

โยคะ-ให้เก็ก-ชี่กงรักษาโรค

ผศ.นพ.วิโรจน์ เข้มจรัสรังษี เปิดเผยผลการศึกษาค้นคว้าตามโครงการ “การทบทวนองค์ความรู้ด้าน Mind-Body Medicine ในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคเมอเร็ง” ของเครือข่ายวิจัยสุขภาพ มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ว่า ในระยะ ๒๐ ปีที่ผ่านมา มีข้อมูลทางวิชาการจำนวนมากรายงานว่า กิจกรรมที่มีแหล่งกำเนิดมาจากศาสตร์ความรู้เดิมของโลกตะวันออกหลายกิจกรรม เช่น โยคะ ให้เก็ก ชี่กง และการทำสมาธิ เป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพในการใช้สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในทุกระดับ โดยสามารถประยุกต์ใช้ได้กับโรคทางกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเมอเร็ง เป็นต้น และโรคทางจิต เช่น ภาวะเครียดและภาวะวิตกกังวลเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งนักวิชาการได้จัดกิจกรรมในกลุ่มนี้ว่าเป็น Mind-body medicine หรือ MBM.

ผศ.นพ.วิโรจน์กล่าวต่อว่า มีหลักฐานชัดเจนที่ยืนยันประสิทธิผลของ MBM ว่าสามารถรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจในระยะที่ ๒ ได้ อีกทั้งพบว่าผู้ที่ทำกิจกรรม MBM จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจน้อย ส่วนประสิทธิผลในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูงนั้น พบว่ายังไม่มียุทธศาสตร์ชัดเจน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาขนาดใหญ่ที่เปรียบเทียบโดยตรงระหว่างมาตรการด้าน MBM และมาตรการอื่นๆ ด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน สำหรับประสิทธิผลต่อการรักษาโรคเบาหวานนั้น ผลการศึกษาค้นคว้าว่า มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งในประเทศอินเดียได้รายงานถึงการฝึกโยคะ ว่ามีประสิทธิผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน แต่การศึกษาส่วนใหญ่มีจุดอ่อนด้านระเบียบวิธีวิจัย จึงยังไม่มีข้อสรุปอย่างชัดเจน ในส่วนของผลต่อการรักษาโรคเมอเร็งนั้น พบว่ามาตรการด้าน MBM แบบต่างๆ สามารถทำให้อารมณ์ คุณภาพชีวิต และการทำใจเผชิญกับเหตุการณ์ของผู้ป่วยดีขึ้น รวมทั้งช่วยลดอาการของโรคและอาการที่เกิดจากการรักษา ส่วนผลต่อระยะเวลาปรากฏอาการของโรคและการยืดอายุของผู้ป่วยโรคเมอเร็งนั้น ยังไม่มีข้อมูลชัดเจน.

ผศ.นพ.วิโรจน์ แนะนำว่าจากการศึกษาวิจัยพบว่า มาตรการด้าน MBM มีผลข้างเคียงต่ำ และมีข้อดีอื่นๆ เช่น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกำหนดหรือมีส่วนร่วมในการรักษาตนเองมากขึ้น ค่าใช้จ่ายไม่สูงมาก เป็นทางเลือกที่ใช้รักษาโรคเรื้อรังได้ดี และสามารถใช้ในการดำรงความมีสุขภาพดีของตนเองได้ เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ด้านนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ในประเทศไทย และคนไทยมีความคุ้นเคยอยู่ในระดับหนึ่งแล้ว จึงควรมีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีการนำมาตรฐานหรือองค์ความรู้ด้าน MBM มาใช้ป้องกันโรคในทุกระดับ ทั้งในชุมชนและในสถานบริการสุขภาพ ซึ่งจะทำให้คนไทยมีสุขภาพดีอย่างถ้วนหน้า

สรรพคุณใหม่ของไวน์-ป้องกันเจ็บคอ

นักวิทยาศาสตร์เมืองนัสซิว ได้พบในการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔,๐๐๐ กว่าคน ด้วยการให้ตอบแบบสอบถามถึงนิสัยของการดื่มเหล้าสุบหรือและการปฏิบัติตัวอย่างอื่น กับการเป็นหวัดที่เกิดขึ้นซ้ำในรอบระยะเวลา ๑ ปี ปรากฏว่า ในจำนวนนั้นทั้งหมดมีผู้ป่วยเป็นหวัดไม่ต่ำกว่า ๑,๕๐๐ ครั้ง จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบ ได้พบความเกี่ยวพัน ในการดื่มไวน์หรือเหล้าองุ่นจำนวนกว่า ๑๔ แก้วขึ้นไปว่า อาจช่วยลดโอกาสที่จะป่วยเป็นหวัดลงได้ร้อยละ ๔๐.

นักวิจัยสงสัยว่า ไวน์อาจจะมีสารสำคัญที่มีสรรพคุณในการป้องกันอย่างเช่น สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระที่มีพิษของร่างกายออกไป แต่ไม่ดื่มที่จะแนะนำว่าการออกกำลังกายก็สามารถช่วยต้านทานโรคหวัดได้ไม่แพ้กัน

ซาโบหม่อน ชามะตูมไทย ช่วยสาวหน้าใส

รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ คณบดีคณะการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต แนะนำวิธีการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ทำจากสมุนไพรว่าขณะนี้กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก และผู้บริโภคส่วนใหญ่ก็จะตัดสินใจซื้อโดยดูจากการโฆษณาเป็นหลัก ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะก่อนที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ ควรระมัดระวังเสมอว่า มีความปลอดภัยจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนโลหะหนักตกค้าง รวมไปถึงมีสารอะฟลาทอกซินหรือไม่มีส่วนประกอบของสมุนไพรตามที่อ้างไว้หรือไม่.



ประเด็นสำคัญก็คือการได้รับการรับรองหรือตรวจสอบคุณภาพจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ คือสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค.

“ซาโบหม่อนที่เหมาะสมกับผู้หญิงนั้นควรจะเป็นชาติที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ไม่มีกาเฟอีนที่ทำให้เกิดความเครียดต่อโรคหัวใจ ไม่ฝาด และมีแคลอรีต่ำ ซึ่งคุณสมบัติทั้งหมดนี้มีอยู่ในซาโบหม่อน และชามะตูม ดังนั้นจึงไม่ควรไปดื่มชาเขียวที่นอกจากจะมีราคาแพง แล้วยังมีกาเฟอีนสูงอีกด้วย”

รศ.ดร.สุรพจน์กล่าวและว่า แนวทางการปฏิบัติของผู้หญิงที่ ต้องการมีผิวพรรณอ่อนเยาว์ และอ่อนกว่าวัยนั้นจะต้องเป็นการบำรุงจากภายในร่างกาย ด้วยการรับประทานสารไฟโตสเตอรอล (Phytosterol) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่มากในถั่วงอก, อะโวคาโด, ถั่วเขียว และสารนี้ถือได้ว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในตลาดโลก.

ส่วนอาหารที่ไม่ควรรับประทานคืออาหารที่มีสารซิงเกิลโครเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายสังเคราะห์ที่ทำให้ตีตบทำงานหนักขึ้นในการขับออก และเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมนอกจากนี้ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอพร้อมกับดูแลระบบขับถ่ายของร่างกายเคล็ดลับสำหรับคุณผู้หญิงที่ต้องการสวยไว้ร้อยแบบนั้น ง่าย และไม่เปลืองเงิน