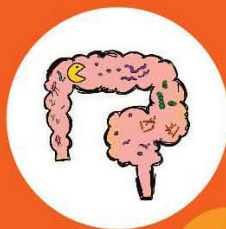


ใครๆ ก็

หน้าเด็ก ลงได้

ไม่ต้องขึ้นเขียง

ขึ้นเขียงทำไม? ในเมื่อหน้าเด็กลงได้ ช่ายมาก



อายุจริง 40 กว่า

อายุสุขภาพ 25

ใบดูหน้า เหมือน 17

หมอขออนุญาตนะครับ

อายุสุขภาพเฟิร์มเหมือน 25

ใบหน้า ลงกายดูนะครับ

นพ. ดร.วรโชติ กรัณยโสภณ



ใครๆ ก็หน้าเด็กลงได้ ไม่ต้องขึ้นเตียง

โดย นพ.ดร.วรโชติ กรณียโสภณ

ราคา 195 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

นพ.ดร.วรโชติ กรณียโสภณ.

ความรู้สู่คนสำเร็จ ใคร ๆ ก็หน้าเด็กลงได้ -- พิมพ์ครั้งที่ 1 -- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2563. 160 หน้า

1. ผิวหนัง -- การดูแลและสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง

613.78

ISBN 978-616-8235-10-2

ประธานบริหาร

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

เลขานุการกองบรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า

ภาพประกอบ

เครดิตภาพประกอบ

อำนวยการผลิต

พ.อ.คมภฤช รัตนฉายา ดร.ณัฐนรินทร์ เนียมประเสริฐ

ภญ.ดร.อโนทัย งามวิชัยกิจ

ดร.สุปัญญา สุนทรนนท์ วศ.สิริพงศ์ จิงถาวรรม นพ.ธีรวัฒน์ เนียมสุวรรณ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปริยาภา พิซผล

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

เกรียงศักดิ์ ดุจดานุทัศน์ สุนิดา สายสอน

ณัฐนันท์ ใจรินทร์ ยมขันธ์ นานิดา

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์โดย

บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9

Homepage: <http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่

ทางหนังสือพิมพ์ ซี แอนด์ เอ็น บุก 82 ซอยพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140 (สำนักงานใหญ่)

โทรศัพท์ 02-246-4198 โทรสาร 02-870-7652

‘All disease begins in the gut’
Hippocrates, the father
of modern medicine

‘โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายล้วนมีที่มาจากลำไส้ทั้งสิ้น’
ฮิปปอกเรติส บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน

แค่รู้สูตรสำเร็จ
ใคร ๆ ก็หน้าเด็กลงได้



คำนำ

หมอคลุกลืออยู่กับ

แวดวงความงามมาเกือบสิบปี

เคยมีคลินิกของตัวเองที่ประเทศแคนาดา และเคยมีประสบการณ์ทำงานในคลินิกความงาม รวมทั้งโรงพยาบาลในประเทศไทย ลาว พม่า จีน และ ดูไบ (U.A.E.) ได้รับเชิญเป็นspeaker ในงาน “International Scientific Meeting on Cosmetic Dermatology” ที่รวมผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและความงามจากทั่วโลก นอกจากนี้หมอยังจบด้าน Cosmetic Medicine มาจากปารีส และมีผลิตภัณฑ์ดูแลผิวของตัวเองชื่อ “Perfect Whitening Cream” (ใครสนใจสามารถเข้าไปดูข้อมูลตามลิงค์นี้ได้เลยครับ <https://pndcosmetic.com/>)

ปัจจุบันหมออายุสี่สิบแล้ว ไม่เคยขึ้นเตียงผ่านการทำหน้า ฉีดหรือผ่าใด ๆ เพราะหมอมั่นใจเชื่อว่า

“Age is just a number and getting old is an option” อายุเป็นเพียงตัวเลขและเราไม่จำเป็นต้องแก่ตามอายุ ทุกคนดูดีได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

แน่นอนว่าทุกคนอยากมีผิวพรรณที่ดี ดูอ่อนกว่าวัย และมีรูปร่างที่สมส่วน ในฐานะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามและเวชศาสตร์ชะลอวัย (Cosmetic and Anti-Aging) หมอบอกกับคนไข้ทุกคนเสมอว่ารูปร่างและผิวพรรณที่ดีเป็นผลลัพธ์ของการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ และสุขภาพกับความงามนั้นต้องดูแลไปพร้อม ๆ กัน หมออาจจะช่วยดูแลคุณได้ 20% แต่อีก 80% นั้นขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง อาหารที่คุณทานเข้าไป มลพิษที่คุณต้องพบเจอ การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย รวมไปถึงการจัดการกับความเครียดของคุณในแต่ละวันล้วน

**มีบทบาทสำคัญในการชะลอวัย
ที่ทำให้เราจะปรากฏให้เรียบตึง
และดูอ่อนวัยอยู่เสมอ**

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการคู่มือชี้แนะ
แนวทางในการดูแลสุขภาพ รูปร่าง และผิวพรรณให้ดู
อ่อนเยาว์อยู่เสมอ หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ เคล็ดลับ
ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้สามารถนำไปใช้ได้จริง แทบ
ไม่ต้องใช้ต้นทุนใด ๆ และสามารถเห็นผลลัพธ์ได้ใน
เวลาไม่นาน

**เชื่อผมเถอะครับ เพราะผม
ลองพิสูจน์ด้วยตัวเองมาแล้ว**

นพ.ดร.วรโรติ กรัณยโสภณ
ผู้เขียน

บทนำ

ท่ามกลางความจริงอันเจ็บปวด
ยิ่งกว่าการต้องตื่นมาผจญรตติก
เศรษฐกิจย่ำแย่

ตลอดจนโลกร้อนที่คร่าชีวิตแซลมอนและยึด
แผ่นดินของหมีขั้วโลกไปแล้ว ข้อเท็จจริงอีกหนึ่งข้อที่
แสนส้นไม่น้อยไปกว่ากัน คือการที่วันหนึ่ง ในคืนที่
กระเพาะปัสสาวะประท้วง และคุณที่ฝันต่อไม่ไหว
ยอมผลจากความอบอุ่นของผ้าคลุมชั่วคราวเพื่อ
เข้าไปจัดการธุระส่วนตัวในห้องน้ำ เป็นช่วงขณะนั่นเอง
ที่คุณหมุนก๊อกล้างมือ และเงยหน้ามาพบกับความ
จริงที่ปฏิเสธไม่ได้เลยผ่านกระจก

ความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยที่หางตา และ
รอยย่นที่โผล่มาให้เห็นบ่อยเกินไปบริเวณหน้าผาก
หลักฐานเด่นหราที่ปรากฏบนใบหน้าเป็นพยาน
ชั้นดีที่บอกว่าวันเวลาของคุณได้ผ่านมาสักพักแล้ว
ช่วงวัยหนุ่มสาวเริ่มก้าวถอยห่างออกไปโดยที่คุณเอง

ก็ไม่รู้ตัว และถึงแม้จะรู้ตัวแต่ก็ยากเหลือเกินที่คุณจะ
ดูครึ่งช่วงเวลานั้นไว้ เมื่อปลายทางของเชือกอีกฝั่งหนึ่ง
คือเข็มนาฬิกาที่ไม่เคยหมุนย้อนกลับ

แต่ก็เชื่อว่าความหวังที่จะรักษาความอ่อนเยาว์
ไว้จะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เมื่อโลกที่มนุษย์
จินตนาการเพื่อฝันอีกต่อไป การเป็นเจ้าของใบหน้า
ที่อ่อนเยาว์จึงไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกินเอื้อมเลยเพียงแค่
รู้จักวิธีก่อไฟเริ่มเรียนรู้ที่จะสร้างเครื่องมือและเสาะ
หาความรู้ในศาสตร์ใหม่ๆ หมุนไปอย่างไม่รู้จักหยุด
จักหย่อน เทคโนโลยีเกิดใหม่ ผสมกับวิวัฒนาการ
ทางการแพทย์ที่เชื่อว่าการชะลอวัยหรือ Anti-Aging(
เป็นศาสตร์ทางการแพทย์แขนงใหม่ที่เน้นการดูแล
สุขภาพแบบองค์รวม) ไม่ได้เป็นเพียงจินตนาการเพื่อ
ฝัน การเป็นเจ้าของใบหน้าอ่อนเยาว์จึงไม่ใช่เรื่องที่
ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไปเลย

อย่างไรก็ตาม ตลอดระยะเวลาของการเป็นแพทย์ทางด้านความงาม และมีความสนใจในศาสตร์ของการชะลอวัย รวมถึงได้ตัดสินใจใช้เวลาทุกวินาทีของวันเสาร์ไปกับการทำความเข้าใจให้ลึกลงไปจนถึงแก่นของศาสตร์แขนงนี้ หมอได้ค้นพบว่าสิ่งที่เคยติดอยู่ในใจ และคอยรบกวนจิตใจมาตลอดตั้งแต่เห็นคนไข้เดินเข้าออกคลินิกความจริงแล้วเป็นเพียงปมเล็ก ๆ เท่านั้น เพียงแต่เมื่อมองมันในระยะที่ไกลเกินไป ปมที่เล็กกว่านี้วก้อยจึงพองตัวใหญ่เหมือนปลาปักเป้า

หมอค้นพบว่า จริง ๆ แล้วการชะลอวัยนั้นเกิดขึ้นและนำไปใช้ได้กับทุกคนตลอดจนทุกช่วงวัย แต่เคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไม ทั้ง ๆ ที่ตัวคุณลงทุนลงแรงไปกับการเข้ารับการดูแลใบหน้า และทานอาหารเสริมตามที่แพทย์ได้แนะนำ แต่เมื่อไปเดินคู่กับเพื่อนในวัยเดียวกันก็ยังถูกทักว่าเป็นพี่น้องกันเกือบตลอดเวลาอยู่ดี

เมื่อนึกถึงการชะลอวัย เรื่องแรกที่ควรคำนึงถึงจึงไม่ใช่เรื่องของเงินในกระเป๋าหรือการรับการรักษาที่ไม่เท่าเทียม แต่เป็น วิธีที่คุณใช้เพื่อชะลอวัย ต่างหาก

ความแตกต่างที่ถึงแม้จะน่าหงุดหงิดไปเสีย
หน่อย แต่ก็เชื่อว่าจะยอมรับไม่ได้จึงอยู่ที่ตัวกระบวนการ ไม่ใช่ที่ผลลัพธ์และการลงทุนอย่างที่เราเข้าใจกัน

และเพราะอย่างนั้นเอง การทำความเข้าใจถึง
หลักที่แท้จริงที่ใช้ในการชะลอวัยจึงเป็นก้าวแรกที่จะ
พาคุณย้อนกลับไปท่อน้ำกระจกในห้องน้ำ ในคืนที่คุณ
จัดการกับกระเพาะปัสสาวะเสร็จและปิดก๊อกน้ำ
เรียบร้อยแล้ว เพื่อที่จะมองใบหน้าที่แทบจะมองไม่เห็น
ความแตกต่างจากตอนที่ยังเป็นหนุ่มสาวก่อนที่จะ
กระโดดขึ้นเตียง รอเวลาที่นาฬิกาจะปลุก และต้อง
บังคับตัวเองให้ตื่นเพื่อไปเผชิญกับรถติดในตอนเช้าที่
จะวนมาถึงในไม่ช้า

อ่านมาถึงตรงนี้ คุณคงสงสัยกันแล้วใช่ไหม
ว่าวิธีการที่หมอไม่วัเสียหายใหญ่โตคืออะไร ถ้าหากันตาม
ตรง ก่อนที่หมอจะตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ หมอ
เองก็เคยหลงทางและถูกชักจูงโดยกระแสโฆษณาและ
คำชวนเชื่อมากมาย พอได้มาทำวิจัยในเรื่อง Anti-ag-
ing และได้ชุดข้อมูล รวมถึงใช้เวลากับการศึกษาศาสตร์

นี้ลึกมากขึ้นเท่าไร หมอก็พบว่า แท้จริงแล้ววิธีการที่จะช่วยชะลอวัยนั้น ไม่ได้ยากเย็นเกินความสามารถของคน ๆ หนึ่งเลย

หมอก็พบว่า แท้จริงแล้ววิธีการที่จะช่วยชะลอวัยนั้น ไม่ได้ยากเย็นเกินความสามารถของคน ๆ หนึ่งเลย หมอขอเฉลยไว้ตรงนี้เลยแล้วกัน วิธีการที่ว่าคือการ ‘รักษาระบบลำไส้ให้สมดุล’ นั่นเอง

หลายคนคงได้เห็นหรือศึกษาเรื่องของลำไส้ผ่านวิชาชีววิทยากันมาบ้างแล้ว และคงสังเกตเห็นว่าร่างกายของมนุษย์มี ‘ช่องทางเข้า’ และ ‘ช่องทางออก’ อยู่ที่ปาก และรูทวารตามลำดับ โดยทั้งสองช่องทางถูกเชื่อมไว้ด้วยหลอด (tube) นั่นหมายความว่าเมื่อเราทานอะไรเข้าไป สิ่งนั้น ๆ ก็จะออกมาอีกด้านหนึ่งนั่นเอง

สิ่งที่น่าสนใจคือเมื่ออาหารที่ถูกย่อยไปแล้วบางส่วนได้เข้าไปในลำไส้เล็ก และเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ สารอาหารนั้นไม่ใช่แค่ของ ‘เรา’ เพียงคนเดียวอีกต่อไป แต่เป็นของไมโครบ (Microbes) ซึ่งอาศัยอยู่ในลำไส้ด้วยเช่นกัน

ไมโครบคือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ถ้าจะบอกว่ามันไม่ได้มีความแตกต่างกับอากาศก็ถือว่าสมเหตุสมผลไม่น้อย เพราะอีกชื่อหนึ่งของไมโครบและรู้จักกันดีก็คือ จุลินทรีย์ นั่นเอง

มาถึงตรงนี้ ผมขอเชื่อว่าหลายคนคงส่ายหน้าและพากันวางหนังสือเล่มนี้กันไปแล้ว หากผมไม่ได้ศึกษาศาสตร์แห่งการชะลอวัย และได้คลุกคลีอย่างใกล้ชิดระหว่างทำวิจัยก็คงจะไม่แม้แต่เหลียวมองหลังสื่อเล่มนี้ตั้งแต่แรก เนื่องจากจุลินทรีย์สามารถก่อโรค อย่างไวรัส หรือแบคทีเรียที่เรารู้จัก และคุ้นเคยกันในรูปแบบของผู้ร้ายที่เป็นทั้งบ่อเกิดของเชื้อโรคและตัวแพร่ทำลายระบบ ภูมิคุ้มกัน

กระทั่งเป็นสาเหตุของการอักเสบ (Inflammation) ข้อเสียที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คุณคงเริ่มไม่ไวใจหมอล้วนแน่นอนว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อหนังสือเล่มนี้ดี

แต่ถ้าหมอบอกว่าคุณถูกครึ่งหนึ่งล่ะ เพราะจุลินทรีย์เองก็ไม่ได้มีชื่อเสียงในด้านที่ดีเสียเท่าไรมาตั้งแต่ภาวะ Great Stink (เหตุการณ์หมอกพิษเน่าเหม็น ปกคลุมเหนือแม่น้ำเทมส์) ซึ่งเกิดขึ้นในปี ค.ศ. 1858 ณ กรุงลอนดอนจากการทิ้งสิ่งปฏิกูลและน้ำเสียจากโรงงานลงแม่น้ำเทมส์ เป็นสาเหตุให้ชาวลอนดอน ประสบปัญหาท้องเสีย และออกไปไหนไม่ได้เนื่องจากกลิ่นเหม็นหื่นที่รุนแรง เหตุการณ์นี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นในการให้ความสำคัญในเรื่องสุขอนามัยและการคิดค้น Anti-biotics ด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม เร็ว ๆ นี้ได้มีการศึกษาเพิ่มเติม รวมถึงงานวิจัยในสาขาชีววิทยาและจุลชีววิทยาที่น่าสนใจเกี่ยวกับเจ้าตัวไม่ใครบว่าความจริงแล้ว มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ใครหลายคนคิด เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในระดับพันธุกรรมจนถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรม ไม่ใครบเองก็มีหลายสปีชีส์ ซึ่งถูกจัดแบ่งไว้ว่าเป็นจุลินทรีย์ดี และจุลินทรีย์ก่อโรค หรือพาโทเจน (Pathogen) นั่นเอง

คุณคงจะได้แล้วว่าจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ คือกลุ่มพาโทเจน ในทางกลับกัน หากต้องการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหล่านี้ เช่นเดียวกับเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน สิ่งที่คุณต้องทำคือทำให้ลำไส้ของคุณเป็นที่อยู่ที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลายด้วยความแตกต่างตามสปีชีส์ของจุลินทรีย์ดี เพราะอย่าลืมว่าไม