

*Longevity concepts  
in  
Alternative Medicine*



Amporn Krobthong , M.D.  
Golden Jubilee Medical Center, Mahidol University



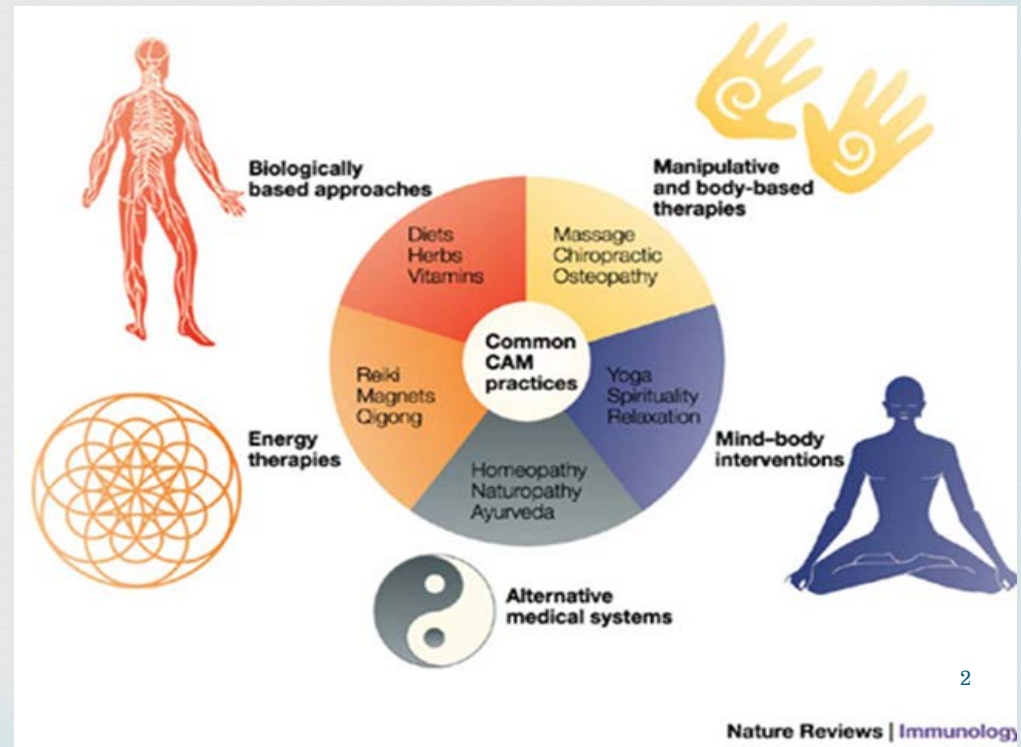
มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine



Alternative Medicine  
Complementary Medicine  
Integrated Medicine





มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine



**NCCAM** National Center for Complementary  
and Alternative Medicine

1. *Alternative Medical Systems*
2. *Mind-Body Interventions*
3. *Biologically Based Therapies*
4. *Manipulative and Body-Based Methods*
5. *Energy Therapies*

The most common CAM therapies used in the US in 2002 were prayer (45.2%), herbalism (18.9%), breathing meditation (11.6%), meditation (7.6%), chiropractic medicine (7.5%), yoga (5.1%), body work (5.0%), diet-based therapy (3.5%), progressive relaxation (3.0%), mega-vitamin therapy (2.8%) and Visualization (2.1%)





# Alternative Medicine



## อिकाเรียเกาะสวรรค์แห่งใหม่ แดนใบฝืนคนอยากอยู่เกินร้อย

รายงานพิเศษ



ทุกคนบนโลกนี้ไม่ว่าจะมาจากประเทศไหนก็ตาม ล้วนอยากมีอายุที่ยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรง ทว่า การใช้ชีวิตในแต่ละวันที่เป็นอยู่ไม่ได้เอื้ออำนวยในการทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีดังที่คาดหวังไว้ตั้งแต่ต้น ปล่อยให้ริยาบดและพฤติกรรมการกินเดิมๆ พรวดชีวิตไปก่อนวันอันควร

อย่างไรก็ตาม ยังมีดินแดนแห่งหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นเกาะสวรรค์แห่งใหม่ของคนอยากยืดอายุขัยให้เพิ่มเกิน 100 ปี

ดินแดนที่ว่ามานี้ก็คือเกาะอิกาเรีย เกาะขนาดเล็กที่อยู่ในประเทศกรีซ สถานที่อันสงบ มีประวัติศาสตร์ยาวนานและเต็มไปด้วยคุณภาพชีวิตของประชากรที่ถือว่ายอดเยี่ยมติดมาครองโลก โดยประชากรชาวอิกาเรียนส่วนมากจะมีอายุยืน ซึ่งหากเฉลี่ยแล้วจะอยู่ในเกณฑ์ระหว่าง 90-100 ปี นับเป็นตัวเลขที่แสดงถึงความมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่เต็มไปด้วยความสุข

เคล็ดลับของอายุที่ยืนยาวกว่าศตวรรษนี้ ดร.คริสติน่า แพทย์โรคหัวใจแห่งมหาวิทยาลัยเฮเลนส์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าที่พบว่าเหตุใดชาวอิกาเรียนถึงมีอายุยืนยาวมากกว่าชาวอเมริกันถึง 2 เท่า และมากกว่าถึง 10 ปีหากเทียบกับหมู่คนชราในทวีปยุโรป ทั้งนี้ทีมแพทย์เผยว่าอาหารการกินของชาวอิกาเรียนนั้นเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ประชากรในประเทศมีอายุยืนยาว

โดยในแต่ละเมื่อชาวอิกาเรียนจะรับประทานพืชจำพวกผัก และพืชใบเขียวที่ปลูกเองตามบ้าน อีกทั้งยังดื่มนมแพะมากกว่าดื่มนมวัว ดื่มชาและไวน์สุราลับเฉพาะของอิกาเรียนซึ่งเป็นเครื่องดื่ม



ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยต่อต้านสารอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ ยังมีการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การเดิน และไม่ว่าหนทางจะไกลแสนไกลขึ้นเขาลงดอยสมบุกสมบันขนาดไหน ชาวอิกาเรียนก็ยังใช้ชีวิตเดินมากกว่านั่งแช่อยู่ในรถ การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวได้ โดยพบว่าชาวเกาะแห่งนี้นอนหลับวันละ 7 ชม. และในตอนกลางวันก็จะให้เวลาพักผ่อนเป็นเวลา 1 ชม.ด้วยเช่นกัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปริมาณแคลอรีที่ได้รับและเผาผลาญออกไปนั้น ชาวเกาะรับน้อยและใช้ไปมาก ซึ่งผิดจากวิถีชีวิตปกติของคนทั่วไปที่มีมักกินในปริมาณมากและขยับร่างกายน้อยลงทุกที

ชาวอิกาเรียนผู้ใช้ชีวิตอยู่ในสหรัฐ โดยแพทย์ตรวจพบว่าเขาเป็นโรคมะเร็งเมื่อ 45 ปีที่แล้ว ทันทีที่ทราบข่าวร้าย มอโรทิสก็ย้ายกลับมารักษาตัวที่บ้านเกิด ดูแลสุขภาพในช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างดีที่สุด ผลปรากฏว่าเขาเสียชีวิตด้วยวัย 102 ปี ผิดจากการคาดการณ์ของแพทย์ที่สันนิษฐานไว้ว่าจะมีชีวิตรอดอยู่ได้อีกไม่กี่เดือน

นอกจากเกาะอิกาเรียแล้ว นักวิทยาศาสตร์ยังพบดินแดนอีก 3 แห่งของโลกที่คนท้องถิ่นมีอายุยืนมากกว่าอายุเฉลี่ยของคนในประเทศ นั่นคือ เกาะโอกินาวา ในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งพบว่าแนวโน้มของคนในเกาะนี้จะมีอายุยืนมากกว่า 100 ปี โดยจะเน้นการรับประทานอาหารจานเล็ก ลดปริมาณเนื้อสัตว์แต่เพิ่มปริมาณเต้าหู้และปลาเพื่อเป็นแหล่งพลังงาน

แห่งที่สองคือ แคว้นบาร์ยาเบีย บนเกาะซาร์ดิเนีย ที่เคยได้ชื่อว่าเป็นแผ่นดินคนเถื่อน แต่ปัจจุบันนี้มีชื่อเสียงขึ้น หลังหนังสือชื่อว่า The Blue Zones ตีพิมพ์เมื่อปี 2008 ได้บอกเล่าถึงเคล็ดลับอายุยืนของคนท้องถิ่นว่ามาจากการดื่มไวน์ที่มีชื่อ "ตันโนเน่า" ซึ่งเป็นไวน์ที่มีสารแอนตีออกซิแดนต์มากกว่าไวน์อื่นๆ

และแห่งสุดท้ายก็คือ ชาวคาบสมุทรนิโคยา ใน จ.กวานากัสเต ประเทศคอสตาริกา ซึ่งเป็นสถานที่ที่พบว่ามีคนอายุยืนมากที่สุดแห่งหนึ่ง โดยปัจจัยหลักก็คือการดื่มชา เนื่องจากน้ำในแถบนี้มีปริมาณแคลเซียมที่สูงมาก อีกทั้งยังมีการรับประทานข้าวโพดและถั่ว ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกินที่ได้รับมาจากชนเผ่าท้องถิ่นสมัยโบราณ



มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine



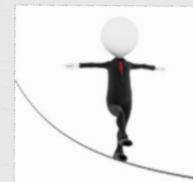
กำจัดของเสีย



เติมของดี



ปรับสมดุล....เสริมภูมิต้านทานร่างกาย





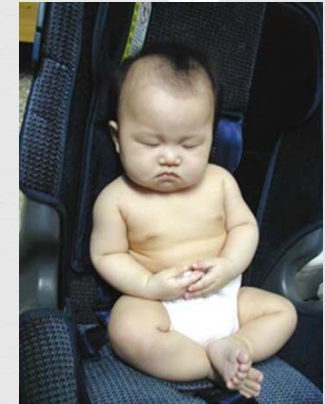


# Alternative Medicine

กำจัดของเสีย



- ปัจจัยจากมลพิษทางอากาศทั้งหกทำให้เกิดโรค
- อารมณ์ที่เครียดทำให้เกิดโรค
- โภชนาการที่ไม่เหมาะสม เวลา ปริมาณ คุณภาพ รสชาติ
- การตรากตรำมากเกินไปหรือน้อยเกินไป



- การลดการรับพิษ
- การขับพิษ



# Alternative Medicine

กำจัดของเสีย



## การลดการรับสารพิษ

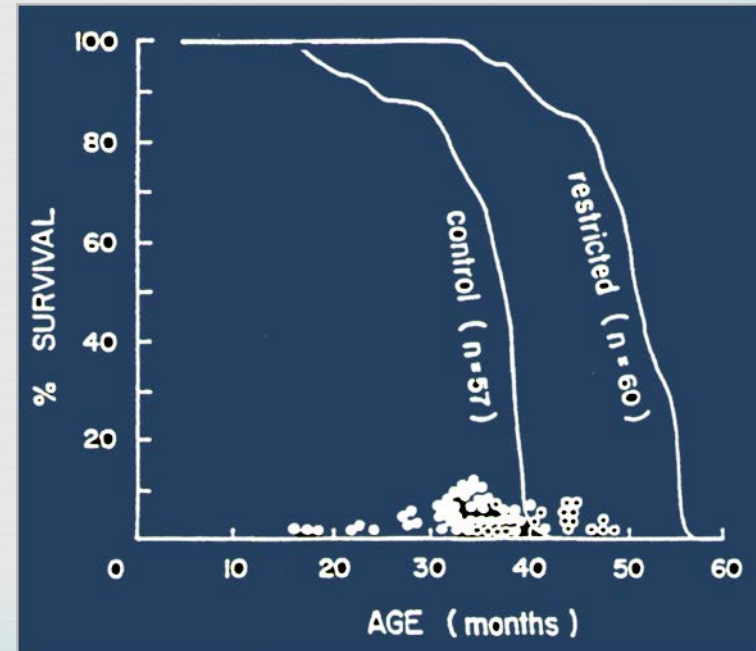
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- การลด บุหรี่ , เหล้า, กาแฟ
- การปรับสิ่งแวดล้อม, ภาชนะ
- การอด, ลดอาหาร



## การจำกัดอาหาร

เมื่อเดือนตุลาคม 2009 ได้มีนักวิจัยชาวเยอรมันทดสอบหาปัจจัยที่จะทำให้สิ่งมีชีวิตอายุยืนขึ้นกว่าอายุขัยเฉลี่ยทั่วไป โดยได้ทำการทดลองต่างๆ นานาในหนอนตัวกลมชนิดหนึ่ง

พบว่า สิ่งที่ทำให้หนอน มีอายุยืนที่สุด คือการจำกัดน้ำตาล พบว่าทำให้อายุยืนขึ้นถึง 25 % ของอายุขัยเฉลี่ย





มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

กำจัดของเสีย



## การขับพิษ

การกำจัดของเสียตามปกติของร่างกาย

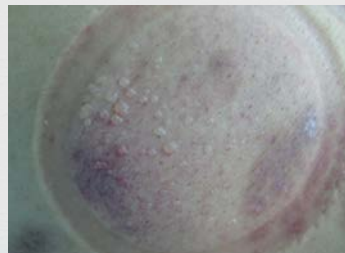
ผ่านตับ

ทางไต

ทางปอด

ทางลำไส้

ทางผิวหนัง







มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

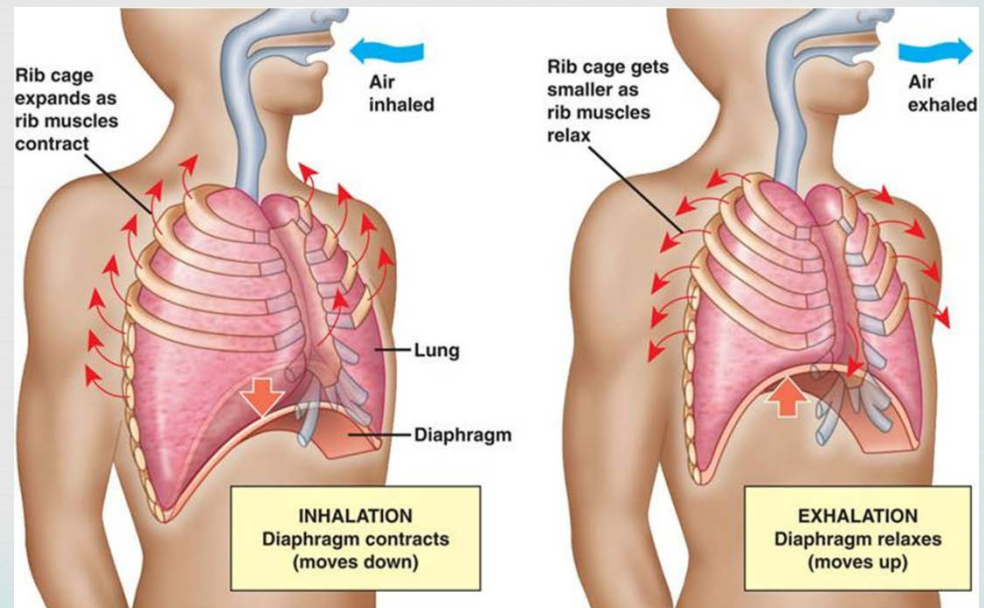
เต็มของดี



Food



Air



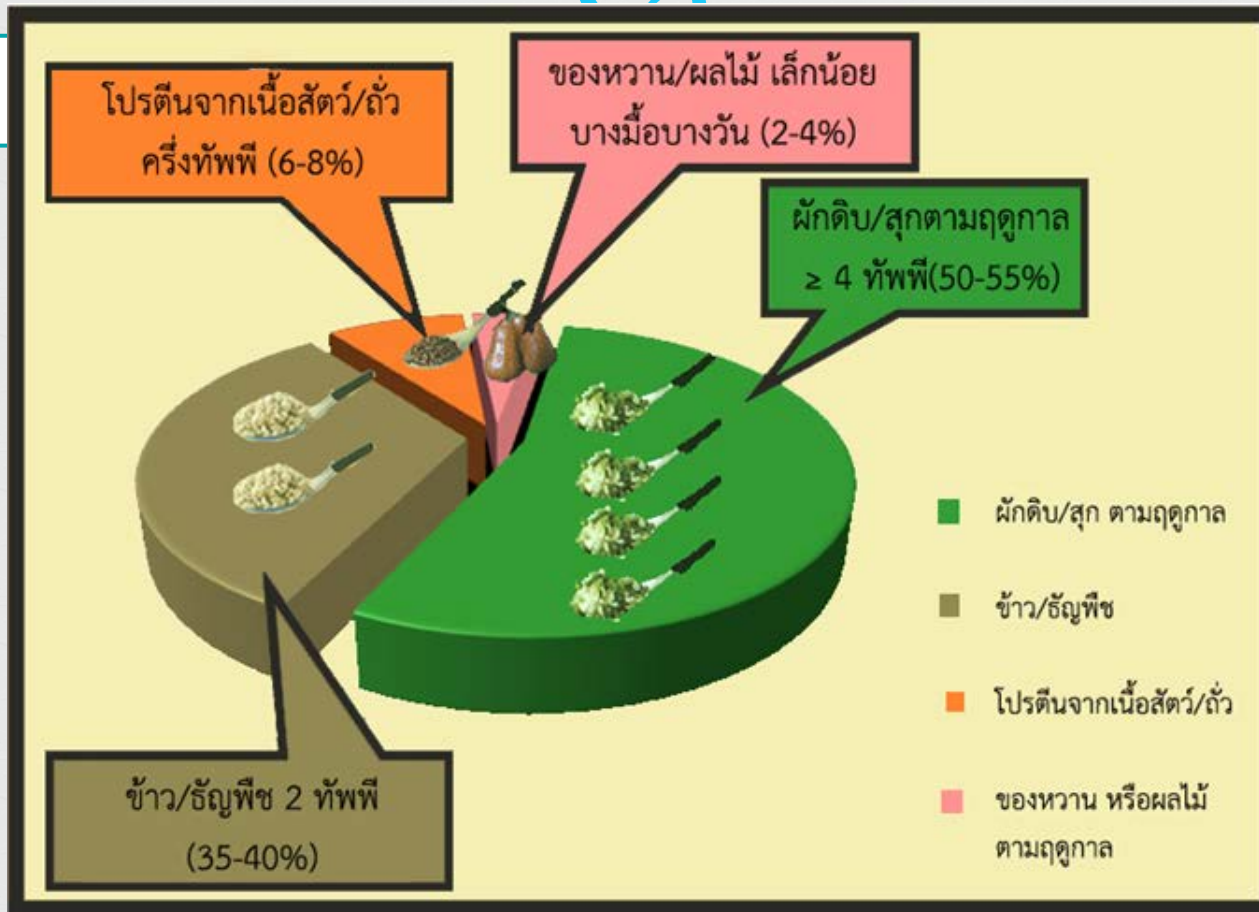


# Alternative Medicine

เต็มของดี



## Food







# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



## Thai



ตำรับตรีผลานี้ใช้ได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้สูงอายุ และใช้ได้กับคนทุกธาตุ และสามารถนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรรดดื่มได้ สมุนไพรรตรีผลา มีแอนติออกซิแดนตสูง โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซีและฟลาโวนอยด์ จึงเชื่อว่าสามารถป้องกันมะเร็งปรับธาตุ แก้ไขในทุกฤดูกาล



- สมอพิเภก 100 กรัม
- สมอไทย 200 กรัม
- มะขามป้อม 300-400 กรัม



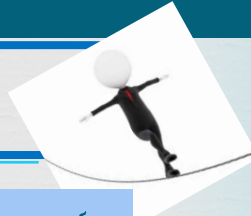


มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



## Thai

มณีเวช...board.postjung.com > Webboard เรียบเรียงโดย : นายแพทย์บัณฑิต นิ่งสานนท์

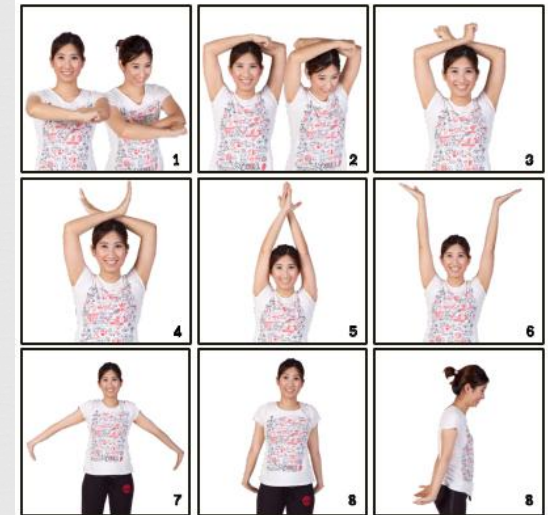
- ท่าบริหาร 1 ทำหัวส่วลัด หรือทำรำละคร -



- ท่าบริหาร 2 ท่าไม้เบ็ง -



- ท่าบริหาร 3 ทำตอดเลื้อย -



- ท่าบริหาร 4 ท่าหมุนแขน กรรเชียง -





มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



Thai

สมาธิจิตประสานกาย...[www.youtube.com/watch?v=em6qFHhdNRY..](http://www.youtube.com/watch?v=em6qFHhdNRY..) รศ.ดร.สมพร กัณฑ์ดุขฎิ-เตรียมชัยตรี



1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อยๆกลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลับหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ
2. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตั้งแนบในหู หายใจเข้าออก 1 ครั้ง (ดังรูปที่ 1) แล้ว ค่อยๆก้มตัวลง โดยศีรษะ ตัว และเขมก้มลงพร้อมๆกัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 (ดังรูปที่ 2) ค่อยๆหายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะช้าๆ ไปเรื่อยๆ จนถึงจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี (ดังรูปที่ 3)
3. จากนั้นหายใจเข้าและออก 1 ครั้ง แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ 30 ให้เข่าตึง แขนตั้ง กลับมาอยู่ในท่าเดิม ดังรูปที่ 1

**เทคนิค :** ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นับเลขช้าๆ จะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ 60 รอบ และค่อยๆเพิ่มขึ้นในวันต่อๆ ไป ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี





มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University  
Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



## India (AYUSH)

Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy systems





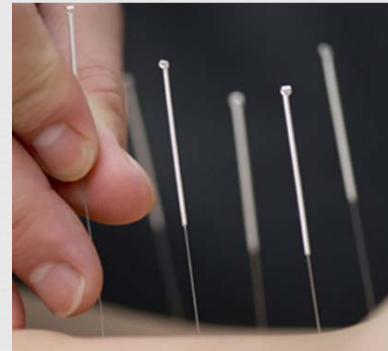


# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



- การฝังเข็ม
- การฝังเข็มจุดสะท้อน หู
- การฝังเข็มจุดสะท้อน อื่นๆ
- การกระตุ้นจุดฝังเข็ม
- การใช้สมุนไพร
- การรมยา
- การครอบแก้ว
- การกัวซา
- การนวดกดจุดสะท้อน



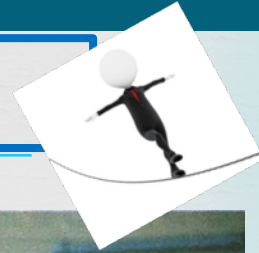


มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



- การรมยา
- การครอบแก้ว
- การกัวซา



ภาพ : ฮีพีเอ

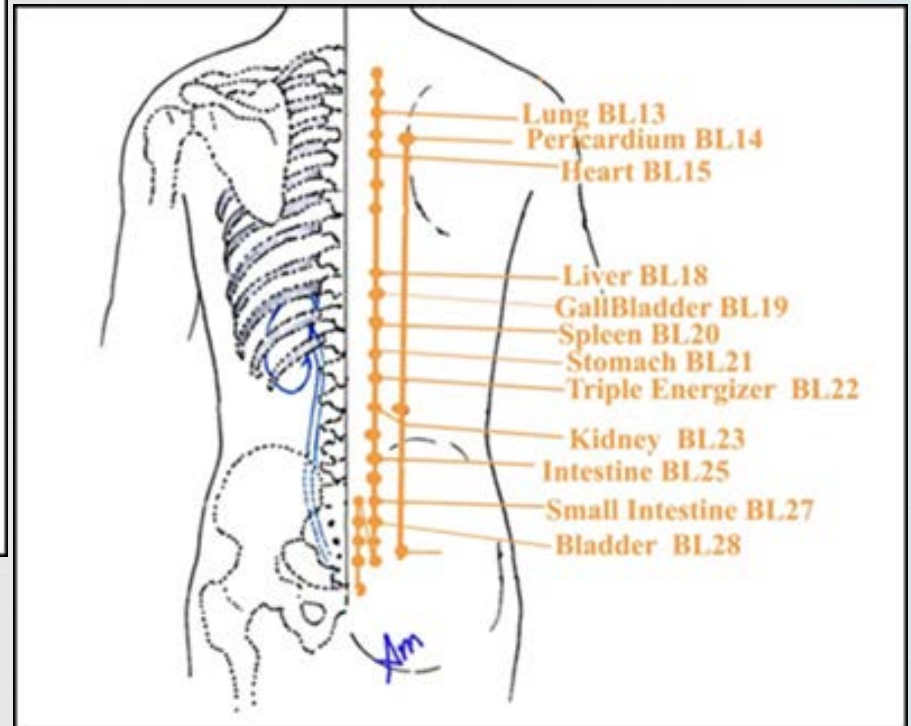
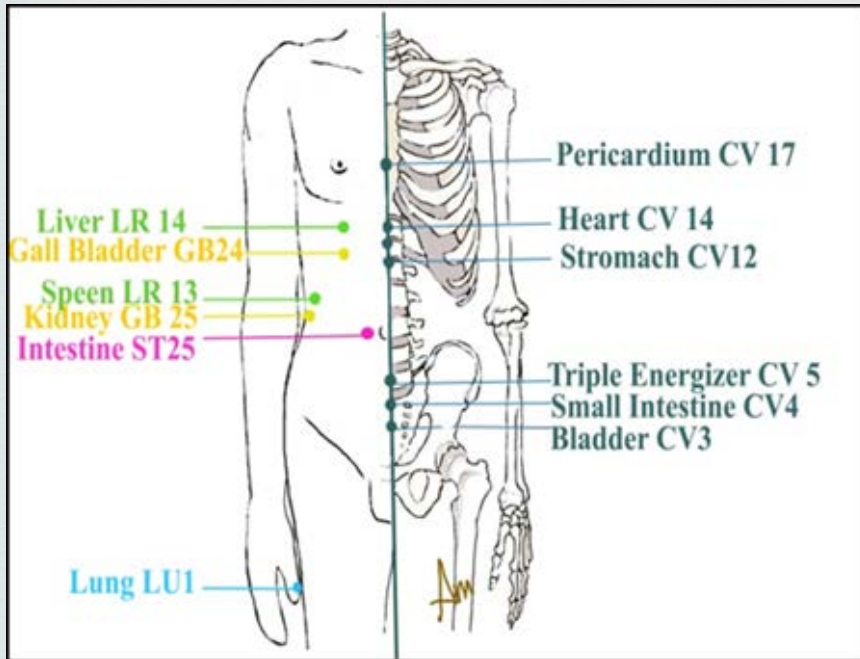
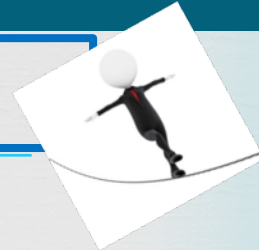






# Alternative Medicine

ปรับสมดุล







มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

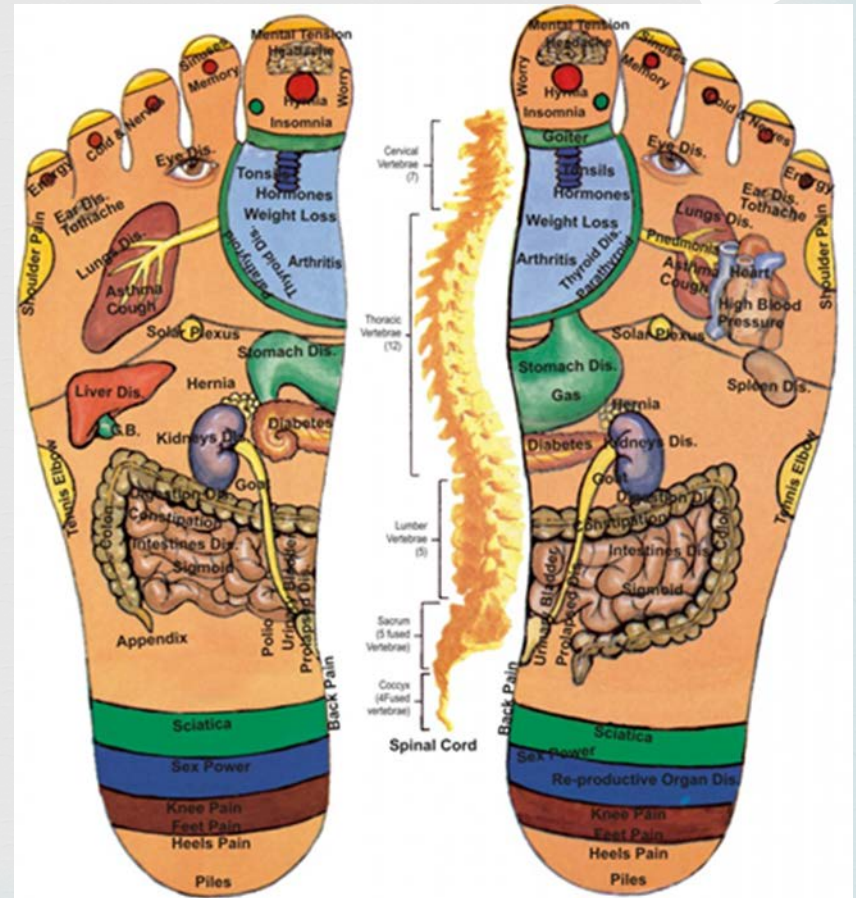
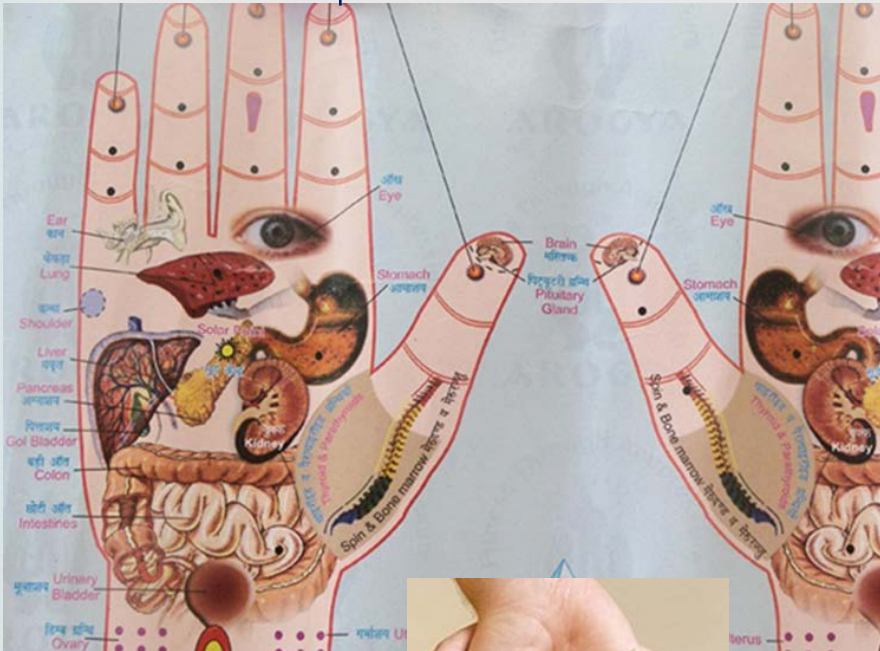
Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



- การนวดกดจุดสะท้อน





# Alternative Medicine

การนวดกดจุดสะท้อน



ปรับสมดุล



เป็นการประยุกต์ แทนที่จะเป็นการฝังเข็มลงไปจุดฝังเข็ม เปลี่ยนมาเป็นที่จุดฝังเข็ม เปลี่ยนมาใช้เป็นวิธีการกดจุดแทน การกดจุดไม่ได้นำมาใช้ทดแทนการฝังเข็ม แต่เป็นการนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่ไม่สลับซับซ้อนมากนัก เช่นใช้ในการรักษาอาการปวดในระยะเริ่มต้นที่เป็นไม่มากนัก หรือใช้ในกรณีที่ไม่ใช่ปวดแบบเรื้อรัง ทั้งนี้เพราะการกดจุดเป็นวิธีการกระตุ้น ที่ผิวหนังภายนอก ไม่เหมือนการฝังเข็มที่กระตุ้นลึกลงไปถึงระดับกล้ามเนื้อ การฝังเข็มมีการกระตุ้นด้วยการปั่นเข็ม หรือใช้กระแสไฟฟ้าแบบอ่อนๆให้ความรู้สึกที่หนักหน่วงกว่าการกดจุดมาก การฝังเข็มทำได้พร้อมๆกันครั้งละ หลายๆจุดต่างกับการกดจุดที่กดได้ครั้งละจุดเดียวเท่านั้น การฝังเข็มแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 30 นาทีอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่การกดจุดนั้นทำเป็นเวลาช่วงสั้นๆไม่กี่นาที และไม่ค่อยจะต่อเนื่อง การกดจุดอาจใช้นิ้วมือ กดลงไปหรือนวดคลึงบริเวณ จุดฝังเข็มนานราว 2-3 นาที จนรู้สึกมีอาการชาหรือเจ็บตื้อๆหนๆบริเวณที่กด แล้วจึงหยุดพักสลับไปกดจุดอื่นๆบ้าง หรืออาจจะประยุกต์ใช้อุปกรณ์บางอย่างเข้ามาช่วย การกดควรจะกดแรงๆลงไปทีกล้ามเนื้อลึกๆนานประมาณ 15-20 วินาทีแล้วปล่อย ให้<sub>19</sub> ทำซ้ำหลายๆครั้ง ในหนึ่งวัน



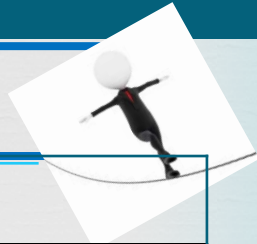


มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine

ปรับสมดุล



ช่วงเวลา	ระบบที่เกี่ยวข้อง	ข้อควรปฏิบัติ
01.00 - 03.00 น.	ตับ	นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท
03.00 - 05.00 น.	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00 - 07.00 น.	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00 - 09.00 น.	กระเพาะอาหาร	กินอาหารเช้า
09.00 - 11.00 น.	ม้าม	พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00 - 13.00 น.	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00 - 15.00 น.	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00 - 17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)
17.00 - 19.00 น.	ไต	ทำให้สดชื่น ไม่่วงเหงาหาวนอน
19.00 - 21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือสวดมนต์
21.00 - 23.00 น.	ระบบความร้อนของร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น
23.00 - 01.00 น.	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำ.....เข้านอน



มหาวิทยาลัยมหิดล  
Mahidol University

Wisdom of the Land

# Alternative Medicine



## Thank You

