

เพชรผืน

Secret Eats
to Reverse Aging.



เคล็ด (ไม่) ลับ กินอย่างไร ไม่ให้แก่

สุดยอด
อาหารชะลอ
ความแก่

หมอปริญญา แพทย์แผนไทย

เคล็ด(ไม่)ลับ

กิน
อย่างไร
ไม่ให้
แก่



| หมอปริญญา แพทย์แผนไทย |

เคล็ด (ไม่) ลับ กินอย่างไรไม่ให้แก่

หมอปริญา แพทย์แผนไทย

ราคา 225 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

 สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

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

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หมอปริญา แพทย์แผนไทย

เคล็ด (ไม่) ลับ กินอย่างไรไม่ให้แก่. -- กรุงเทพฯ. : เพชรพินิจ, 2565.

192 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN. 978-616-578-458-0

บรรณาธิการ

พินิจ จันทร

ออกแบบปก

มะจิง

ศิลปกรรม

มะจิง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

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

ความแก่นับได้ว่า
เป็นเรื่องที่เกิดได้กับทุกคน
เป็นปกติตามธรรมชาติ
แต่ก็มีเคล็ดลับวิธีชะลอความแก่
ซึ่งว่าด้วยหลักเวชศาสตร์
แห่งการชะลอวัย
ที่กำลังฮิตอยู่ในปัจจุบัน

คำนำ

สำนักพิมพ์

ตามข้อเท็จจริงแล้ว **ความแก่ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ** ที่เซลล์ในร่างกายเสื่อมลง และเมื่อขาดการบำรุงหรือซ่อมแซมก็จะส่งผลให้เนื้อเยื่อในร่างกายของเราค่อย ๆ ลดน้อยลงไป

ดังนั้น เมื่อการทำงานของอวัยวะทั้งหลายลดลงสิ่งที่จะสะท้อนออกมาก็คือ ความผิดปกติทางร่างกายและทำให้เราับทราบกันว่า

นี่แหละคือ ความแก่ **ความเสื่อม**

กล่าวว่า โดยความแก่นั้นเริ่มมีตั้งแต่หลังวัยรุ่นจนกระทั่งเข้าวัย 30 ปี ก็จะมีเริ่มเห็นชัดขึ้นเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราเติมสารอาหารที่ร่างกายขาดได้เร็วเท่าไร ก็จะทำให้ร่างกายแก่ช้าลง และยืดระยะเวลาให้ดูหนุ่มสาวนานขึ้นเท่านั้น

ทั้งนี้ **ตามหลักวิทยาศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging science)** เชื่อว่า ความชราไม่ได้เกิดจากอายุหรือเวลาที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่มีต้นเหตุและปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้คนเราก้าวสู่ความชราไม่เท่ากัน หากเรารู้ถึงสาเหตุและวิธีป้องกันหรือปรับสมดุลก็จะสามารถชะลอความชราหรือป้องกันสภาวะความเสื่อม ความเจ็บป่วยบางอย่างไม่ให้เกิดขึ้นในอนาคตได้

บรรณาธิการ

คำนำ

ผู้เขียน

เชื่อหรือไม่ว่า อายุขัยของคนเรานั้นยืนยาวถึง 175 ปี โดยคำนวณอายุขัยของคนเราจากช่วงที่มีระยะการเจริญเติบโตเต็มที่คือระหว่าง 20-25 ปี ซึ่งจะมีอายุยืนยาว 5-7 เท่าของระยะเจริญเติบโต จึงพบว่า อายุของคนเรานั้นจะต่ำสุด 100 ปี และสูงสุดถึง 175 ปี

ดังนั้นการที่คนเราจะมีอายุยืนยาวได้ถึงขนาดนั้นจะต้องมีสุขภาพที่ดีตามพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามหลัก 4 ประการ คือ

1. ภาวะจิตที่สงบสุข
2. รับโภชนาการที่สมดุล
3. ออกกำลังกายพอเหมาะ
4. นอนหลับให้เพียงพอ

ทั้งนี้ แม้ว่าความแก่ชราจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนเป็นปกติตามธรรมชาติก็ตาม แต่ในหนังสือเล่มนี้ก็มีเคล็ดลับวิธีชะลอความแก่ ซึ่งว่าด้วยเวชศาสตร์แห่งการชะลอวัยที่กำลังฮิตอยู่ในปัจจุบัน มานำเสนอให้เป็นองค์ความรู้สำหรับผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติกันต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
หมอบริณญา แพทย์แผนไทย

สารบัญ

| บทที่ 1 |

เคล็ดลับชะลอความแก่	
ว่าด้วยเวชศาสตร์แห่งการชะลอวัย	9

| บทที่ 2 |

กินอย่างไรให้อายุยืน 120 ปี	49
-----------------------------	----

| บทที่ 3 |

เลือกอาหารเพื่อสุขภาพตามช่วงอายุ	73
ช่วงเจริญวัย 20 ปีขึ้นไป	75
ช่วงวัยคนทำงาน 30 ปีขึ้นไป	76
ช่วงวัยทองถามหา 40 ปีขึ้นไป	77
ช่วงวัยกลางคน 50 ปีขึ้นไป	79
ผลการศึกษาวิจัย “กินดี อยู่ดี” อายุยืน 175 ปี	81
กินอาหารให้เป็นยา	88

| บทที่ 4 |

สุดยอดต้นตำรับสูตรยาชะลอความแก่ (กระชากวัย) 101

| บทที่ 5 |

ไขปัญหาโรคข้อเสื่อมก่อนวัยชรา 147

| บทที่ 6 |

ยาดีพืชสมุนไพรอายุยืน 169

หน้าแก้
กว่าวัย
เพราะอะไร

เคล็ดลับดูแลสุขภาพ
แบบ
เวชศาสตร์
ชะลอวัย

เคล็ดลับ
ชะลอ
ความแก่

ทำอย่างไร
ใจจึง
จะแจ่มใส
ไม่ร่วงโรย

เคล็ดลับวิธี ชะลอความแก่ ว่าด้วยเวชศาสตร์ แห่งการชะลอวัย

ตามข้อเท็จจริงแล้ว ความแก่ถือว่าเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เซลล์ในร่างกายเสื่อมลง และเมื่อขาดการบำรุงหรือซ่อมแซมก็จะส่งผลให้เนื้อเยื่อในร่างกายของเราค่อยๆ ลดน้อยลงไป

ดังนั้น เมื่อการทำงานของอวัยวะทั้งหลายลดลง สิ่งที่จะสะท้อนออกมาก็คือ ความผิดปกติทางร่างกายและทำให้เราเจ็บทรานกัน

นี่แหละคือ **ความแก่ ความเสื่อม**

กล่าวว่า โดยความแก่นั้นเริ่มมีตั้งแต่หลังวัยรุ่นจนกระทั่งเข้าวัย 30 ปี ก็จะเริ่มเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเติมสารอาหารที่ร่างกายขาดได้เร็วเท่าไร ก็จะทำให้ร่างกายแก่ช้าลง และยืดระยะเวลาให้ดูหนุ่มสาวนานขึ้นเท่านั้น



ทั้งนี้ตามหลัก **เวชศาสตร์ชะลอวัย** (Anti-aging science) เชื่อว่า ความชราไม่ได้เกิดจากอายุหรือเวลาที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่มีต้นเหตุและปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้คนเราก้าวสู่ความชราไม่เท่ากัน หากเรารู้ถึงสาเหตุและวิธีป้องกันหรือปรับสมดุลก็จะสามารถชะลอความชราหรือป้องกันสภาวะความเสื่อม ความเจ็บป่วยบางอย่างไม่ให้เกิดขึ้นในอนาคตได้

การดูแลตัวเองในแบบเวชศาสตร์ชะลอวัย ก็คือการดูแลร่างกายของเราจนถึงในระดับเซลล์ให้มีสุขภาพสมบูรณ์สูงสุด (Optimal Health) ทั้งในด้านสารอาหาร กรดอะมิโน วิตามิน เกลือแร่ ฮอร์โมน สารสื่อประสาท สารต้านอนุมูลอิสระ เมื่อเซลล์หรืออวัยวะในร่างกายของเรามีระดับสารเหล่านี้อยู่ในระดับที่สมบูรณ์สูงสุด ร่างกายก็จะทำงานได้อย่างเต็มที่และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอก็จะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ การป้องกันตัวเองจากความเสื่อม การถูกทำลายจากมลภาวะต่าง ๆ ก็จะทำให้ได้อย่างเต็มที่ โอกาสที่เซลล์จะเสื่อมสภาพบาดเจ็บหรือสึกหรอก็จะลดน้อยลง

ดังนั้น คำว่า **“เวชศาสตร์ชะลอวัย”** จึงหมายถึง ศาสตร์ทางการแพทย์แขนงหนึ่งที่น่าเน้นในการป้องกันก่อนการเกิดโรค มุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไข้เป็นหลัก เพื่อปรับเข้าสู่ภาวะสมดุล ในขณะที่ **“เวชศาสตร์ฟื้นฟูสุขภาพ”** จะเน้นในการซ่อมแซม ฟื้นฟูสุขภาพที่เสื่อมไปแล้วหรือว่ามีโรคที่เกิดขึ้นแล้ว โดยเป้าหมายสูงสุดของเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพก็คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดอายุขัยนั่นเอง

นอกจากนี้แล้ว ในเวชศาสตร์ชะลอวัยยังมีการพูดถึงคำว่า เทโลเมียร์ (Telomere) คือ ส่วนที่หุ้มปลายของโครโมโซม เมื่อเซลล์แบ่งตัวจะทำให้ส่วนปลายโครโมโซม (เทโลเมียร์) หดสั้นลง และเมื่อสั้นมากๆ จนถึงจุดหนึ่งเซลล์จะเสื่อมและตายไป ทำให้สิ่งมีชีวิตมีอายุขัยจำกัด (ไบโอโลจิกคล็อก)

เทโลเมียร์ ทำหน้าที่ปกป้องสายดีเอ็นเอ (โครโมโซม) ไม่ให้ฉีกขาดเสียหาย เสมือนปลอกหุ้ม ปลายเชือกผูกกรองเท้าที่ ป้องกันส่วนปลายโครโมโซมไม่ให้ขาดร่อย เมื่อเทโลเมียร์สั้นก็ทำให้ดีเอ็นเอไม่สมบูรณ์ และฉีกขาดหลุดออกไป (DNA Damage)

สรุป ก็คือ



- การที่เทโลเมียร์สั้นลงในวัยแก่ชรา (Aging) คือ ภาวะเซลล์เสื่อมและแก่ (ใบหน้าแก่กว่าวัย)
- การสร้างเทโลเมียร์ให้ยาวขึ้นจะช่วยให้หน้าอ่อนกว่าวัย (Reverse Aging)
- การป้องกันโรคทางกายที่เกิดจากเซลล์เสื่อม (โรคเมตาบอลิค หรือ NCD) โดยสร้างเทโลเมียร์ให้ยาวขึ้น คือ หน้ายังอ่อนตลอดกาล โดยกลไกพิเศษจากการกระตุ้นเอนไซม์ TERT

โรคอ้วน

สำหรับโรคที่บ่งบอกว่าเทโลเมียร์สั้น คือ

- โรคหน้าแก่เกินวัย
- โรคเบาหวาน
- ความดันสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคอ้วนถาวร
- โรคไตเสื่อม
- ตับแข็ง
- กระดูกเสื่อมข้อเสื่อม
- สมองเสื่อม อัลไซเมอร์
- พาร์กินสัน
- มะเร็ง เช่น มะเร็งปอด มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม

หน้าแก่กว่าวัยเพราะอะไร

ใบหน้าของคนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันแต่แตกต่างกัน มาจากความสมบูรณ์ของเซลล์ต่างกัน เซลล์เสื่อมจะมีส่วนปลายโครโมโซม (เทโลเมียร์) สั้นกว่า

สาเหตุที่เทโลเมียร์สั้นมากกว่าปกติ คือ อายุที่มากขึ้นและ
แสงแดด (รังสียูวี) รวมทั้งสารอนุมูลอิสระในร่างกายที่เกิดจากสาร
เคมี ไวรัส และน้ำตาลในเลือดสูง

จากการเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและอาหารปนเปื้อนมลพิษ หรือ
การขาดสารอาหารจากกระบวนการปรุงอาหาร การเลือกรับประทาน
อาหารซ้ำ ๆ การไม่กินเนื้อสัตว์ การผลิตอาหารที่ต้องใส่สารกันบูด
กันเชื้อรา ล้วนมีผลต่อ DNA และเซลล์เสื่อมเร็วขึ้น

ดังนั้น **เทโลเมียร์ยาว** บ่งบอกความสมบูรณ์ของเซลล์ ซึ่งจะ
เห็นได้จากเด็กจะมีเทโลเมียร์ยาวกว่าผู้ใหญ่ จึงวิ่งเล่นได้ทั้งวัน ไม่
เหนื่อย วิ่งเล่นกีฬาได้ทุกวัน วันละหลายชั่วโมงโดยไม่มีปวดเมื่อย
มากมาย เมื่อเป็นแผลหายก็เองได้

เมื่อ
สูงวัย
หรือ
เริ่ม
แก่ชรา

จะมีเซลล์เสื่อมสะสมมากขึ้น เพราะ
เซลล์ร่างกายมีการแบ่งตัวตลอดเวลา
เซลล์ที่แบ่งตัวใหม่จะไม่สมบูรณ์เหมือน
เดิม (บางเซลล์ก็ผิดปกติไป กลายเป็น
เซลล์มะเร็ง) เนื่องจากทุกครั้งที่มีการ
แบ่งตัวส่วนปลายโครโมโซมจะสั้นลงๆ

ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ค้นพบสารสกัดจากรากสมุนไพรรช่วยชะลอวัย (Rejuvenation) สามารถบำรุงให้ส่วนปลายโครโมโซมที่ขาดหายไปถูกซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ เฉลี่ย 100 หน่วยในทุก ๆ 2.4 เดือน

ทั้งนี้ จากการที่นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบเทโลเมียร์เมื่อปี 2009 จนได้รับรางวัลโนเบล สาขาสรีระวิทยา คือ **ดร.เอลิซาเบธ แบล็คเบิร์น และทีมงาน** ซึ่งพบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับเซลล์เสื่อมสภาพ (Aging) และเกิดโรคจากการเกิดความเสื่อมสภาพที่มีต่อเซลล์ในร่างกาย โรคมะเร็งและเบาหวานในมนุษย์

จากการทดลองในอาสาสมัคร **อายุ 53-87 ปี** พบว่า การรับประทานสารสกัดจากรากสมุนไพรร (บางชนิด) ต่อเนื่อง 12 เดือน พบว่า ความยาวของเทโลเมียร์เพิ่มขึ้น 530bp. (p0.005) ในขณะที่กลุ่มควบคุมลดลง 290bp. ต่อปี

หรือกล่าว
อีกนัยคือ

ได้เทโลเมียร์เพิ่ม
820bp.

ภายในระยะเวลา 1 ปี
คนที่อายุ 50 ปี
ปกติจะมีความยาว
เทโลเมียร์ 6500bp.



จากการศึกษาวิจัย พบว่า ในร่างกายมนุษย์ภายใน 1 เซลล์ จะพบกัวนีนออกซีเดชั่น (ความเสียหายของเบสดีเอ็นเอ) ประมาณ 2,400 ชุด (จำนวนเซลล์ในร่างกายทั้งหมด 60 ล้านล้านเซลล์) การเสียหายเพียงจุดเล็กๆ เช่น 100-200 เซลล์ จะพบว่ามี “กัวนีนออกซีเดชั่น” นับล้านจุดและแต่ละจุดจะมีการซ่อมแซมเกิดขึ้นตลอดเวลา ความผิดปกติจากการซ่อมแซมจะทำให้เกิดการกลายพันธุ์(Mutation) ประมาณ 14% (86% มีการซ่อมแซมสมบูรณ์) ได้แก่ Deletion, Transversion และ Translocation อันเป็นจุดกำเนิดของมะเร็ง ซึ่งไม่มีใครทราบว่าจะเกิดวันไหน ยิ่งนานไปยิ่งมีการสะสมเพิ่มขึ้นๆ (Aging cell)

เคล็ดวิธีดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์ชะลอวัย

สำหรับเคล็ดวิธีหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์ชะลอวัยแบบไม่ยุ่งยาก ก็คือ

ให้ยึดหลัก 3 อ. คือ **อาหาร อากาศ อารมณ์**

กล่าวคือ ทั้ง 3 อ. นี้จะต้องดูแลให้ดี นอกจากนี้ยังเพิ่มเรื่องการออกกำลังกาย การนอนหลับ ฮอว์โมนและการดื่มน้ำ เข้าไปให้มีสัดส่วนสมดุลกันด้วย ไม่อย่างนั้นความชรา (Aging หรือ Ageing)

อาจจะถามหาได้ ซึ่งความชราที่ว่าเป็นผลสะสมของความเสื่อมสภาพ ที่มีต่อเซลล์ในร่างกาย ซึ่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยและความตาย

สาเหตุที่สำคัญของความชราตามหลักวิทยาศาสตร์มี 7 ประการ

1. อนุมูลอิสระ ปกติแล้วมนุษย์เราหายใจเข้าไปเพื่อเอา ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารที่เรารับประทานเข้าไปให้เป็นพลังงาน นอกจากพลังงานแล้ว ออกซิเจนที่เหลือจะเป็นอิเล็กตรอนอิสระทำปฏิกิริยากับเซลล์อื่นๆ ทำให้เกิดความเสื่อมสภาพ หยุดทำงาน ตาย หรือเป็นมะเร็งได้

ภาวะพร่องฮอร์โมน เมื่อคนเราอายุมากขึ้นฮอร์โมนต่างๆ ที่ร่างกายเคยสร้างก็จะสร้างน้อยลงเรื่อย ๆ เช่น ผู้หญิงพอเข้าวัยทอง ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะลดลง ผู้หญิงก็จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและกระดูกพรุนมากขึ้น

การอักเสบเรื้อรัง จะทำให้ร่างกายเสื่อมได้ คือ ในคนที่อ้วนมีไขมันสะสมเยอะ เซลล์ไขมันจะปล่อยสารอักเสบออกมาทำให้หลอดเลือดอักเสบ พอหลอดเลือดอักเสบก็จะมีไขมันไปเกาะที่หลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว และก็เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ หลอดเลือด และสมองตีบได้

ภาวะน้ำตาลสะสม คือ เกิดจากการที่เรารับประทาน น้ำตาล หรืออาหารจำพวกแป้งมาก ๆ พอถูกย่อยกลายเป็น

เป็นน้ำตาลไปแล้ว น้ำตาลจะไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนในร่างกาย ทำให้โปรตีนหรือเซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพเหมือนเอาเนื้อไปแช่ในน้ำหวานนานๆ เนื้อก็แปรสภาพส่งผลให้เซลล์เสื่อม

2. การสะสมของสารพิษ จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เราต้องสัมผัส เช่น คิวโนห์รี รังสี สารเคมี โลหะหนัก คิวโนห์รี จากโรงงานอุตสาหกรรม หรือจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป พวกสารพิษต่างๆ จะไปสะสมที่เซลล์ ทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติ

ภาวะเป็นกรด ในทุกๆ วันร่างกายจะมีการสร้างกรดส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่เรารับประทาน (โปรตีนสูง) และอีกส่วนหนึ่งมาจากการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ร่างกายจะปรับสมดุลของกรดเหล่านี้ให้กลับสู่ปกติ โดยตับจะทำหน้าที่เปลี่ยนกรดบางชนิดให้เป็นด่าง ปอดจะช่วยขับกรดออกจากร่างกายในรูปของคาร์บอนไดออกไซด์ และไตจะขับกรดออกทางปัสสาวะในรูปของแอมโมเนีย ดังนั้นภาวะเป็นกรดจะส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ทำงานหนักขึ้นและเสื่อมสภาพไปเรื่อยๆ โดยภาวะเสื่อมสภาพของเซลล์ต้นกำเนิด หรือที่เรียกว่า **สเต็มเซลล์** จะสังเกตได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นเวลาที่ไม่ว่างจะหายช้า ไม่เหมือนตอนที่เรายังเด็ก เพราะเซลล์ต้นกำเนิดของเราหรือสเต็มเซลล์มีการเสื่อมสภาพลง การซ่อมแซมก็จะน้อยลงกว่าปกติ

เมื่อกาลเวลาเปลี่ยนผัน
อายุที่มากขึ้นและการมีริ้วรอยบนใบหน้า
เป็นสิ่งที่บ่งบอก
ถึงความแก่ชราของคนเรา