

## เห็นหลินจือแดง

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2556

สารสำคัญที่พบในเห็นหลินจือกว่าร้อยชนิด มีสรรพคุณที่สำคัญทางการแพทย์ได้แก่

1. ฤทธิ์ต้านมะเร็ง โดยการส่งเสริมภูมิคุ้มกัน กระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวสร้างสารต้านมะเร็ง ในญี่ปุ่นมีการใช้เห็นหลินจือควบคู่กับเคมีบำบัดในการรักษาโรคมะเร็ง ช่วยแกพิษจากรังสี, คีโม เช่น ทองเสี้ยอกเสบจากการฉายรังสี, เม็ดเลือดขาวต่ำจากคีโม, อาการปวดจากพิษบาดแผล

2. ลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด

3. ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมอาการเบาหวาน

4. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดอาการภูมิแพ้ หอบหืด

5. ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตันในสมองและหัวใจ

6. ยับยั้งเชื้อไวรัสในเซลล์เลี้ยง เช่น ไวรัสโรคเอดส์ อีสุกอีใส งูสวัด

7. บำรุงและป้องกันตับ มีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างพังผืดในโรคตับแข็ง ป้องกันตับจากสารพิษ ช่วยให้เผลเป็นอ้วนมีผลคลายตัว ไม่ไปรัดเส้นเลือดและเนื้อเยื่อตับ อีกทั้งยังกระตุ้นให้ตับสร้างเซลล์ใหม่

รักษาโรคตับอักเสบ สามารถลดค่า SGOT และ SGPT ที่สูงเกินมาตรฐานในเลือด

ช่วยเซลล์ตับฟื้นฟูสภาพตับเป็นไขมัน (fatty liver)

8. ผ่อนคลายระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยให้นอนหลับสนิท

9. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส

อย่า ลืมว่า กลูแคนในเห็นหลินจือแบบทุก ยังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเฉพาะที่ เมื่อผสมกับการได้สารอาหารโดยรับประทาน น่าจะเสริมแรงเข้มข้นในการช่วยให้ผิวเนียน สดใส ชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นอีกด้วย

10. จากทฤษฎีประหยัดออกซิเจน ใช้แก้โรคป่วยบนที่สูง...หุ้อ้อ..อืด

ทฤษฎีประหยัดออกซิเจน การมีสารที่ช่วยทำหน้าที่แทน O<sub>2</sub> ในการทำความสะอาดจัดของเสีย ไฮโดรเจนในร่างกาย ยังผลให้ความต้องการที่จะใช้ O<sub>2</sub> ของร่างกายลดน้อยลงในขณะเดียวกันก็มีการให้ O<sub>2</sub> (O<sub>2</sub>Supply) เพื่อจะใช้เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มมากขึ้นผลพลอยได้ คือ ทำให้ O<sub>2</sub> สำรองในเนื้อเยื่อ (Tissue Oxygen reserve ) มีมากขึ้นด้วย

แล้ว หลินจือช่วยได้อย่างไร?...พบว่าเยอมาเนียม เป็นธาตุที่ทำปฏิกิริยากับ Hydrogen แล้วขจัดมันออกจากร่างกายได้...ความหมายคือ Geในเห็นหลินจือขจัดของเสีย H<sub>2</sub> แทนO<sub>2</sub> ได้ ทำให้มี O<sub>2</sub>เหลือใช้ถึง 30%

ผลจากการนี้ทำให้อธิบายได้ว่าทำไมหลินจึงช่วยรักษาโรคหัวใจล้มเหลว เส้นเลือดหัวใจตีบ ฤกษ์ลมโป่งพอง อาการป่วยบนที่สูง หรือทุกโรคที่สาเหตุจากการขาด O<sub>2</sub>Ge ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เม็ดเลือดแดง รับออก ซึเจนไดมากกว่าเดิม อย่างน้อย 1.5 เท่า ทำให้เลือดและเซลล์มี O<sub>2</sub> เพิ่มขึ้น

ปกติอาหารที่ถูกสันดาปหรือเผาผลาญ ล้วนก่อประจุบวกของ H ทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรด ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์ปกติหาก ได O<sub>2</sub> หรือ Mg มาทำปฏิกิริยาประจุบวกของ H @ นำ (H<sub>2</sub>O) ซึ่งไม่เป็นพิษ Ge จะช่วย O จับกับประจุบวก H สร้างความสมดุลไฟฟ้า กับขจัดภาวะเป็นกรดออกไป ทำให้เลือดมี O คงเหลือเป็นจำนวนมาก ที่จะไปบำรุงเซลล์ และต่อต้านเซลล์มะเร็ง ซึ่งเราทราบว่า เซลล์มะเร็งไม่ชอบ O<sub>2</sub> คือไม่ชอบเติบโตในที่ที่มี O<sub>2</sub> หรือที่ดร.วอร์เบิร์ก สรุปว่า การขาดออกซิเจนในระดับเซลล์ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง

11. ช่วยรักษาโรคไตเรื้อรังบางชนิด โดยฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของไตให้ดีขึ้น จากฤทธิ์สลายใยแผลเป็น (fibrosis scar) ฤทธิ์ ต้านพังผืดหยุดยั้ง ช่วยให้เซลล์ไตดีขึ้น อันนี้มีรายงานของรศ.พญ.นริสา ฟูตระกูล แห่งคณะแพทยจุฬา สงฤทธิ์เสริมบำรุงไต โดยสามารถลดปริมาณไข่ขาวรั่ว ในโรคไตเรื้อรังอย่างมีนัยยะสำคัญ แตกต่างไปจากการรักษาทั่วไปที่ทำได้ดีที่สุด แคชะลอการตายของเนื้อไตให้ช้าลงเท่านั้น

หลายรายมีผลช่วยลดอัตรา การล้างไต หรือเลิกล้างไตได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องรวมกับการควบคุมอาหารพิษประจำวัน เช่น โปรตีน ไขมัน น้ำตาล กรดต่างๆ ด้วยทฤษฎีใยแผลเป็น นพ.บรรเจิด ตันติวิท บรรยายไว้ว่า เมื่ออวัยวะหรือเนื้อเยื่อถูกทำลาย ด้วยการบาดเจ็บอักเสบ สารพิษหรือการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ก็จะถูกซ่อมแซมด้วยเส้นใย หรือ fibrous tissue ยังผลให้เกิดเป็นแผลเป็น (scar) ซึ่งบางครั้งใยแผลเป็น ทำให้เกิดปัญหาตามมาต่อการทำงานของร่างกาย หลังจื่อสามารถช่วยละลายเส้นใย ทำให้ใยแผลเป็นอ่อนนิ่มและหดตัวเล็กลง จึงมีศักยภาพสูงที่จะใช้ในการรักษาโรคหลายโรคที่มีสาเหตุจากใยแผลเป็น

คำว่า ใยแผลเป็นหรือ fibrous scar บางตำราอาจเรียกว่า พังผืดหยุดยั้ง หรือการเกิดพังผืดรัดกายหลัง การเกิดบาดแผล เป็นต้นเมื่อ เกิดการอักเสบหรือบาดเจ็บจากอุบัติเหตุไฟไหม้ หรือฉายแสงรังสี เซลล์หรือเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายจะไม่งอกใหม่ ร่างกายจะนำเส้นใยมาซ่อมแซม ผลก็คือ เป็นแผลเป็น

ภายในร่างกายก็มีแผลเกิดได้ ไม่ว่าจะที่กล้ามเนื้อ ตับ ไต สมอง ฯลฯ ใย แผลเป็นยิ่งนานก็จะยิ่งแข็งและหดตัว เกิดการรัด ดึง เบียด บีบให้เนื้อเยื่อตึง เสียรูปทรงได้ จนทำให้อวัยวะไม่สามารถทำงานตามปกติได้ เช่นที่ลำไส้ก็อาจดึงรั้งจนอุดตัน ที่สมองก็อาจทำให้เป็นลมชักได้ยาก แกมมีไหม...อย่างหนึ่ง คือ สติเยรอยด ตัวอย่างที่โชฉิดเข้าไปในแผลเป็นหนู Keloid แต่แผลภายในร่างกายจะฉิดสติเยรอยดเข้าไปได้อย่างไร...ถ้าใช้การกินก็ต้องใช้ ขนาดสูง ผลคือ พิษต่อระบบต่างๆ ของร่างกายกลายเป็นเสียมากกว่าได้สติเยรอยด ธรรมชาติจึงเป็นคำตอบ...หลิน จื่อสก็ัดจึงเป็นคำตอบ เพราะหลินจื่อมี สติเยรอยดธรรมชาติ เป็นสารสมุนไพรระดับดีหนึ่ง ซึ่งไม่พบพิษข้างเคียงเหมือนสติเยรอยดสังเคราะห์

ปัญหาหมอนรองกระดูกแตก แล้วเกิดใยแผลเป็นดึงรั้งกระดูก หรือเส้นรอบบริเวณไปกดบีบรัดเส้นประสาท ก็ผ่อนคลายได้ด้วยทฤษฎีใยแผลเป็นจึงเป็นทฤษฎีที่อธิบายกลไกว่า ผลจากหมอนรองกระดูกแตกกดทับเส้นประสาททุเลาขึ้นได้ด้วยหลินจื่อสก็ัดปัญหา ฤกษ์ลมโป่งพอง โรคแห่งความเสื่อมที่เกิดจากมลพิษบุรี จนเกิดใยแผลเป็นเต็มปอด ทางแพทย์อาจแก้อาการด้วยสติเยรอยด หลินจื่อจึงช่วยได้ทั้งโดยทฤษฎีใยแผลเป็น และทฤษฎีประจุบวกออกซิเจนในคศ.1995 คณะแพทยม.โอ๊คแลนด์ ได้รายงานว่า Ge ชะลอการเกิดตอระจก(cataract ) อีกด้วยจับ โลหะหนัก สิ่งที่เป็นความหวังนอกเหนือจากรดแอลฟาไลโปอิคแล้ว Ge ก็มีคุณสมบัติกำจัดโลหะหนักเป็นพิษ (Chelation) เช่น โรคปรอทเป็นพิษที่มีของความรู้ี้มาจากความที่เกรงว่า Ge จะก่อพิษ เนื่องจากเป็นธาตุที่เราไม่เคย จึงมีการทดสอบการเกิดพิษในหนู โดยใช้ขนาดความเข้มข้นสูงกว่าที่มีในเห็นหลินจื่อ 1000 เท่า ผลปรากฏว่า นอกจากไม่เป็นพิษแล้ว ยังช่วยกำจัดพิษด้วย โดยออกซิเจนรอบสารเยอมาเนียมจะพาธาตุโลหะที่เป็นพิษ เช่น แคดเมียม ปรอท และสารก่อมะเร็งอย่างอื่นไปกำจัดทิ้งพร้อมกับสารเยอมาเนียมสวนเกิน ร่างกายจึงปลอดภัยต่อการตกค้างของโลหะหนัก

ทำไมรักษาได้หลากหลายโรค?

เมื่อคิดถึงเบต้าแคโรทีน ที่มีการสังเคราะห์หน้า

เบต้าแคโรทีนเดี่ยวๆ ไปทดลองรักษาโรคแล้วไม่ได้ผล กลับเป็นพิษภัย เนื่องจากไม่ได้สารพีชทั้งทีม ก็มาถึง หลินจือสกัด โขคดีที่สารสกัดหลินจือได้ออกมาเป็นทีม ไม่ใช่สารเดี่ยว ดังที่กล่าววาพบถึงกว่า 252 ชนิด

การที่สารออกฤทธิ์หลากหลายกลุ่ม ตั้งแต่กลูแคน ไตรเตอร์พีนอยด์ สเตียรอยด์พีช SOD อดีโนซีน ตลอดจนเยอมาเนียม ทำให้ทีมงานออกฤทธิ์ค่อนข้างครอบคลุมจักรวาล ได้อย่างน่าอัศจรรย์ในผลิตภัณฑ์แห่งชาตินี้

Adaptogen ของGe และสเตียรอยด์ธรรมชาติในหลินจือ ยังช่วยในโรคมุมิเพี้ยน เช่น SLE, โครห์น (crohn's disease) ลำไส้อักเสบ ภาวะเป็นเลือด โรคหนังแข็งที่มีอาการผิวหนังหนาตึง หดรัศไปหน้า จนเกิดลักษณะปากเล็กจุมูกหดผิวหนังเป็นสีดำคล้ำ เป็นต้นตลอดจนอาการหูด กลิ้นปัสสาวะไม่อยู่, มือสั่น เดินส่าย กัดปากตัวเอง

ผู้ใดควรใช้เห็ดหลินจือแดง

จากสรรพคุณที่มีมากมายทั้งในด้านป้องกันและบำบัดรักษา เห็ดหลินจือแดงจึงเหมาะกับโรคของผู้สูงอายุและวัยก่อนสูงอายุมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดอุดตันในสมองและหัวใจ ไช้มันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง หอบหืด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ โรคไตเรื้อรัง โรคตับอักเสบ รวมทั้งใช้บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ชะลอความแก่

เห็ดหลินจือแดงจากธรรมชาติกับจากโรงเพาะเลี้ยง

ในสมัยก่อน เห็ดหลินจือจะมีอยู่แต่ในธรรมชาติตามป่าหรือตามเขา แต่ปัจจุบันสามารถปลูกได้ในโรงเพาะเลี้ยง ภายใต้การควบคุมสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งอุณหภูมิ แสงแดด และความชื้น จึงทำให้สามารถรักษาสรรพคุณและตัวยาไว้ได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งเก็บเกี่ยวเมื่อดอกเจริญเติบโตเต็มที่ได้อ ส่วนเห็ดหลินจือที่โตตามธรรมชาติอาจไม่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีแมลงสัตว์กัดแทะหรือขึ้นรา จึงมักมีคุณภาพและสารสำคัญด้อยกว่าเห็ดเพาะเลี้ยง

รูปแบบของเห็ดหลินจือแดงที่ใช้รับประทาน

เห็ดหลินจือสามารถนำมาบริโภคได้หลายรูปแบบ คือ

1. ยาดมแบบโบราณ โดยนำเห็ดหลินจือแห้งที่ผ่านแล้วใส่หม้อต้มและเคี้ยว แล้วเอาน้ำมาดื่ม วิธีนี้อาจจะยุ่งยากและไม่สะดวก

2. เนื้อเห็ดหลินจืออบเป็นผงบรรจุแคปซูล

- หากไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อหรือเก็บไม่ถูกวิธี อาจทำให้มีเชื้อราปนเปื้อนได้

- วิธีนี้จะมีความเข้มข้นน้อยกว่าแบบสารสกัด และดูดซึมได้ยากกว่า

3. สารสกัดจากเห็ดหลินจือบรรจุแคปซูล เป็นวิธีที่ดีที่สุด

- ได้สารสกัดที่เข้มข้นและรักษาสรรพคุณของสารได้ดีกว่า

- ดูดซึมและออกฤทธิ์ได้ดีกว่า

- มีมาตรฐานการผลิตที่สะอาด ปลอดภัย

ปัจจุบันมักนิยมบริโภคแบบเม็ดแคปซูล เพราะสะดวกและ พกพาได้ แต่ควรเลือกชนิดที่เป็นสารสกัดจากเห็ดหลินจือเท่านั้น

## กินตอนไหนดี

เวลาที่เหมาะสม คือ ตอนเช้าขณะท้องว่าง ดื่มน้ำมากๆ การมีวิตามินซีร่วมด้วย จะช่วยเพิ่มสรรพคุณ หากดื่มก็ใช้เวลาอื่นได้ แต่ให้งดใช้ในผู้ที่ต้องกินยากดภูมิต้านทาน เช่น เป็น SLE หรือผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ

ควรเริ่มอย่างช้าตั้งแต่อายุ 30 ปี เป็นต้นไป เนื่องจากต่อมไทมัส ซึ่งสร้างภูมิต้านทานเริ่มชะลอการทำงาน

ผลข้างเคียงมีไหม

เมื่อเริ่มกินใหม่ ๆ บางคนอาจมีอาการท้องเสีย ซึ่งอธิบายว่าเป็นเสมือนการขับสารพิษออกจากร่างกาย มักเป็นอยู่ 2-3 วันก็หาย

ความรู้สึกผิดปกติที่อาจพบในผู้บริโภคครั้งแรก คือ ไข้ ไม่สบาย อธิบายว่า Ge ซึ่งละลายน้ำ จะพาสารพิษออกทางปัสสาวะในช่วง Detox นี้ อาจพบว่า 3% ของผู้ใช้มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง นอนไม่หลับ อาจรู้สึกเหมือนเป็นไข้ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าตื่นกลัว เพราะเป็นตัวชี้บ่งว่าการรักษาถูกต้อง เพราะเป็นสัญญาณของการหายป่วย จากการที่ Ge ทำให้อัตราเผาผลาญเพิ่ม ทำนองเดียวกับการกินกระเทียมหรือโสม แลวรอจนูบวบ

นอกจากนี้อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น เวียนศีรษะ ปวดเมื่อย คันท่อมผิวหนัง ปัสสาวะบ่อย ูบวบ อาการเหล่านี้เกิดเนื่องจากเห็นผลจลใจช่วยขับสารพิษต่าง ๆ ที่สะสมอยู่ในออกทางระบบขับถ่ายทุกระบบของร่างกาย เช่นปัสสาวะ อุจจาระ ผิวหนัง เหงื่อ เป็นต้น มักมีอาการไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องหยุดกิน แต่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ในด้านความเป็นพิษ พบว่าเห็นผลจลใจมีความปลอดภัย ไม่มีอันตรายจากการรับประทานนาน ๆ

จากข้อมูลของแต่ละกลุ่มสารสำคัญที่กล่าวมาแล้ว จากการใช้มากกว่า 2000 ปี...จากการได้รับการยอมรับกว้างขวางมากขึ้น จนเป็นสากล...แม้กระทั่ง Ge ที่มักถูกมองว่าเป็นคุณในการขับโลหะหนัก คุณสมบัติ Adaptogen ก็คือตัวปรับสมดุลธรรมชาติ ทำให้ผลจลใจถูกจัดอันดับเป็นสมุนไพรประเภทที่ 1

ดี 1 หมายถึง มีสรรพคุณที่ระบุหนึ่ง ใช้ขนาดสูงได้โดยปลอดภัยหนึ่ง ใช้เป็นระยะยาวนานได้อีก 1 เทียบได้กับยากกลุ่มวิตามิน เมลาโทนินและโสม

ดี 2 หรือปานกลาง หมายถึง มีสรรพคุณรักษาโรคเฉพาะได้ แต่หากใช้ระยะยาวอาจมีพิษสะสม เช่น กลุ่มยาปฏิชีวนะดี 3 หมายถึง มีทั้งสรรพคุณและพิษในเวลาเดียวกัน เช่น ยารักษามะเร็งกลุ่มคีโม

น่าเสียดายที่เขาห้ามเมลาโทนินเป็นเสริมอาหารในเมืองไทย

Ge ละลายน้ำถูกขับออกทางปัสสาวะ จึงไม่เกิดการตกค้างสะสม มีงานวิจัยที่ทำอย่างมีมาตรฐาน ซึ่งยึดแนวทางของกระทรวงสวัสดิการประเทศญี่ปุ่นอย่างเคร่งครัดยืนยันว่า Ge 132 มีความปลอดภัย ถึงแม้จะบริโภคสูงถึงวันละ 10 กรัม ก็ไม่พบอันตราย ไม่เป็นพิษและไม่รบกวนระบบสืบพันธุ์

ที่มา <http://www.I3nr.org/posts/495013>