

เบต้ากลูแคน

黒酵母βグルカン

BETA-GLUCAN FROM BLACK YEAST

β

Beta 1,3-1,6
Glucan
(AUREOBASIDIUM)



หนังสือเล่มนี้
จะทำให้คุณรู้จัก

“เบต้ากลูแคน” มากขึ้น

CATS.COM (THAILAND) CO., LTD

2539 อาคารอิมพีเรียลาดพร้าว

ชั้น 4 ห้อง D17-D22 ถนนลาดพร้าว

แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง

กรุงเทพฯ 10310



Cats
.com

มัทศอรรถยแหง “เบตากลูแคน” จากยีสต์ดำ

แปลจากหนังสือ ผลของสารพิษเฉื่อย Aureobasidium ต่อสุขภาพ (ฉบับญี่ปุ่น)
พิมพ์ครั้งแรก วันที่ 20 เมษายน 2547
ผู้พิมพ์ บริษัท Business Friend
 225-0052 Kanagawa-Ken Yokohama-City Aoba-Ku
 Utsukushigaoka 5-23-11
พิมพ์ที่ บริษัท ช. อักษรการพิมพ์ จำกัด
 8 ซอยเอกชัย 94 แยก 4-1 แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพฯ 10150
 โทร. 0-2895-1847-8 โทรสาร 0-2895-1848

*** ห้ามลอกเลียน ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากได้รับอนุญาตเท่านั้น ***

ราคา 160 บาท

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 เบต้ากลูแคนคืออะไร?	5
บทที่ 2 ระบบภูมิคุ้มกันที่คอยป้องกันร่างกาย	8
บทที่ 3 มะเร็งกับภูมิคุ้มกัน	14
บทที่ 4 ความน่าอัศจรรย์ของ “เบต้ากลูแคน”	16
วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดํากับโรคต่างๆ	
- มะเร็ง (Cancer)	18
- เบาหวาน (Diabetes)	19
- ภูมิแพ้ผิวหนัง (Allergy) / แผลอักเสบ (Inflammation)	20
- โรคไต (Chronic Kidney Disease) / ตับอักเสบ	21
- โรคปวดตามข้อ (Rheumatism) / ไข้หวัด (Fever)	22
- โรคกรดไหลย้อน (GERD) / โรคพยาธิ (Trichinosis)	23
- ท้องผูก (Constipation)	24
บทที่ 5 เบต้ากลูแคนกับสุขภาพผิว	25
บทที่ 6 บอกเล่าประสบการณ์จากผู้ใช้เบต้ากลูแคนจากยีสต์ดํา	
- กล้ามเนื้อฉีกและติดเชื้อในกระแสเลือด	27
- โรคความดัน เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด	28
- โรคสะเก็ดจีน	29
- โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ระยะ 3-4	30
- โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE)	31
- โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว (ลูคีเมีย)	32
- โรคเบาหวาน (ระดับน้ำตาล 300 กว่า)	33
- แผลไฟไหม้ระดับ 2	34
- โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE)	35
กฎ 12 ข้อเพื่อป้องกันมะเร็ง	36
บทส่งท้าย	37
เอกสารอ้างอิง	39

มหัศจรรย์แห่งเบต้ากลูแคน จาก Aureobasidium

ปรับระดับการทำงานของภูมิต้านทานร่างกาย

ในปัจจุบัน “เบต้ากลูแคน” กำลังเป็นที่กล่าวขานกันอย่างมาก โดยเฉพาะในวงการแพทย์ของประเทศพัฒนาแล้ว เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาและในยุโรป “เบต้ากลูแคน” มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิต้านทาน ชะลอความแก่ชราฟื้นฟูสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ช่วยให้การหลั่งฮอรโมนเป็นไปอย่างปกติ และยังปรับสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้เบต้ากลูแคนยังเป็นสารที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย

สารเบต้ากลูแคนที่ได้จากการเพาะเลี้ยงยีสต์ดำ Aureobasidium เป็นสารที่มาจากธรรมชาติ 100% มีลักษณะเป็นเจล ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของยีสต์ดำ จึงสามารถรับประทานได้อย่างมั่นใจ ได้รับการรับรองด้านความปลอดภัยจากกระทรวงสาธารณสุขประเทศญี่ปุ่น อ้างอิงได้อย่างเป็นทางการจากประกาศของกระทรวงสาธารณสุข หมายเลข 120 ว่า เป็นสารจากธรรมชาติที่มีสารเบต้ากลูแคนชนิดโครงสร้าง 1,3 - 1,6 เป็น ส่วนประกอบที่สำคัญ

หนังสือเล่มนี้รวบรวมเรื่องราวที่เกี่ยวกับประโยชน์ของสารเบต้ากลูแคนที่เกิดจากการเพาะเลี้ยงยีสต์ดำสายพันธุ์ Aureobasidium และประสบการณ์ตรงของผู้ใช้เบต้ากลูแคน ที่ได้ผลอย่างน่ามหัศจรรย์

เบต้ากลูแคนคืออะไร?

การค้นพบจุลินทรีย์ Aureobasidium

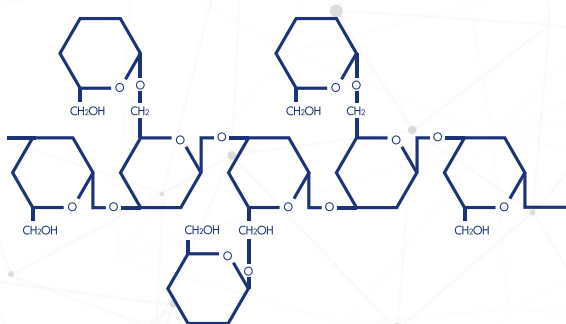
เมื่อปี พ.ศ. 2518 ได้มีการค้นพบสารที่มีลักษณะเป็นเจล(สารกึ่งของเหลว) โดยบังเอิญ ในกระบวนการผลิตเครื่องดื่ม จากผลการวิเคราะห์สารนั้นพบว่า เกิดจากยีสต์สายพันธุ์ Aureobasidium สร้างสารจำพวกโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) หรือน้ำตาลหลายโมเลกุลขึ้นมาที่บริเวณรอบผนังเซลล์ด้านในของตัวมันเอง

หลังจากศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยีสต์สายพันธุ์ Aureobasidium และสารที่เป็นเจลชนิดนั้นพบว่า หากนำยีสต์ Aureobasidium ไปเลี้ยงในสารเพาะเลี้ยง ซึ่งประกอบด้วยน้ำ ที่อุดมด้วยแร่ธาตุสูง ซูโครส รำข้าวและวิตามิน จะทำให้ได้สารที่มีลักษณะเป็นเจล ประกอบด้วยเบต้ากลูแคนเป็นจำนวนมาก

ความลับของพลังอันน่ามหัศจรรย์

จากการเพาะเลี้ยงยีสต์ดำทำให้ได้สารที่มีเบต้ากลูแคนเป็นส่วนประกอบหลัก โดยเบต้ากลูแคนเป็นสารจำพวกเส้นใยอาหาร (Dietary Fiber) หรือโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ที่ได้จากโมเลกุลของน้ำตาลกลูโคสมาต่อกัน (หน่วยที่เล็กที่สุดของน้ำตาล เช่น กลูโคส ฟรุคโตส) จากการเพาะเลี้ยงยีสต์ Aureobasidium ทำให้ได้สารเบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคน โดยตัวเลข 1,3 - 1,6 เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงโครงสร้างโมเลกุลของเบต้ากลูแคน

พื้นฐานโครงสร้างของ เบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคน



เนื่องจากการมีโครงสร้างดังกล่าว เบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคน จึงเป็นความลับของพลังมหัศจรรย์ที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค และยังมีคุณสมบัติที่สามารถป้องกันการเกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่มีชื่อว่า “ออกซิเดชัน” (Oxidation reaction) ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของออกซิเจน หรือออกไซด์ได้เป็นอย่างดี

กลูแคนที่ได้จากเห็ด



เบต้ากลูแคนเป็นสารที่จุลินทรีย์สร้างขึ้นรอบผนังเซลล์และสามารถพบได้ในเห็ดต่างๆ เช่น Agaricus, Blazei, Murill รวมถึงเห็ดหลินจือ เป็นต้น โดยเป็นชนิดที่มีโครงสร้างน้ำตาล สายสั้น เบต้ากลูแคนที่นิยมในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้มาจากเห็ด ถึงแม้ว่าจะรับประทานเห็ดเข้าไป ร่างกายของเราก็ไม่สามารถดูดซึมเพื่อนำสารนี้ไปใช้ได้ เนื่องจากมีสิ่งแปลกปลอมอื่นปนอยู่ หากใช้วิธีสกัดสารจากเห็ดก็ไม่สามารถวางใจในคุณภาพและมาตรฐานได้ เพราะในการสกัดเบต้ากลูแคน ต้องใช้สารเคมีหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ร่วมด้วย จึงสูญเสียส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยในการดูดซึมของร่างกายไป และทำให้ประสิทธิภาพต่ำลง เนื่องจากเสียสมดุลทางธรรมชาติ จึงไม่ได้ผลตามที่คาดไว้

นอกจากนี้สินค้าที่แสดงส่วนประกอบของเบต้ากลูแคนอย่างชัดเจนก็มีอยู่ไม่มาก ทำให้ผู้บริโภคไม่สามารถตรวจสอบแหล่งกำเนิดเพื่อความมั่นใจได้ ในปัจจุบันมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพจากสารเบต้ากลูแคนที่สกัดจากเห็ด เช่น เห็ดหอม เห็ดครง (Schizophyllum Commune)

สารเพะเลี้ยงยีสต์ Aureobasidium จากธรรมชาติ 100 %

สารเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำมีลักษณะเป็นเจลโดยธรรมชาติ (สารกึ่งของเหลว) ซึ่งถูกสร้างขึ้นโดยยีสต์ดำ และมีเบต้ากลูแคนเป็นส่วนประกอบอยู่ภายใน สิ่งจำเป็นสำหรับการผลิตเบต้ากลูแคนนั้น คือการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงเท่านั้น ไม่มีการใช้สารเคมีหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยในการสกัดสารดังกล่าวออกมา ถือได้ว่าเป็นเบต้ากลูแคนที่อยู่ในสภาพเจลตามธรรมชาติ 100 % ทำให้มีสารที่ช่วยในการดูดซึมเบต้ากลูแคน เช่น ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม วิตามินซี กรดโอเลอิก และกรดไลโนเลอิกรวมอยู่ด้วย ด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงดูดซึมสารเบต้ากลูแคนมาใช้ได้ง่ายและเห็นผลอย่างรวดเร็ว



ยีสต์สายพันธุ์ Aureobasidium

ระบบภูมิคุ้มกันที่คอยป้องกันร่างกาย

ร่างกายเรามีระบบภูมิคุ้มกันที่คอยป้องกันเชื้อโรคและไวรัสต่างๆ และสามารถรักษาโรคให้หายเองตามธรรมชาติ เราแบ่งภูมิคุ้มกันออกเป็น 2 ประเภทคือ ภูมิคุ้มกันที่มีตามธรรมชาติ และภูมิคุ้มกันที่ได้มาภายหลัง

ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่มีอยู่ในร่างกายก็คือเซลล์ NK (Natural Killer) และเซลล์แมคโครฟาจ (Macrophage) เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกเข้ามาภายในร่างกาย เซลล์แมคโครฟาจในเม็ดเลือดขาวจะเป็นด่านป้องกันด่านแรกที่ย่อยกำจัดสิ่งแปลกปลอม โดยการกลืนกิน ส่วนเซลล์ NK จะคอยตรวจตราและเกาะติดกับเซลล์เป้าหมายของการโจมตี โดยทำงานร่วมกับเซลล์แมคโครฟาจเพื่อโจมตีสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ

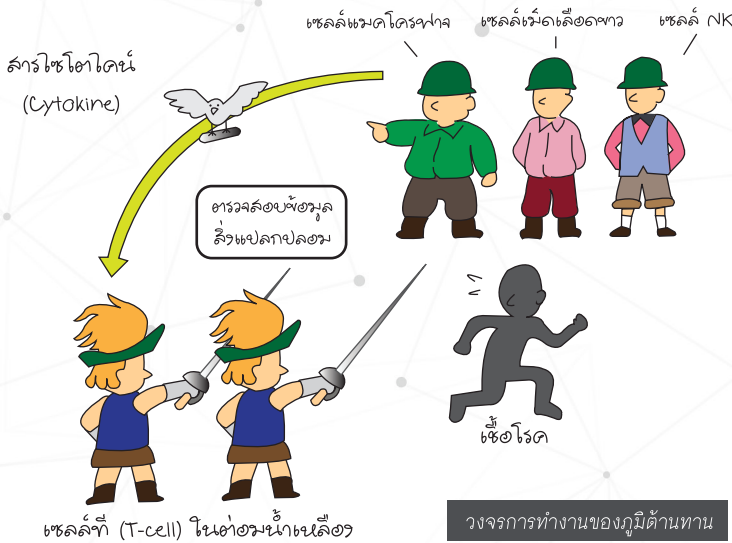


การทำงานของภูมิคุ้มกันที่มีตามธรรมชาติ

เซลล์แมคโครฟาจจะหลั่งสารไซโตไคน์ (Cytokine) ออกมาเพื่อหาตำแหน่งของสิ่งแปลกปลอม และถ่ายทอดข้อมูลให้แก่เซลล์ที (T-Cell) ในต่อมน้ำเหลือง เมื่อเซลล์ทีได้รับข้อมูลก็จะผลิตอาวุธเพื่อใช้ต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ ส่วนภูมิคุ้มกันที่ได้มาภายหลัง คือ ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายผลิตเองสำหรับโรคบางชนิดโดยเฉพาะ เมื่อเป็นโรคนั้นแล้วจะไม่ใช่เป็นอีกซ้ำสอง

สาเหตุที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติและเสื่อมลงได้

ภูมิคุ้มกันเป็นระบบหลายชั้นที่ปกป้องรักษาร่างกาย แต่หากเราไม่ใส่ใจดูแลเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น นอนหลับไม่เพียงพอ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายไม่เพียงพอ รับประทานอาหารผิดหลักโภชนาการ รับสารเคมี รวมถึงความเครียดทางจิตใจ ก็จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติและเสื่อมลงได้



สภาพร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ

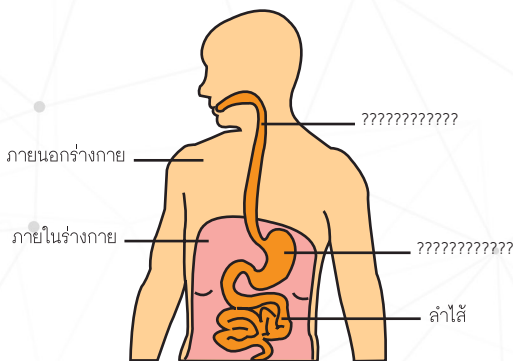
เมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ (Allergen) เช่น ขนสัตว์ มูลสัตว์ ซากของเห็บ รา ละอองเกสรดอกไม้ ฯลฯ หากระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ สารแอนติบอดี (Antibody) จะถูกสร้างออกมาในปริมาณที่มากเกินไป และโจมตีสิ่งแปลกปลอมและเซลล์ร่างกายส่วนต่างๆ ทำให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น ซึ่งเราเรียกสภาวะนี้ว่า “ภูมิแพ้” เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคหืดหอบ โรคแพ้ละอองเกสรดอกไม้ เป็นต้น

เมื่อสารก่อภูมิแพ้เข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง แล้วสร้างสารแอนติบอดี ขึ้นมาในปริมาณที่มากเกินไป ส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ เช่น น้ำมูกไหล หอบหืด ผื่นคันตามผิวหนัง เป็นต้น

ลำไส้เล็กทำหน้าที่เป็นตัวแบ่งแยกสารต่างๆ และเป็นศูนย์กลางออกคำสั่งภูมิคุ้มกัน

นอกจากนี้ร่างกายยังมีระบบป้องกันศัตรูจากภายนอกไม่ให้อาหารเข้ามาร่างกายได้ อวัยวะในของร่างกายที่หมายถึงนั่นก็คือ “เซลล์”

เมื่อเรากินอาหารลงไป ยังไม่ถึงว่าเข้าไปในร่างกาย จนกระทั่งเริ่มดูดซึม จึงจะนับว่าเข้าสู่ร่างกาย

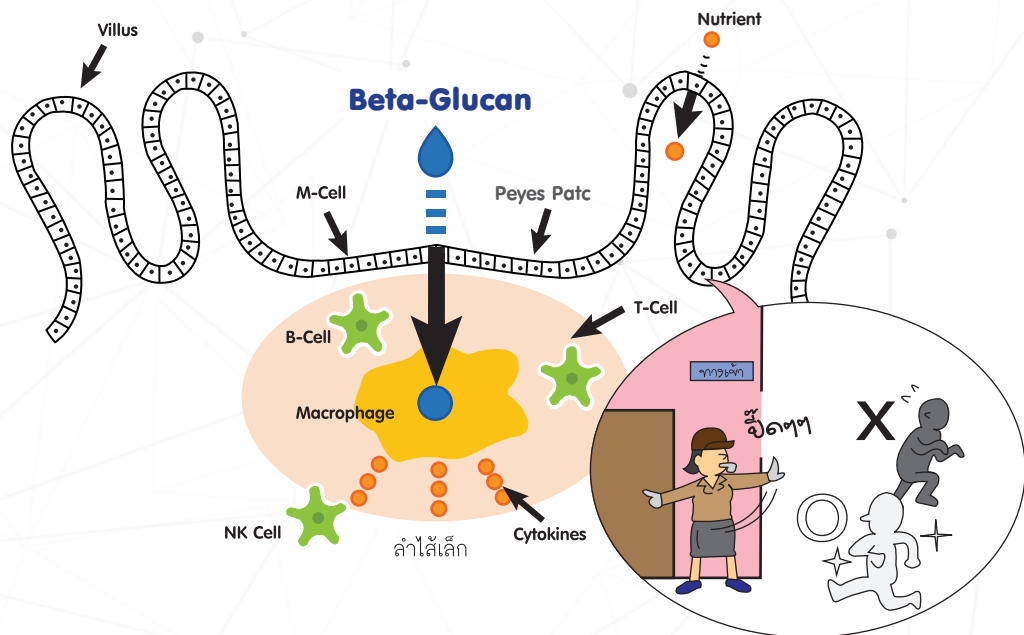


โครงสร้างภายในและภายนอกร่างกาย

ดังนั้นทางผ่านระหว่างภายนอกสู่ภายในร่างกายคือ ส่วนที่ทำหน้าที่ดูดซึมในลำไส้เล็กนั่นเอง หากลำไส้เล็กดูดซึมสารอาหารและน้ำเข้าไปด้วย กับเชื้อโรคหรือสิ่งที่เป็นพิษ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ดังนั้นลำไส้เล็กจึงมีเครื่องมือที่สามารถวิเคราะห์แยกสิ่งที่ร่างกายต้องการ และไม่ต้องการ รวมถึงสิ่งที่พิษออกจากกัน แต่ถ้าหากเกิดความผิดพลาดในการดูดซึม ก็จะมีระบบที่ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงาน ซึ่งส่วนที่ทำหน้าที่นี้ก็คือ เยื่อหุ้มและเซลล์เล็กๆ ที่อยู่บนผิวลำไส้นั่นเอง



โครงสร้างส่วนลำไส้เล็กเป็นปากทางเข้าสู่ภายในของร่างกาย(เซลล์) ผิวของลำไส้เล็กมีลักษณะคล้ายกับดอกไม้ทะเล กล่าวคือ ถูกปกคลุมไปด้วยขนที่ยื่นออกมา และมีการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ โดยที่ทุกๆ 1 นาที ภายในลำไส้จะเคลื่อนไ้วหนับเป็นระยะทาง 1 - 2 เซนติเมตร ส่วนบนของขนที่ยื่นออกมานี้ จะมีต่อมน้ำเหลืองอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งทำหน้าที่สั่งให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงาน และคอยเตรียมพร้อมรับมือศัตรูจากภายนอกอยู่เสมอ



หน้าที่ของลำไส้เล็กที่เปรียบเสมือนด่านตรวจตรา

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ที่บริเวณผิวของลำไส้เล็กจะมีเซลล์ที่ผลิตสารกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันอยู่เป็นจำนวนมาก จึงกล่าวได้ว่า ลำไส้เล็กเป็นศูนย์กลางสั่งระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงาน นอกจากนี้ลำไส้เล็กยังมีประสาทสมองรับรู้ลิ้มรส สามารถส่งสัญญาณไปยังประสาทและระบบหลังสารภายในไปพร้อมๆ กับการแบ่งแยกสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นศัตรูหรือไม่

เบต้ากลูแคนช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันในลำไส้เล็ก

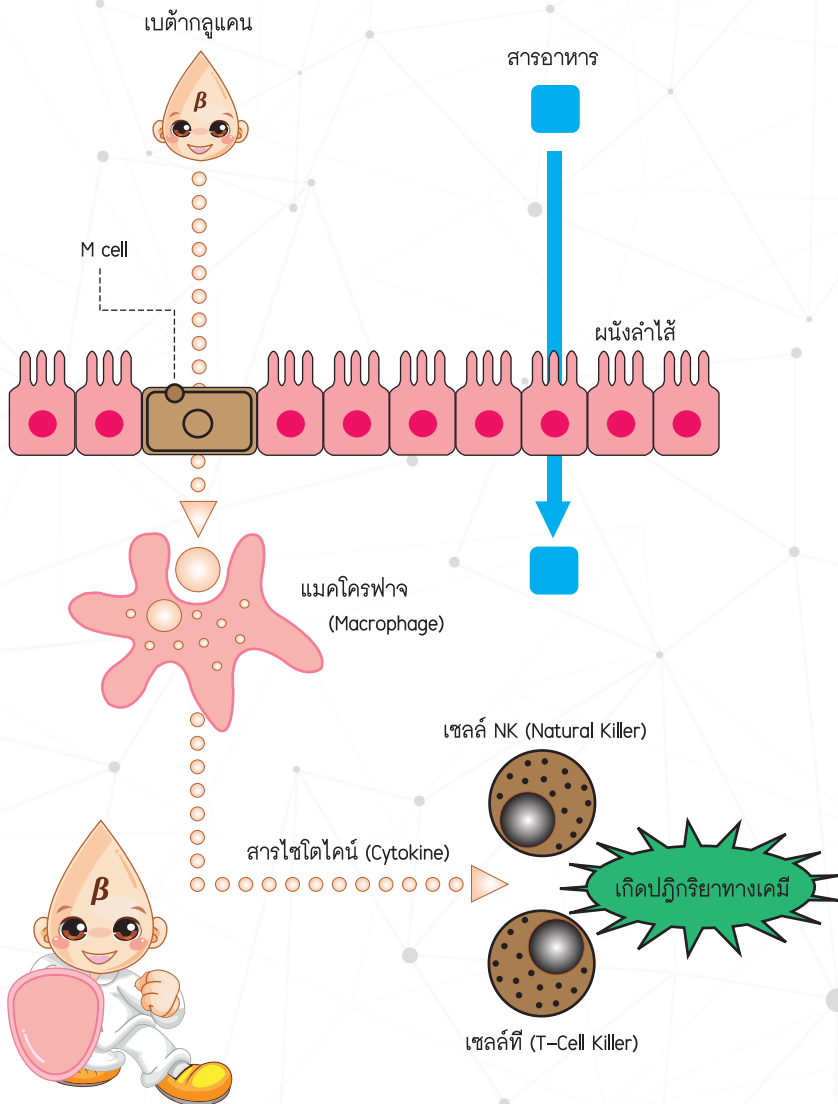
ผิวของลำไส้เล็กถูกปกคลุมด้วยเมือกเหนียว (เยื่อหุ้ม) ซึ่งประกอบด้วยสารจำพวกน้ำตาลหลายโมเลกุลสำหรับช่วยเซลล์ในการคัดแยกว่าสิ่งที่เข้ามานั้นเป็นมิตรหรือศัตรู เบต้ากลูแคนซึ่งเป็นสารจำพวกน้ำตาลหลายโมเลกุล (Polysaccharide) จะเกาะติดกับเซลล์แมคโครฟาจและเซลล์ NK (Natural Killer) โดยเบต้ากลูแคนจะเปิดสวิตช์ของระบบภูมิคุ้มกัน ในขณะที่ติดอยู่กับผนังลำไส้เล็กก่อนที่ร่างกายจะดูดซึมสารต่างๆ เข้าสู่เซลล์

การดูดซึมเบต้ากลูแคนและการถ่ายทอดภูมิคุ้มกัน

อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น จะผ่านกระบวนการย่อยที่อวัยวะต่างๆ เช่น กระเพาะอาหารจะทำให้กลายเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุด เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้ได้ และจะถูกดูดซึมโดยเซลล์ผิวหลังส่วนบนของลำไส้เล็ก

แต่ทว่า อวัยวะในระบบทางเดินอาหารนั้น จะไม่สามารถย่อยเบต้ากลูแคนให้เล็กร่างกายสามารถดูดซึมได้ เบต้ากลูแคนจึงเดินทางไปถึงลำไส้ได้โดยมีขนาดใหญ่ในระดับหนึ่งและถูกเก็บไว้ในร่างกายโดย Peyer's patch ซึ่งเป็นอวัยวะพิเศษ ที่ทำหน้าที่แยกลำไส้ที่มีขนาดใหญ่ซึ่งเดินทางมาถึงลำไส้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม และส่งคำสั่งไปยังระบบภูมิคุ้มกันให้กักกันสิ่งนั้นไว้ ส่วนปลายของ Peyer's patch จะมีเซลล์แมคโครฟาจ คอยจับสารเบต้ากลูแคนไว้ เบต้ากลูแคนที่ถูกจับจะเกาะติดกับส่วนที่ทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของเซลล์แมคโครฟาจ โดยจะหลั่งสารไซโตไคน์ (Cytokine) ออกมาเพื่อกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันอื่นๆ

Peyer's Patch กับระบบภูมิคุ้มกัน



มะเร็งกับภูมิต้านทาน

ภูมิต้านทานที่ลดลงเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งง่ายขึ้น

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยเซลล์กว่า 60 ล้านล้านเซลล์ ทุกๆ วันเซลล์จะมีการแบ่งตัวเพื่อให้กำเนิดเซลล์ใหม่ แต่เนื่องจากผลกระทบของปัจจัยต่างๆ เช่น ออกซิเจน สารเคมี หรือรังสีอัลตราไวโอเลต มีผลทำให้ DNA ของเซลล์ถูกทำลายลง และเมื่อเซลล์แบ่งตัว ก็อาจจะส่งผลให้เซลล์ที่เกิดใหม่ผิดปกติขึ้นมาได้ ซึ่งก็คือ “เซลล์มะเร็ง” มนุษย์ทุกคนจะมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นทุกวัน วันละ 5,000 - 6,000 เซลล์ แต่ร่างกายยังมีระบบภูมิต้านทาน ที่จะคอยกำจัดเซลล์มะเร็งและเชื้อโรคที่แปลกปลอมเข้ามา

หากภูมิต้านทานลดลง จะไม่สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เซลล์มะเร็งเพิ่มขึ้นและกลายเป็นโรคมะเร็ง (เนื้องอกร้าย) เซลล์มะเร็งจะหลั่งสารที่สามารถแยกโปรตีนออกมาละลายเซลล์ปกติที่อยู่รอบๆ แล้วขยายตัวเข้าไป นอกจากนี้ยังกระจายไปส่วนต่างๆ โดยผ่านทางหลอดเลือดและน้ำเหลือง ทำให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งในทางกลับกัน หากระบบภูมิต้านทานทำงานอย่างสมบูรณ์ ก็จะสามารถป้องกันการขยายตัวและการเคลื่อนที่ของมะเร็งได้

สภาพความเป็นอยู่ที่ดีก่อให้เกิดมะเร็งได้ง่าย

ระยะหลังมานี้พบว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุสำคัญที่ทำให้ภูมิต้านทานของเราลดลงคือ วิถีการดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละคน การรับประทานอาหารที่มีสารสังเคราะห์เจือปน มลพิษ ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ตลอดจนยาเคมีต่างๆ สิ่งเหล่านี้บั่นทอนภูมิต้านทานให้อ่อนแอลงหรือผิดปกติและมีสารที่เป็นตัวก่อให้เกิดโรคมะเร็งรวมอยู่ด้วย แต่การป้องกันการเกิดมะเร็งที่ดีที่สุดนั้น ต้องเริ่มที่การแก้ไขวิถีการดำเนินชีวิต รับประทานอาหารที่มีสารช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิต้านทาน โดยเฉพาะอาหารจำพวกผักหรือเส้นใย (Dietary Fiber)

วิธีการรักษาโรคมะเร็งด้วยภูมิต้านทาน

วิธีการรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันนี้คือ ผ่าตัด ฉายรังสี และใช้ยาต้านมะเร็ง แต่วิธีเหล่านี้ก็ไม่สามารถกำจัดโรคมะเร็งได้อย่างเด็ดขาด การผ่าตัดเป็นการตัดส่วนหนึ่งของร่างกายออกไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงและมีร่องรอยบาดแผลหลงเหลืออยู่ การฉายรังสีเป็นการทำให้เซลล์ที่อยู่โดยรอบได้รับผลเสียไปด้วยซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งขึ้นมาอีก ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ส่งผลให้ภูมิต้านทานลดลงตามไปด้วย จึงทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่ายสำหรับยาต้านมะเร็งนั้น ข้อเสียที่เป็นปัญหาสำคัญมากที่สุดก็คือ การเกิดผลข้างเคียงตามมา ผู้ป่วยต้องทนทรมานกับอาการข้างเคียงต่างๆ เช่น ผมร่วง คลื่นไส้ ไม่สามารถรับประทานอาหารได้แม้กระทั่งน้ำ

ในระหว่างที่ผ่านมา พบว่าระบบภูมิต้านทานโรคในร่างกายของเรานั้นเกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งด้วย ดังนั้นวิธีการรักษาโดยใช้สารช่วยกระตุ้นระบบภูมิต้านทานในร่างกายจึงเป็นวิธีที่กำลังได้รับการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยสารที่ช่วยปรับสภาพการทำงานของภูมิต้านทานที่กำลังเป็นที่สนใจอย่างมากก็คือ “เบต้ากลูแคน”



ความน่าอัศจรรย์ของ “เบต้ากลูแคน”

ประสิทธิภาพการทำงานของภูมิคุ้มกันต้านร่างกาย

สารเบต้ากลูแคนที่เกิดจากการเพาะเลี้ยงยีสต์ดำ *Aureobasidium* มีคุณสมบัติในการกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันต้านร่างกายได้เป็นอย่างดี กลุ่มนักวิจัยในมหาวิทยาลัยฮาวเวิร์ดที่ประเทศสหรัฐอเมริกาค้นพบว่า ส่วนที่เป็นตัวเชื่อมซึ่งอยู่บนผิวหน้าของเซลล์แมโครฟาจ จะเกาะติดกับเบต้ากลูแคน ในส่วนที่เป็นตัวเชื่อม หมายถึงส่วนที่เป็นรูซึ่งอยู่บนผนังเซลล์แมโครฟาจ(เหมือนการเสียบลูกกุญแจเข้ากับแม่กุญแจ) มีรายงานว่ เมื่อนำเบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคนมาเกาะกับส่วนนั้น การทำงานของแมโครฟาจก็จะรวดเร็วขึ้นกล่าวคือ มีผลในการช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันต้าน

นอกจากนี้ยังพบว่าเบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคนมีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันต้าน ดังนั้นระยะหลังจึงได้มีการศึกษาเกี่ยวกับเบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคนมากขึ้น จนพบว่าเบต้ากลูแคนสามารถช่วยเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาว ซึ่งมีผลต่อระบบต้านทานโรคเป็นอย่างดี และยังทำลายเม็ดเลือดขาวที่เป็นต้นเหตุของโรคลูคิเมีย (Leukemia) ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากยาต้านมะเร็งอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้นจากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้รับเบต้ากลูแคนเป็นระยะเวลานาน (ตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป) จะมีภูมิคุ้มกันต้านสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับเบต้ากลูแคน ถึง 3 - 5 เท่า



ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ภูมิแพ้ เบาหวานและภูมิคุ้มกันบกพร่องจำนวนมากมีอาการดีขึ้นหลังจากรับประทานเบต้ากลูแคน เนื่องจากเบต้ากลูแคนช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบควบคุมภูมิคุ้มกันต้านในร่างกาย จึงทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิคุ้มกัน ทั้งยังช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ เพื่อปรับระดับการทำงานของภูมิคุ้มกันต้านและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

เบต้ากลูแคนสำหรับผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้

เบต้า 1,3 - 1,6 กลูแคน จากยีสต์ดำสายพันธุ์ *Aureobasidium* มีลักษณะที่พิเศษคือ เนื้อเจล ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่าย และเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยด้วยโรคต่อไปนี้

1. ช่วยในการยับยั้งโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งคอ มะเร็งที่ลิ้น มะเร็งปอด มะเร็งที่ไส้ตรง มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งในตับ มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งตับอ่อน มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งมดลูก มะเร็งในรังไข่ เนื้องอก เนื้องอกในต่อมน้ำเหลือง มะเร็งเม็ดเลือดขาว (ลูคีเมีย) และมะเร็งผิวหนัง
2. ลดผลข้างเคียงที่เกิดจากยาต้านมะเร็ง
3. ปรับสภาพระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ บรรเทาอาการภูมิแพ้ต่างๆ เช่น โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หอบหืด แพ้เกสรดอกไม้
4. ช่วยบรรเทาอาการผรุสว่นเนื่องจากความเครียด
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ
6. ช่วยบรรเทาอาการโรคปวดตามข้อ (Rheumatism)
7. ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของโรคเบาหวาน
8. ช่วยบรรเทาอาการปวดอักเสบ
9. ช่วยฟื้นฟูบาดแผลภายนอก
10. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก



วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับมะเร็ง (Cancer)

เบต้ากลูแคนเป็นสารปรับระดับภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกาย เมื่อเบต้ากลูแคนสัมผัสกับบริเวณเนื้อเยื่อหุ้มลำไส้เล็ก เบต้ากลูแคนจะไปเกาะกับเซลล์ NK (Natural Killer cell) และเซลล์แมคโครฟาจ ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกจะเริ่มทำงาน ส่งผลต่อเซลล์ภูมิคุ้มกันต้านทานหรือเซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกาย นอกจากนี้เบต้ากลูแคนยังทำให้เซลล์แมคโครฟาจตื่นตัว ช่วยให้การผลิตสารไซโตไคน์ (Interferon และ Interleukin) เป็นไปอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสารนี้จะทำหน้าที่เป็นตัวถ่ายทอดข้อมูลระหว่างเซลล์ โดยสารอินเตอร์เฟอรอน (Interferon) จะมีผลในการระงับเซลล์มะเร็งและจุลชีพเนื้องอก เพื่อฆ่าและทำลายโครงสร้างเซลล์มะเร็ง ทั้งยังช่วยลดและป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย (อนุมูลอิสระเป็นสารที่รบกวนการเจริญเติบโตและการทำงานของเซลล์ปกติ)



ดังนั้น ผลจากการรับประทานเบต้ากลูแคนคือ เนื้องอกของมะเร็งจะค่อยๆ ลดขนาดลง และเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นใหม่จะลดลงด้วย นอกจากนี้การรักษามะเร็งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ผ่าตัด ตัด lymph node ฉายรังสี หรือเคมีบำบัด จะก่อให้เกิดอาการข้างเคียงหลายประการแก่ผู้ป่วย การทานเบต้ากลูแคนควบคู่กับการรักษา จะช่วยให้ร่างกายของผู้ป่วยพร้อมรับการรักษได้ดี และสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคเบาหวาน (Diabetes)

อินซูลิน (Insulin) คือ ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบการเผาผลาญน้ำตาล โปรตีนและไขมันในร่างกาย จะถูกผลิตขึ้นโดยเซลล์เบต้าในตับอ่อน โรคเบาหวานเกิดจากการที่ร่างกายผลิตอินซูลินได้น้อยลงหรืออินซูลินที่ผลิตขึ้นมาไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่ดี เกิดอาการหิวน้ำอย่างผิดปกติและปัสสาวะในปริมาณที่มากกว่าปกติ ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลง และเมื่ออาการลุกลามก็จะเกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งอาจถึงแก่ชีวิตได้

โรคเบาหวาน แบ่งเป็น
ประเภทที่ต้องฉีดอินซูลิน
และไม่ต้องฉีดอินซูลิน



เบาหวานชนิดที่ 1 เกิดจากเซลล์เบต้าในตับอ่อนถูกทำลายโดยสารที่ร่างกายสร้างขึ้น จึงไม่สามารถสร้างและหลั่งอินซูลินได้หรือมีน้อยมาก จำเป็นต้องได้รับอินซูลินวันละหลายๆ ครั้ง เพื่อป้องกันภาวะเลือดเป็นกรด

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 นี้มีความเกี่ยวข้องกับการมีปัญหาระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นเมื่อเบต้ากลูแคนทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ตามปกติ การผลิตสารต่อต้านที่จะไปทำลายเซลล์เบต้าก็จะถูกยับยั้ง การผลิตอินซูลินก็จะดีขึ้นไปพร้อมกับเซลล์เบต้า ทำให้อาการของโรคเบาหวานบรรเทาลง

ผู้ที่ เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ตับอ่อนยังสามารถสร้างและหลั่งอินซูลินได้ แต่ไม่พอเพียงที่จะเอาชนะภาวะต้านอินซูลินได้ และเมื่อเป็นเบาหวานนานเข้า เซลล์ตับอ่อนจะเริ่มเสื่อมสภาพลง จนในที่สุดจะไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างพอเพียงแม้ในภาวะอดอาหาร ระยะนี้จำเป็นต้องได้รับยาฉีดอินซูลินเพื่อลดระดับน้ำตาลเช่นเดียวกับเบาหวานชนิดที่ 1 เบต้ากลูแคนเป็นใยอาหารที่ช่วยชะลอการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ดังนั้นน้ำตาลจึงถูกดูดซึมเข้าสู่เลือดได้ช้าลง ซึ่งจะช่วยลดระดับความต้องการอินซูลินได้ นอกจากนี้การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของอินซูลินได้

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคผิวหนังภูมิแพ้ผิวหนัง หอบหืด (Allergy)

ปัจจุบันมีผู้เป็นโรคผิวหนังภูมิแพ้ผิวหนังเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งสาเหตุก็คือ การที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายมีปฏิกิริยาที่ไวเกินต่อสารก่อภูมิแพ้ (Allergen) ซึ่งอาจได้รับโดยการฉีด กิน หายใจหรือสัมผัส ทำให้มีอาการคันตามผิวหนัง และเมื่อเกาจนเป็นแผล ผิวหนังส่วนนั้นก็จะติดเชื้อต่อไป เช่นเดียวกับอาการหอบหืดและแพ้ละอองเกสรดอกไม้

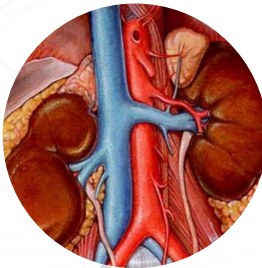
เบต้ากลูแคนทำหน้าที่ปรับระดับภูมิคุ้มกันต้านโรคที่ผิดปกติ ยับยั้งปริมาณการสร้างสารแอนติบอดี เมื่อเบต้ากลูแคนถูกดูดซึมที่เยื่อบุผนังลำไส้ ส่งผลให้ระบบประสาทสั่งการและเซลล์ภูมิคุ้มกันจะเริ่มทำงานกำจัดเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม ช่วยเซลล์เม็ดเลือดขาวไม่ให้ทำงานหนักและยับยั้งการปล่อยอนุมูลอิสระออกมาทำลายเซลล์ร่างกาย จึงบรรเทาการตอบสนองที่ผิดปกติและฟื้นฟูภูมิคุ้มกันต้านโรคได้ นอกจากนี้สารเบต้ากลูแคนที่อยู่ในรูปเจล จะมีประสิทธิภาพสูงในการให้ความชุ่มชื้น รักษาผิวจากความแห้งและกระตุ้นการเกิดใหม่ของเซลล์ผิว อีกทั้งยังสามารถทาบบริเวณบาดแผล ช่วยบรรเทาอาการระคายเคือง ผื่นคันและผิวหนังอักเสบได้

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับบาดแผลอักเสบ ตึงเครียด (Inflammation)

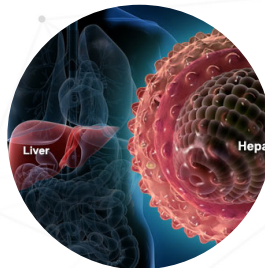
เบต้ากลูแคนมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค สามารถป้องกันการติดเชื้อและยับยั้งการลุกลามของการอักเสบได้ เนื่องจากอยู่ในรูปเจลจึงมีความสามารถในการกักเก็บน้ำเป็นอย่างดี สามารถนำมาทาบบริเวณบาดแผล และมีประสิทธิภาพสูงในการให้ความชุ่มชื้น ทำให้เซลล์ของปากแผลไม่แห้ง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ระคายเคือง จึงทำให้แผลหายเร็วขึ้น

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคไต (Chronic Kidney Disease)

ผู้ป่วยโรคไตจะต้องมีข้อปฏิบัติที่ต้องทำตามอย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงของอาการจากโรคไต เบต้ากลูแคนสามารถช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมสภาพร่างกายให้อยู่ในสภาพ พร้อมรับการบำบัดได้ ในผู้ป่วยโรคไตที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวและทำให้เลือดไม่ถูกลำเลียงไปยังบริเวณเนื้อเยื่อไตได้ เบต้ากลูแคนจะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ หรือหากผู้ป่วยสามารถเพิ่มระดับการทำงานของภูมิคุ้มกันร่างกายให้มีการตื่นตัวอยู่เสมอ จะช่วยลดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสามารถจัดการกับเชื้อโรคที่เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อที่อวัยวะอื่นๆ



Chronic Kidney Disease



Hepatitis

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคตับอักเสบ (Hepatitis)

ตับอักเสบเป็นโรคที่เกิดจากสาเหตุหลายชนิด เช่น ตับอักเสบเนื่องจากไวรัส แอลกอฮอล์ ยา หรือภูมิคุ้มกันของตนเอง เป็นต้น ในกรณีที่เป็นไวรัสตับอักเสบ (Hepatitis virus) เบต้ากลูแคนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้สามารถจับไวรัสได้ ดังนั้นเซลล์ของตับที่ถูกทำลายก็จะลดลงและยับยั้งการลุกลามของตับอักเสบ สำหรับกรณีตับอักเสบเนื่องจากภูมิคุ้มกันของตนเอง ก็เช่นกัน เบต้ากลูแคนจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานเป็นปกติและช่วยในการฟื้นฟูเซลล์ตับ

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคปวดตามข้อ (Rheumatism)

“Rheumatism” เป็นชื่อเรียกโดยรวมของอาการปวดตามข้อและบริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว รวมถึงโรครูบัส โรคข้อ โรคเกาต์ หรือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis) ซึ่งเป็นโรคปวดตามข้อเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อการอักเสบที่บริเวณข้อลุกลาม สารต้านคอลลาเจนในเลือดก็จะมีการเพิ่มจำนวนขึ้น ดังนั้นอาการของโรคปวดตามข้อจึงทรุดลง

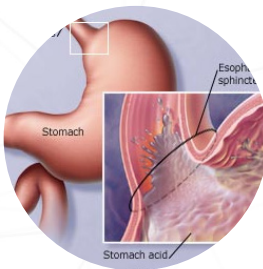
เบต้ากลูแคนเป็นสารที่ช่วยปรับระดับการทำงานของภูมิคุ้มกันร่างกายให้ทำงานอย่างเป็นปกติ โดยจะคอยยับยั้งไม่ให้เซลล์ภูมิคุ้มกัน (เซลล์เม็ดเลือดขาว) มีการหลั่งสารแอนติบอดีมากเกินไป ซึ่งมีผลต่อการทำลายเนื้อเยื่อกระดูกและข้อต่างๆ นอกจากนี้แล้ว สารเบต้ากลูแคนยังช่วยป้องกันหรือลดการติดเชื้อโรคบางชนิดเช่น เชื้อไวรัส จึงช่วยให้อาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์บรรเทาลง และป้องกันการลุกลามไปยังบริเวณส่วนอื่นของร่างกายได้

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคไข้หวัด (Fever)

เบต้ากลูแคนสามารถช่วยกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน (เซลล์เม็ดเลือดขาว) ให้ตื่นตัวและพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ เมื่อร่างกายได้รับเชื้อไวรัส ผ่านเข้าทางตา จมูก ปากหรือการสัมผัส เซลล์เม็ดเลือดขาวจะทำหน้าที่ดักจับและฆ่าทำลายเชื้อไวรัส เพื่อป้องกันการฟักตัวของเชื้อไวรัสไม่ให้ลุกลามไปทั่วร่างกาย ดังนั้น การรับประทานเบต้ากลูแคน จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง จึงช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากโรคไข้หวัดได้

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคกรดไหลย้อน (GERD)

เบต้ากลูแคนสามารถช่วยลดภาวะกรดไหลย้อน โดยเบต้ากลูแคนจะไปจับน้ำย่อยที่มีฤทธิ์เป็นกรดในกระเพาะอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อนขึ้นมาที่บริเวณหลอดอาหารและมีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อ *H. pylori* ที่สามารถทนต่อสภาวะกรดในกระเพาะอาหาร อันเป็นสาเหตุของการติดเชื้อนำไปสู่โรคกระเพาะอาหารอักเสบ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหารและมะเร็งกระเพาะอาหาร สำหรับผู้ป่วยที่รักษาด้วยวิธีการรับประทานยา กลุ่ม PPIs แนะนำให้เว้นช่วงระยะเวลาการรับประทานเบต้ากลูแคนห่างกับยา PPIs นานประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อป้องกันการจับตัวกันระหว่างเบต้ากลูแคนกับยา PPIs และให้ยาออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



GERD



Trichinosis

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับโรคพยาธิ (Trichinosis)

เมื่อเชื้อพยาธิเข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกาย จะเกิดการเจริญขยายแพร่พันธุ์และเพิ่มจำนวน จากนั้นจะมีการปล่อยสารพิษบางชนิดที่ก่ออันตรายต่อร่างกายผู้ติดเชื้อ ซึ่งเบต้ากลูแคนจะกระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ทำหน้าที่ดักจับทำลายสารพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่บริเวณอวัยวะต่างๆ เช่น กระแสเลือด แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารที่สะอาดและถูกสุขอนามัย จะช่วยป้องกันสุขภาพร่างกายจากโรคพยาธิได้เป็นอย่างดี

วิธีการทำงานของเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ กับอาการท้องผูก (Constipation)

เบต้ากลูแคนมีคุณสมบัติคล้ายกับพรุคโตสและเส้นใยอาหาร พรุคโตส(น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว) ช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียตัวร้ายภายในลำไส้ และช่วยเพิ่มปริมาณของแบคทีเรียที่ดี (Probiotic) เช่น แลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) ช่วยให้เกิดสมดุลในระบบทางเดินอาหาร

เบต้ากลูแคนเป็นใยอาหารชนิดละลายน้ำ มีลักษณะที่สามารถจับกับโมเลกุลน้ำ น้ำตาล ไขมันหรืออนุโมลอิสระที่อยู่ในร่างกาย เมื่อถูกดูดซึมที่บริเวณเยื่อบุผนังลำไส้จะกระตุ้นการทำงานของลำไส้และระบบขับถ่าย ดูดซับสารที่เป็นพิษต่อร่างกายในลำไส้ และสามารถอุ้มน้ำไว้ในโครงสร้าง จึงเป็นการเพิ่มปริมาณน้ำในอุจจาระที่มีเชื้อโรค ให้ง่ายต่อการออกจากร่างกายได้ง่าย (เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย ผู้หญิงจะมีสัดส่วนของน้ำน้อยกว่า จึงทำให้อุจจาระมีน้ำน้อย ส่งผลให้ขับถ่ายลำบากกว่าผู้ชาย)

การที่ร่างกายไม่สามารถย่อยเส้นใยอาหารได้ จึงกลายเป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ที่สร้างกรดแลคติก และไปยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียตัวร้าย นอกจากนี้เบต้ากลูแคนยังทำหน้าที่ดักจับไขมันและน้ำดีไว้ในโครงสร้าง (น้ำดีผลิตจากคอเลสเตอรอลในร่างกาย) จึงเป็นการช่วยดึงคอเลสเตอรอลออกจากร่างกายเพื่อมาผลิตน้ำดี ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายลดลง

การรับประทานเบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ เมื่อการขับถ่ายเป็นไปด้วยดี สารที่เป็นพิษต่อร่างกายก็จะถูกขับออกมาภายนอก อีกทั้งการเพิ่มจำนวนของแบคทีเรียก่อโรคในลำไส้ก็จะน้อยลง และจากการที่ลำไส้ได้รับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอและทำงานอย่างเป็นระบบ ก็จะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกพัฒนาขึ้นตามไปด้วย

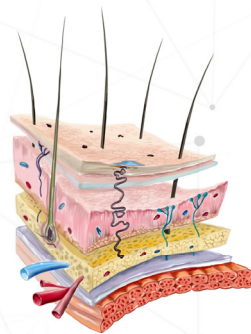


เบต้ากลูแคนกับสุขภาพผิว

ทำไมผิวแห้งจึงหย่อนคล้อยและเกิดริ้วรอย

ไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยใดก็ตาม ผู้หญิงต่างก็มีความประสงค์ที่จะดำรงความสวยให้คงอยู่ตลอดไป ซึ่งคุณสมบัติของผิวพรรณที่ดีนั้น มีดังต่อไปนี้

- ผิวพรรณที่เรียบนวลและมีความชุ่มชื้น
- ผิวเนียนนุ่มมีความยืดหยุ่น ไม่รู้สึกหยาบเวลาสัมผัส
- ระบบไหลเวียนของเลือดที่ดี ทำให้ผิวแลดูมีสุขภาพดี สดชื่น สดใส



สิ่งเหล่านี้มีในผิวของเด็กทารก เป็นผิวที่มีคุณสมบัติตรงกับข้อมูลข้างต้นมากที่สุด แต่ “ความหย่อนคล้อยของผิว” จะมาเยือนตามอายุที่มากขึ้น ผิวของเด็กทารกที่มีความชุ่มชื้นและความยืดหยุ่น มีส่วนประกอบของน้ำอยู่มาก แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกายก็จะลดลง รวมทั้งเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินก็จะลดลงและแข็งตัวขึ้น ทำให้ความยืดหยุ่นของผิวน้อยลงและมีรอยเหี่ยวย่นเพิ่มมากขึ้น เกิดการหย่อนยาน และเมื่อน้ำในผิวลดน้อยลงก็จะทำให้ผิวแห้ง สีหมองคล้ำลง สิ่งเหล่านี้คือการแก่ตัวของผิวที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่มีความแตกต่างกันในแต่ละคน

สาเหตุของการเกิดปัญหาผิวหนังมีหลายประการ ได้แก่ ความเครียด การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม อาหาร การนอนหลับไม่เพียงพอ การรับปริมาณรังสีอัลตราไวโอเลตที่สูงขึ้น ความสกปรกของสภาพแวดล้อม เป็นต้น

ดังนั้นการป้องกันการแก่ตัวของผิว จึงควรที่จะปกป้องผิวจากความแห้ง รังสีอัลตราไวโอเลต และความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก และเพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ การรับสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อผิวและการนอนหลับอย่างเพียงพอก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

เบต้ากลูแคนช่วยให้อายุผิวอ่อนลงถึง 10 ปี

คุณรู้จักคำว่า “อายุของผิว” หรือไม่? คำว่าอายุของผิว หมายถึง การที่ความอ่อนเยาว์ของผิวแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน และเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน อายุของผิวจะต่างกันมากถึง 10 ปี

เบต้ากลูแคนมีคุณสมบัติเป็นใยอาหารละลายน้ำ สามารถเก็บรักษาและอุ้มน้ำไว้ในโครงสร้าง หากใช้เบต้ากลูแคนในการบำรุงผิว จะช่วยให้เซลล์ผิวชุ่มชื้น มีน้ำหล่อเลี้ยง ปกป้องผิวจากความแห้งกร้าน ทำงานร่วมกับเซลล์เม็ดเลือดในผิวหนัง ป้องกันการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่ผิว ป้องกันมะเร็งผิวหนังอันมีสาเหตุมาจากรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ช่วยลดการซึมซาบของรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) เข้าสู่ผิวหนัง ลดการสร้างเม็ดสีเมลานินซึ่งทำให้ผิวหมองคล้ำและเกิดจุดต่างดำ ในขณะที่เดียวกันแม้ว่าเมลานินจะถูกสร้างขึ้นแล้วก็ตาม เบต้ากลูแคนยังช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ (Oxidation) จึงป้องกันการคล้ำลงของสีผิว และทำการกระจายเมลานินที่ผิวหนังอย่างทั่วถึง ทำให้ผิวไม่ตกระ นอกจากนั้นเบต้ากลูแคนยังสามารถป้องกันการแข็งตัวและกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งจะมีผลสำคัญที่ทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นได้อีกด้วย ผิวที่หย่อนยานก็จะเต่งตึงขึ้นและยังช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวใหม่ได้เร็วขึ้น เบต้ากลูแคนจึงเหมาะสำหรับผู้หญิงวัยกลางคนเป็นอย่างยิ่ง



มั่นใจในทั้งในด้านคุณภาพ และความปลอดภัยของเบต้ากลูแคน

เนื่องจากเบต้ากลูแคนเป็นสารที่ได้จากธรรมชาติ จึงไม่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิว แม้ผู้ที่ผิวบอบบางก็สามารถใช้ได้อย่างมั่นใจ เรียกได้ว่าเป็นสารที่มีทั้งความแข็งแกร่งในการทำลายเซลล์ที่ผิดปกติ และมีความอ่อนโยนต่อผิวตลอดจนสุขภาพของเรา

บอกเล่าประสบการณ์จากผู้ใช้ เบต้ากลูแคนจากยีสต์ดำ

กล้ามเนื้อฉีกและติดเชื้อในกระแสเลือด

คุณมงคล นีรกิจ

อ. ศรีเทพ จ. เพชรบูรณ์

ผมเป็นคนเพชรบูรณ์แต่มาทำธุรกิจค้าขายที่ลำพูนเป็นประจำ เมื่อปลายปี 2557 ผมประสบอุบัติเหตุรถมอเตอร์ไซด์ล้ม ต้องเข้าโรงพยาบาล นอนโรงพยาบาลที่อำเภอลี่ ประมาณ 1 เดือน หมอวินิจฉัยว่ากล้ามเนื้อที่โคนขาฉีกและอักเสบ ต้องผ่าตัด เนื่องจากมีการติดเชื้อ แผลใหญ่ประมาณ 10 ซม. และอาจต้องตัดขาเพื่อป้องกันการติดเชื้อในกระแสเลือด แต่ผมยืนยันที่จะไม่ตัด



พอได้เจอเฮียใหญ่ ที่เป็นคนรู้จักกัน มาแนะนำให้ลองทานเบต้ากลูแคน “มะโฮ” ว่าช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน ผลิตจากโรงงานที่ญี่ปุ่น มี อย. รับรอง ผมก็เลยเอามาลอง ทานดู ปรากฏว่าแผลที่โคนขาเริ่มแห้งและแผลที่ผ่าแท็กก็ดีขึ้น เริ่มมีเนื้อใหม่ขึ้นมา หมอที่รักษาก็แปลกใจที่แผลหายเร็วกว่าที่คิดมาก ผมก็ตั้งใจที่ไม่ต้องตัดขา รู้สึกว่าโชคดีที่ได้เจอเบต้ากลูแคน “มะโฮ” ทันเวลา



“แผลที่โคนขาเริ่มแห้งและเริ่มมีเนื้อใหม่ขึ้นมา”

ป่วยเป็นโรคความดัน เบาหวาน ไขมันในเส้นเลือด



คุณสมนึก ขอดเจิน (อายุ 54 ปี)

ขายอาหารตามสั่ง จ. ลำพูน

เดิมเป็นคนอุทัยธานี มาเปิดร้านอาหารตามสั่งอยู่ที่อำเภอลี่ เพราะสามีรับราชการเป็นตำรวจที่นี่ ย้ายมา 4 ปี เปิดตั้งแต่ ตีสี่ตีห้า แปดโมงเริ่มขาย บ่ายสามโมงก็เลิก

ไม่มีวันหยุด แล้วแต่เราเอง บางทีเหนื่อยก็หยุดเพราะอายุมากแล้ว มีโรคประจำตัวหลายโรค ความดัน เบาหวาน ไขมัน ไปหาหมอที่ไรก็ได้ยากกลับมาตลอด เพราะหมอให้ยามากินอย่างเดียว วันๆ ก็ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเพราะขายของอย่างเดียว สมัยก่อนไม่สบาย ต้องนอนทั้งวัน เพราะมันเวียนหัว พอตีมาเจอดคนแนะนำให้ลองกินมะโฮ่ ตอนแรกก็บอกไม่เอา มันแพง เราขายได้ไม่มาก เงินเดือนสามก็แทบไม่พอใช้ แต่ก็เอามาลองกิน 5 ชอง หลังๆ กินดีถึงเริ่มสั่งเป็นกล่องเรื่อยมา เราก็กินแล้วรู้สึกได้เลย จากที่เคยต้องนอนชม กลับมามีแรง ลูกมาขายของได้ ได้เจอดคนที่ดีขึ้น ค่ายาจากเดือนละ 16,000 เหลือแค่สองพันกว่า อยากให้ทุกคนได้ลอง อย่าเพิ่งเชื่อของแบบนี้อยู่ที่ตัวเราเอง บอกใครไม่ได้ เรารู้เองว่ามันดี ลองแค่ 2-3 ชอง



จากที่เคยต้องนอนชม กลับมามีแรง ลูกมาขายของได้

ป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงิน

คุณจิราพร พยาขม (อายุ 30 ปี)

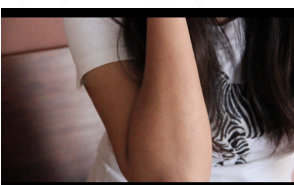
โรคสะเก็ดเงิน จ. ลำพูน



ปัจจุบันทำธุรกิจค้าส่งน้ำแข็งที่จังหวัดลำพูน เป็นโรคสะเก็ดเงินมานานแล้ว เริ่มจากหนึ่งศรีษะ ตอนแรกก็ไม่รู้ตัวนึกว่าเป็นรังแค

พอไปหาหมอ หมอก็แค่ให้ยามาทา ทั้งแบบครีมและแบบน้ำ ทาไปก็ยังไม่หาย พอช่วงเข้าเรียนมหาวิทยาลัยอาการเริ่มหนักขึ้น เลยไปหาหมออีกที่จึงรู้ว่าเป็นสะเก็ดเงินรักษาไม่หาย หมอก็แนะนำว่าต้องพยายามคุมอาหาร งดอาหารทะเล ของมีเน่า หลังจากเรียบจบก็แต่งงาน อาการก็เริ่มหนักขึ้น มีอาการที่ขาและลามไปมากขึ้น หมอก็ให้ยามาทาอีก ส่วนยากินเราไม่กล้ากิน อาการก็ทรงๆ มาตลอด

พอดีมีคนให้มะโฮมาลอง ให้ทา 2 ของ ปรากฏว่าแค่ 7 วันผิวก็เริ่มดีขึ้น เลยสั่งมาลองเป็นกล่อง ทั้งทาและทาน ตอนนั้นก็หลายกล่องแล้ว เราเองก็เคยศึกษาหาข้อมูลของเบต้ากลูแคน ก็เลยกล้าแนะนำให้คนที่เป็นอย่างเรา ส่วนตัวคิดว่ามะโฮเป็นสิ่งที่เข้ากับเรามาก ทำให้เราใช้ชีวิตได้ตามปกติ เมื่อก่อนอายมากไม่กล้าใส่กางเกงขาสั้น ทั้งๆ ที่มันร้อนแต่ก็ต้องทนใส่กางเกงขายาว พยายามปกปิดไม่กล้าให้ใครเห็นผิว รู้สึกเหมือนไม่ใช่ตัวเอง เครียดมาก แต่ตอนนี้รู้สึกดีขึ้นมาก ชอบคุณมะโฮจริงๆ



มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ระยะที่ 3-4



คุณวิภาพรรณ พันธภาค (อายุ 51 ปี)
อาชีพเปิดร้านขายอาหารมุสลิม จ. สตูล

พี่ทำงานหนักมาตลอด จนระยะหลังๆ เริ่มมีอาการ เป็นไข้บ่อยๆ อ่อนเพลีย พอไม่มีแรง ก็ทรุดลงไปกองกับ พื้นเลย

พอเป็นหนักขึ้นก็คือเป็นไข้ ตลอดทั้งวันทั้งคืน ตอนแรกไปหาหมอก็ไม่ทราบสาเหตุ สันนิษฐานว่าเป็นไข้หวัดใหญ่ จนไม่ไหวเลิกไปหาหมอ กลับมาพักที่บ้าน 2 เดือน อาการกลับ เป็นหนักกว่าเดิม จนต้องกลับไปหาหมออีกครั้ง หมอจึงตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ จึงพบว่าเป็นมะเร็ง ต่อมน้ำเหลืองระยะที่ 3 ไประยะที่ 4 แล้ว แต่ญาติๆ ไม่ได้บอกกว่าตนเองเป็นมะเร็ง จนมารู้อีกที เพราะต้องฉีดคีโม 8 เข็ม พอรู้แล้วก็ร้องไห้เสียใจ ว่าทำไมเราต้องมาเป็นโรคร้าย คิดอย่างเดียว ว่าโรคนี้เป็นแล้วก็ต้องตายอย่างเดียว

ช่วงนั้นสภาพร่างกายแย่มาก นอนอยู่กับที่ ยกขาขึ้นได้ข้างเดียว ให้คีโมครั้งแรกแพ้มาก เกิดอาการหายใจไม่ออก อ่อนแรง จนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ตอนนั้นคิดว่าชีวิตเราต้องต่อสู่นะ จึงทำให้ผ่านช่วงให้คีโมระยะแรกมาได้



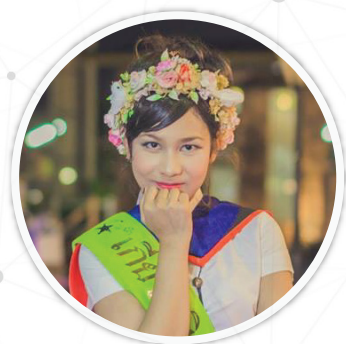
ครั้งแรกที่ทานแล้วเชื่อในมะโฮคือ ตอนนั้นจะขึ้นไปกรุงเทพฯ เพราะจะไปฟังเรื่องมะโฮ แต่ตอนนั้นป่วยอยู่ ก็กลัวว่าจะไม่ไหว น้องโอบอกว่าไม่เป็นไรพี่ทานมะโฮไปเรื่อยๆ เราก็ลอง ทานดู จนกลับมาถึงบ้าน ไม่มีอาการป่วยเลยทั้งที่ร่างกายเรายังไม่แข็งแรง จึงทำให้มั่นใจในมะโฮ มากขึ้น จึงทำให้เริ่มทานอย่างจริงจัง วันละ 3 ของขึ้นไป ทุกวัน ถ้าต้องเดินทางก็ทานเพิ่ม ทำให้ ร่างกายดีขึ้นมาตลอด พอป่วยก็ไม่เคยไปหาหมออีกเลย ใช้การทานมะโฮแทน

สุดท้ายอยากบอกคนที่ เป็นอาการแบบเดียวกัน ให้ลองมาทานมะโฮ อาจจะลองศึกษาดูก่อน ก็ได้เพื่อจะได้มั่นใจ ยิ่งเราได้ลองทานไปด้วยยิ่งทำให้มั่นใจมากขึ้น

ป่วยเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE) หรือเรียกว่าโรคฟุ่มพวง

คุณวริษฐา พรภักดิ์ (อายุ 26 ปี)

ธุรกิจส่วนตัว จ. กรุงเทพฯ



ป่วยเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง SLE มา 8 ปี แล้วค่ะ อาการเริ่มแรกจะมีการอักเสบที่ไตก่อน ตัวเริ่มบวม เริ่มบวมจากที่ขา ข้อเท้า แล้วรวมขึ้นมาเรื่อยๆ

จึงไปหาหมอ หมอจึงเช็คค่าไต พบ SLE กำลังกำเริบที่ไต ความรู้สึกของคุณแม่ ตอนรู้ว่าลูกเป็นโรค SLE ก็รู้สึกกังวลมาก เพราะคุณหมอบอกว่า โรคนี้ยังไม่มียาที่จะรักษาได้ ต้องรักษาไปตามอาการเท่านั้น ให้แต่ยาสเตียรอยด์ ซึ่งแม่ก็รู้ว่าผลข้างเคียงมันมีผลเสียเยอะ



แม่จึงพยายามหาความรู้หลายๆ ทางเพื่อจะมาช่วยให้ลูกอาการดีขึ้น จึงไปเจอ “มะโฮ” ทางอินเทอร์เน็ต มีสโลแกนว่า “ดีที่สุดที่มนุษย์เคยคิดค้นมา” จึงเริ่มเกิดความหวังว่ายาตัวนี้ อาจจะช่วยลูกเราได้ ถึงจะไม่หายขาด แต่มีโอกาสดีขึ้นเป็นลำดับก็ดีใจแล้วคะ

รู้สึกว่าการดีขึ้นหลังจากลองทานไปประมาณ 3 เดือน ไปตรวจเลือด ผลจากการตรวจค่าเลือดดีขึ้นตามลำดับ อาการอ่อนเพลียหายไป ข้อสังเกตที่เห็นได้ชัดเลยก็คือ เมื่อก่อนใครเป็นหวัดก็จะติดเชื้อง่าย หลังจากทานมะโฮไปแล้ว เหมือนกับว่าถ้าเป็นหวัดก็จะหายเร็วขึ้น ติดเชื่อยากขึ้น

คุณแม่ฝากถึงคนที่เจ็บป่วยว่า “อย่าท้อ พ่อแม่ทุกคนรักลูกเหมือนกันหมด ต่างก็พยายามหาสิ่งที่ดีที่สุดที่จะมาช่วยลูกให้ดีขึ้น และกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด “

ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ (มะเร็งเม็ดเลือดขาว)



น้องอัน (อายุ 9 ปี)

โรคภูมิแพ้ จ. กรุงเทพฯ

น้องเริ่มป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวตอนอายุ 3 ปี ไปหาหมอเพื่อให้ยาเคมีบำบัด ของน้องต้องให้ยาทั้งหมด 3 ปี

ระหว่างการให้น้องเริ่มมีอาการอ่อนเพลีย ทานอาหารไม่ได้ ทำให้ระบบเลือดไม่คงที่ไม่สามารถให้ยาต่อได้

ตอนที่น้องเริ่มป่วย คุณพ่อก็กลัวว่าลูกจะเป็นหนักถึงกับให้สายยาง ส่วนแม่อีกกังวลว่าจะทำอะไรเพื่อจะให้ลูกแข็งแรง ตอนที่น้องเริ่มมีอาการผลข้างเคียง พยายามหาข้อมูลว่าจะมีอาหารเสริมตัวไหนจะช่วยให้น้องแข็งแรง เพื่อจะสามารถไปให้ยาเคมีบำบัดได้



พอดีมีเพื่อน ลูกเขาป่วยเป็นโรคเดียวกัน แนะนำให้ทานมะโฮ เราเห็นว่าลูกเขาแข็งแรงขึ้น เพราะทานมะโฮจึงลองให้น้องได้ทานดู

พอน้องเริ่มทานไปประมาณ 3 กล่อง ก็เริ่มเห็นน้องแข็งแรงขึ้น ทานอาหารได้ดีขึ้น ทำให้สามารถให้ยาเคมีบำบัดได้ และผลข้างเคียงของยาเคมีบำบัดก็ลดน้อยลง เราก็พยายามหาความรู้เพิ่มทั้งทางหนังสือและอินเทอร์เน็ต จึงมั่นใจมากขึ้น

ฝากตอนท้ายว่า ไม่ว่าเราจะเป็นอะไรก็ตามอย่าเพิ่งท้อแท้ อย่าเพิ่งคิดว่าจะตาย หรือไม่ตาย อยากให้ลองทานดู แม้อาจจะช่วยเราให้แข็งแรงขึ้น ต่อสู้โรคร้ายได้นานขึ้น หรืออีกสักกระยะก็อย่าท้อ ลองสู้กันสักตั้งนะคะ

ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

คุณแสง สิงห์แก้ว (อายุ 54 ปี)

โรคเบาหวาน จ. เชียงใหม่



HN : 000125003
ชื่อ : นามสง สิงห์แก้ว
คลินิกเบาหวาน
โรงพยาบาล
ชื่อ - สกุล
บ้านเลขที่ 227 หมู่ที่ 15 ถนน
ตำบลแม่สุป อำเภอฝาง จังหวัด เชียงใหม่
โทรศัพท์
รักษาที่ โรงพยาบาลฝาง 30 หมู่ 4 ตำบลเวียง
รับที่ประเมิน
- 3 ต.อ. 2558
ผลการประเมิน
วันที่

เดิมมีปัญหาสุขภาพป่วยเป็นโรคเบาหวานมานาน 7-8 ปีแล้ว น้ำตาลขึ้นไป 300 กว่า อาการคือ กินข้าว เยอะแต่น้ำหนักกลับลดลง

จากเคยหนัก 60 กก ก็เหลือแค่ 50 กก ไปหาหมอที่อนามัยก็ได้ยามากินบรรเทา แต่น้ำตาล ก็ยังขึ้นๆ ลงๆ ตลอด 7-8 ปี ต่อมา ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลฝาง พบว่าเป็นโรคไต เพราะ การทานยาเบาหวานมานาน ส่วนผลเลือดอื่นๆ ก็ไม่ค่อยดี

บันทึกการตรวจรักษา				
ร.น.บ.	น้ำหนัก (กก.)	ความดันโลหิต (mm.Hg)	ระดับน้ำตาลในเลือด (มก.%)	ผลการตรวจอื่นๆ
22	63	130/80	168	
	130	80		
	134			
- 3 ต.อ. 2558	144	150/90	214	
	150	90		
ร.น.บ. 62	62	150/90	154	
	150	90		
14 ต.อ. 2558	64	117/72	144	
	117	72		
ร.น.บ. 66	66	114/70	128	
	114	70		

บันทึกการตรวจรักษา				
ร.น.บ.	น้ำหนัก (กก.)	ความดันโลหิต (mm.Hg)	ระดับน้ำตาลในเลือด (มก.%)	ผลการตรวจอื่นๆ
12	64	150/80	190	
	150	80		
12	64	150/80	190	
	150	80		
12	64	150/80	190	
	150	80		
12	64	150/80	190	
	150	80		

พอดีมีพี่ที่สนิทกันแนะนำให้ลองทานมะไซ จึงสนใจ และสั่งมาลองวันละ 2 ชอง อย่างแรก ที่รู้สึกได้คือ อาการปวดท้องน้อยหายไป (ปวดเพราะการยึ้นเก็บสัมนานหลายสิบปี) พอไป ตรวจร่างกายตามหมอนัด ค่าน้ำตาลก็ลงมาเหลือแค่ 90 จากที่ไม่เคยลดเลย ความดัน ไชมัน ก็กลับมากปกติ หมอก็ถามว่าไปทำอะไรมา รู้สึกดีใจมากเพราะเคยกินทั้งยา ทั้งอาหารเสริมมา หลายอย่างก็ไม่เห็นผล อยากขอบคุณพี่ล้าที่แนะนำให้สุขภาพดีขึ้นในวันนี้

อุบัติเหตุ เกิดแผลไฟไหม้ระดับ 2



วิทยา เมทะโว (หนานแอ็ด)

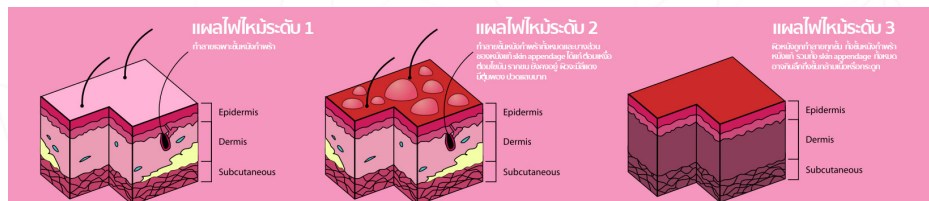
นักจัดรายการวิทยุ จ. เชียงใหม่

ปกติผมไม่เคยเชื่อเรื่องอาหารเสริมเลย เพราะในเชียงใหม่เอง ก็มีมากมายหลายเจ้า จนกระทั่งได้มาเจอประสบการณ์ตรงกับตัวเอง

เมื่อประมาณเดือนตุลาคม 2558 ผมได้ขับรถจากกรุงเทพฯ กลับเชียงใหม่ พอกลับถึงบ้านปรากฏว่าเกิดความร้อนขึ้น คิดว่ารถน่าจะจะมีปัญหา เลยเปิดฝากระโปรง เอามือไปลองแตะที่ฟาลบิดหม้อน้ำมัน ฟาลบิดหม้อน้ำมันบดไม่สนิท จึงทำให้น้ำมันร้อนในหม้อน้ำมันพุ่งเข้าใส่หน้า โชคดีที่ผมใส่แว่นดำเลยไม่โดนตา แต่น้ำมันก็ทำให้ผิวหนังของผมปวดแสบปวดร้อนมาก ผมรีบไปล้างหน้า นึกขึ้นได้ว่ามีเพื่อนเคยเอามะโหระพาให้ 3 ของ บอกว่าให้ลองทานหรือทาก็ได้ ผมเลยเอามาทาหน้า ปรากฏว่ามันเย็นขึ้นมากๆ ผมเลยทาต่อไป ไม่คิดจะไปหาหมอ เพราะคิดว่าหมอก็คงให้ครีมมาทาเหมือนกัน หลังจากผมทาได้สักอาทิตย์แผลก็เริ่มแห้งและตกสะเก็ดจนหลุดออก ผมก็ยังทาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพราะมันเย็น จากที่คิดว่าจะต้องเป็นแผลเป็นแน่ๆ ปรากฏว่าแทบไม่มีริ้วรอยเลย



ภาพจริงจากการใช้มะโหระพาที่บริเวณใบหน้า (แผลไฟไหม้ระดับ 2 มีโอกาสเกิดรอยแผลเป็นสูงมาก)



ป่วยเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE)

น้องนพัชรา ศรีโกศัยกานนท์ (อายุ 17 ปี)

จ. กรุงเทพมหานคร



ลูกสาวที่เกิดอุบัติเหตุ ล้มหัวฟาดพื้น เมื่อปี 2545 เอ็กซเรย์สมอง พบว่า สมองบวมทำให้เลือดอุดตัน เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ได้ ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก ซีกขวาทั้งซีกอ่อนแรง หยิบ จับ พูด หรือเดินไม่ได้เลย พี่พาลูก เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลเป็นว่าเล่น ปลายปี 2548 ตรวจพบว่า ลูกเป็น SLE หรือโรคพุ่มพวง หมอรักษาโดยใช้ยาเคมี และผลข้างเคียงที่ได้รับคือ ลูกสาวที่ผิวไหม้ดำและผมร่วง หัวใจก็อักเสบ จากการที่เลือดออกจากร่างกาย แม้แต่ตอนปัสสาวะ เลือดก็ออกมาด้วยทุกครั้ง

ในปี 2553 พี่ที่เป็นทนายความ ได้แนะนำ “มะโฮ เบต้ากลูแคน” ให้ลูกพี่ทาน ทานครั้งแรก 2 ของ และเพิ่มเป็น 4 ของ ต่อมาเพิ่มเป็น 12 ของ ต่อวัน และไปพบหมอตตามนัด ผลจากการทาน “มะโฮ เบต้ากลูแคน” อาการของลูกพี่ดีขึ้นอย่างชัดเจน เป็นที่น่าพอใจมาก ผิวพรรณจากอาการไหม้ดำก็ดีขึ้นมาก ผมก็ไม่ร่วง



พี่ดีใจมากๆ พี่ขอขอบคุณพี่นุ และบริษัทฯ ที่ให้ชีวิตใหม่กับลูกสาวพี่อีกครั้ง ขอขอบคุณมากๆ

กรดไหลย้อน นิวในถุงน้ำดี กระดูกทับเส้น ฯลฯ



คุณอำพร คล้าจอน (อายุ 52 ปี)

ทำสวนลำไย จ. ลำพูน

ทำสวนลำไยมา 30 ปี มีโรคประจำตัวหลายอย่าง ทั้งกรดไหลย้อน นิวในถุงน้ำดี ฯลฯ แต่ที่ทรมานที่สุดคือ กระดูกทับเส้นเนื่องจากถางดินทำสวนมาหลายปี

เคยไปหาหมอทั้งกินยา ฉีดยา ผังเข็ม สารพัดอย่าง แต่ก็ยังไม่หาย จนมาได้ยินว่ามีคนทาน มะโฮแล้วดีขึ้น เลยอยากลอง ตอนแรกก็รู้สึกวกากินแล้วตัวเบา นอนหลับดี อาการปวดหลังก็เริ่ม ดีขึ้น อาการจากกรดไหลย้อนก็หายไป ไม่แน่นท้อง ไม่อาเจียน

ตอนนี้ทานมาปีกว่า รู้สึกดีใจที่ร่างกายกลับมาแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ขอบคุณเฮีย ใหญ่ที่แนะนำ

โรคมะเร็งลำไส้

ลุงเงิน ไชยพูน (อายุ 73 ปี)

อาชีพเกษตรกร จ. ลำพูน



ในปี 2554 ได้ไปหาหมอตรวจเจอโรคมะเร็งลำไส้ และได้ไปทำการรักษาที่ รพ.ที่เชียงใหม่ หมอได้ทำการ ผ่าตัดเอาลำไส้ออกมาไว้ข้างนอก แต่อาการไม่ดีขึ้นเลย

และต้องเดิมคีโมยครั้งละ 5 ถุง เดือนละครึ่ง และแพ้คีโมอย่างรุนแรง สุขภาพทรุดโทรม มีคนแนะนำให้ลองทาน “มะโฮ” (สารเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน) ทานวันละ 2 ชอง เกล็ดเลือดดีขึ้น สุขภาพดีขึ้นมาก จนหมอแปลกใจ และคุณลุงก็ได้บอกหมอ จากหมอนัดเดือนละ 1 ครั้งเพื่อ ตรวจดูอาการ ตอนนั้นนัดเป็นปีละครึ่ง ตอนนี้สุขภาพคุณลุงดีขึ้นมาก และขอบคุณ “มะโฮ” ที่ ทำให้ผมมีวันนี้

โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis)

นายภูษิ มะเซ็ง (อายุ 34 ปี)
อาชีพ รับจ้างทั่วไป จ. นราธิวาส



ป่วยเป็นโรค สะเก็ดเงิน (รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ศูนย์จังหวัดนราธิวาส) รับการรักษาและทานยาตามหมอสั่ง อยู่มานานแต่ก็ไม่ดีขึ้น มีแผลเป็นสะเก็ดทั่วลำตัว ร่างกายไม่มีแรง และไม่กล้าออกจากบ้านเพราะรู้สึกอาย เป็นปมด้อย เป็นมานานหลายปี

คุณพาริหิยะ และ คุณสะแปอิง มานะ แนะนำให้รับประทานมะโฮะ ตัดลิ้นใจรับประทาน และทามะโฮะบริเวณแผลด้วย

รับประทานติดต่อกันประมาณ 20 ชอง ก็เห็นผล แผลที่เป็นสะเก็ดทั่วลำตัวก็ค่อย ๆ หายไป ร่างกายมีแรงขึ้น หลังจากนั้นก็รับประทานต่อมา แต่ทั้งช่วงบ้างเป็นระยะ ไม่ได้รับประทาน ต่อเนื่อง เพราะฐานะยากจน แต่ถึงอย่างไรถึงขณะนี้ก็พูดได้เต็มปากว่า

“หายจากโรคเพราะมะโฮะครับ”



กฎ 12 ข้อเพื่อป้องกันมะเร็ง

เพื่อเป็นการป้องกันโรคมะเร็งที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ศูนย์มะเร็งแห่งชาติจึงแนะนำวิธีการป้องกันโรคมะเร็ง เรียกว่า “กฎ 12 ข้อเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง” เพื่อให้ประชาชนระมัดระวังตัวเองไว้ดังนี้

กฎ 12 ข้อเพื่อป้องกันมะเร็ง

- ได้รับสารอาหารอย่างสมดุลและเพียงพอ
- ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงการรับประทานมากเกินไป ลดการบริโภคไขมัน
- ดื่มสุราแต่พอประมาณ หรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
- รับประทานอาหารที่มีวิตามินและเส้นใยที่เหมาะสมกับร่างกาย
- รับประทานอาหารที่รสไม่เค็มจัด ส่วนอาหารที่ร้อนควรรอให้เย็นลงก่อน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไหม้เกรียม
- ระมัดระวังอาหารที่ขึ้นรา หรือหมดอายุ

ข้อควรระวังอื่นๆ

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ตากแดดมากเกินไป
- ออกกำลังกายแต่พอควรอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาความสะอาดร่างกาย

บทส่งท้าย

ปรับปรุงการรับประทานอาหาร

ในการป้องกันโรคมะเร็ง สิ่งสำคัญที่ควรปรับปรุงเป็นอย่างแรกคือ “การรับประทานอาหาร” ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ ซี อี และเบต้า แคโรทีน (Beta carotene) ให้มาก เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้จะช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ (Oxidation) สารเหล่านี้พบมากในผักสีเหลืองและผักใบเขียว เช่น แครอท ผักขม ฟริกหยวก ส่วนโยเกิร์ตจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง

นอกจากนี้ ควรระมัดระวังการรับประทานจำพวกไขมันและเกลือ กล่าวกันว่า มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งในมดลูก มะเร็งเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป การรับประทานเกลือหรืออาหารที่มีรสเค็มจัดนั้นก็ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

ระวังสภาพของอาหารที่รับประทาน

วัตถุดิบของอาหารที่รับประทานอาจไม่มีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งอยู่ แต่ในบางครั้งสภาพของอาหารก็อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งได้ เช่น อาหารที่ร้อนจัดเป็นสาเหตุของแผลในกระเพาะ และเยื่อทางเดินอาหารซึ่งก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

อาหารที่ไหม้เกรียมนั้นก็ก็เป็นสิ่งที่ควรระวัง โดยเฉพาะปลาและเนื้อ บริเวณที่ไหม้นั้นเป็นที่ชัดเจนว่าเป็นสาเหตุของมะเร็งได้ เมื่ออุณหภูมิในการทำอาหารสูงและใช้เวลาในการทำนานมากขึ้น สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้เมื่อรับประทานอาหารเก่า ควรระวังเชื้อรา ราที่ขึ้นอยู่ในอาหารประเภทถั่ว เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด ขนมปัง โม่จิ สิ่งเหล่านี้เป็นที่มาของสารก่อมะเร็งทั้งสิ้น

ดื่มสุราในปริมาณที่พอควร งดเว้นการสูบบุหรี่

การดื่มเหล้าและการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เป็นที่ทราบกันดีว่าการดื่มสุรามีส่วนเกี่ยวข้องกับมะเร็งตับ มะเร็งในช่องปาก มะเร็งที่คอ มะเร็งช่องทางเดินอาหาร และคนที่ชอบดื่มสุรามักจะไม่ชอบรับประทานอาหารขณะดื่ม ทำให้ร่างกายเสียสมดุลของสารอาหารที่จะได้รับ

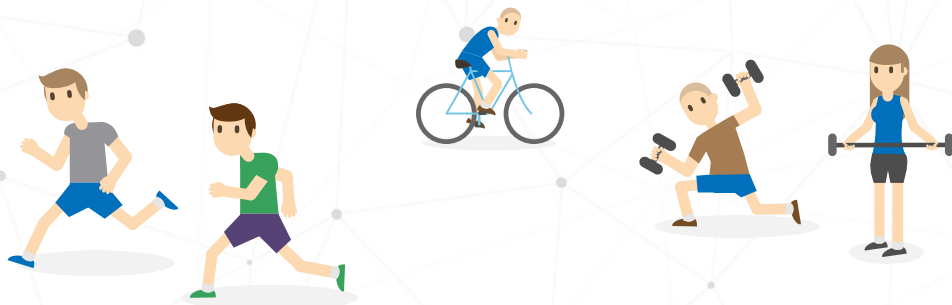
ในกฎ 12 ข้อ สิ่งที่ต้องระวังให้มากที่สุดก็คือการสูบบุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งรวมอยู่ถึง 20 ชนิด ผู้ที่สูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยก็ยิ่งมีความเสี่ยงสูง หากเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงก็จะลดลง ถ้าการสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลา 10 ปี จะทำให้ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งสูงกว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มาก ถึง 30-50%

ตรวจสอบการใช้ชีวิตของตนเอง

การปล่อยให้ผิวสัมผัสแสงแดดแรงๆ อยู่เป็นเวลานาน รังสีอัลตราไวโอเลต (UV) จะทำลายดีเอ็นเอ (DNA) ของเซลล์ ทำให้เป็นมะเร็งง่ายขึ้น โดยเฉพาะผิวที่ถูกแดดเผาจนเป็นสีแดงหรือเป็นรอยไหม้ ควรจะต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก

การออกกำลังกายแต่พอควรและรักษาความสะอาดของร่างกาย นับว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการต่อต้านมะเร็งได้เช่นกัน การออกกำลังกายแต่พอควรจะช่วยเสริมสร้างพลังและภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดอีกด้วย

เมื่อคนเราเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน ภายในร่างกายก็จะเกิด Oxidative stress ขึ้น และภูมิต้านทานก็จะลดต่ำลงด้วย ดังนั้นจึงควรหาวิธีคลายความเครียด เช่น ทำงานอดิเรก หรือการแช่น้ำอุ่น ควรทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถผ่อนคลายได้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



เอกสารอ้างอิง

- เรียนรู้ภูมิต้านทานได้ภายใน 1 วัน พื้นฐานของ Clinical medicine (พิมพ์ครั้งที่ 3)
- ภูมิต้านทาน ระบบที่น่าสนใจ
- เชื้อระบบภูมิคุ้มกัน ลำไส้เป็นผู้ออกคำสั่งภูมิต้านทาน
- Illustration ระบบภูมิต้านทาน (พิมพ์ครั้งที่ 2)
- สารอาหารและภูมิคุ้มกัน
- แผนภาพร่างกาย
- ระบบร่างกายและการทำงาน
- แผนภาพโรค พิมพ์ใหม่
- เส้นโค้งเบต้ากลูแคน
- แผ่นพับโรคมะเร็ง
- การ Approach การแพทย์สมัยใหม่ สารจำพวกน้ำตาล 9 ชนิด
- พจนานุกรมการแพทย์

ในระหว่างที่ผ่านมา พบว่าระบบภูมิต้านทานโรคในร่างกายของเรานั้นเกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งด้วย ดังนั้นวิธีการรักษาโดยการให้สารที่มีส่วนประกอบในการช่วยกระตุ้นระบบภูมิต้านทานในร่างกาย จึงเป็นวิธีที่กำลังได้รับการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยสารที่ช่วยปรับสภาพการทำงานของภูมิต้านทานที่กำลังเป็นที่สนใจอย่างมากก็คือ “เบต้ากลูแคน”



เบต้ากลูแคน

黑酵母βグルカン

BETA-GLUCAN FROM BLACK YEAST

