

## กระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

### กระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยอาหาร

✘ มีโอกาสได้คุยกับ **อาจารย์ดวงทิพย์ อาโรวา (Duangthip Arora)** ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด แม่จะได้รับปริญญาตรีด้านบริหารธุรกิจแล้ว แต่เธอก็ยังเดินทางไปอบรมจากสถาบันทางอายุรเวทศาสตร์ ที่ประเทศอินเดีย และอบรมด้านโภชนาการและไดเอตจากวิทยาลัยที่ลอนดอน

"เราเรียนมาจากอินเดีย ตอนนั้นก็ทำเวิร์คช็อปแล้วรู้สึกทุกคนไม่ค่อยมีความตระหนักรู้ว่า **โฮลิสติก (Holistic)** คืออะไร มันช่วยร่างกายเราได้อย่างไร อายุรแพทย์แบบนี้นั้นเกาและลึกซึ้งมาก และทุกวันนี้ยังใช้ได้ อย่างเรามีลูกเราก็รู้ว่าต้องทำอะไร เราไม่ต้องวิ่งไปโรงพยาบาล เรารู้ถึงความรูตรงนี้ช่วยเรามากๆ เด็กสมัยนี้ต้องพึ่งพาเคมีตั้งแต่เล็กๆ เลย ซึ่งมันน่าจะมีภูมิคุ้มกันที่บรรพบุรุษเคยใช้มาหลายพันปีแล้ว อาจารย์ก็พยายามเอาอายุรแพทย์ที่อธิบายง่าย ๆ มารวมกับโภชนาการสมัยใหม่ จะได้อาศัยให้เขาเข้าใจง่าย

เซลล์ของเรามีมาจากธรรมชาติทั้งหมด ดังนั้นสิ่งที่ช่วยสุขภาพของเราก็ต้องมาจากธรรมชาติ เพราะเซลล์ของเราทำมาจากอาหารที่มาจากธรรมชาติ มันน่าจะย่อยง่ายขึ้น ดูดซึมง่ายขึ้น แต่อาหารที่มาจากเคมี มันจะทำให้ระบบของเรา ระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานไม่ได้เต็มที่ พอไม่เต็มที่ไวรัส แบคทีเรียก็จะเพิ่มขึ้น เพราะภูมิคุ้มกันจะไม่ได้ทำงานเต็มที่ ระบบภูมิคุ้มกันภูมิแพ้ไปจนถึงมะเร็งจะลมหเลว นี่คือผลเสียของการที่เคมีมาอยู่กับเรามากไป

ในคนในชุมชนเมืองต่างประเทศในอเมริกาหรือในยุโรปบางเมือง คนจะมีอัตราของภาวะอ้วน มะเร็งเต้านม สูงกว่าประเทศเรา ซึ่งเขาก็ยอมรับนะคะว่าวิถีชีวิตแบบเอเชียของเราทำให้คนเป็นโรคมะเร็งน้อยกว่า เพราะว่าคุณที่อยู่ในเมืองของเขาเริ่มเรื่องพวกนี้ไปหมดแล้ว ความเป็นเมืองของเขาคือโมเดิร์นมากแล้ว โมเดิร์นแปลว่าอะไร แปลว่าไปไกลจากธรรมชาติ แต่ตอนนี้ที่กรุงเทพฯ ก็คล้ายๆ อเมริกาแล้ว อาหารรสชาติธรรมชาติเป็นยังไงเราลืมหมดแล้ว

แล้วเราก็กินอาหารกระป๋อง นมที่ปรุงแต่ง แล้วเราก็จะอยากกินหวานขึ้น เค็มขึ้น เพราะในอาหารกระป๋องจะมีโซเดียมสูง (โซเดียมคือไอโอดีน) แล้วมันจะไปปรับการรับรู้ของเราให้ต้องการเค็มมากขึ้นเรื่อยๆ จนป่วย หวานก็เหมือนกัน หวานเค็มจะทำให้เด็กต้องการหวานไปเรื่อยๆ ภายใน 2 ปีแรก อาจารย์ไม่ให้อาหารไหนแพ้กี้จ แต่จะทำที่บ้านให้กิน ผักผลไม้สดๆ ไม่ต้องใส่เกลือ น้ำตาล เพื่อให้เขารู้จักรสชาติของธรรมชาติ ตอนนั้นเขา 5 ขวบแล้วกินขนม 2 อันก็รู้สึกหวานมากแล้ว ไม่อยากกินแล้ว

### เวลาป่วย ไม่ต้องอาศัยยา อาศัยสมุนไพร

อาจารย์บอกอย่างนี้แล้วกัน เป็น Integrated Approach เหมือนที่อาจารย์ทำ เวลาลูกเริ่มจะเป็นหวัด

ก็ทำซุ้มนไฟร พวกซิงซาตะไคร้ แล้วก็กินน้ำผึ้ง  
เพราะน้ำผึ้งมีสารที่ทำให้ซิงมูกราแ่งๆแต่บางที่ไม่ไหวก็กินยาพาราเซตามอลก็ได้ แต่ไม่ต้องอาศัยยาก่อน  
บางที่เราเอาตะไคร้ กะเพรา มันก็มีปฏิกิริยาเหมือนกินยาเคมี เพียงแต่คนลิมไปแล้ว ไม่ใช่แล้ว กินยาเคมีนั้น  
แต่ไม่อาศัย ไม่พั้งพิงยาเคมีอย่างเดีว อยางเวลาถูกไม่สบาย เขาซิงซิงสูงมาก ก็ให้กินซมุนไฟรก่อน แล้วก็ให้ยาพารา  
ไมงันเขาจะซัก หรือไมเราก็เอาเราเอาเมล็ดผักชี แซ่น้ำธรรมดามีไม่ต้องอุนด้วย แซ่ทั้งคีน  
อื่กวันก็ให้เด็กกินน้ำนั้นทั้งวัน ซิงจะไม่สูงซิง สูงซิงก็ให้กินยาพารา แต่ช้อยกว่าที่เขากำหนดไว้  
ก็เป็นซมุนไฟรที่หาได้ในห้องครัว

**เรื่องพวกนี้ควรจะเริ่มตั้งแต่เด็ก เพราะในช่วง 1-3 ปีเป็นช่วงที่อวัยวะของเด็กกำลังสร้างตัวเอง**  
และอวัยวะต้องการอาหารที่ดี ยิ่งธรรมชาติยิ่งให้ปรารถนสูงกวา  
ถ้าคุณเลิกกินอาหารอย่างอื่นแล้วกินออร์แกนิกฟูดอย่างเดีว คุณจะมีพลังเพิ่มขึ้น

### ไลฟ์สไตล์ที่เกื้อกูลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดี

- ออกกำลังกายเพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอ
- คิดแง่บวกและอารมณ์ดี
- อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ไม่เครียดทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- นึกถึงบุญคุณของสิ่งต่างๆ รอบตัว

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- แป้งขาว น้ำตาลขาว อาหารทอด อาหารแซ่ซัง (หรือใช้ไมโครเวฟ) แครกเกอร์ที่ขายอยู่ทั่วไป
- สารปรุงแต่งอาหารทั้งหลาย สี กลิ่น ผงชูรส สารกันบูด

### อาหารที่สร้างภูมิคุ้มกันทานได้ดี

- โหระพา ซิง กระเทียม มะขามป้อม น้ำผึ้ง ข้าวกล้องออร์แกนิก เมล็ดอัลมอนด์ โยเกิร์ตที่ทำเอง  
ขมื่น

- นมวัวแบบออร์แกนิก และน้ำมันเนย (เป็นน้ำมันที่คนอินเดียรู้จักในชื่อว่า Ghee  
หรือบางคนอาจจะคุ้นกับ

- คำว่าเนยใส) อาหารพวกนี้จะกระตุ้นให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายของเรา  
ซิงก็คือเม็ดเลือดขาวและแอนติบอดีในระบบต่างๆ ให้ทำงานต่อต้านการรุกรานจากไวรัสหรือเชื้อโรคได้อีก

### อาหารที่ไม่ควรกินคู่กัน

- อาหารร้อนและอาหารเย็น
  - หวานและเปรี้ยว เช่น นมกับผลไม้ นมกับมะนาว
  - โปรตีนกับโปรตีนด้วยกัน (โปรตีนสองอย่างใน 1 มื้อ) เช่น ซิงกับนม เนื้อไก่กับเนื้อหมู
- โยเกิร์ตกับปลา
- ผลไม้ควรกินหลังอาหาร 1 ชม.

\*\*\*\*\* ของที่แพงที่สุดไม่จำเป็นต้องดีที่สุด / นมที่มีอายุยาวจะมีคุณค่าน้อย \*\*\*\*\*

ขอขอบคุณข้อมูลดีๆจาก

