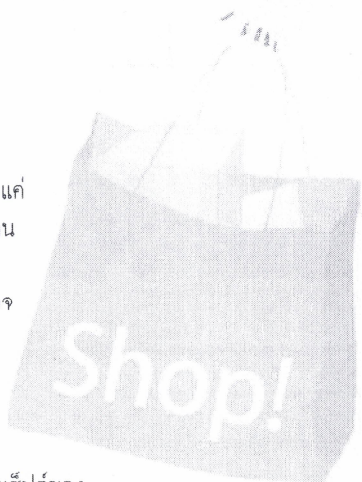


ร่างกาย
เป็นเพียงแค่
การทำงาน
ผิดปกติ
จึงยังตรวจ
ไม่พบ
ตรวจ
ไม่เจอ
อะไร



"คอนเซ็ปต์ของ
แอนตี้เอจิ้ง คือถ้าเราดูเขาให้มีทุกสิ่งทุกอย่างสูงที่สุดเท่าที่ควร
จะเป็น เรียกว่าออปติมอลเฮลท์ โอกาสที่เซลล์จะเสื่อม เทียบ แก่
เป็นโรคเรื้อรัง หรือเป็นโรคแห่งความเสื่อมจะน้อยลง"

อาการที่พบได้แก่ต้นสาย คีดคาแพ ถ้าไม่คิมกาแฟแล้วสมองเบลอ
นี้เป็นสภาวะหนึ่งทีบอกร่างกายคุณไม่เปอร์เฟกต์แล้ว

"อ้วนง่าย เทียบง่าย มีริ้วรอย หน้าดูแก่กว่าวัย พุงห้อย กล้ามเนื้อ
เริ่มห่อนยาน ไร้สมรรถภาพทางเพศ เป็นสิ่วในช่วงไม่ใช่ช่วยรุ่น
แสดงว่าคุณมีค่านทานของผิวเราแยลง มินง หลง ๆ ลืม ๆ"

เรียกได้ว่าเป็นกลุ่มอาการที่รู้สึกว่าคุณเองไม่มีสมรรถภาพ
เหมือนเดิม แต่ตรวจร่างกายแล้วปกติทุกอย่าง ไม่เจอโรคอะไรเลย

"นี่เป็นกลุ่มที่เรารักษาได้ โดยที่คนไข้ไม่รู้ตัวว่าเรารักษาได้ บางคน
เลยคิดว่านี่คือนิสัยของตน"

พอรู้ว่ามีอาการแบบนี้ เราทำอย่างไรต่อ ?

"แอนตี้เอจิ้งเป็นกระบวนการที่อาจจะแตกต่างจากแพทย์
แผนปัจจุบัน เพราะจะต้องคุยกันยาว ไม่ได้ถามว่าแค่มีอาการอะไร
ไปเอกซเรย์ เจาะเลือด เอามลมาดู แล้วเอายากลับไปกิน"

การรักษาเริ่มต้นต้องคุยตั้งแต่การกิน กินอะไร คุณภาพของ
สิ่งที่กิน ซึ่งสำคัญพอ ๆ กับเวลาที่กิน บางคนไม่กินข้าวเช้า ทำให้
ฮอร์โมนในร่างกายรวน แล้วทำให้มีอาการอื่น ๆ ที่เราไม่รู้ว่ามี
เกี่ยวข้องกัน

และยังต้องรู้ว่านอนแบบไหน การนอนนั้นเป็นวิธียุทธศาสตร์ร่างกายตัวเอง
เหมือนการชาร์จแบตเตอรี่ คนบางคนชาร์จแบตฯ 1 ชั่วโมง โทรศัพท์ก็จะ
ทำงานรวน ต้องดูว่าการนอนมีปัญหาไหม ออกกำลังกายเป็นยังไง
สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อร่างกายหมด

"บางคนหยุดหัดก็ง่าย อุนเฉียวง่าย ซึ่ไมโห อารมณ์แปรปรวน



หลง ๆ ลืม ๆ ซึ่ลิมง่าย นี่เป็นเรื่อง
ของฮอร์โมน ซึมเศร้า อาการทางจิตเวช
หลายอย่างมาจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง"
โดยการรักษา ก็ต้องไปดูสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด
"เราต้องปรับไลฟ์สไตล์ การให้คำแนะนำเรื่อง
อาหาร การให้อาหารเสริม"

ทำไมต้องให้อาหารเสริม ?



อาหารเสริมจึงเป็นเครื่องมืออันหนึ่งที่ทำให้เรามีชีวิต
อยู่ในปัจจุบัน และได้รับสารอาหารในระดับ
ออปติมอลเลเวล กินอาหาร 5 หมู่พอในแต่ที่มีไม่ป่วย
แต่ในแง่ที่คุณต้องมีออปติมอลเลเวลไม่พอ

น.พ.มาศชี้ว่า นี่คือการแก้ที่ต้นเหตุ ไม่ได้แก้ที่ปลายเหตุ

โดยการแพทย์แผนปัจจุบันอาจแก้ที่ปลายเหตุ เช่น
ความดันโลหิตสูง เอายาไปกดความดันน้ำตาลสูง เอยาไปลดน้ำตาล
เจอเนื้องอก ตัดมันทิ้ง ข่ามันทิ้ง ฉีดยามันทิ้ง เอยาไปฉีดยามัน
เอาแสงไปข่ามัน

และการแพทย์แผนปัจจุบัน คือการรักษาทันที เพื่อผลการรักษาที่
เร็วที่สุด แต่แอนตี้เอจิ้งมองว่า ทำไม่จริงจะรีบกันล่ะ

"เรากลับไปมองที่ศาสนา การศึกษา ความอบอุ่นของครอบครัว
ไปตรงโน้น ตรงนั้น ตรงนี้ ถ้าข้าศึกมันรุกรานแล้วจะมาสอน
ศาสนากไม่ทัน ต้องรบกับมันไปก่อน แต่จะค่อย ๆ ออกผลช้า ๆ
แล้วเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ ทำให้โอกาสที่เขาจะช้ยาน้อยลง โอกาสที่เขา
จะป่วยน้อยลง"

แอนตี้เอจิ้งจึงเป็นเรื่องที่เราต้องสังเกตและมีส่วนร่วมใน
การรักษาตัวเอง

จริญ ยั่งยืน...เรื่อย