

# อากาศเปลี่ยน เสริมภูมิคุ้มกัน... ด้วยวิถีธรรมชาติ



อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช  
นักกำหนดอาหารชั้นทะเบียนวิชาชีพ (สหรัฐอเมริกา)

นับวันสภาพแวดล้อมโลกเราเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ทั้งอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย และมีการสะสมของมลพิษและสารปนเปื้อนในอากาศ อาหารหรือเครื่องดื่ม หรือรวมไปถึงการใช้ชีวิตที่ต้องเร่งรีบเต็มไปด้วยความเครียด พักผ่อนน้อย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันร่างกายที่มีอยู่ตามธรรมชาติจึงด้อยประสิทธิภาพลง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น โรคติดเชื้อ โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ หรืออาจร้ายแรงไปจนถึงขั้นก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

ระยะหลังมานี้วิถีการบำบัดแบบวิถีธรรมชาติกลับมาได้รับความสนใจและเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ หากกล่าวถึงการดูแลตัวเองด้วยวิถีแบบธรรมชาติที่พบเห็นโดยทั่วไป อย่างเช่น การรับประทานพืชผักผลไม้ อาหารมังสวิรัตและอาหารเจ ได้รับความนิยมนสูงชันอย่างมาก โดยเฉพาะการบริโภคเห็ดต่างๆ โดยการบริโภคเห็ดเพื่อประโยชน์ทาง

สุขภาพนั้นมีประวัตินี้ความเป็นมายาวนานกว่าพันปี

พบว่าในตำราแผนโบราณมีการใช้เห็ดบางชนิดซึ่งปัจจุบันรู้จักกันว่าเป็นเห็ดทางการแพทย์ (Medicinal Mushrooms) อาทิ เห็ดไมตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดถั่งเช่าและเห็ดชยามาบูชิตาเกะ ในการบำรุงเสริมสร้างสุขภาพ เนื่องจากมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่สำคัญคือ ไกลโคโปรตีน โพลีแซคคาไรด์ ไตรเทอร์ปีนอยด์ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยพบว่าเห็ดทางการแพทย์มีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ด้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อไวรัส ช่วยการทำงานของหลอดเลือด

หัวใจและอาจมีส่วนในการลดความเสี่ยงหรือรักษาโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้เห็ดแต่ละชนิดยังมีจุดเด่นเฉพาะของตัวเอง เห็ดทางการแพทย์ที่น่าสนใจได้แก่ 1.เห็ดไมตาเกะ นอกจากมีงานวิจัยถึงประโยชน์ด้านการเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแล้ว ยังมีการใช้ตำบหาวานอาจช่วยลดอาการคัดจมูก อิมูโน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้แพทย์แผนจีนยังนิยมใช้เห็ดไมตาเกะในการรักษาความผิดปกติของกระเพาะอาหารและลำไส้ 2.เห็ดชิตาเกะ



การใช้เห็ดทางการแพทย์ อาทิ เห็ดไมตาเกะ เห็ดหลินจือ เห็ดถั่งเช่าและเห็ดชยามาบูชิตาเกะ ในการบำรุงเสริมสร้างสุขภาพ เนื่องจากมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่สำคัญคือ ไกลโคโปรตีน โพลีแซคคาไรด์ ไตรเทอร์ปีนอยด์ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยพบว่ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ด้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อไวรัส ช่วยการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ

มีรายงานว่าช่วยลดคอเลสเตอรอล และสามารถช่วยการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว ให้ทำลายเซลล์มะเร็งได้ดียิ่งขึ้น แพทย์จีนยังแนะนำการใช้เห็ดชิตาเกะในการรักษาการขาดสารอาหารและโรคตับ 3.เห็ดหลินจือช่วยเสริมสร้างสุขภาพระบบทางเดินหายใจ เพิ่มความแข็งแรงให้ปอด โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาหอบหืด และผู้สู้อุณหภูมิสูง เสริมสร้างสภาวะจิตใจ

เห็ดทางการแพทย์เหล่านี้ปัจจุบันนิยมนำมาใช้ในรูปของเห็ดสกัด เพื่อช่วยดูแลระบบร่างกายโดยรวมให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีและเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

การเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ในช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ทั้งร้อน ทั้งฝนแบบนี้เคล็ดลับง่ายๆ คือพยายามเลือกการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลายครบทุกหมู่และพอเหมาะ เสริมด้วยการรับประทานเห็ดทางการแพทย์ พักผ่อนอย่างเพียงพอ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวซึ่งทำหน้าที่ในระบบภูมิคุ้มกันมีความไวในการทำงาน เมื่อมีเชื้อโรคเข้ามา ก็เข้าไปจัดการได้เร็ว โดยสรุปคือช่วยให้ห่างไกลความเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยวิถีธรรมชาตินั่นเอง