

เข้าใจคำสั่งของร่างกายตัวเอง

ฮอร์โมนเพื่อชะลอวัย

Hormone for Anti-Aging

WELLNESS HUB



ทำไมทุกคนควรอ่านหนังสือเล่มนี้

เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ด้านการแพทย์ ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องที่ยาก เรื่องที่ไกลตัว และไม่เกี่ยวกับเรา

แต่ผมเชื่อว่าเรื่องเกี่ยวกับร่างกายตัวเองเป็นสิ่งที่ทุกคนควรต้องรู้ อยากให้ผู้อ่านทุกท่านลองคิดตามดูนะครับว่าทำไมทุกคนควรรู้เรื่องร่างกายตัวเอง เพราะ...

1. ทุกคนมีร่างกายเป็นของตัวเอง เราไม่ได้ยืมกันใช้ ต่างคนต่างมีร่างกายเป็นของตัวเอง และเราก็จะใช้ร่างกายของเราตั้งแต่เกิดจนถึงวันที่เราจะต้องจากโลกนี้ไป เราถึงจะเลิกใช้ร่างกายนี้ของเรา

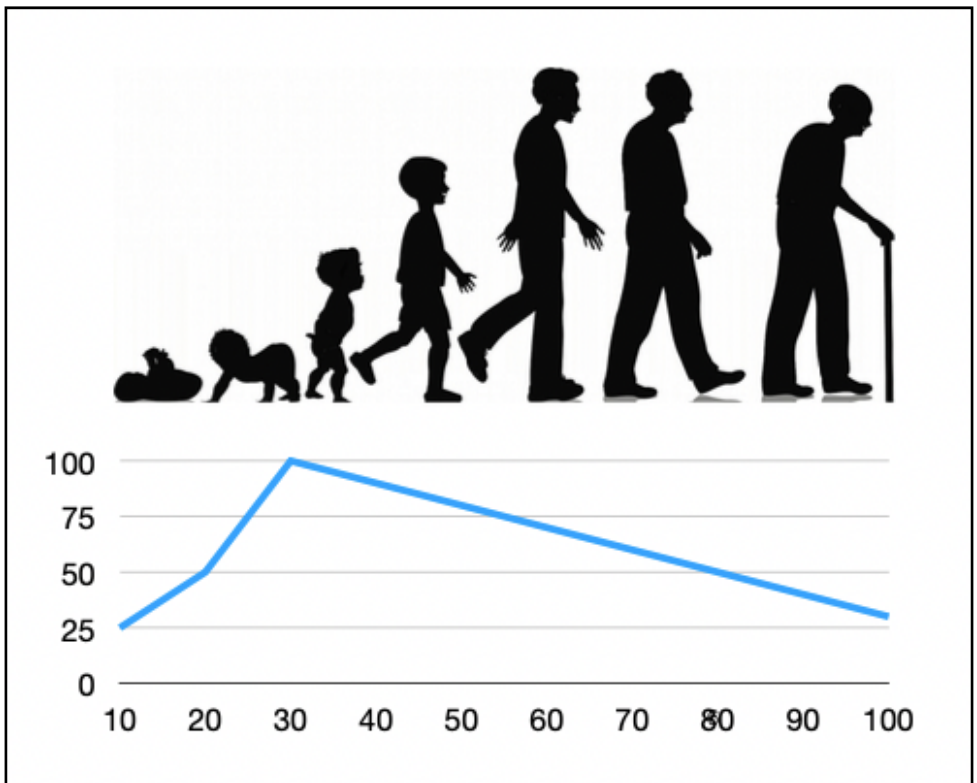
2. ทุกคนรักชีวิต ทุกคนรักความปลอดภัยของตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สิ่งมีชีวิตทุกอย่างจะรักชีวิตของตัวเอง รักความปลอดภัยของตัวเอง

แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ คือ เรื่องพวกนี้เป็นเรื่องยาก สลับซับซ้อน และบางทีคนทั่วไปที่ไม่ใช่หมอก็ปวดหัวที่จะต้องทำความเข้าใจ ทั้งๆ ที่ทุกคนก็รักชีวิตตัวเอง อยากให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี

ผมเองพื้นฐานก็ไม่ใช่มอ แต่ด้วยความที่สนใจเลยพยายามชวนชวาย คั่นคว่า เรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องที่คนส่วนใหญ่คิดว่ายากจนเข้าใจ แล้วเอาเรื่องราวที่สลับซับซ้อนนี้มาเรียบเรียงใหม่ เอามาสื่อสารเพื่อให้คนธรรมดาสามารถเข้าใจได้ โดยที่ยังเป็นวิทยาศาสตร์

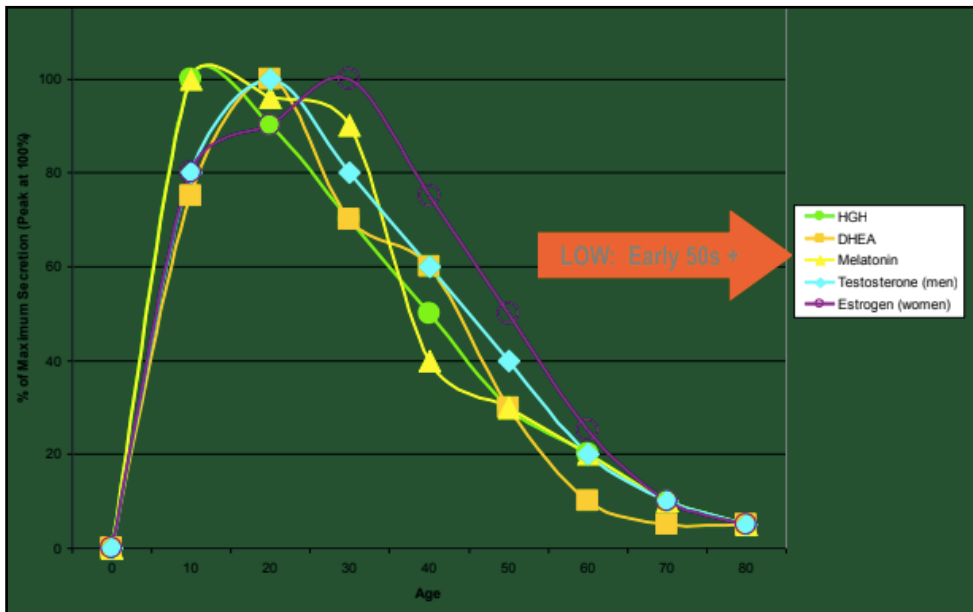
สิ่งที่ทุกคนควรทำความเข้าใจก่อนที่จะเข้าเนื้อหาทั้งหมด คือ ความเป็นจริงของชีวิตคน เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถหนีพ้น ไม่สามารถต่อรองกับธรรมชาติได้ เหมือนพระอาทิตย์ที่ต้องขึ้นทางทิศตะวันออกและตกทางทิศตะวันตก

ความเป็นจริง คือ ตอนที่เราเกิดมาจากท้องแม่ เราจะได้ร่างกายใหม่เหมือนกันทุกคน ร่างกายเราจะค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จากเด็กทารก เริ่มคลาน เริ่มตั้งไข่ เดินได้ กินข้าวเองได้ พูดได้ ตัวสูงขึ้น ตัวโตขึ้น เสียงเริ่มแตกหนุ่ม เด็กผู้หญิงเริ่มมีเต้านม ประจำเดือนเริ่มมา จนกระทั่งร่างกายเป็นหนุ่มเป็นสาวที่สุด นั่นคือจุดสูงสุดของร่างกายแล้ว เราจะไม่โตไปมากกว่านี้แล้ว พัฒนาการทุกอย่างสมบูรณ์สูงสุด ช่วงที่เจริญเติบโตสูงสุด คือ ช่วงอายุประมาณ 25 ปี หลังจากนั้นร่างกายเราจะเริ่มเสื่อมชราลง ไม่มีใครหนีความจริงตรงนี้ได้ ทุกคนต้องแก่ชราลงเสื่อมชราลง ทีนี้ก็ขึ้นอยู่กับเราแล้วว่า จะทำให้ร่างกายเสื่อมชราช้าหรือเสื่อมชราเร็ว (รูปที่ 1)



(รูปที่ 1)

ฮอร์โมนเองก็เช่นกัน (รูปที่ 2) ในช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต ฮอร์โมนทุกอย่างมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เป็นผลทำให้ร่างกายพัฒนาไปในทุกมิติ จนกระทั่งถึงช่วงอายุประมาณ 25 ปี ร่างกายก็จะเจริญเติบโตสูงสุด หลังจากนั้นระดับฮอร์โมนจะเริ่มลดลง โดยที่ฮอร์โมน 2 อย่างแรกที่ลดลงก่อนเลย คือ โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) และดีเอชอีเอฮอร์โมน (DHEA Hormone)



(รูปที่ 2)

เมื่อระดับของฮอร์โมนลดลงก็เป็นผลทำให้ร่างกายเสื่อมชราลง ถ้าเราสามารถดูแลให้ระบบฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด ทำให้ระดับของฮอร์โมนค่อยๆ ลดลงทีละช้าๆ ร่างกายเราก็จะเสื่อมชราช้าลงนั่นเอง

คำแนะนำในการอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมามีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้อ่านทุกท่าน โดยที่มีเงื่อนไข 2 อย่าง คือ

1. เป็นความรู้ทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด คือ มีสุขภาพดี มีหุ่นที่ดี และดูดี ดูอ่อนกว่าวัย
2. ครอบคลุมลักษณะผู้อ่านแต่ละประเภทให้มากที่สุด ผู้อ่านทุกคนรักร่างกายตัวเอง แต่ลักษณะนิสัยในการเรียนรู้แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบการเรียนรู้ พร้อมจัดเวลาให้กับเรื่องราวใหม่ๆ บางคนชอบการเรียนรู้เฉพาะด้านที่สนใจและได้เอามาใช้จริงเท่านั้น หลักการที่ลึกซึ้ง และต้องใช้เวลาทำความเข้าใจก็จะไม่ค่อยสนใจ ในขณะที่บางคนมีเวลาจำกัด อยากรู้วิธีการเพื่อนำไปปฏิบัติได้เลย ยังไม่ค่อยอยากรู้เหตุผล ถ้ามีเวลาค่อยกลับมาศึกษา หลักการว่าเพราะอะไรถึงต้องทำแบบนี้

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้เขียนพบว่า สามารถแบ่งลักษณะนิสัยการเรียนรู้ได้ 3 ประเภท จึงมีคำแนะนำในการอ่านหนังสือเล่มนี้สำหรับผู้อ่านทุกท่าน เพื่อให้ตรงกับลักษณะนิสัย ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้ คือ

1. รักการเรียนรู้ สนjoyอยากรู้อย่างลึกซึ้งเพื่อให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เข้าใจหลักการทั้งหมด

แนะนำให้เริ่มอ่าน ตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้าย พยายามอ่านไปทีละหน้า อ่านไปทีละบท พยายามอย่าข้ามเพื่อให้ค่อยๆ เรียนรู้ไปทีละขั้นตอน

2. อยากรู้เฉพาะประเด็นสำคัญ อะไรที่ลึกซึ้งเอาไว้มาก่อน ตอนนี้อ่านแบบกระชับๆ สั้นๆ เฉพาะด้านที่จะได้อะไรไปใช้จริง

แนะนำให้อ่าน ความรู้พื้นฐานของระบบฮอร์โมน (Basic Concept of Hormone) และอ่าน เฉพาะฮอร์โมนที่สนใจ เพื่อให้เข้าใจการทำงานของฮอร์โมนนั้นๆ สุดท้ายให้อ่าน ฮอร์โมนทุกอย่างทำงานร่วมกัน (Hormone Symphony) อาการที่ทำให้รู้ว่าฮอร์โมนเพี้ยน (Health Effect to Hormone Dysfunction) และ ทำอย่างไรให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด (Lifestyle for Optimal Hormone) เพื่อให้เข้าใจประเด็นหลักๆ เฉพาะที่จะได้นำมาใช้ในชีวิตจริง และวิธีการเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติ

3. อยากรู้วิธีการนำไปปฏิบัติตามเลย มีเวลาแล้วค่อยกลับมาไล่ดูหลักการและเหตุผลว่าเพราะอะไรถึงต้องทำแบบนี้

แนะนำให้อ่าน ความรู้พื้นฐานของระบบฮอร์โมน (Basic Concept of Hormone) และเฉพาะ ทำยังไงให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด (Lifestyle for Optimal Hormone) เพื่อให้เอาไปทำตามได้เลย มีเวลาเมื่อไหร่ค่อยกลับมาทำความเข้าใจเหตุผลว่าเพราะอะไรถึงต้องทำแบบนี้

ภาพรวมของหนังสือเล่มนี้

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้อ่านทุกท่าน ก่อนที่จะเริ่มเข้าไปเรียนรู้ผ่านแต่ละบท ผู้เขียนขอสรุปภาพรวมกว้างๆ ของแต่ละบทก่อนว่าเกี่ยวกับอะไร เพื่อให้เห็นภาพกว้างๆ ก่อนที่จะเริ่มอ่าน

ความรู้พื้นฐานของระบบฮอร์โมน (Basic Concept of Hormone)

เป็นขั้นแรกของการทำความเข้าใจระบบฮอร์โมนทั้งหมด ว่าฮอร์โมนคืออะไร ทำหน้าที่อะไร สร้างยังงิ เติบโตทางยังงิ ถึงที่หมายยังงิ ออกฤทธิ์ยังงิ กำจัดยังงิ ฮอร์โมนมีกี่ประเภท รวมถึงธรรมชาติของฮอร์โมนที่มีในร่างกายด้วยว่าเป็นยังงิ

ฮอร์โมนแห่งการต้านแก่ (Growth Hormone)

ฮอร์โมนที่คนส่วนใหญ่เคยได้ยินชื่อแทบทั้งนั้น และคนส่วนใหญ่ก็รู้แค่บางส่วนว่าช่วยชะลอการแก่ชราได้ แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมด ในบทนี้จะมาเรียนรู้ว่าหน้าที่คืออะไร วัตถุประสงค์สร้างมาจากอะไร ปัจจัยอะไรบ้างที่สนับสนุนการหลั่ง ปัจจัยอะไรบ้างที่ยับยั้งการหลั่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อมีความผิดปกติของระดับ

ฮอร์โมนทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ และวิธีตามธรรมชาติที่จะ
ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด

ฮอร์โมนแห่งการนอนหลับ (Melatonin Hormone)

การนอนหลับให้สนิทเป็นปัญหาของคนจำนวนหนึ่งเลย
การเข้าไปเรียนรู้เมลาโทนินฮอร์โมนจะทำให้เราสามารถ
เข้าใจการนอนหลับและรู้วิธีที่จะทำให้มีคุณภาพในการนอน
หลับได้

ฮอร์โมนแห่งการเผาผลาญพลังงานชั้นพื้นฐาน (Thyroid Hormone)

ฮอร์โมนที่มีผลอย่างมากต่อฮอร์โมนทุกตัวในร่างกาย
ไม่ใช่แค่เรื่องของอัตราการเผาผลาญชั้นพื้นฐานเท่านั้น ยังมี
ผลต่อสมองและกระดูกอีก นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่ออายุมากขึ้น
มีแนวโน้มที่คนจำนวนมากมักจะมีภาวะไทรอยด์ต่ำแฝง ซึ่งไม่
ได้เป็นโรคแต่ก็ไม่ได้ทำให้ร่างกายสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด

ฮอร์โมนแห่งการอยู่รอด (Cortisol Hormone)

ฮอร์โมนที่มีผลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัว การบริหารความพอดีของฮอร์โมนนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องทำความเข้าใจ การที่มีมากเกินไปก็เสื่อมชราเร็ว การที่มีน้อยเกินไปก็อยู่ลำบาก การที่ไม่มีเลยก็อยู่ไม่ได้ หรือการที่มีผิดเวลาก็อยู่ไม่ดีอีก นอกจากนั้นยังมีผลต่อฮอร์โมนเพศทั้งผู้หญิงและผู้ชายอีก

แม่ของทุกฮอร์โมนประเภทไขมัน (Pregnenolone Hormone)

ในบรรดาฮอร์โมนประเภทไขมันทุกตัว ถึงแม้จะมีวัตถุดิบเดียวกันทั้งหมด คือ คลอเรสเตอรอล แต่ฮอร์โมนตัวแรกที่ถูกสร้างขึ้นก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นฮอร์โมนทุกตัว คือ เพรกนิโนโลนฮอร์โมน ถ้าไม่มีเพรกนิโนโลนฮอร์โมนก็ไม่มีฮอร์โมนประเภทไขมันตัวอื่นๆ ทุกตัว

ฮอร์โมนแห่งการควบคุมความดัน (Aldosterone Hormone)

ในระหว่างวันที่เราต้องใช้ร่างกายของเราจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการควบคุมความดันให้หนึ่งๆ และสมดุลแร่ธาตุให้พอดีๆ อัลโดสเตอโรนฮอร์โมน คือ ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่นี้

ฮอร์โมนเพศชายอย่างแรก (DHEA Hormone)

หลังจากที่ร่างกายเปลี่ยนคลอเรสเตอรอลเป็นเพรกนิโนโลนฮอร์โมนแล้ว ก็จะเปลี่ยนเพรกนิโนโลนฮอร์โมนเป็นดีเอชอีเอฮอร์โมนหรือโปรเจสเตอโรนฮอร์โมนเพื่อให้ความแรงที่มากขึ้น ฮอร์โมนนี้เป็นฮอร์โมนตัวแรกที่เพิ่มขึ้นตอนที่ร่างกายเริ่มเป็นหนุ่มสาว และก็เป็ฮอร์โมนตัวแรกที่ลดลงหลังจากที่ร่างกายเจริญเติบโตสูงสุด

ฮอร์โมนแห่งความตกใจ โมโท หดหู่ (Catecholamines Hormone)

กลุ่มฮอร์โมนที่มีผลต่อสารสื่อประสาทในสมองและระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกาย ส่วนใหญ่มีผลเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และสถานการณ์รอบข้าง โดยที่ผลของฮอร์โมนมีทั้งการสลายกล้ามเนื้อ ไกลโคเจน และไขมัน เพื่อทำให้ร่างกายมีพลังงานพร้อมสำหรับทุกสถานการณ์

ฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตไปข้างหน้า (Insulin Hormone)

ปัญหาโรคอ้วน ไขมันสะสมที่เยอะเกินไป โรคเบาหวานชนิด 2 และสารพัดโรคที่เกิดจากการมีสัญญาณการแบ่งเซลล์

ที่มากเกินไป ทั้งหมดเกิดมาจากความไม่พอดีของอินซูลิน
ฮอร์โมน ถ้าอยากชะลอการแก่ชรา อยากหุ่นดี อยากห่างไกล
โรคเสื่อม จำเป็นต้องทำความเข้าใจอินซูลินฮอร์โมน

ฮอร์โมนแห่งการลดความอ้วน (Glucagon Hormone)

ฮอร์โมนที่ทำงานตรงกันข้ามกับอินซูลินฮอร์โมน เมื่อ
เรากินอาหารอินซูลินฮอร์โมนจะหลั่งเพื่อสั่งให้เอาอาหารไป
เก็บเป็นพลังงานสะสม แต่เมื่อเราอดอาหารกลูคากอน
ฮอร์โมนจะหลั่งเพื่อสั่งให้เอาพลังงานสะสมมาใช้ เป็น
ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการลดไขมันสะสมในร่างกาย

ฮอร์โมนแห่งความสุข (Dopamine-Endorphin-Oxytocin-Serotonin Hormone)

ฮอร์โมนที่นอกจากจะทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทใน
สมองและสารในระบบประสาทส่วนกลางแล้ว ยังทำหน้าที่
เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความสัมพันธ์ ความผูกพันธ์ ที่เกิด
จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และสิ่งที่เหนือกว่า ไม่ว่าจะเป็น
สังคม อาหาร สิ่งแวดล้อม ยาเสพติด การประสบความสำเร็จ
และความสัมพันธ์

ฮอร์โมนแห่งการอักเสบ (Prostaglandins Hormone)

การอักเสบเป็นกระบวนการที่สำคัญและจำเป็นสำหรับร่างกาย เป็นการที่ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจัดการกับสิ่งที่ร่างกายไม่ชอบ เมื่อมีการอักเสบเกิดขึ้นจะเกิดอาการปวด อาการบวม อาการแดง อาการร้อน และเมื่อการอักเสบจบลง อาการเหล่านี้ก็จะหายไป ปัญหาที่พบมากในปัจจุบันคือการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเป็นการอักเสบที่ไม่มีวันจบวันสิ้น ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะการต่อสู้ตลอด ร่างกายก็เสื่อมชราและเป็นที่มาของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากมาย

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศชาย (Androgen Group Hormone)

ผู้ชายและผู้หญิงเจริญเติบโตมาจากตัวอ่อนที่เหมือนกัน โดยที่เมื่อเริ่มแสดงออกถึงความเป็นเพศตามพันธุกรรมก็จะเริ่มมีเพศสภาพที่แตกต่างกัน โดยที่เมื่อเริ่มเจริญพันธุ์ฮอร์โมนเพศก็จะเริ่มทำงานทำให้มีผลที่แสดงออกมาทางร่างกายและอารมณ์แตกต่างกัน ในผู้ชายจะมีทั้งฮอร์โมนเพศชายและฮอร์โมนเพศหญิง และในผู้ชายก็มีฮอร์โมนเพศชายหลายตัว ซึ่งสัดส่วนทั้งหมดควรมีความพอดี

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศหญิง (Estrogen Group Hormone)

ผู้หญิงและผู้ชายเจริญเติบโตมาจากตัวอ่อนที่เหมือนกัน โดยที่เมื่อเริ่มแสดงออกถึงความเป็นเพศตามพันธุกรรมก็จะเริ่มมีเพศสภาพที่แตกต่างกัน โดยที่เมื่อเริ่มเจริญพันธุ์ฮอร์โมนเพศก็จะเริ่มทำงาน ทำให้มีผลที่แสดงออกทางร่างกายและอารมณ์แตกต่างกัน ในผู้หญิงจะมีทั้งฮอร์โมนเพศหญิงและฮอร์โมนเพศชาย และในฮอร์โมนเพศหญิงก็มีฮอร์โมนเพศหญิงหลายตัว ซึ่งสัดส่วนทั้งหมดควรมีความพอดี

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความแข็งแรงของกระดูก (Parathyroid-Calcitonin Hormone)

ความแข็งแรงของกระดูกเป็นเรื่องสำคัญเพราะนอกจากกระดูกจะทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกายแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นแหล่งสะสมแร่ธาตุที่สำคัญอีก การดูแลกระดูกให้แข็งแรงและสมดุลของแร่ธาตุในเลือดจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดจากการกินแคลเซียมเสริมเท่านั้น เพราะมีฮอร์โมนที่มาเกี่ยวข้องทั้งหมดถึง 3 ฮอร์โมน คือ พาราไทรอยด์ฮอร์โมน แคลซิโทนินฮอร์โมน และวิตามินดี

ฮอร์โมนที่เกิดจากไขมันสะสม (Fat Hormone)

ไขมันสะสมที่อยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายสามารถหลั่งฮอร์โมนออกมาได้เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าไขมันสะสมนั้นเป็นเซลล์ที่ดีหรือไม่ ถ้าเป็นเซลล์ไขมันที่ดีก็หลั่งฮอร์โมนดีออกมา แต่ถ้าเป็นเซลล์ไขมันที่ไม่ดีก็หลั่งฮอร์โมนไม่ดีออกมา ซึ่งถ้าเป็นฮอร์โมนที่ไม่ดีก็จะทำให้ร่างกายพากันไม่ดีตามไปด้วย

ฮอร์โมนทุกอย่างทำงานร่วมกัน (Hormone Symphony)

ฮอร์โมนมีมากมายหลายอย่าง แต่ฮอร์โมนทุกอย่างก็ทำงานร่วมกัน อันนี้ทำงานเพื่อส่งต่อให้อีกอันทำงาน อันนี้ทำงานเพื่อยับยั้งไม่ให้อีกอันทำงาน สุดท้ายแล้วถ้าฮอร์โมนจะสมบูรณ์ดีก็มักจะสมบูรณ์ดีทั้งหมด แต่ถ้าฮอร์โมนจะแย็กก็มักจะแย็กทั้งหมด

อาการที่ทำให้รู้ว่าฮอร์โมนเพี้ยน (Health Effect to Hormone Dysfunction)

เมื่อฮอร์โมนในร่างกายเพี้ยน มีความผิดปกติ หลังมากเกินไป หลังน้อยเกินไป หลังผิดเวลา หรือหลังมาแล้วร่างกายไม่ทำงานตามคำสั่ง เราจะรู้ได้จากอาการที่แสดงออกมาทาง

ร่างกาย อารมณ์ การมองเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มี
การเปลี่ยนแปลงไป

ทำยังไงให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด (Lifestyle for Optimal Hormone)

จากหลักการพื้นฐานของฮอร์โมน ค่อยๆ ไล่เรียนรู้
ฮอร์โมนมาทีละตัว จนกระทั่งการทำงานร่วมกันของฮอร์โมน
ทั้งหมด และอาการที่ทำให้เรารู้ว่าฮอร์โมนในร่างกายมีความ
ผิดปกติ สุดท้ายแล้วคือวิธีการตามธรรมชาติที่เราจะนำไปใช้
ดูแลตัวเองในแต่ละวัน เพื่อให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด
สุขภาพจะได้สมบูรณ์สูงสุด

สารบัญ

ความรู้พื้นฐานของระบบฮอร์โมน (Basic Concept of Hormone)	P.28
--	------

-การสร้างของฮอร์โมน	P.30
-การเดินทางของฮอร์โมน	P.32
-การถึงที่หมายของฮอร์โมน	P.32
-การออกฤทธิ์ของฮอร์โมน	P.34
-การหมดหน้าที่และการกำจัดออกของฮอร์โมน	P.35
-การแบ่งประเภทของฮอร์โมน	P.35
-ความเข้มข้นของฮอร์โมน	P.40
-ระยะเวลาการออกฤทธิ์ของฮอร์โมน	P.41
-การดัดแปลงฮอร์โมนหลังการหลั่ง	P.41
-สภาวะสมดุล	P.41
-ระบบควบคุมอัตโนมัติ	P.43
-อวัยวะอื่นๆ ที่ผลิตฮอร์โมน	P.45

ฮอร์โมนแห่งการต้านแก่ (Growth Hormone)	P.46
---	------

-วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต	P.48
-ตัวแทนของโกรทฮอร์โมน	P.49
-ผลของโกรทฮอร์โมน	P.51

-ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน	P.51
-ปัจจัยที่กระตุ้นการหลั่ง	P.52
-ปัจจัยที่ยับยั้งการหลั่ง	P.53
-ปัญหาเมื่อมีระดับของฮอร์โมนผิดปกติ	P.53
-โกรทฮอร์โมนพร่องในผู้ใหญ่	P.56
-การหลั่งของโกรทฮอร์โมน	P.59
-ข้อควรระวังของโกรทฮอร์โมนเสริม	P.60
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.61

ฮอร์โมนแห่งการนอนหลับ P.63 (Melatonin Hormone)

-หน้าที่ของเมลาโทนินฮอร์โมน	P.64
-วัฏจักรของการหลั่ง	P.64
-ปัจจัยในการหลั่ง	P.65
-เมลาโทนินฮอร์โมนพร่องในผู้ใหญ่	P.66
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.67
-วิธีใช้อาหารเสริมเมลาโทนินฮอร์โมน	P.68

ฮอร์โมนแห่งการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน P.69 (Thyroid Hormone)

-การผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน	P.70
-การกระจายตัวของไทรอยด์ฮอร์โมน	P.72
-การเปลี่ยนโครงสร้างของไทรอยด์ฮอร์โมน	P.72

-ผลของไทรอยด์ฮอร์โมน	P.74
-ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน	P.74
-ปัญหาที่มักเกิดขึ้นของไทรอยด์ฮอร์โมน	P.75
-ไทรอยด์ฮอร์โมนสูงเกินไป	P.76
-ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำเกินไป	P.76
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.79

ฮอร์โมนแห่งการอยู่รอด (Cortisol Hormone) P.81

-การผลิตคอร์ติซอลฮอร์โมน	P.81
-ต่อมหมวกไต	P.81
-ผลของคอร์ติซอลฮอร์โมน	P.84
-ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน	P.85
-วัฏจักรของการหลั่ง	P.87
-ความพอดีของคอร์ติซอลฮอร์โมน	P.87
-ยากกลุ่มสเตียรอยด์	P.88
-คอร์ติซอลฮอร์โมนหลังมากเกินไป	P.89
-คอร์ติซอลฮอร์โมนหลังน้อยเกินไป	P.89
-คอร์ติซอลฮอร์โมนหลังผิดเวลา	P.90
-ภาวะต่อมหมวกไตล้ม	P.91
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.97

แม่ของทุกฮอร์โมนประเภทไขมัน (Pregnenolone Hormone)	P.98
-ฮอร์โมนตัวแรกของกลุ่มฮอร์โมนไขมันทั้งหมด	P.98
-ผลโดยตรงเมื่อฮอร์โมนพร่อง	P.100
-ผลโดยอ้อมเมื่อฮอร์โมนพร่อง	P.100
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.101
ฮอร์โมนแห่งการควบคุมความดัน (Aldosterone Hormone)	P.102
-หน้าที่ของอัลโดสเตอโรนฮอร์โมน	P.103
-อาการเมื่อฮอร์โมนพร่อง	P.103
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.103
ฮอร์โมนเพศชายอย่างแรก (DHEA Hormone)	P.105
-หน้าที่ของดีเอชอีเอฮอร์โมน	P.106
-อาการเมื่อฮอร์โมนพร่อง	P.106
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.107

ฮอร์โมนแห่งความตกใจ โมโน หตู่ P.108
(Catecholamines Hormone)

- ฮอร์โมนในกลุ่มแคททีโคลามีน P.110
- หน้าที่ของแคททีโคลามีนฮอร์โมน P.110
- ผลของแคททีโคลามีนฮอร์โมน P.110
- ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน P.112
- ปัจจัยที่กระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมน P.112
- วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์ P.113

ฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตไปข้างหน้า P.114
(Insulin Hormone)

- การผลิตอินซูลินฮอร์โมน P.115
- ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน P.117
- การควบคุมการหลั่งอินซูลินฮอร์โมน P.118
- ประสิทธิภาพของอินซูลินฮอร์โมน P.120
- วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์ P.122

ฮอร์โมนแห่งการลดความอ้วน P.123
(Glucagon Hormone)

- การผลิตกลูคากอนฮอร์โมน P.123
- ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน P.125
- วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์ P.125

ฮอร์โมนแห่งความสุข P.126
(Dopamine-Endorphin-Oxytocin-Serotonin Hormone)

- การผลิตของฮอร์โมน P.126
- หน้าที่ของฮอร์โมน P.127
- ความพอดีของฮอร์โมน P.129
- วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์ P.131

ฮอร์โมนแห่งการอักเสบ P.132
(Prostaglandins Hormone)

- การอักเสบของร่างกาย P.132
- อักเสบเฉียบพลัน-อักเสบเรื้อรัง P.136
- สารสื่อการอักเสบ P.138
- เลือกน้ำมันสำหรับทำอาหาร P.144
- วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์ P.147

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศชาย P.148
(Androgen Group Hormone)

- กลุ่มฮอร์โมนเพศชาย P.149
- ความแรงของฮอร์โมนแต่ละตัว P.151
- การเปลี่ยนรูปของฮอร์โมนในเพศชาย P.153
- ผลของกลุ่มฮอร์โมนเพศชาย P.153

-ความสมดุลของกลุ่มฮอร์โมนเพศชาย	P.155
-ระบบควบคุมอัตโนมัติ	P.157
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.159

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความเป็นเพศหญิง (Estrogen Group Hormone)	P.160
---	-------

-กลุ่มฮอร์โมนเพศหญิง	P.161
-การเปลี่ยนรูปของฮอร์โมนเพศหญิง	P.163
-ความแรงของฮอร์โมนแต่ละตัว	P.164
-ผลของกลุ่มฮอร์โมนเพศหญิง	P.166
-วัฏจักรของฮอร์โมนเพศหญิง	P.168
-การขับออกของฮอร์โมนเพศหญิง	P.170
-ความสมดุลของกลุ่มฮอร์โมนเพศหญิง	P.172
-ปัจจัยที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง	P.174
-SERM	P.175
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์	P.176

กลุ่มฮอร์โมนแห่งความแข็งแรงของกระดูก (Parathyroid-Calcitonin Hormone)	P.177
--	-------

-โครงสร้างของกระดูก	P.177
-หน้าที่ของแคลเซียมในร่างกาย	P.178
-การเปลี่ยนรูปของแคลเซียม	P.180
-พาราไทรอยด์ฮอร์โมน	P.183

-แคลซิโทนินฮอโมน	P.184
-การรักษาสมดุลของแคลเซียมในเลือด	P.185
-วิตามินดี	P.187
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอโมนทำงานสมบูรณ์	P.187

ฮอโมนที่เกิดจากไขมันสะสม (Fat Hormone)	P.189
---	-------

-ทำไมเราถึงหิว ทำไมเราถึงอ้วน	P.190
-เซลล์ไขมัน	P.191
-ไขมันสะสมสร้างฮอโมนดีและไม่ดี	P.193
-อ้วนคือสาเหตุของสารพัดโรค	P.194
-วิถีธรรมชาติที่ทำให้ฮอโมนทำงานสมบูรณ์	P.195

ฮอโมนทุกอย่างทำงานร่วมกัน (Hormone Symphony)	P.196
---	-------

-ฮอโมนทำงานร่วมกัน	P.197
-สร้างกล้ามเนื้อ VS สลายกล้ามเนื้อ	P.198
-มิติความสมดุลของฮอโมน	P.200

อาการที่ทำให้รู้ว่าฮอโมนเพี้ยน (Health Effect to Hormone Dysfunction)	P.201
--	-------

-อาการที่บอกว่าฮอโมนมีปัญหา	P.202
-----------------------------	-------

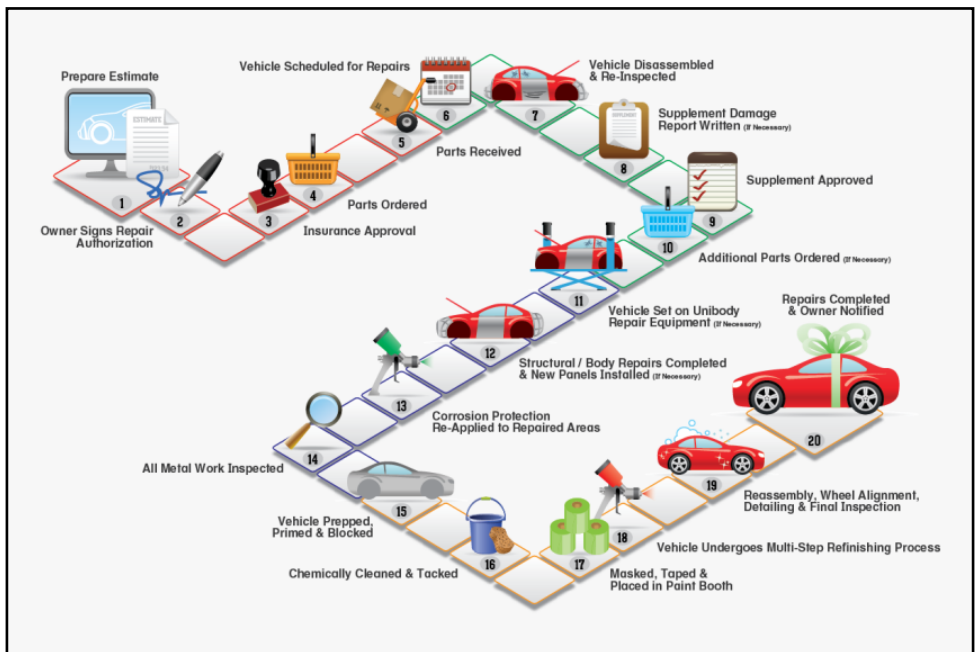
-โรคอ้วน	P.203
-ไขมันในช่องท้องอันตรายที่สุด	P.211
-ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับโรคอ้วน	P.214
-หน้าแก่กว่าวัย	P.215
-ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับหน้าแก่กว่าวัย	P.215
-ผมร่วง แห้ง บาง หงอก	P.216
-ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับผมร่วง แห้ง บาง หงอก	P.217
-โกรทฮอร์โมนพร่อง	P.218
-เมลาโท닌ฮอร์โมนพร่อง	P.220
-ไทรอยด์ฮอร์โมนพร่อง	P.221
-เพรกนิโนโลนฮอร์โมนพร่อง	P.223
-ดีเอชอีเอฮอร์โมนพร่อง	P.224
-คอร์ติซอลฮอร์โมนพร่อง	P.225
-อัลโดสเตอโรนฮอร์โมนพร่อง	P.226
-กลุ่มฮอร์โมนเพศหญิงเพี้ยน	P.227
-กลุ่มฮอร์โมนเพศชายเพี้ยน	P.229
-หมอยจะทำอะไรบ้างถ้าเราไปปรึกษา	P.232
-อาการและความรู้สึกมาก่อนผลตรวจแลป	P.233
-ลำดับของฮอร์โมนที่ควรดูก่อน-หลัง	P.233
-การตรวจแลปประเภทต่างๆ	P.234
-ค่าแลปเท่าไรถึงเรียกว่าสมบรณ์สูงสุด	P.235

ทำอย่างไรให้ฮอร์โมนทำงานสมบูรณ์สูงสุด
(Lifestyle for Optimal Hormone) P.237

-การนอน	P.238
-การกิน	P.240
-อาหารมนุษย์ยุคหิน	P.241
-อาหารเสริม	P.242
-การออกกำลังกาย	P.245
-อนุมูลอิสระ	P.246
-ความเครียด	P.247
-การผ่อนคลายความเครียด	P.247
-กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ	P.248
-ความสุขทางเพศ	P.248
-การล้างสารพิษออกจากร่างกาย	P.250
-การได้รับฮอร์โมนเสริมจากภายนอก	P.251

ความรู้พื้นฐานของระบบฮอร์โมน (Basic Concept of Hormone)

ฮอร์โมน คือ คำสั่งที่สั่งให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงาน ฮอร์โมนทำหน้าที่ควบคุมการทำงานหลักๆ ที่มีอยู่แล้วในร่างกาย ไม่ได้ทำให้เกิดปฏิกิริยาใหม่ๆ ไม่ได้เป็นสารอาหาร และไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างร่างกาย



(รูปที่ 3)