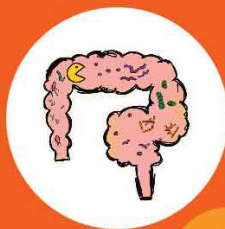


ใครๆ ก็

หน้าเด็ก ลงได้

ไม่ต้องขึ้นเตียง

ขึ้นเตียงทำไม? ในเมื่อหน้าเด็กลงได้ ซ้ำมาก



อายุจริง 40 กว่า

อายุสุขภาพ 25

แต่ดูหน้า 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 รวมทั้งตัดแปลงเป็นฉบับบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

นพ.ดร.วรโชติ กรณียโสภณ.

ความรู้สู่คนสำเร็จ ใคร ๆ ก็หน้าเด็กลงได้ -- พิมพ์ครั้งที่ 1 -- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2563. 160 หน้า
1. ผิวหนัง -- การดูแลและสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง

613.78

ISBN 978-616-8235-10-2

ประธานบริหาร
ที่ปรึกษา

ธวัชชัย พิษผล

พ.อ.คมกฤช รัตนฉายา ดร.ณัฐรินทร์ เนียมประติษฐ์

ภญ.ดร.อโณทัย งามวิชัยกิจ

ดร.สุปัญญา สุนทรนนท์ ว.ศิริพงษ์ จิงदारวรรณ นพ.ธีรวัฒน์ เนียมสุวรรณ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

บรรณาธิการอำนวยการ

ปรียาภา พิษผล

กรรมการผู้จัดกร/บรรณาธิการบริหาร

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

เลขานุการกองบรรณาธิการ

เกรียงศักดิ์ คุณจนาทัศน์ สุนิตา สายสอน

กองบรรณาธิการ

ณัฐนันท์ ใจรินทร์ ยมขันธ์ นภาพิตา

ออกแบบปก/จัดหน้า

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ภาพประกอบ

Design by Freepik

เครดิตภาพประกอบ

ภูมิใจสร้างสรรค์โดย

บริษัท เซเวนต์ 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

ห้างหุ้นส่วนจำกัด 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’
ฮิปโปเครติส บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน

แค่รู้สูตรสำเร็จ
ใคร ๆ ก็หน้าเด็กลงได้



คำนำ

หมอคลุคคืออยู่กับ

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 ไม่เคยขึ้นเขียงผ่านการทำหน้า 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

**มีบทบาทสำคัญในการชิงรุ่งรอย
ที่ทำท่าจะปรากฏให้เรียบติง
และดูอ่อนวัยอยู่เสมอ**

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

**เชื่อหว่าเถอะครັบ เพราะหว่า
ลองพึสุจันด้วยตัวเองมาแล้ว**

นพ.ดร.วรโรติ กรัณยโสภณ
ผู้เขียน

บทนำ

ท่ามกลางความจริงอันเจ็บปวด
ยิ่งกว่าการต้องตื่นมาผจญรถติด
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 ผนวกกับวิวัฒนาการ
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 แต่เมื่อไปเดินคู่กับเพื่อนในวัยเดียวกัน ก็ยังถูกทักว่าเป็นพี่น้องกันเกือบตลอดเวลาอยู่ดี

เมื่อนึกถึงการชะลอวัย เรื่องแรกที่ควรคำนึงถึงจึงไม่ใช่เรื่องของเงินในกระเป๋าหรือการรับการรักษาที่ไม่เท่าเทียม แต่เป็น วิธีที่คุณใช้เพื่อชะลอวัย ต่างหาก

ความแตกต่างที่ถึงแม้จะนำหงุดหงิดไปเสีย
หน่อย แต่ก็เชื่อว่าจะยอมรับไม่ได้จึงอยู่ที่ตัวกระบวนการ ไม่ใช่ที่ผลลัพธ์และการลงทุนอย่างที่เราเข้าใจกัน

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

อ่านมาถึงตรงนี้ คุณคงสงสัยกันแล้วใช่ไหม
ว่าวิธีการที่หมอไม่วัเสียหายใหญ่โตคืออะไร ถ้าว่ากันตาม
ตรง ก่อนที่หมอจะตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ หมอ
เองก็เคยหลงทางและถูกชักจูงโดยกระแสโฆษณาและ
คำชวนเชื่อมากมาย พอได้มาทำวิจัยในเรื่อง Anti-aging
 และได้พูดคุย รวมถึงใช้เวลากับการศึกษาศาสตร์

นี่ลึกมากขึ้นเท่าไร 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 หมอเชื่อว่าหลายคนคงส่ายหน้าและพากันวางหนังสือเล่มนี้กันไปแล้ว หากหมอไม่ได้ศึกษาศาสตร์แห่งการชะลอวัย และได้คลุกคลีอย่างใกล้ชิดระหว่างทำวิจัยก็คงจะไม่แม้แต่เหลียวมองหลังสื่อเล่มนี้ตั้งแต่แรก เนื่องจากจุลินทรีย์สามารถก่อโรค อย่างไวรัส หรือแบคทีเรียที่เรารู้จัก และคุ้นเคยกันในรูปแบบของผู้ร้ายที่เป็นทั้งบ่อเกิดของเชื้อโรคและตัวแพร่ทำลายระบบ ภูมิคุ้มกัน

กระทั่งเป็นสาเหตุของการอักเสบ (Inflammation) ข้อเสียที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คุณคงเริ่มไม่ไว้ใจหมอ แล้วแน่นอนว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อหนังสือเล่มนี้ดี

แต่ถ้าหมอบอกว่าคุณถูกครึ่งหนึ่งล่ะ เพราะ จุลินทรีย์เองก็ไม่ได้มีชื่อเสียงในด้านที่ดีเสียเท่าไรหรอก ตั้งแต่ภาวะ 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

คุณคงเดาได้แล้วว่าจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ คือกลุ่มพาโทเจน ในทางกลับกัน หากต้องการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหล่านี้ เช่นเดียวกับเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน สิ่งที่คุณต้องทำคือทำให้ลำไส้ของคุณเป็นที่อยู่ที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลายด้วยความแตกต่างตามสปีชีส์ของจุลินทรีย์ดี เพราะอย่าลืมว่าไม

หนังสือเล่มนี้จึงเขียนขึ้นมาเพื่อนำเสนอ วิธีการต้านความชราด้วยการจับคู่การชะลอวัย และการรักษาระบบลำไส้ให้สมดุลเข้าด้วยกัน

เนื่องจากหมอเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
ของเรา ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอก ต่างมีความ
เชื่อมโยงกัน และการรักษาเป็นจุด ๆ ตามอาการที่
แสดงโดยไม่คำนึงถึงความเชื่อมโยงกันนี้เป็นข้อ
บกพร่องที่หมออยากจะแก้ไข การมีอาการปวดหัวไม่
จำเป็นต้องเป็นโรคที่เกี่ยวกับสมองเพียงอย่างเดียว
เสมอไป แต่อาจเป็นผลข้างเคียงจากการปวดท้อง
อย่างรุนแรงก็เป็นได้ การชะลอวัยก็เช่นเดียวกัน หมอ
ไม่เห็นด้วยว่าการทาครีมเพื่อลดริ้วรอยจะช่วยทำให้
ดูเด็กลงได้ เพราะหมอเชื่อว่าการชะลอวัยที่ดีและ
สมบูรณ์แบบ จะต้องทำให้ดูเด็กลงทั้งจากภายนอก
และภายใน ไม่เพียงแต่หน้าตาที่สดใส แต่สุขภาพกาย
และจิตใจก็ต้องยกระดับไปในทางที่ดีด้วยเช่นกัน

หมอเชื่อว่าคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ติดมือกลับไป ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม จะสามารถเข้าใจ และนำไปปฏิบัติเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นยิ่งกว่าเก่าได้อย่างแน่นอน

ตัวอย่าง

สารบัญ

บทนำ

ท่ามกลางความจริงอันเจ็บปวด
ยิ่งกว่าการต้องตื่นมาผจญรถติด
เศรษฐกิจย่ำแย่

| | | |
|------------|--|----|
| บทที่ 1 | ความเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายล้าวมมาจากไมโครบ | |
| | ทำไมเราถึงแก่..... | 25 |
| | ร่างกายนี้จริง ๆ แล้วไม่ใช่ของ ‘เรา’..... | 32 |
| | วางขวดน้ำไว้ข้างหัวเตียง..... | 38 |
| | บุหรี่ยี่สิบซองของลำไส้..... | 44 |
| | อารมณ์ดีได้เพราะสมองที่สอง..... | 47 |
| | ทำไม Antibiotics จึงเป็นอันตราย ต่อระบบลำไส้..... | 53 |
| | เมื่อลำไส้เป็นอวัยวะที่บอบบาง..... | 56 |
| | กลับไปเป็นเด็กอีกครั้งด้วย โพรไบโอติกส์ (Probiotics)..... | 59 |

บทที่
2

การชะลอวัยเริ่มต้นด้วย

การรับสมดุลของไมโครไบโอต้า

ลายนิ้วมือของแบคทีเรีย.....69

You are what you eat.....75

ขนาดของจานข้าวส่งผล

ต่อแบคทีเรียในลำไส้.....80

ทำไมกินเก่งแต่ไม่อ้วน.....92

จริง ๆ ไขมันก็ไม่ได้แย่.....98

เพราะมีสิ่งที่ย่ำยิ่งกว่า.....105

กินอย่าง Hadza.....112

บทที่
3

ผูกมิตรกับโพโรไบโอติกส์ด้วย

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างสมดุล

สิ่งที่คุณควรสังเกตเมื่อไปซื้อของ.....119

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการฉีด

หรือทานฮอริโมน.....130

ประโยชน์อีกชั้นของผักใบเขียว.....133

Interval Training

เพื่อการเผาผลาญที่ดีที่สุด.....136

เลข 8 มหัศจรรย์.....141

นับหนึ่ง สอง แล้วยิ้ม!.....145

| | |
|------------------------|-----|
| อาหารหมักดองที่มีดี | |
| มากกว่ารสชาติ..... | 148 |
| อ่อนเยาว์ได้โดยไม่ต้อง | |
| พึ่งอาหารเสริม..... | 151 |
| หมอไม่กัด..... | 155 |

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

บทที่

1

ความเปลี่ยนแปลง
ของร่างกายล้วน
มาจากไมโครบ

ตัวอย่าง



ทำไมเราถึงแก่

หมอเริ่มสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง
ของใบหน้าในเย็นวันหนึ่งหลัง
จากออกเวรที่โรงพยาบาล

โดยตัดสินใจว่าจะไม่ทานมือเย็นและตรงไปที่
ห้องน้ำ คิดว่าพอจัดการธุระเสร็จจะตรงดิ่งไปที่เตียง
ทันที

แต่เพราะเงาในกระจกสะท้อนสภาพที่ไม่ค่อย
น่าดูเสียเท่าไร หมอจึงวิกน้ำล้างหน้าไปเสียหนึ่งที่
ตอนนั้นเองที่หมอเห็นเส้นสองสามเส้นปรากฏ
ขึ้นบริเวณหางตา

ความคิดแรกที่โผล่เข้ามาในหัวคือ เราคงเข้า
สู่วัยนั้นแล้วสินะ หมอคิดเพียงเท่านั้นจริง ๆ
เพราะความเหนื่อยล้าจากทั้งงาน และการเดินทาง

หลังจากจัดการตัวเองในห้องน้ำเสร็จ หมอกก็ไม่สนใจอะไรอีก และหลับสนิททันทีที่หลังสัมผัสกับความนุ่มของเตียง

พอนึกมาถึงตรงนี้ หมอกก็อดสงสารร่างกายของตัวเองไม่ได้ที่ต้องมาทนแบกรับชีวิตประจำวันที่ไม่ได้เข้าใจคำว่า ‘คุณภาพดี’ เลยแม้แต่น้อยในตอนแรก หมอแอบโยนความผิดให้ปัจจัยแวดล้อมอย่างอาชีพหมอที่เอาแน่เอานอนไม่ได้ หรือการจราจรที่บางครั้งเป็นอัมพาตไปทั้งถนน แต่พอเห็นเพื่อนร่วมงานที่ต้องเผชิญสภาพแวดล้อมที่ไม่ต่างกันเท่าไร เดินผ่านไปด้วยใบหน้าผ่องใสและเต็มไปด้วยพลังงานบวก หมอจึงรู้ว่าสิ่งที่หมอทำเป็นเพียงการหาข้ออ้างให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น

ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่เรื่องผิดอะไรเลย เพียงแต่หากมัวแต่หาข้ออ้างเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์กับตัวเรามากเท่าไร นั่นหมายถึงเรากำลังเสียเวลาตรงนั้นไปใช้กับสิ่งที่ทำให้รู้สึกโล่งใจได้เพียงชั่วคราว และเสียโอกาสที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

แต่การจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นก็ใช่ว่าจะสามารถทำได้ในทันที เพราะหากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างอย่างกะทันหันและสุดโต่งโดยที่เราเองก็ยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เราเลือกที่จะเปลี่ยนนั้นเป็น ‘ต้นเหตุ’ หรือแค่ ‘ปลายเหตุ’ กันแน่ ผลที่ตามมาคงไม่ต่างจากการโยนแหที่มีรูรั่วเพื่อจับปลาตัวใหญ่

เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่เราควรทำคือการหาต้นเหตุให้เจอ และหากคุณเป็นเหมือนหมอมือที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้กึ่งทั้งรูปลักษณ์ภายนอกและสุขภาพโดยรวมทั้งร่างกายและจิตใจ สิ่งแรกที่หมอยกแนะนำคือลองสำรวจตัวเองว่าตอนนี้เรากำลังมีอาการหรือรู้สึกอย่างไรในแต่ละวัน ในส่วนของตัวหมอเองได้ลองเขียนออกมาเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

- เหนื่อยง่าย
- อารมณ์แปรปรวนบ่อย
- นอนไม่หลับ
- ปวดท้องบ่อย
- รู้สึกแก่เกินวัย
- ไม่รู้สึกหิว
- ไม่สดใส

นี่เป็นเพียงอาการบางส่วนที่หมอบ่อยก่อนที่จะได้ศึกษาศาสตร์ทางการชะลอวัยอย่างเต็มตัว เมื่อลองไล่อาการดังกล่าวดูแล้ว คราวนี้ลองสังเกตพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ แล้วลองเขียนออกมาเป็นข้อ ๆ ดูก็ได้ดังนี้

- นอนน้อย
- ทานแต่อาหารขยะ
- ไม่ค่อยออกกำลังกาย
- ซอบคิดอะไรเยอะแยะก่อนนอน
- ใช้โทรศัพท์มือถือเกินความจำเป็น
- ทานอาหารไม่ตรงเวลา
- เอาแต่ทำงาน

พอเห็นลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของหมอแล้ว หลายคนคงได้แต่ส่ายหัว ในขณะที่บางคนอาจแสดงความเห็นใจและปลอบใจหมอบด้วยการบอกว่า เพราะว่าหมอบเลือกอาชีพนี้ เพราะสภาพแวดล้อมบังคับให้หมอบต้องใช้ชีวิตแบบนี้ การจะมีพฤติกรรมหรืออาการที่กล่าวมาข้างต้นก็คงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร

หมอขอบอกไว้ตรงนี้เลย ว่าหากเป็นเมื่อก่อน หมอก็คงไม่รู้สิกรู้สา และใช้ชีวิตแบบนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ เพราะหมอได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและอาการต่าง ๆ หมอจึงอยากให้ทุกคนลองไตร่ตรองดี ๆ ว่าคุณภาพชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เป็นไปในทิศทางใดกันแน่

หากลองสังเกตอาการของหมอดี ๆ จะเห็นว่า อาการเหล่านี้ โดยส่วนใหญ่แล้วจะพบได้ในกลุ่มคนที่ อยู่ในวัยสูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากร่างกายที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแล้ว สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปอีกอย่างหนึ่งคือ ฮอรโมน (Hormone)

โดยการทำงานของ Cortisol หรือฮอรโมน ความเครียดจะเพิ่มขึ้น ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงไปจากวัยผู้ใหญ่ เช่น เห็น้อยง่าย และอารมณ์เสื่อง่ายขึ้นกว่าเดิม ในขณะเดียวกัน Human Growth Hormone (HGH) หรือโกรทฮอรโมน จะทำงานลดลง ทำให้ประสิทธิภาพในการเผาผลาญ

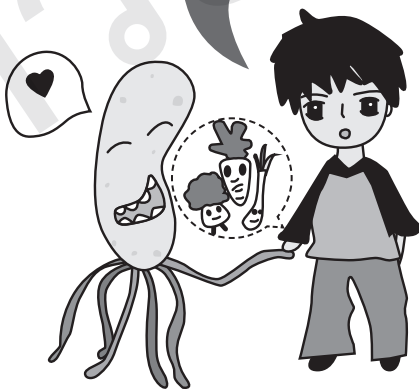
ไขมันแย่ลง เป็นสาเหตุให้ คนสูงอายุส่วนใหญ่มีรูปร่าง
เตอะทะ และมีผิวหนังหย่อนยาน เนื่องจาก HGH ลดลง
กว่าตอนที่ยังเป็นหนุ่มสาว

ไม่เพียงแค่นั้น อาการเหล่านี้ยังทำนายโรคที่
อาจจะเกิดขึ้นได้อีกด้วย เช่น อารมณ์แปรปรวนบ่อย
และนอนไม่หลับ ซึ่งอาจเป็นอาการเริ่มต้นของ
โรคซึมเศร้า อาการเหนื่อยง่ายเองก็อาจส่งไม้ต่อให้กับ
โรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน การปวดท้องบ่อยและไม่รู้
สึกอยากอาหารก็อาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคกระเพาะ
อาหารอักเสบได้เช่นกัน

สาเหตุของอาการต่าง ๆ ที่อาจเป็นระยะเริ่ม
ต้นของโรคหลาย ๆ โรค เมื่อลองดูดี ๆ แล้ว จะเห็นได้
ว่า พฤติกรรมที่เราทำกันจนติดเป็นนิสัยล้วนทำให้เกิด
อาการที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่นการทานแต่อาหาร
แปรรูปตลอดเวลา เมื่อรวมกับการไม่ออกกำลังกาย
และพักผ่อนน้อยเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ การ
โหมทำงานและคิดถึงปัญหาหรือเรื่องเครียดก่อนนอน
ทำให้นอนไม่หลับ ยิ่งส่งผลให้ฮอร์โมน Cortisol
ทำงานเกินความจำเป็น เป็นสาเหตุให้เราแก่กว่าวัยได้

การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ความเครียดที่ทวีคูณ การทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และการมองข้ามความสำคัญของการออกกำลังกายล้วนเป็นต้นเหตุที่ทำให้แก่เกินวัยทั้งสิ้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว คุณยังจะเมินเฉย แล้วหาข้ออ้างเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีอยู่อีกหรือ

Probiotics เป็นเพื่อนคนสำคัญที่ปรับระบบลำไส้
ของเราให้สมดุล ช่วยป้องกันพวก Pathogen
เราต้องมอบอาหารที่ดี เพื่อให้เพื่อนแข็งแรง





ร่างกายนี้ จริง ๆ
แล้วไม่ใช่แค่ของ ‘เรา’

อันที่จริง โลกที่เราอยู่อาศัยกัน
นอกจากมนุษย์ พี่ชพันธ์
และสัตว์หลากหลายสปีชีส์แล้ว

ยังมีสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นที่ไม่สามารถมองเห็นได้
ด้วยตาเปล่าอยู่กับพวกเราด้วย

เราเรียกสิ่งมีชีวิตล่องหนเหล่านั้นว่า
ไมโครบ (Microbes)

หากยังจำกันได้ ไมโครบคือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก
หรือที่เราคุ้นเคยกันในชื่อ จุลินทรีย์ เราอาจจะพบบน
ผ่านตากันบ้างตรงฉลากบนผลิตภัณฑ์ซึ่งทำจากนม
เช่น โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ว่าจะมีค่าประหลาด ๆ
อย่าง *Lactobacillus* sp. หรือ *Bifidobacterium* sp.

ระบวมอยู่ในรายชื่อส่วนประกอบหลักด้วย ชื่อแปลก ๆ ทั้ง 2 ชื่อนี้เป็นตัวอย่างของจุลินทรีย์ดีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สิ่งที่น่าสนใจคือ จุลินทรีย์ไม่ได้พบแค่ในโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว หรือในอาหารเท่านั้น ในเมื่อจุลินทรีย์มีทั้งสายพันธุ์ที่ดีและไม่ดีอย่างพาโทเจน แหล่งที่อยู่ของมันจึงกระจัดกระจาย ตั้งแต่ในบ่อน้ำสวนหลังบ้าน เตียนนอน ขนสุนัข จนกระทั่งสิ่งปฏิกูลที่หลายคนปฏิเสธที่จะเข้าใกล้

พูดกันง่าย ๆ ก็คือ จุลินทรีย์อยู่ในทุก ๆ ที่ นั่นรวมถึงบนผิวหนัง และภายในตัวของเราด้วยเช่นกัน

จุลินทรีย์ซึ่งอาศัยอยู่ภายในร่างกาย และบนตัวของเรามีชื่ออย่างเป็นทางการว่า ไมโครไบโอม (Microbiome) และจุลินทรีย์หรือแบคทีเรียที่ตั้งรกรากอย่างหนาแน่นภายในลำไส้ถูกเรียกว่า ไมโครไบโอมิต้า (Microbiota)

ปัจจุบัน हमอายุ **40⁺**
ไม่เคยชินเขียงผ่านการทำหน้า ฉิด หรือฟ้าใด ๆ
เพราะ हमมีความเชื่อว่า

***"Age is just a number
and getting old is an option"***

อายุเป็นเพียงตัวเลข

และเราไม่จำเป็นต้องแก่ตามอายุ
ทุกคนดูดีได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

