

แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



สุขภาพ

- สุขภาพเป็นภาพของความสุข
- ภาพของการมีร่างกายที่สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
- ภาพของการมีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายใจ
- ภาพของการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- เป็นภาพที่จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและเกิดความงดงามออกมาจากภายในด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Integrated Health Care)

“Healthy from inside/Beauty from within”



คำจำกัดความของสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของ “สุขภาพ” ว่า “สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น”

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

องค์ประกอบด้านตัวบุคคล

- ลักษณะทางพันธุกรรม
- เชื้อชาติ
- เพศ
- ปัจจัยทางด้านสรีรวิทยา
- ปัจจัยทางด้านจิตใจ
- ปัจจัยทางด้านพฤติกรรมสุขอนามัย
- ความรู้ ความเชื่อและทัศนคติต่อสุขภาพ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ
- สิ่งแวดล้อมทางเคมี
- สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม

ชีวิตประจำวันของคนเรา

- เราต้องใช้พลังงานที่ได้จากสารอาหารต่างๆอันได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันที่มีประโยชน์ รวมทั้งแร่ธาตุวิตามินต่างๆ ที่จะทำงานประสานเสริมกันเพื่อการทำงานที่เป็นปกติของระบบอวัยวะต่างๆในร่างกาย
- การใช้พลังงานที่ได้จากอาหารโดยเกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า”ออกซิเดชั่น” ทำให้เกิดของเสียที่เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” ซึ่งจะไปทำให้เนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆเสื่อม



ร่างกายมีการต่อต้านความแก่ชราตามธรรมชาติ

- ทุกคำคืนที่นอนหลับสนิทนั้นจะมีการผลิตฮอร์โมนต่างๆ ออกมาเพื่อทำให้ระบบอวัยวะที่เกี่ยวข้องทำงานเป็นปกติ
- ในระหว่างที่ร่างกายนอนหลับจะเกิดการซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ โดยอาศัยสารอาหารที่จำเป็น ได้แก่ โปรตีนและวิตามินแร่ธาตุที่จำเป็น
- การได้รับสารอาหารที่พอเพียงและเหมาะสมจึงเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดี



คนเราแก่ชราได้อย่างไร

- ทฤษฎีของการใช้งาน
- ทฤษฎีความสมดุลของฮอร์โมน
- ทฤษฎีของสารต้านอนุมูลอิสระ
- ทฤษฎีของพลังงานในเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ
- ทฤษฎีของกรรมพันธุ์
- ทฤษฎีของการซ่อมสร้างเซลล์

“ทุกทฤษฎีต้องการสารอาหารที่พอเพียงและเหมาะสม”

การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์เพื่อการมีสุขภาพดี

- อาหาร
- ออกกำลังกาย
- เอนหลังนอน
- อารมณ์แจ่มใส
- แอนไทเอจจึง
- อินเลิฟ

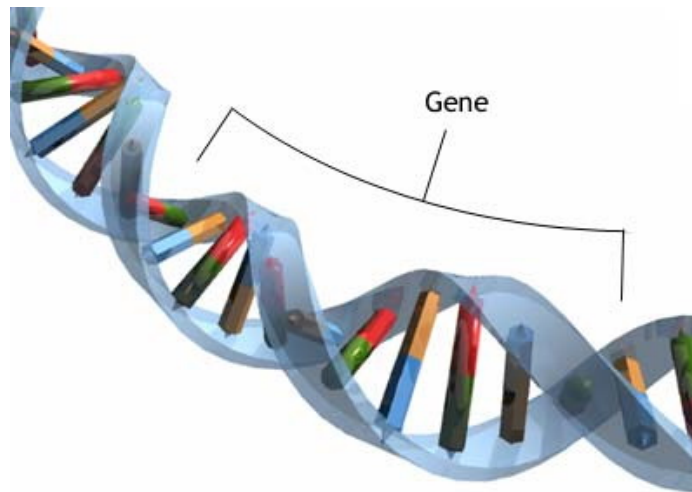


Caloric Restriction with optimal nutrition

- เพิ่มอายุขัยด้วยการกระตุ้นยีนอายุยืน (SIRT1)
- กระตุ้นการผลิต Growth Hormone
- ลดอุบัติการณ์ในการเกิดปัญหาด้านหัวใจและหลอดเลือด
- เป็นพื้นฐานของ Life style coaching

วิตามินรวมกับการป้องกันการแก่ชรา

- พบว่า วิตามินรวมมีส่วนในการทำให้เป็นหนุ่มสาวด้วยการไปยึดส่วนปลายของยีนที่เรียกว่า “เทโลเมียร์”
- นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็มีส่วนในการยึดส่วนปลายของยีนเช่นกัน



วิตามินรวมเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

The effects of oral multivitamin combination with calcium, magnesium and zinc on psychological well-being in healthy young male: a double – blind placebo controlled trial

การได้รับวิตามินรวมร่วมกับแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียมและสังกะสี ช่วยเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีในผู้ชายปกติ

Psychopharmacology (2000) 150:220-225



ความงามของผิวพรรณจากภายใน

- ผิวที่เรียบเนียนและเต่งตึงนั้นจำเป็นจะต้องมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่พอเพียงและเหมาะสม
- ความยืดหยุ่นของผิวหนังขึ้นอยู่กับ “คอลลาเจน” และ “อีลาสติน”
- คอลลาเจนและอีลาสตินมีส่วนประกอบสำคัญมาจาก โปรตีนและต้องการสารต่อต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตาามินซี ร่วมกับการมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่พอเพียง
- แร่ธาตุสังกะสีมีส่วนในการเสริมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อใต้ชั้นผิวหนังเพื่อความแข็งแรง



ความงามของผิวพรรณ

- โปรตีนจากพืช เช่น Soy product และ ไฟโตเอสโตรเจนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแรงและความงามของผิว โดยทั้งโปรตีนและเอสโตรเจนจากพืชจะทำงานร่วมกัน
- การได้รับแร่ธาตุเหล็กและโฟลิกในปริมาณที่พอเพียงจะช่วยในการไหลเวียนของโลหิตและป้องกันโลหิตจาง ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพผิวและสุขภาพโดยทั่วไป



สารต่อต้านอนุมูลอิสระ

- การแก่ชราและโรคหลายชนิดเกิดจาก “อนุมูลอิสระ”
- การได้รับ “สารต่อต้านอนุมูลอิสระ” ที่หลากหลายจากสารอาหารตามธรรมชาติ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ที่สกัดจากธรรมชาติ ร่วมกันจะเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระได้ดีกว่าการรับประทานสารต่อต้านอนุมูลอิสระตัวใดตัวหนึ่ง



สารอาหารเพิ่มความจำ

- ความจำเป็นตัวบ่งบอกความเป็นหนุ่มสาว
- ผู้ที่ได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีนที่เพียงพอ ร่วมกับได้รับวิตามินเกลือแร่ในปริมาณที่เหมาะสมจะมีความจำดีกว่า
- ผู้ที่ได้รับสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นประจำ จะมีโอกาสเกิดโรคอัลไซเมอร์น้อยกว่า

The American Society for clinical nutrition 1997



สรุป

- การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดี
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติเป็นพื้นฐานของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- การเข้าใจในการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อการสร้างนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ
- การดูแลสุขภาพของ กาย ใจ และสังคม เป็นส่วนที่สำคัญที่จะต้องประสานเสริมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี



thank
you!