

อยู่รอดอย่างไร กับภัยโรคระบาด

เสริมสร้างความแข็งแกร่ง
จากภายในสู่ภายนอก

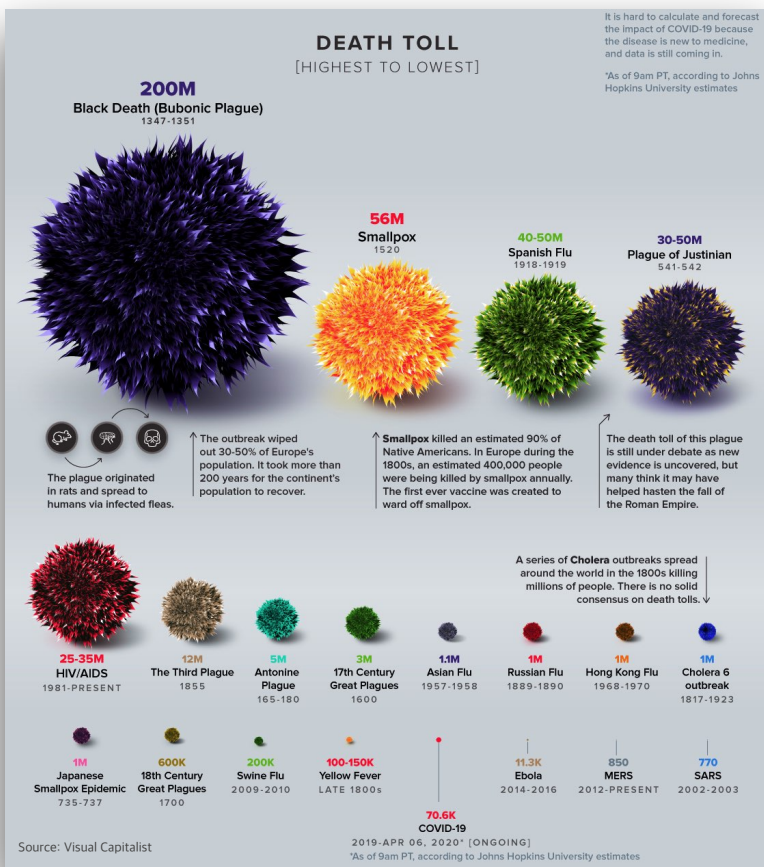


ไว้เพื่อเป็นเกียรติแด่ผู้นำทาง
'Functional Immunotherapy'



ดร. ยอดยิ่ง เทพธรรานนท์
ผู้ก่อตั้งศูนย์วิจัยแบคทีเรีย&ไวรัส ปี 2536

บทความ แบ่งปันสุขภาพ



อยู่รอดอย่างไร กับภัยโรคระบาด

มนุษยชาติต้องเผชิญความหวาดหวั่นและโศกเศร้ากับโรคร้ายแรงที่ยากจะควบคุมมานานหลายศตวรรษ ตั้งแต่โรคระบาดหนัก-เบา ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง ไปจนถึงโรคมะเร็งที่เติบโตอย่างรวดเร็ว และที่กำลังกระจายไปทุกหนทุกแห่งในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา คือ ความหวาดกลัวอย่างรุนแรงและความเครียดที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ซึ่งเกิดจากการระบาดทั่วโลกของ covid-19 ไวรัสสายพันธุ์กลุ่มไข้หวัดที่ทำลายระบบทางเดินหายใจ ในกลุ่มประชากรที่อ่อนแอ

จริง ที่ว่าบุคคลอ่อนแอมีความเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิต และไม่ใช่คนแข็งแรงสุขภาพดีอีกมาก ซึ่งเรารู้ข้อนี้กันดีอยู่แล้ว ไม่ใช่หรือ? ว่ายิ่งคนเราอ่อนแอมากเท่าไร โอกาสพ่ายแพ้ให้ความเจ็บป่วยก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และเสียชีวิตง่ายขึ้นเป็นธรรมดา ดังนั้นความก้าวหน้าทางการแพทย์ใดๆ ที่ดูเหมือนว่าทั้งโลกจะรอดคอยเพื่อสู้กับโควิด-19 นี้ อาจไม่ใช่เรื่องที่น่ายินดีมากเกินไปกว่าการคงรักษาร่างกายมนุษย์ให้แข็งแรงสุขภาพดีตั้งแต่แรกเริ่มแล้ว และจะน่ายินดีมากยิ่งขึ้นไปอีกหากเราให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างกลุ่มคนอ่อนแออยู่เสมอ

ในความเป็นจริงแล้ว

'วงการแพทย์' ได้มุ่งเน้น 'ยา'
ไปที่การ 'บรรเทาอาการ'
มานานมากเสียจนเรามองข้าม
ความสำคัญยิ่งในประสิทธิภาพ
และความแข็งแรงจากภายใน

กลไกเดียวที่ปกป้องเราทุกคน
ให้รอดพ้นจาก โรคระบาด ใดๆ
ก็ตาม ที่คุกคามซ้ำแล้วซ้ำเล่า

แล้วอะไรคือสิ่งที่ปกป้องร่างกายให้มีสุขภาพดีและแข็งแรงทนทานต่อการคุกคามเสียหายตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา? การแพทย์ยุคใหม่เริ่มเข้าใจแล้วว่ามาจากกลไกทางสรีระวิทยาที่ซับซ้อน ซึ่งเรียกว่า 'ระบบภูมิคุ้มกัน' กลไกอัจฉริยะนี้เมื่อทำงานอย่างเหมาะสมจะช่วยปกป้องร่างกายจากโรคร้ายแรงต่างๆ ตั้งแต่ภาวะภูมิทำลายตนเอง เซลล์มะเร็งที่เติบโตอย่างรวดเร็ว รวมถึงการติดเชื้อ และโรคระบาดที่น่าสะพรึงกลัวต่างๆ ที่เรากำลังวุ่นวายอยู่ในทุกวันนี้

ฉะนั้น ร่างกายที่สุขภาพแข็งแรงก็ไม่ได้มาจากภายนอก ซึ่งในความเป็นจริงมนุษย์เราได้เรียนรู้ผ่านมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วนมิใช่หรือ กับการคิดค้นวัคซีนหรือผลิตยาต้านเชื้อหนึ่งๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่กลับทำให้เชื้อโรคต่างๆ เหล่านั้นแกร่งยิ่งขึ้นและกลับกลายเป็น 'ดีonya' กันมากขึ้นเรื่อยๆ จนสูญเสียประชากรเกือบล้านคนต่อปี ถ้าเช่นนั้นแล้วทำไมเราจึงไม่เริ่มให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างพลังความแข็งแรงจากภายในของเราเอง?

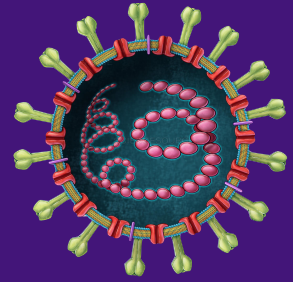
เสริมสร้างพลังความแข็งแรง "จากภายใน"

ปรมาจารย์ด้านภูมิคุ้มกันวิทยาชั้นสูงของมนุษย์ เคยกล่าวไว้ว่า “ไม่มีทางใดที่ร่างกายจะสามารถต่อสู้กับ ผู้บุกรุกร้ายแรงได้โดยปราศจากระบบภูมิคุ้มกันที่สมบูรณ์และสุขภาพที่ดีของอวัยวะสำคัญต่างๆ” แนวการ รักษาที่ถูกคิดค้นขึ้นนั้นปัจจุบันเรียกว่า “วิถีออย์ง์บ่าบัต” เพื่อเป็นเกียรติแด่ชื่อของท่าน วิถีดังกล่าวได้เพิ่ม คุณภาพชีวิตและช่วยผู้ป่วยหลายพันคนจาก โรคร้ายแรงต่างๆมาเกือบ 3 ทศวรรษแล้ว และถึงแม้จะมีความ ชับซ้อนทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เชิงลึก หากแต่ประสบความสำเร็จได้ด้วยพื้นฐานความสำคัญของ “ความแข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก” และแม้ว่าการทำลายเชื้อโรคและเซลล์เนื้อร้ายโดยตรงนั้นสำคัญ แต่ก็เป็นไปตามบรรทัดฐานข้อพิจารณาที่เท่านั้น นวัตกรรมทางการแพทย์อันทรงคุณค่านี้มีแนวคิดที่พิสูจน์ได้ทั้ง ทางวิทยาศาสตร์และทางภูมิปัญญาการรักษาโรคที่ได้ผลตั้งแต่สมัยโบราณนานนับหลายพันปี เช่น การแพทย์แผนจีน ที่ยึดหลักทฤษฎีการรักษาโรคที่ต้องมาพร้อมกับการเพิ่มพลัง ชี่ ที่ดี ซึ่งพลังนี้แปลความ ทางวิทยาศาสตร์ได้อย่างง่ายคือ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและอวัยวะสำคัญต่างๆ นั่นเอง

วิถีบ่าบัตนั้นนอกเหนือจากการแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว พฤติกรรมของเราเองก็ช่วยให้แนวทาง ‘สุขภาพ จากภายใน’ มีประสิทธิภาพขึ้นเป็นอย่างมาก ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ “อาหาร” ชนิดที่เหมาะสม ไม่เพียง ต่อร่างกาย แต่รวมถึงต่อจิตใจและจิตวิญญาณด้วย และ“ออกกำลัง”ทั้งกายและใจ เพื่อให้ได้มาและคงไว้ซึ่ง ผลลัพธ์ที่ดีด้วย แต่เนื่องจากข่าว covid-19 ที่นำเสนอตัวเลขน่ากลัวและการวิพากษ์วิจารณ์อันชูชวัญ ความ เครียดและวิตกกังวลจึงลดประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันลงไปอย่างมาก จึงอยู่ ว่าเราไม่ควรละเลยหรือ ทำอะไรตามใจเรื่อยไป แต่ความกลัวมากเกินไปก็ทำให้แย่ลงได้ ในทางกลับกันเราควรใช้ความคิดตรรกะ ระมัดระวังอย่างมีสติ และปฏิบัติตนอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งเคล็ดลับเล็กน้อยด้านล่างนี้สามารถช่วยเราได้

- 1. PREVENT ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคใช้ร่างกายเราเป็น ‘ฐานทัพ’** เพื่อเพิ่มจำนวนและก่อโรคได้ ไวรัสไม่สามารถขยายพันธุ์หรืออยู่รอดได้นานหากไม่อยู่ในร่างกายของสิ่งมีชีวิตอื่น และ ในที่สุดก็จะตายลง ใช้ปฏิบัติการ “*Home~Heat~Hygiene*” อยู่บ้านเพื่อลดการแพร่กระจาย ‘ฐานทัพ’ ที่ไวรัสสามารถใช้ ประโยชน์ในการเพิ่มจำนวนแม้ว่าจะไม่เกิดโรคก็ตาม ใช้*ความร้อน*กับทุกอย่างรอบตัว รวมถึงอาหาร เพื่อลดความเสถียรและช่วยสลายโครงสร้างของไวรัสซึ่งประกอบด้วย โปรตีนและไขมัน ฝึกสูชอนามัย ที่ดีด้วยการทำความสะอาดเป็นประจำเพื่อช่วยสลายอนุภาคของไวรัสไม่ให้อาศัยขยายพันธุ์ได้ง่าย และ สูชอนามัยที่ดีช่วยป้องกันเชื้อโรคอื่นๆไม่ให้รบกวนระบบภูมิคุ้มกันของเรามากเกินไปด้วย
- 2. PROTECT ปกป้องตัวเราจากอันตรายเมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยไม่รู้ตัว** ไวรัสใช้เวลาก่อนจะเริ่ม แพร่พันธุ์มากขึ้นเรื่อยๆ เราสามารถช่วยลดความเสถียรของอนุภาคไวรัสและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้มากขึ้นตั้งแต่ในช่วงแรกๆได้ ใช้ปฏิบัติการ “*Gargles~Greens~Gut*” หมั่น**บ้วนคอ**ด้วยน้ำอุ่นจัด ผลหมั่น**นวด**หรือ**นวด**ที่มฤตฐานไวรัส* หรือเกลือ** ทาน**พืชผักสมุนไพร**มากขึ้นให้ช่วยต้านเชื้อโรค และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หากคำแนะนำจากแหล่งนำเชื้อหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพืชเหล่านี้ และ**ดูแลระบบย่อยอาหาร** เพราะหากไวรัสถูกกลืนลงไปนี้มีเอนไซม์ย่อยสลาย โปรตีนและไขมันซึ่งก็คือ โครงสร้างของอนุภาคไวรัสด้วย อีกทั้งความสมดุลของจุลินทรีย์มีประโยชน์และสุขภาพสมบูรณ์ของผนัง ในระบบย่อยยังมีบทบาทสำคัญ ในกลไกการป้องกันของร่างกาย ซึ่งก็คือระบบภูมิคุ้มกันนั่นเอง
- 3. PRESERVE ถนอมระบบภูมิคุ้มกันของเราให้ทำงานได้ดีที่สุดตลอดเวลา** ด้วยปฏิบัติการ “*Sun~Sleep~Silence*” ออกกลางแจ้งให้พอเหมาะเพราะ**แสงแดด**นอกจากจะช่วยผลิตวิตามินดีที่มีฤทธิ์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว แดดยังช่วยกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันให้เคลื่อนไหวไปตามหลอดเลือดได้ดีขึ้น ทำให้การจับกุมเชื้อโรคร้ายมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ **นอนหลับ**ให้สนิทอยู่เสมอเพราะกลางคืน เป็นเวลาที่ที่ดีที่สุดสำหรับการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะที่จดจำและทำลายเชื้อได้ดี หายสุดให้ แสวงหา**ความเงียบสงบ** เพราะภาวะแห่งสมาธิสามารถช่วยกระบวนการถ่ายถอดยีนส์ของระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถต่อสู้กับการติดเชื้อไวรัส ทั้งการเพิ่มจำนวนเซลล์ภูมิคุ้มกันที่สูงขึ้น และการตอบสนองของแอนติบอดีที่มากขึ้นด้วย ทั้งหมดจึงสร้างเกราะช่วยต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้นเป็นลำดับ

ความจริง เป็นมิตร-ไร้พิษภัย



- ไวรัสเป็นเชื้อโรค ไม่ใช่ยักษ์ ขนาดเล็กจิ๋ว เกินกว่าจะเปรียบกับพระผู้ยิ่งใหญ่เบื้องบน ลดความกลัวเกินกว่าเหตุของมนุษย์เรา ให้เล็กเท่าขนาดของเชื้อโรคนั้น
- ไวรัสเป็นอนุภาค ประกอบขึ้นจากชีวโมเลกุล ส่วนใหญ่คือ โปรตีนและไขมัน คล้ายกับกับ โครงสร้างอาหาร ไวรัสจึงค่อนข้างเปราะบาง และ ไม่สามารถอยู่รอดได้นานมากเท่าไร หากอยู่นอกร่างกายของเรา
- ไวรัสใช้สิ่งมีชีวิตอื่น (เช่น มนุษย์ สัตว์ แบคทีเรีย) เป็น “ฐานทัพ” เพื่อแพร่ขยายจำนวน จึงก่อโรค ซึ่งพฤติกรรมที่ละเอียดของเรากันเองนี่แหละ ที่เปิดโอกาสให้เชื้อโรคทำลายตัวเรา
- ไวรัสสามารถคร่าชีวิต “ฐานทัพ” ของมันได้ ส่วนใหญ่เมื่อเริ่มขยายจำนวนมากเกินไป ใน ร่างกายที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ถ้าเราไม่ อยากรับเชื้อก็จงหยุดทำร้ายทำให้ตัวเอง “ป่วยเร็วขึ้น” เพียงเพราะใช้ชีวิตตามใจตัวเอง ละเลย หรือ หวาดกลัว วิตกกังวล ตึงเครียด [ILL Ignorant Lousy Living] [FAST: Fear, Anxiety, Stress, Tension]
- ไวรัสมีโอกาสน้อยที่จะชนะ ถ้าอยู่ในสิ่งมีชีวิต ที่แข็งแรงตลอดเวลา ฉะนั้นเราจึงควรเสริม สร้างร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณเพื่อช่วย เปลี่ยนเปลี่ยนชีวเคมีของเราให้ไปในทางที่ดี ให้การทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ และ ระบบภูมิคุ้มกันเป็นไปได้อย่างสมดุล ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือ เมื่อพิจารณา ปฏิบัติทุกอย่างด้วยสติแล้ว ก็เพียงแต่...

“ปล่อยวาง & ปล่อยให้พระธรรมนำชีวิต”

เราจะประคับประคองความสงบสุขที่ได้รับ พร้อมกับความทุกข์คร่ำครวญที่จางหายไป

*มีข้อพิสูจน์ที่จริง “การบ้วนเกลือถูกตีความว่า ‘เท็จ’ เนื่องจากยังหาหลักฐานการแพทย์ไม่ได้ แต่จริงๆแล้วมันเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ เพราะไฮเดียมเข้มข้นสูงจะบวม โครงสร้างของชีวโมเลกุลต่างๆ ซึ่งรวมถึงอนุภาคของไวรัสด้วย หมายเหตุ: สิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยเหลือกันช่วงวิกฤตนี้ไม่ใช่การกลัวว่าการแพทย์แขนงอื่นๆ หากแต่เราควรเชื่อมั่น”สะพาน”เพื่อกันและกัน ด้วยการทำความเข้าใจและเข้าถึงคำแนะนำที่สมเหตุสมผล เสริมสร้างสุขภาพให้กับผู้คน และช่วยลดจำนวนกลุ่มคนอ่อนแอเสียชีวิตง่าย ให้น้อยลง ในขณะที่ยังคงรักษาการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นเลิศด้านบรรเทาอาการได้รวดเร็วและการฆ่าเชื้อโรคที่ล้ำสมัย การแพทย์ทางเลือกก็โดดเด่นด้านเสริมสร้างความแข็งแรงและเพิ่มพูนสุขภาพไม่ว่าจะถูกบันทึกทางวิทยาศาสตร์ได้แล้วหรือไม่ ในช่วงเวลานี้เราไม่ได้มองหากะตาศาสตร์ที่ตีพิมพ์แล้ว เพราะมันอาจ ไม่สามารถช่วยผู้คนจำนวนมากที่กำลังเผชิญความทุกข์ทรมานได้ทันเวลา ช่วยกันส่งมอบคุณค่าของเราในแต่ละด้าน ปลดปล่อยช่องว่างเพื่อช่วยเหลือทั้งหมดร่วมกัน เพราะเราทั้งหมดช่วยกันได้