

เดลินิวส์

ฉบับที่ 18,532 วันอังคารที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2538 DAILY NEWS

**"เห็ดหลินจือ" โครงการสวนจิตรลดา
สยบพิษร้ายมะเร็ง!!**



พล.ท. เสริม
หลังจากดื่มน้ำเห็ด
หลินจือ (ล่าง) เห็ด
หลินจือในรูปแบบต่าง ๆ
(บน) นักวิชาการค้นคว้า



"เห็ดหลินจือ" ในโครงการส่วนพระองค์
สวนจิตรลดาช่วยชีวิตนายพลนอกราชการให้รอดพ้น
ความตายจากมะเร็งลำไส้ขั้นสุดท้ายที่แพทย์สหรัฐ
อเมริกาถ่ายหน้าหมดหวัง จนบุตรชายมาขอยารักษาที่
สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ซึ่งรองประธานสถาบันแนะนำให้
ไปที่โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา ได้เห็ดหลินจือ
ไปดื่มดื่มแก้ความทุกข์กับการรักษาแผนปัจจุบันจนอาการดีขึ้น
วันดีคืน นักวิชาการให้ความเห็นเห็ดหลินจือมีสรรพคุณ
รักษาจริงแต่ควรควบคุมกับแผนปัจจุบัน

เรื่องราวสรรพคุณของ "เห็ดหลินจือ" ที่
รักษาอาการโรคมะเร็งได้รับการเปิดเผยจาก พล.ท.เสริม
โพธิพรต นายทหารนอกราชการ ซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็ง
ลำไส้ในปี 2535 โดยกล่าวว่าในขั้นแรกไม่ทราบว่าเป็น
เป็นมะเร็งแต่มีอาการเสียดท้อง ถ่ายมาก มีเลือดออก
เป็นเมือก ต่อมาเมื่อไปรักษาโรคที่อินนิฮอสส์
ประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีอาการไม่ยอมมากขึ้นจึงเข้ารับ
การตรวจ พบว่าเป็นมะเร็งลำไส้ขั้นซี มีอาการชูก
ผอม จึงรักษาด้วยการฉายเคมี และฉายรังสีเป็นเวลา ๖
เดือน หมดค่ารักษาไป 70,000-80,000 เหรียญสหรัฐฯ
แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น นายแพทย์ที่สหรัฐอเมริกาบอกว่ามี
โอกาสรอดเพียง 30 %

พล.ท.เสริมเปิดเผยต่ออีกว่า เมื่อ นายรุ่ง
โพธิพรต ผู้เป็นบุตรชายเห็นอาการตนไม่ดีขึ้นจึงไปหา
พล.อ.พิจิตร กุลละวณิชย์ รองประธานสถาบันวิจัยจุฬา
ภรณ์ฝ่ายกิจกรรมเพื่อขอยารักษาโรคมะเร็งลำไส้ซึ่งรอง

และได้รับความสนใจจาก
คณะบุคคลมาเยี่ยมชม
ศึกษาโครงการนี้อยู่เสมอ
เนื่องจากเป็นโครงการ

ประธานสถาบันฯแจ้งว่าที่
สถาบันไม่มียารักษาแต่ได้
แนะนำให้ไปที่โครงการสวน
พระองค์สวนจิตรลดฯ ซึ่ง
นายแก้วขวัญ วัชโรทัย ได้
ให้เห็ดหลินจือมา 20 ห่อ
นำมาต้มกินแทนน้ำ

นายรุจน์ โพธิ
พรรค กล่าวว่า คนเคยทำใจ
ว่าคุณพ่อคงไม่รอด จึงมี
ความหวังสุดท้ายอยู่ที่น้ำต้ม
เห็ดหลินจือ และพยายาม
ขอร้องให้คุณพ่อปฏิบัติตาม

คำแนะนำอย่างเคร่งครัดไม่ว่า
อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ซึ่ง
พล.ท.เสริม ก็ได้ปฏิบัติตาม
เป็นอย่างดีควบคู่ไปกับการ
รักษาแผนปัจจุบัน และยังได้
ปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบันซึ่ง
ได้ตรวจสอบดูอาการข้างเคียง
อื่น ๆ ก็ไม่พบ ต่อมาหลัง
จากที่ใช้การรักษาแผน
ปัจจุบันควบคู่กับการดื่มน้ำ
ต้มเห็ดหลินจืออีกระยะเวลาหนึ่งก็
ปรากฏว่าอาการป่วยดีขึ้นเป็น
ลำดับ ร่างกายแข็งแรง เดิน
ทางไปไหนมาไหนได้ ซึ่งตาม
ปกติผู้ป่วยที่มีอาการถึงขั้นนี้
มักจะมีร่างกายอ่อนแอและ
เสียชีวิต

พล.ท.เสริมยังได้
กล่าวแสดงความเชื่อถือว่า

สาเหตุของการหายป่วยในครั้งนี้เป็นผลมาจาก 2 ทาง คือ
การรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์สมัยใหม่และการดื่มน้ำเห็ด
หลินจือ ซึ่งได้ปฏิบัติตามควบคู่กัน นอกจากนี้จากการที่ได้เดิน
ทางไปยังเมืองคุนหมิง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ก็
ยังได้พบว่ามียาสมุนไพรแผนโบราณที่โรงพยาบาลในคุนหมิง
นำมาช่วยเสริมในการรักษาคนไข้ถึงกว่า 20 ชนิด ซึ่งมี
เห็ดหลินจือรวมอยู่ด้วย และยังได้แนะนำอีกว่าควรจะมีการ
ศึกษาค้นคว้าทดลองให้เห็นชัดว่าเห็ดหลินจือมีสรรพคุณ
อย่างไร

นายวิศิษฐพร เพื่อนพิภพ หัวหน้าฝ่ายวิจัยและ
พัฒนาโครงการหลวงสวนจิตรลดฯ เปิดเผยว่า การดำเนิน
การศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับการปลูกเห็ดหลินจือ เป็นพระ
ราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงสน
พระทัยในการที่จะนำพืชสมุนไพรมาใช้เสริมกับการบำบัด
รักษาโรค ทั้งนี้การวิจัยเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือได้เริ่มมาตั้งแต่
ปี 2531 โดยความร่วมมือของนักวิจัยทั้งภาครัฐและเอกชน

กันกว่าที่แพร่หลายอย่างมากทั้งในและต่างประเทศและ
เชื่อกันว่าเห็ดชนิดนี้สามารถรักษาโรคได้หลายชนิด ซึ่ง
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสนพระทัยในด้านของ
การใช้น้ำต้มและยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง

นายวิศิษฐพร ชี้แจงอีกว่า เมื่อบรรดานัก
วิจัยเห็ดหลินจือได้เข้าเฝ้าฯพระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัว ซึ่งได้มีพระกระแสรับสั่งให้ทุกฝ่ายช่วยกันอย่าง
จริงจัง เพื่อนำประโยชน์ของเห็ดชนิดนี้มาใช้ โดยเฉพาะสรรพคุณที่สามารถใช้เป็นยาสมุนไพรอันจะเป็น
ประโยชน์มหาศาล

สำหรับสถาบันวิจัยต่าง ๆ ในประเทศไทย
ก็ได้มีการศึกษาวิจัยถึงสรรพคุณของเห็ดหลินจือกันบ้าง
แล้ว โดย นางพรทิพา พิษา นักวิทยาศาสตร์การแพทย์
กลุ่มงานวิจัยค้นคว้าจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวว่า
ทางสถาบันก็ได้ทำการศึกษาค้นคว้าสรรพคุณของเห็ด
หลินจือในการต่อต้านมะเร็ง โดยได้วิจัยในหลอด
ทดลองโดยใช้เซลล์มะเร็ง ผลขั้นต้นนี้พบว่าเห็ด
หลินจือไม่มีพิษต่อเซลล์และไม่มีพิษต่อสัตว์ทดลอง
ซึ่งต่อไปทางสถาบันจะได้ร่วมกับองค์เภสัชกรรมทำการ
วิจัยถึงคุณสมบัติของเห็ดหลินจือในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง
และในสัตว์ทดลองที่เป็นมะเร็งด้วย

ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ ผู้อำนวยการสถาบัน
วิจัยและพัฒนาองค์การเภสัชกรรม เปิดเผยว่า เห็ด
หลินจือมีส่วนประกอบของสาร 14 ชนิด ซึ่งไม่เป็นพิษ
ต่อร่างกายและจากการทดลองในหลายประเทศทั้งในยุโรปและอเมริกาพบว่ามีสารต่าง ๆ จะมีฤทธิออกฤทธิ์
แตกต่างกันไป และสำหรับในเอเชียก็มีหลาย
ประเทศให้ความสนใจกับเห็ดดังกล่าวแล้ว เช่น อินเดีย
จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวันและประเทศไทย

นอกจากสรรพคุณในกรณีต้านโรคมะเร็งแล้ว
องค์การเภสัชกรรมยังได้เร่งศึกษาสรรพคุณของเห็ด
หลินจือในแง่ต่าง ๆ เช่น การลดน้ำตาลในเลือด การ
ลดความดันโลหิตและการป้องกันตับไม่ได้รับความเสียหาย
รวมทั้งยังได้ร่วมกับโรงพยาบาลรามธิบดี ทำการ
ทดสอบทางคลินิก โดย ศ.น.พ.วิชัย ตันไพจิตร เพื่อ
หาแนวทางในการสร้างผลิตภัณฑ์จากเห็ดหลินจือในรูปแบบ
ต่าง ๆ โดยภูมิปัญญาของคนไทย อันจะเป็นการ
สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศด้วย

สำหรับในภาคเอกชนก็ได้มีการค้นคว้าเรื่อง
เห็ดหลินจือ โดย นายสาธิต ไทยทัตกุล ซึ่งได้ศึกษา
อยู่กับเห็ดหลินจือมานานถึง 10 ปี ให้ความเห็นว่า ส่วน
มากผู้ป่วยในโรคหลายชนิดเมื่อหมดความหวังที่จะ
รักษาในแพทย์แผนปัจจุบัน ก็จะหันมาใช้สมุนไพร แต่
ต่อไปควรจะมีการศึกษาวิจัยในแง่ของการใช้สมุนไพรใน
การป้องกันมากกว่าที่จะหวังผลในการรักษา ซึ่งหน่วย
งานที่เกี่ยวข้องก็กำลังเร่งศึกษากันอยู่ และจากข้อมูล
ต่าง ๆ ที่คนได้รับพบว่าอาการแทรกซึมของผู้ป่วยจาก
การใช้เห็ดหลินจือส่วนมากมาจากการที่ผู้ป่วยเกิดความ
เข้าใจผิดโดยนำเห็ดในธรรมชาติหรือเห็ดที่ไม่สะอาดพอ
มาใช้เป็นสมุนไพร ทำให้ได้รับเชื้อจากสารพิษที่ตกค้าง
อยู่ในเห็ดหลินจือจะมีราเชื้อที่เป็นพิษต่อร่างกาย

นายสาธิตได้กล่าวแนะนำอีกว่า การรักษาที่
ถูกต้อง ควรมีการปรึกษาแพทย์และนำเห็ดมาจากแหล่ง
ที่มีการศึกษาวิจัย รวมทั้งรู้จักวิธีการใช้อย่างถูกวิธีและ
ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ก็จะช่วยป้องกันเรื่องผลข้าง
เคียงจากการใช้ยาสมุนไพรได้.



พืชพันธุ์ธัญญาจากธรรมชาติใจความที่ใจความแห่งของอาหารแบบแม่เหล็กไฟฟ้า



ข้าวกล้อง,ข้าวหอมเมือข้าวไม่ขัดขาวคือ อาหารหลักอันอุดมด้วยวิตามินแร่ธาตุครบครัน

การสูญเสียน้ำจากเขื่อนใหญ่ นอกจากเพื่อใช้ทำน้ำประปา เพื่อโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อผลักดันน้ำเค็ม เพื่อไล่น้ำเสียในคลองของเมืองใหญ่ ถ้าเหลือจริง ๆ จึงจะให้เกษตรกรไร้ ที่จริงหากใช้ระบบบำบัดน้ำเสียแบบเลี้ยงตะกอนในคลองตลอดเวลา น้ำในคลองก็จะไม่เสียมาก จนต้องใช้น้ำสะอาดมาเจือจางน้ำเสีย สามารถนำทั้งน้ำสะอาดและน้ำในคลองที่บำบัดแล้วไปใช้ปลูกข้าวหรือผลิตพืชต่าง ๆ ได้

ระบบบำบัดน้ำเสียแบบเลี้ยงตะกอนทำโดยติดตั้งไบโพลัมน์ด้วยความเร็วรอบต่ำ ประมาณ 120 รอบต่อนาที ดังให้ไบโพลัมน์อยู่ในน้ำใกล้พื้นคลอง วิธีนี้จะทำให้เกิดการดันตะกอนต่าง ๆ ที่ก้นคลองขึ้นมาแขวนลอยในน้ำทุกส่วน ทำให้

ออกซิเจน, ตะกอนสารอินทรีย์ เชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ ในน้ำทั่วทุกส่วนกระจายตัว

สม่ำเสมอทั้งหมด

การข่อยสารอินทรีย์จะมีประสิทธิภาพสูงสุด น้ำที่วนขึ้นมาสัมผัสผิวน้ำจะจับออกซิเจนที่ผิวน้ำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญคือพื้นดินไม่สะสมตะกอน ไม่เกิดภาวะขาดออกซิเจน ทำให้ไม่เกิดการรีดิวซ์เกลือซัลเฟต ทำให้ไม่เกิดก๊าซไข่เน่า จะลดความเหม็นลงไปได้อย่างมากมาย

วิธีนี้คือใช้คลองเป็นอ่างบำบัดน้ำเสียอย่างประหยัดแต่เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ทำให้ไม่ต้องเอาน้ำสะอาดมาคอยเจือจางความขุ่นดำ ที่ผ่านมานั้นการเจือจางเฉพาะน้ำส่วนบนแต่ก้นคลองมีเมือกสารอินทรีย์อยู่ก็ข่มเหม็นเน่าตามเดิม และเปลืองน้ำสะอาดไม่มีที่สิ้นสุด.

เมื่อย่างขิงดี อะอะตังตัง เบียดเสียด ยัดเยียด แม้จะเป็นชีวิตที่เลือกไม่ได้ แต่ศาสนาอาจจะช่วยให้ผ่อนคลายจากสิ่งเหล่านี้ได้บ้าง

● **การรักษาตัว** หัวข้อต่างๆ ที่แล้วมามุ่งถึงสุขภาพที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ในกรณีที่น่าปวดใจตั้งแต่โรคเบาหวาน ปวดหัวตัวร้อนไปจนถึงโรคภัย โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง หรือแม้กระทั่งโรคเลือด ยังมี การรักษาแบบธรรมชาติใช้ยาจากพืชแทนยาเคมี โดยใช้อาหารธรรมชาติเป็นยา และใช้ชีวิตความเป็นอยู่แบบธรรมชาติช่วยในการรักษา

วิธีการปฏิบัติตัวตามแบบแมคโครไบโอติกส์ มีสูตรง่ายๆ เช่น งดบริโภคแป้งขาวทุกชนิด ทั้งเส้นหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว เปลี่ยนเป็นบริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือ ขนมปังโฮลวีต งดน้ำตาลทรายขาว ถ้าจะหวานก็หวานตามธรรมชาติ หรือเปลี่ยนเป็นน้ำตาลทรายแดงชนิดหนอยก็ได้ ไม่ดื่ม น้ำอัดลม งดอาหารดัดแปลงทุกชนิด ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด รับประทานผักและธัญพืชให้มาก ดื่มน้ำสะอาดบริสุทธิ์

"เงื่อนไขที่ถือว่า เป็นหัวใจสำคัญ ของแมคโครไบโอติกส์ก็คือ เราควรเริ่มต้นวันใหม่ของชีวิตด้วยความรู้สึกรัก และขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างรอบๆ ตัว ประหนึ่งเป็นหนี้บุญคุณทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างบนพื้นโลก รักษาหัวใจเพื่อนร่วมโลกและตั้งใจว่า จะอยู่อย่างมีความสุขทุกวัน" ดร.สาทิส แนะนำ

ผู้เชี่ยวชาญด้านแมคโครไบโอติกส์แห่งมูลนิธิชีวจิต อธิบายต่อว่า แมคโครไบโอติกส์ เป็นแขนงหนึ่งในด้านวิทยาศาสตร์ทางอาหาร (Nutrition) ไม่ใช่โภชนาการทางอาหาร เพราะโภชนาการทางอาหารนั้น กลายเป็นสิ่งที่เก่าไปแล้วในยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้นแมคโครไบโอติกส์ เป็นการแพทย์แบบผสมผสาน (Naturopathy) คือการผสมผสานระหว่างการแพทย์ปัจจุบันกับการแพทย์แบบโฮลิสติก (วิถีชีวิตแบบธรรมชาติ -โฮลิสติกในอเมริกา สืบเนื่องมาจากคนพื้นเมืองเช่น อินเดียนแดงผสมกับกลุ่มไพออนเนียร์ จากยุโรป อพยพสู่อเมริกา เป็นต้นว่ากลุ่มอพยพอังกฤษ ไอร์แลนด์ เยอรมัน ดัตช์ อิตาลี ฝรั่งเศส ฯลฯ และตอนท้ายก็มีกลุ่มยิว สเปนนิช และแอฟริกันผสมอยู่ด้วย)

หลักสูตรของการแพทย์แบบเนเจอร์โรพาธี จึงเกิดขึ้น นักศึกษาแพทย์ต้องเรียนรู้เรื่องชีวเคมี, สรีระวิทยา, เวชศาสตร์, เภสัชศาสตร์, วิทยาศาสตร์ทางอาหาร รวมทั้งการผ่าตัด นอกจากนั้นยังต้องเรียนรู้เรื่อง

● **เภสัชสมุนไพร** เรื่องโยคะ เรื่องการหายใจ การแพทย์แบบจีนและการฝังเข็ม

เมื่อเดือนพฤษภาคม 2536 ที่ มลรัฐโอเรกอน ได้มีการประกาศเปิดมหาวิทยาลัยการแพทย์ แบบเนเจอร์โรพาธีขึ้น พร้อมๆ กับเปิดมหาวิทยาลัยการแพทย์แบบเดียวกันนี้ในทวีปอเมริกาเหนือ อีก 3 แห่งก็คือที่ ชิแอตเติล มลรัฐวอชิงตัน, ไตรอนโต ประเทศแคนาดา และ สก็อตซ์เดล มลรัฐอาร์ิโซนา ความจริงสถาบันการแพทย์แบบเนเจอร์โรพาธี ได้เปิดในอเมริกามาแล้วร่วม 20 ปี

สำหรับประเทศไทย อาหารแบบเนเจอร์โรพาธี หรือแมคโครไบโอติกส์มีมากมาย โดยเฉพาะตัวอาหารที่เป็นยาอยู่แล้ว ยกตัวอย่างเช่น พืชผักสวนครัวก็คืออาหาร และยาเช่นหัวหอม, กระเทียม, กระชาย, พริก, ตะไคร้, ข่า, ขิง, ขมิ้น ซึ่งพืชเหล่านี้ใช้เป็นยาพื้นบ้านอยู่แล้ว

เลขาธิการมูลนิธิชีวจิต ยกตัวอย่างว่า เคยมีนายแพทย์จังหวัดเชียงใหม่คนหนึ่ง เป็นกูสวัด ลามไปจนถึงตาเกือบบอดรักษามากครั้งไม่หาย จึงทดลองรักษาโดยอาหาร

กูสวัดจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท จึงหาอาหารที่ช่วยให้ระบบสมองและประสาทดีขึ้น ก็คือไวตามินบี 1 และกลูต้ามิน ทั้งหมัด เช่น บี 6, 3, 12, บีคอนแพลิก ตัวนำสำคัญคือ บีหนึ่ง ก็คือ ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าว ปลาทะเลต่างๆ ถั่ว ผักใบเขียวๆ ซึ่งเป็นอาหารประจำของคนไทยอยู่แล้ว โดยกินอาหารเหล่านี้ให้หนักเป็นประจำ น้ำลายจะเป็นยาอย่างดีเปลี่ยนจากคาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคสทันที โดยเคี้ยวอาหารให้ละเอียด อาจมีอาหารเสริม เช่น สกัดบี 1 ให้กินและฉีดประมาณวันละ 600 มิลลิกรัม เพียงหนึ่งสัปดาห์หรืออย่างมาก 10 วัน ก็หาย ไม่มีอาการปวดแสบปวดร้อนอีกต่อไป

สำหรับหัวใจของนิวตริชั่น (Nutrition) หรือ วิทยาศาสตร์ทางอาหารนั้น คือ 1.บำรุงเลี้ยงร่างกาย 2.ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ 3.รักษาโรคต่างๆ รวมทั้งโรคซึ่งไม่ใช่โรค เช่น

เบาหวาน, หัวใจ, มะเร็ง ซึ่งก่อนเนื้อร้ายก่อนที่จะเป็นเซลล์ผิดปกติ เกิดขึ้นมาเองในตัวมนุษย์ โดยในครั้งแรกแพทย์ไม่ทราบสาเหตุว่า เกิดจากอะไร กระทั่งปัจจุบันเริ่มยอมรับกันแล้วว่า อาหารประเภทนี้ไม่สร้างที่อกขึ้นในตัวมนุษย์ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ เหล่านี้

ส่วนผู้ที่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ และเนื้อต่างๆ อาหารประเภทนี้ จะทำให้ร่างกายสะสมที่อกขึ้นมากขึ้น จนทำลายระบบต่างๆ ในร่างกาย กระทั่งเกิดการเจ็บป่วย

โรคที่เกิดมาจากภูมิต้านทานต่ำ ทุกชนิดมีสาเหตุมาจากอาหารทั้งสิ้น เนื่องจากร่างกายของมนุษย์ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวอวัยวะยังทำงานดีจึงไม่มีอาการใดๆ แต่เมื่อมีอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป ที่อกขึ้นที่สะสมอยู่ในร่างกาย จะทำให้อวัยวะสำคัญเช่น ไต ทำงานเสื่อมลง

อาหารประเภทเนื้อ อีกจำพวกหนึ่งคือ หอย ปู กุ้ง ปลา เป็นอาหารย่อยง่าย และให้กรดอะมิโนแอซิด ที่เป็นส่วนสำคัญ และร่างกายยังต้องการอยู่ ซึ่งส่วนนี้เนื้อเอง ทำให้แมคโครไบโอติกส์แตกต่างจากอาหารมังสวิรัต 'กิน'แบบแมคโครไบโอติกส์ จะแก่ช้า?

การแก่ช้าหรือผมจะหงอกหรือไม่ นั้น เป็นเรื่องของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งปกติมนุษย์คนหนึ่งจะมีเซลล์ประมาณ 50-60 ล้านล้านเซลล์ เช่น เซลล์กระดูก, เซลล์กล้ามเนื้อ, เซลล์สมอง, เซลล์ผิวหนัง และเซลล์แต่ละชนิดมีอายุไม่เท่ากัน อาจจะสองอาทิตย์จนถึงสองปี เมื่อครบอายุจะต้องตายแล้วเกิดใหม่ ถ้าร่างกายดี เซลล์ตายแล้วเกิดใหม่ก็จะเหมือนเดิม แต่ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง เมื่อเซลล์เกิดใหม่ไม่เหมือนเดิม นั่นก็คือ 'ความแก่' และเซลล์ที่เกิดใหม่ไม่เหมือนเก่าคือ ความเหี่ยวยานล้าแก่ชราของ ความแก่ที่แน่นอน

เมื่อศึกษาเรื่องเซลล์ จะพบความลับว่า นิวเคลียสเป็นหัวใจของเซลล์ เล็กคือหัวใจของนิวเคลียส คือ นิวคลีโอไลส ซึ่งจะอยู่ได้เพราะดีเอ็นเอ (DNA) และอาร์เอ็นเอ (RNA) เพราะฉะนั้นเซลล์ของร่างกายจะต้องมีสองอย่างนี้ดีสมบูรณ์ ร่างกายจึงจะแข็งแรง เมื่อเซลล์เกิดใหม่มาเหมือนเดิม นั่นก็หมายความว่าร่างกายก็จะไม่มีวันแก่

ดังนั้นต้องกินอาหารที่สร้างเสริมดีเอ็นเอ เช่น ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าว ำข้าว ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง เห็ดทุกชนิด (เห็ดหอมสดดีที่สุด) ปลาทะเล (โดยเฉพาะปลาซาดีน, ปลาซัลมอน) ตับไก่ ข้าวโอ๊ต ข้าวหอม มัสตาร์ดผง และเพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ต้องตามด้วยผลไม้ หรือน้ำคั้นจากผักต่างๆ วันละหนึ่งแก้ว โดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่ครบ ในสัดส่วนที่ถูกต้องพอประมาณหากปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอประมาณวันละ 15 กรัมทุกวัน จะทำให้ผิวพรรณไม่เหี่ยวแห้ง ผมไม่หงอก คินความ เป็นหนุ่ม-สาวกว่าเดิมถึง 10 หรือ 15 ปี

'ข้าวกล้อง'อาหารพื้นฐานของแมคโครไบโอติกส์

อูต รุาปโนสถ นักเขียนและนักแปลหนังสือ'อาหารกำหนดชะตากรรมของท่าน' จากคำสอนของ 'นัมโบกุ มิซุโนะ' ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ได้หันมาสนใจอาหารแมคโครไบโอติกส์ และรับประทานมานานับ 5 ปี เล่าว่า ก่อนหน้านั้นไม่รู้เรื่องและไม่เคยสนใจมาก่อน แถมยังเป็นคนเย่อหยิ่งทะนงตัวว่า ตัวเองเป็นคนที่มีความสุขสมบูรณ์ แต่ต่อมาป่วยเป็นโรคเบาหวานเรื้อรัง หมอบอกว่าไม่มีวันหาย ในที่สุดเจ็บตัวเพราะเป็นไวรัสบิลงดับ ก็ไม่มีทางรักษาหายอีกเช่นกัน

"ดร.สาทิส แนะนำให้รับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ แต่ต้องล้างพิษก่อนโดยสวนทางทวารหนัก 3 วัน ไม่กินอะไรเลย นอกจากน้ำมะนาว เวลาหัว เลยอดข้าวสามวันก็ไม่เลว รู้สึกร่างกายเราสะอาด ช่วงนั้นศึกษาตำราไปด้วย"

จากการศึกษาตำราต่างๆ ทำให้เขารู้ว่า ถ้ากินอาหารที่เลว ในที่นี้หมายถึงเลวแก่ร่างกาย แม้จะกินครบห้าหมู่ก็ป่วย เช่น ไขมันที่เข้าสู่ร่างกาย แล้วเผาผลาญไม่หมด สะสมอยู่ข้างในตามจุดต่างๆ หรือสารเคมี และความสกปรกที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร ร่างกายไม่สามารถขับออกมาได้หมด จึงสะสมมากขึ้นทุกวันๆ เช่น ไต ก็เป็นนิ่วในไต บางทีเครียดเมื่อปฏิกิริยาทางเคมีเข้าไปซ้ำเติม ก็เกิดเป็นเนื้องอกขึ้นมา เป็นบ่อเกิดของมะเร็งเป็นต้น



อูต รุาปโนสถ นักเขียนและนักจัดรายการวิทยุ

"...ก็เหมือนโกดังเก็บของ หรือเก็บขยะเมื่อมันล้นก็ยอมขยายล้นออกไป สถาบันมะเร็งจะไม่ทราบสาเหตุของมันเกิดจากอะไร ซึ่งแน่นอนอยู่แล้วเรามองหาว่า จะมีไวรัส มีเชื้อโรคหรือเปล่า เมื่อไม่พบก็ไม่ทราบสาเหตุเดี๋ยวนี้เริ่มยอมรับกันแล้วว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของมะเร็งเกิดจากอาหาร ที่เหลือเป็นภาวะแวดล้อมทางเคมี"

"จอร์จ โอซาวา ก็ยืนยันว่า ถ้าจะกินอาหารตามอย่างที่เขาว่า นั่นอาจจะหมายถึงไม่อร่อยเลย แต่ร่างกายมนุษย์เองจะบอกว่า อาหารเหล่านั้นทำให้สบาย เพราะการขับถ่ายการผลิตเลือดก็จะดี"

อูต กล่าวต่อไปว่า คนที่มีร่างกายสมบูรณ์นั้น ไม่ต้องกังวลต่อสิ่งใดไม่เหนียว ไม่เพลีย หรือหมดแรงง่ายตื่นเช้าไม่ต้องสดชื่น ไม่มีความรู้สึกว่าจะไม่อยากลุกจากเตียงเลย สุขภาพที่ดีจะต้องไม่โกรธ ไม่เกลียดมีความทรงจำดี รับประทานอาหารได้ตามปกติเช่นอาหารที่ง่ายที่สุดก็อร่อย เช่น ขนมปังรำขึ้นเตยก็อร่อย ข้าวกล้องต้ม หรือหุงเพียงอย่างเดียวก็อร่อย

"หลังจากให้ความสนใจต่อแมคโครไบโอติกส์ และปฏิบัติตาม แต่ในที่สุดก็หายขาดจากโรคเบาหวาน" อูตเผย "สี่เดือนแรก รู้สึกกังวลใจว่า จะกลัวกินอะไรผิด ในตำราบอกว่า อย่ากลัวใจว่า จะกินอะไรผิดอีกหน่อย ร่างกายจะบอกเองว่า อาหารแบบนี้ควรกินไม่ควรกิน แบบไหนกินสัก 3 มื้อติดกัน ก็จะป่วยทันที"

อาหารหรรหาลิศรส ไม่ใช่อ่างที่คิด

อูต บอกว่า อาหารจะกำหนดดวงชะตา ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่นหากเรา กินหุนลามหรืออาหารดีๆ มากมายภายในเวลา 3 เดือน ชะตาจะเปลี่ยนจากหุนดี สวย กลายเป็นอ้วน ไม่สวย หรือสวยน้อยลง บางคนตกงาน ก็จะเกี่ยวกับเรื่องของชะตาตก สาเหตุที่ชะตาตก ก็เพราะการคิดไม่เป็นระเบียบ คิดไม่เป็นระเบียบก็เพราะกินยุ่ง ต้มเหล้ากินอาหารยุ่งไปหมด

จากหนังสือเรื่อง 'อาหารกำหนดชะตากรรมของท่าน' ของ นัมโบกุ ยังบอกว่า 'จงกินอาหารเรียบง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน ให้กินขนาดจานหรือชามของเจ้า ขึ้นอยู่กับว่า เป็นคนใหญ่หรือคนเล็ก ถ้าคนใหญ่ก็ให้กินมาก คนเล็กก็ให้กินน้อย เศรษฐีถ้ากินอาหารเรียบง่าย แต่กินมากมายอย่างชาวนา ก็จะมีความคิดอย่างชาวนา แต่ถ้าเศรษฐีกินอย่างเรียบง่ายและกินน้อย ลูกหลานจะภูมิใจ ชื่อเสียงก็จะซจรขยาย...'

เจ้าอาหารที่ว่าอร่อยๆ นั้น ชาคความเป็นธรรมชาติ เพียงนำของดีๆ แพงๆ มาปรุงให้ผู้ดีมีเงินเศรษฐีรับประทาน แต่หาประโยชน์ทางร่างกายไม่มี เพราะฉะนั้นให้ลองสังเกตดูว่าคนที่ป่วยเป็นโรคต่างๆ นั่นก็คือพวกที่กินอาหารดีๆ แพงๆ เหล่านั้นนั่นเอง

"ถ้าหากคุณไม่กินข้าวกล้องเป็นหลัก แล้วไปยกยูดอาหารอื่นๆ จะทำให้เป็นโรคขาดอาหารได้ หากกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นหลัก ไม่ต้องกลัว เพราะในนั้นมันมีสารอาหารอยู่ครบแล้ว กินข้าวกล้องอย่างเดียวเป็นอาทิตย์ๆ ก็อยู่ได้ เคล็ดลับมีอยู่แค่นี้"

อูตแนะนำ

ข้อที่ควรเข้าใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ บางคนเข้าใจว่า 'น้ำแร่ตามธรรมชาติ' ที่บรรจุขวดจะช่วยให้ สุขภาพดีขึ้น แต่อูต มองว่า เป็นเพียงการดื่มกิน เพื่ออวดฐานะ เพราะน้ำแร่วางแพงกว่าน้ำปกติ เคยมีการวิจัยออกมาแล้วว่า แร่ธาตุต่างๆ ที่มีในน้ำแร่น้อยมาก และเป็นแร่ธาตุที่มีอยู่แล้ว ในอาหาร หากเรารับประทานให้ถูกต้อง ถ้าเป็นไปได้ให้รับประทานน้ำป่อตามธรรมชาติ แบบไม่ต้องต้มหรือ น้ำบริสุทธิ์, น้ำกรองธรรมดา

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ การตีมนม
มากๆ หรือผลไม้หลายๆ ไม่ค่อยให้ผลดี
ต่อร่างกาย แม้กระทั่งการตีมน้ำหลายๆ
จะทำให้ไตทำงานมากเกินไปเช่นกัน
โดยเฉพาะเครื่องในครัวทำให้เกิดนิ่ว
ในไต

“ยกตัวอย่างสูตรการกินเพื่อรักษา
โรคของจอร์จ โอซาวา ซึ่งมีทั้งหมด 7
สูตร แต่ที่รักษาโรคที่ดีก็คือ สูตรที่ 7
บอกว่า ให้กินข้าวซ้อมมืออย่างเดียว
โดยไม่กินอะไรเลยโดยกินข้าวเปล่าทั้ง
3 มื้อ ประมาณ 7 วันหรือ 1 เดือน
จนกว่าโรคจะหาย แต่ในหนังสือแนะนำ
ไว้ว่า ไม่ควรกินเกิน 2 อาทิตย์ เพราะ
คุณแองเจิ้ลแผลจะเบื่อ หรือในสูตรที่ 6
บอกว่า ให้กินข้าวกล้อง 90 เปอร์เซ็นต์
ผัก 10 เปอร์เซ็นต์โดยต้ม หรือ นึ่งจิ้ม
ซีอิ๊วนิดหน่อยเพื่อให้กินได้ แต่ถ้าเป็น
โรคไม่ถึงขั้นร้ายแรงก็ไม่ต้องกินถึงสูตร
ที่ 7 ก็ได้”

การเคี้ยวอาหารก็สำคัญ ควร
เคี้ยวอาหารอย่างน้อยคำละ 50 ครั้ง ซึ่ง
จะช่วยให้ไม่อ้วน เพราะอิมเร็ว สาร
อาหารจะซึมซับสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว
เป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารในร่าง
กายและช่วยผ่อนแรงกลไกทุกระบบ
ในร่างกาย สำหรับคนที่เป็นมะเร็ง
สูตรแนะนำว่า ให้เคี้ยวคำละ 100-200
ครั้งจนเป็นน้ำ

วิธีการแบบแมคโครไบโอติกส์
อาจจะเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการยืด
อายุขัยของมนุษย์ ท่ามกลางสังคม
โลกที่เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกปนเปื้อนอะ
มากมาย ซึ่งจริงๆ แล้ว ‘แมคโครไบ-
โอติกส์’ คือการหวนคืนสู่รากเหง้า
ครั้งบรรพกาล ให้ชีวิตใกล้ชิดกับ
ธรรมชาติที่สุดนั่นเอง

แมคโครไบโอติกส์ในเมืองไทย



ดร.สาทิส อินทรกำแหง แห่งชมรมชีวิต

ดร.สาทิส อินทรกำแหง ผู้ก่อตั้งชมรม
ชีวิต เป็นผู้หนึ่งที่ใช้ชีวิตอยู่ในต่าง
ประเทศตลอดเวลา จนกระทั่งเกษียณ
อายุ ไม่มีความคิดว่าจะกลับเมืองไทย
แต่เมื่อคิดถึงลูก ที่เริ่มมีความเป็น
‘ฝรั่ง’ มากเกินไป ทั้งๆ ที่ตัวเอง
ต้องการให้ลูกมีความเป็นไทยอยู่บ้าง
จึงต้องพากลับ พร้อมกับวิชาความรู้
เกี่ยวกับแมคโครไบโอติกส์

“มั่นใจว่า วิชาความรู้ที่มีอยู่ พอ
จะเป็นประโยชน์ต่อคนไทย ตอนแรก
ตรงเข้าไปยังวงการแพทย์ ปรากฏว่า
ไม่มีใครรับ จึงคิดว่า ทำเองดีกว่า มี
กำลังแค่นี้ไหนก็ทำแค่นั้น”

เมื่อคิดดังนั้น ‘ชมรมชีวิต’ จึงถือ

กำเนิดขึ้น สามปีหลังก่อตั้งมีสมาชิก
มากกว่าพันคน จนถึงขณะนี้ย่างเข้า
สู่อายุที่ 9 แล้ว มีสมาชิกส่วนใหญ่เป็น
นักศึกษา ครู อาจารย์ แพทย์
พยาบาล และผู้ที่สนใจทั่วไป

สมาชิกของชมรม จะมี
กิจกรรมร่วมกัน เช่น สัมมนาด้าน
สิ่งแวดล้อมและสุขภาพอนามัย,
การทำอาหารสูตรออร์แกนิกแบบ
แมคโครไบโอติกส์ กิจกรรมการ
ออกกำลังกายง่ายๆ ง่ายๆ

การนวดกดจุดแบบการฝังเข็ม ฯลฯ

ผู้ที่สนใจจะเข้าเป็นสมาชิกของ
ชมรม จะต้องเสียค่าสมาชิกปีละ
500 บาท โดยมีสื่อหนังสือ
ทฤษฎีสาร ส่งให้เป็นประจำ แต่
ขณะนี้ยังจัดหาสถานที่ตั้งไม่ได้ หาก
มี คงบริการได้มากขึ้น

“ปัจจุบันมีค่าใช้จ่ายมาก
กรรมการบางคนช่วยเป็นกุศลปีละ
หมื่น คุณอัมพรเจ้าของดนตรีกัง
สดาล ก็เคยจัดดนตรีแล้วมอบเงิน
ให้ จะอาศัยค่าสมาชิกปีละ 500 บาท
โดยลำพังไม่พออยู่แล้ว”

“ดังนั้นจึงไม่คิดขยาย คิดว่า
มีแค่ไหนก็เอาแค่นั้นจริงๆ แล้ว
ชมรมชีวิต น่าจะมีปีกแผ่นและ
ทำให้อึดกว่านี้ แต่จะให้ไปนั่งขอทุน
จากคนนั้นคนนั้นก็ไม่ใช่”

ดร.สาทิส กล่าวทิ้งท้าย

จอร์จ โอซาวา บิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์

จอร์จ โอซาวา ผู้ค้นพบอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ กล้าท้าแม่แต่โรค มะเร็ง โรงเก็ก เบาหวาน ทืดหอบ และโรคเรื้อน โรคสมองเสื่อม ฯลฯ สามารถรักษาให้หายได้โดยวิธีเดียวกัน คือ แมคโครไบโอติกส์

เมื่อจอร์จ โอซาวา อายุ 18 ปี เขาได้ป่วยหลายโรครวมทั้งวัณโรค และภูมิแพ้ เขาหายจากโรคเหล่านั้น เพราะกินอาหารแบบพุทธนิกายเซน ซึ่งเหมือนกับอาหารมังสวิรัต เป็นอาหารจำพวกแป้ง ผักและถั่วล้วนๆ จึงคิดว่าอาหารเหล่านี้ต้องเป็นยาแน่ๆ

จึงได้ลงมือค้นคว้าจนได้สูตรของแมคโครไบโอติกส์ ขึ้นแก่ ได้แก่ อาหารประเภทแป้งไม่ขัดขาว และผักถั่ว เป็นตัวยืนพื้น รวมทั้งมิโซ (ของญี่ปุ่น) ที่ใส่เข้าไปในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งแกงและซุ๊ป มิโซมีสารอาหารครบรวม ทั้งสาหร่ายทะเล และโคมาชิโอ (เกลือคั่วร่อนๆ กับงา แล้วบดพอให้แตก แล้วโรยสาหร่ายทะเลชิ้นเล็กๆ ไว้สำหรับปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อย เค็มๆ มันๆ)

ครั้งหนึ่งจอร์จ โอซาวาเคยไปแอฟริกาและจงใจให้ตัวเองติดเชื้ชนิดหนึ่ง ที่ชาวแอฟริกันกำลังประสบ ยังไม่มีทางรักษาหาย จนกระทั่งเห็นของเขาแก่พะะ จึงให้เพื่อนส่งข้าวกล้องจากอเมริกาไปให้ เขารับประทานข้าวกล้องอย่างเดียว ภายในเวลา 10

วันก็หายเป็นปกติ อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีคนคิดว่าการรักษาแบบนี้เป็นเรื่องที่ป่าเถื่อน

ขณะที่เขาอายุ 70 ปีได้เขียนหนังสือไว้ว่า แม่ตนเองเสียชีวิตเพราะยาของตะวันตก กินอาหารตะวันตกตามที่หมอสั่ง พี่สาวตายเพราะยาตะวันตก น้องชายก็ตายเช่นกันด้วยโรคเดียวกันคือ 'วัณโรค' เขาเองก็คงต้องตายเหมือนกัน แต่บังเอิญตนเองไม่มีเงินซื้อยาตะวันตก จึงไปหาแพทย์ทหารของญี่ปุ่นที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เขาไม่ลังยาเลยแม้แต่เม็ดเดียว มีเพียงรายการอาหาร (เรียกว่าหมอมัก) หมอมสั่งเปลี่ยนแปลงระบบการกินอาหารเท่านั้นเอง ซึ่งได้ผลทำให้เขาคิดอยากจะเผยแพร่อาหารประเภทนี้

หากทุกคนรู้หลักการแล้วนำไปปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ก็จะไม่ใครเจ็บป่วย ก็จะไม่ใครไปหาหมอ ไม่ใครรับประทานยา วงการแพทย์ทันสมัยก็ควรไว้ประโยชน์อีกต่อไป คงต้องพิสูจน์ด้วยตัวคุณเอง อย่างไรก็ตามจอร์จ โอซาวาก็ยังคงรับรองอย่างไม่เปลี่ยนใจจนวันตายว่า รักษาสารพัดโรคให้หายได้คิดขาด แต่จะหมายรวมถึงโรคเอดส์ด้วยหรือไม่ นั้น คงต้องลองดู อาจค้นพบวิธีรักษาหายก็ได้

สำหรับผู้สนใจศึกษาเพิ่มเติม

หนังสือ : ชีวิต การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติ ของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง

หนังสือ : อาหารกำหนดชะตากรรมของท่าน คำสอนของ นัมโบกุ มิซุโน แปลโดย อุดร ราบโนสถ

หนังสือ : กินเพื่อสุขภาพแบบเซน แปลโดย ชวนิต คิวะเก็อ