื้อสัตว์ แป้ง และไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง การกินอาหารที่มีแคลอรีต่ำอย่างสม่ำเสมอและเป็นระยะเวลาานานพอจะทำให้ชีวิตยืนยาว เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีส่วนช่วยลดอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของความเสื่อมโทรม และโรคภัยไข้เจ็บ

จัดการกับอนุมูลอิสระอย่างถูกวิธี ด้วยการกินสารต้านอนุมูลอิสระที่มีสรรพคุณในการป้องกันเซลล์และเนื้อเยื่อจากการถูกทำลาย น้ำผักผลไม้เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ จากการศึกษาพบว่าน้ำผักผลไม้ประกอบไปด้วยวิตามินซี อี เบต้าแคโรทีน สังกะสี และซีลีเนียมในปริมาณสูง วิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้จะทำหน้าที่ในการปกป้องเซลล์และเนื้อเยื่อจากความเสื่อมโทรมและโรคภัย เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง โดยสารเหล่านี้จะทำหน้าที่ในการจับคู่กับอนุมูลอิสระ และช่วยปรับอนุมูลอันตรายดังกล่าวให้เป็นกลาง ยังผลให้อนุมูลอิสระไม่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์และเนื้อเยื่อ ก่อนจะถูกร่างกายขับออกในเวลาต่อมา

น้ำมันมะกอกอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ ในผลของมะกอกประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันที่มีชื่อว่าโพลีฟีนอล (polyphenol) น้ำมันมะกอกช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดี (HDL-C) และลดระดับความเข้มข้นของไขมันชนิดเลว (LDL-C) มีการพบว่านอกเหนือจากน้ำมันมะกอก การกินน้ำมันข้าวโพดและน้ำมัน





ดอกคำฝอยก็มีสรรพคุณในการต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวได้เช่นกัน เนื่องจากน้ำมันทั้งสองชนิดนี้เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว และยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ยังผลให้เซลล์และเนื้อเยื่อได้รับความเสียหายจากอนุมูลอิสระดังกล่าวน้อยลง

นอกจากนั้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ผู้ใหญ่บางคนจำเป็นต้องป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ขณะที่อีกหลายๆคนจำเป็นต้องลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักในระดับที่ปลอดภัยมีความสำคัญต่อการมีชีวิตที่แข็งแรงและยืนยาว ในปี 1999 ผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาเกือบ 108 ล้านคน หรือร้อยละ 61 มีน้ำหนักมากเกินไปกัก การมีน้ำหนักมากเกินไปหรือการเป็นโรคอ้วนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจให้มากขึ้น นอกจากนี้การมีน้ำหนักมากเกินไปกักยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการมีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจให้มากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน หากคุณมีน้ำหนักมากเกินไปกัก การลดน้ำหนักเพียงเล็กน้อยประมาณร้อยละ 10 ของน้ำหนักที่คุณมีในปัจจุบัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้ลงได้

ผู้ที่มีน้ำหนักเกินพึงรักษาน้ำหนักของตนให้คงที่และอยู่ในระดับปลอดภัย การรักษาน้ำหนักให้คงที่ รวมไปถึงการลดน้ำหนักจำเป็นต้องอาศัยการเปลี่ยนรูปแบบในการดำรงชีวิตที่ประกอบไปด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินอาหาร และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม เพื่อที่จะลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย และได้ผลดีเยี่ยม คุณจำเป็นต้องเข้ารับคำปรึกษาจากนักโภชนาการ



หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อออกแบบวิธีการลดน้ำหนักให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของคุณเสียก่อน โดยแผนการลดน้ำหนักดังกล่าวอาจประกอบไปด้วยการกินอาหารที่ดี มีแคลอรีต่ำ ในขณะที่เดียวกันก็มีสารอาหารที่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกายอย่างครบถ้วน และต้องไม่ลืมที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน

น้ำพุบ่อที่ 2 : ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจหลายประการ จากการศึกษาพบว่า คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะแข็งแรงมากกว่าคนที่ไม่ออกหรือนานๆ จะออกสักครั้ง ร่างกายผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมักจะมีความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นเวลายาวนาน และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคภัยบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ และโรคเบาหวานที่น้อยลงอย่างเห็นได้ชัด การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ ได้ดี ซึ่งหมายรวมถึงโรคหัวใจด้วยเช่นกัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยปรับระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แก่ม้ามเนื้อ กระตุ้นจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เสริมสร้าง ความภาคภูมิใจในตนเอง ลดความรู้สึกกระวนกระวายใจ และขจัดความรู้สึกสลดหดหู่ให้หายไป

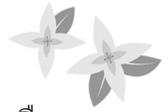




ร่างกายของมนุษย์ถูกออกแบบมาให้เคลื่อนไหว และของเหลวภายในร่างกายก็ได้รับการออกแบบมาให้มีการเคลื่อนที่ตลอดเวลา หากร่างกายไม่เคลื่อนไหว ของเหลวที่สำคัญต่างๆ ภายในร่างกายจะไม่มี การเคลื่อนที่ เมื่อของเหลวเหล่านั้นไม่เคลื่อนที่ พลังงานที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกายจะติดขัด และเมื่อพลังงานภายในร่างกายติดขัด ระบบต่างๆ ภายในร่างกายก็จะสูญเสียพลังงาน และสิ่งแรกที่จะได้รับผลกระทบคือความสามารถในการทำความสะอาด และซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย การเคลื่อนที่ของของเหลวบางอย่าง เช่น น้ำเหลือง จะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหวของร่างกาย กล่าวคือ หากร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ น้ำเหลืองก็จะมี ความสามารถในการเคลื่อนที่ด้วยเช่นกัน แต่เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายของคุณหยุดนิ่ง น้ำเหลืองก็จะนิ่งหยุด กระแสเลือดของคุณจะไหลเวียน ได้ช้าลง ระบบการระบายของเสียภายในร่างกายจะหยุดนิ่ง ทำให้ของเสียและสารพิษมีการสะสมตัวในเลือดและเนื้อเยื่ออย่างรวดเร็ว ยังผลให้เซลล์และเนื้อเยื่อเกิดความเสื่อมโทรมจนนำไปสู่การเกิดโรคภัยได้ในเวลาต่อมา

เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเสื่อมโทรม ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เลือด น้ำเหลือง และของเหลวต่างๆ ภายในร่างกายไหลเวียนอย่างเป็นอิสระ ทำให้ข้อต่อและเส้นเอ็นยืดหดตัวและเคลื่อนไหวไปมา เนื้อเยื่อมีการยืดหยุ่น อวัยวะและต่อมต่างๆ ได้รับการกระตุ้นให้มีการทำงานอย่างสม่ำเสมอ การไม่ออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการติดกันของข้อต่อ และการขาดความยืดหยุ่นของเส้นเอ็น การอุดตันของลำไส้ และการลดลงของกระบวนการเผาผลาญภายในร่างกาย





การออกกำลังกายเบาๆ เช่น การรำไทชิ ซี่กง วายน้ำ หรือเดินเร็ว จะช่วยขับสารพิษและของเสียออกจากเนื้อเยื่อ กระแสเลือด และน้ำเหลือง ช่วยเพิ่มพลังให้แก่ระบบต่างๆ ของร่างกายมากกว่าที่จะใช้พลังงานที่ร่างกายสะสมเอาไว้ หรือทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยอ่อน ช่วยเปิดเนื้อเยื่อทำให้พลังงานและเลือดมีการไหลเวียนอย่างเป็นอิสระ ช่วยให้กะบังลมเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ทำให้หายใจได้ลึกและเต็มที จึงทำให้กระแสเลือดและเนื้อเยื่อได้รับออกซิเจนในปริมาณมาก เมื่อทำควบคู่กับการกินอาหารที่เหมาะสมแล้ว กระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกายจะเกิดขึ้นช้าลง ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและยาวนานยิ่งขึ้น

 **กางลัดสู่น้ำพุแห่งความอ่อนเยาว์** 

คนจำนวนมาก (อย่างน้อยฉันก็เป็นหนึ่งในคนกลุ่มนั้น) ที่มักฝันถึงช่วงเวลาที่เราพบว่าอาการปวดตามข้อ ผิวหนังที่หย่อนคล้อย หรือถุงใต้ตาที่เกิดอาการบวมน้ำได้หายไปโดยสิ้นเชิง หลังจากที่กินยาวิเศษไป 1 เม็ด เมื่อชั่วโมงที่แล้ว แต่สิ่งนี้กลับเป็นเพียงความฝันที่มีอาจเป็นจริง พวกเรายังคงพบว่าอาการผิดปกติอันเกิดจากกระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกายยังคงอยู่ ไม่ว่าจะพวกเราจะสรรหายาวิเศษที่ล้ำลึกกันว่ามีสรรพคุณช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กระปรี้กระเปร่า และคืนความรู้สึกอ่อนวัยให้กลับคืนมาทันสักเพียงใดก็ตาม

เพื่อที่จะบรรลุถึงน้ำพุแห่งความอ่อนเยาว์ทั้งสอง เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเสีย





ใหม่ สำหรับผู้ที่หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม คงไม่มีปัญหาในการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ถนนแห่งความอ่อนเยาว์สักเท่าใดนัก แต่สำหรับผู้ที่ใช้ชีวิตในแต่ละวันอยู่บนความเสี่ยง เช่น กินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง กินเนื้อแดงอยู่เป็นประจำ กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สูบบุหรี่จัด ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีความเครียดสูง หรือใช้ชีวิตราวกับมิงงานเลี้ยงทุกวัน อาจประสบปัญหาในการปรับตัวสู่การมีชีวิตที่ถูกสุขลักษณะในช่วงแรกๆ อยู่สักหน่อย แต่อย่างไรก็ตาม หากความอ่อนเยาว์และการห่างไกลจากความเสื่อมโทรมเป็นคำตอบเดียวที่คุณกำลังมองหา คุณจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติเสียตั้งแต่วันนี้ เนื่องจากคงไม่มีทางลัดใดที่คุณจะใช้เพื่อบรรลุถึงคำตอบที่คุณปรารถนาอย่างแน่นอน



ร่างกายของเรา จะเสื่อมสภาพลงเมื่อใด

การจะทำนายว่าร่างกายของคนคนหนึ่งจะเสื่อมสภาพลงเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน ซึ่งหนึ่งในนั้นหมายรวมถึงกระบวนการเสื่อมสภาพของร่างกาย และการดูแลรักษาร่างกายที่แต่ละคนใช้ในการดูแลตัวเอง

หากถูกถามว่าร่างกายของเราจะเริ่มเสื่อมสภาพหรือแก่ลงเมื่อใด คนจำนวนไม่น้อยอาจนึกถึงช่วงอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงวัยปลดเกษียณที่ร่างกายจะเริ่มโรยราและเสื่อมโทรมลง อย่าให้ตัวเลขของอายุเหล่านี้มาหลอกให้คุณหลงเชื่อ เพราะอายุเป็นการกล่าวถึงกาลเวลาที่ผันผ่านไปเท่านั้น อายุ 60 หรือแม้กระทั่ง 80 ปี อาจไม่มีความหมายใดในทางชีววิทยา เนื่องจากคนจำนวนไม่น้อยที่มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมความรู้สึกแห่งความเป็นหนุ่มสาว อยู่เสมอที่อายุดังกล่าว ในขณะที่บางคนอาจรู้สึกอ่อนล้า พร้อมกับ



การมีร่างกายที่อึดโรย เต็มไปด้วยโรคภัย และความเสื่อมโทรมก่อนวัย แม้จะมีอายุเพียง 14 หรือ 40 ปีก็ตาม

เราสามารถแบ่งอายุออกได้เป็น 2 อย่าง นั่นคืออายุที่เป็นตัวเลข (chronological age) และอายุทางชีวภาพ (biological age) อายุที่เป็นตัวเลขไม่สามารถนำมาใช้อธิบายได้ในทุกเรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของสุขภาพอนามัย หากไม่แล้วเราทุกคนคงต้องทนทุกข์ทรมานกับความเสื่อมโทรมและโรคร้ายตามจำนวนอายุที่เพิ่มขึ้น

นี่จึงเป็นเหตุผลที่ว่าเพราะเหตุใดคนที่ปลดเกษียณบางคน จึงยังมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และมีกำลังวังชาพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ ในขณะที่คนวัยทำงานบางคนกลับใช้เวลาในวันหยุดส่วนใหญ่นอนอยู่บนที่นอน กับความรู้สึกอ่อนเพลียและโรคภัยที่รุมเร้า แต่อย่างไรก็ตาม อายุที่เป็นตัวเลขใช้ว่าจะไม่มีประโยชน์ เรานิยมใช้อายุดังกล่าวในการทำนายหรือคาดคะเนความผิดปกติและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย นอกจากนั้นเรายังนิยมใช้อายุที่เป็นตัวเลขทางด้านกฎหมาย การเงิน รวมไปถึงการออกสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุอีกด้วย

อายุทางชีวภาพจะถูกนำมาใช้เพื่ออ้างอิงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในขณะที่เรามีอายุมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ความสามารถในการมองเห็น และการได้ยินของเรา จะแย่ลงเมื่อเรามีอายุมากขึ้น และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นในแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนอาจได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้เมื่ออายุมาก ในทางตรงกันข้ามอาจมีอีกหลายคนที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวอย่างมากทั้งๆ ที่ยังมีอายุไม่มากนัก





เมื่อไม่สามารถนำอายุที่เป็นตัวเลขมากำหนดความเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงจนถึงความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ คนจำนวนไม่น้อยจึงเกิดความสงสัยว่า พวกเขาจะทราบได้อย่างไรว่าการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาเผชิญอยู่นี้เป็นสิ่งที่ปกติหรือไม่ วิธีพิจารณานั้นคือ แม้เราส่วนใหญ่จะมีอายุที่แตกต่างกัน แต่ถ้าหากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นในคนส่วนใหญ่ที่มีอายุไล่เลี่ยกัน การเปลี่ยนแปลงนั้นถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องหมายถึงสิ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือไม่สามารถชะลอให้เกิดขึ้นช้าลงได้แต่อย่างใด

ครั้งหนึ่งเราเคยเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อเรามีอายุมากขึ้นเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงมิได้ เรามักคิดว่าอาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรงของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวที่เชื่องช้า การสูญเสียความทรงจำ หรือการเสื่อมดุลของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่บ้านเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงมิได้ และสักวันหนึ่งเราต้องประสบกับภาวะดังกล่าวเมื่อเรามีอายุมากขึ้น เป็นต้น แต่นักวิจัยได้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงบางอย่างมีผลมาจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมาจากอาการผิดปกติที่เราสามารถป้องกันหรือรักษาให้หายเป็นปกติได้ มากกว่าที่จะเกิดจากการมีอายุมากขึ้นแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นคำถามที่เราควรใส่ใจคือ “เราจะสามารถหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่” มากกว่าที่จะถามว่า “อาการที่เราเผชิญอยู่นี้เป็นสิ่งที่ปกติหรือไม่”

การมีคำถามดังกล่าวไว้ในใจ จะทำให้เราแก้ตัวลงในขณะที่เรายังมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เป้าหมายของการแก้ตัวลงใน





ขณะที่มีสุขภาพแข็งแรงคือ ความสามารถในการรักษาความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจเอาไว้ให้ได้มากที่สุด ในขณะที่เราแก่ตัวลง ผู้ที่สามารถรักษาความแข็งแรงเอาไว้ได้ จะพบว่าพวกเขาสามารถหลีกเลี่ยงอาการผิดปกติ รวมไปถึงจนถึงโรคภัยไข้เจ็บที่คนส่วนใหญ่ที่มีวัยไล่เลี่ยเป็นกัน พวกเขาจะรู้สึกแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า และมีพลังกายและใจที่เต็มเปี่ยมอยู่เสมอ แม้จะมีอายุมากแล้วก็ตาม

แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับคนส่วนใหญ่ การจะคงความแข็งแรงของร่างกายและความรู้สึกอ่อนเยาว์แห่งจิตใจเอาไว้ในขณะที่อายุมากขึ้นอาจต้องใช้ความพยายามอย่างมาก วิธีที่จะช่วยรักษาสุขภาพกายและใจของพวกเราให้แข็งแรงอยู่ได้นั้นคือ การใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ซึ่งจะประกอบไปด้วยการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการทำใจให้กระตือรือร้นตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการผิดปกติและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเราอายุมากขึ้นให้น้อยลงได้



เพราะเหตุใด ร่างกายจึงเกิด การเปลี่ยนแปลง

เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายของเราจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อรูปร่างของมັນอีกด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเราอายุยังน้อย ดวงตาของเราจะมองเห็นได้อย่างแจ่มชัด และแลดูเป็นประกาย เมื่ออายุมากขึ้น ดวงตาจากที่เคยมองเห็นได้อย่างชัดเจนจะเริ่มพร่ามัว กระจกตาขุ่นและไม่ยืดหยุ่นเช่นเคย บางรายอาจมีอาการผิดปกติ เช่น เป็นต้อหิน ต้อลม ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นตาบอดสนิท เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเริ่มตั้งแต่ระดับเซลล์จนถึงเนื้อเยื่อของอวัยวะนั้นๆ

✂️ การเสื่อมสภาพในระดับเซลล์

เซลล์ถือเป็นหน่วยที่มีขนาดเล็กที่สุดของสิ่งมีชีวิต ในการสร้างอวัยวะหนึ่งๆ จะมีการรวมตัวของเซลล์จำนวนมากหลายล้านเซลล์ เพื่อ



สร้างเป็นเนื้อเยื่อก่อนจะเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่เฉพาะด้าน เมื่ออายุยังน้อย เซลล์จะทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่เมื่ออายุมากขึ้น การทำงานของเซลล์จะลดลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเซลล์นั้นตายไป ทุกๆ สัปดาห์จะมีเซลล์ใหม่ๆ ถูกสร้างขึ้น พวกมันทำงานและตายไปในที่สุด กระบวนการนี้เป็นกระบวนการธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย

นอกจากจะตายเพราะหมดอายุขัย เซลล์อาจตายเนื่องจากได้รับความเสียหายได้เช่นกัน ปัจจัยที่ทำให้เซลล์ได้รับความเสียหายจนกระทั่งตายไปแบ่งได้เป็น 2 อย่าง ได้แก่ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในที่ส่งผลให้เซลล์ได้รับความเสียหายจนต้องตายไปในที่สุดคือ ยีน กระบวนการแบ่งตัวของเซลล์ และอนุมูลอิสระ

• ยีน

ในเซลล์จำนวนมากจะมียีนที่เป็นตัวรับข้อมูลในการทำลายตัวเองของเซลล์ ยีนดังกล่าวจะเริ่มทำงานเมื่อถูกกระตุ้น ทำให้เซลล์นั้นตายลง ซึ่งความตายที่เกิดขึ้นกับเซลล์นี้มีชื่อเรียกว่า อะพอพโทซิส (apoptosis) ซึ่งเป็นวิธีทำลายตัวเองชนิดหนึ่งของเซลล์ เหตุผลที่เซลล์ต้องทำลายตัวเองก็เพื่อเปิดโอกาสให้เซลล์ใหม่ๆ ได้เข้ามาทำหน้าที่แทนเซลล์เก่าๆ และเพื่อลดจำนวนของเซลล์ให้น้อยลง จะเกิดอะไรขึ้นกับผิวหนังของเรา หากเซลล์ไม่มียีนที่คอยทำหน้าที่ในการทำลายของเซลล์ ผิวหนังของเราคงหนา แข็ง และหยาบขึ้นทุกนาที่ที่ผ่านไป เราคงไม่ต่างอะไรจากตัวหนอนหรือแมลงที่มีเปลือกแข็งห่อหุ้มตัวเอง ขณะที่อวัยวะด้านในของเราจะค่อยๆ ตายลงไปทีละส่วนๆ เนื่องจากเต็มไปด้วยเซลล์เก่าที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่