

บทนำ

ข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับ
การป้องกันและ
รักษาโรคอัลไซเมอร์
ที่เข้าใจได้ใน 5 นาที

※ หากรู้สึกว่เนื้อหาส่วนนี้ยากเกินไปก็ข้ามไปอ่านบทถัดไปได้

โรคอัลไซเมอร์เป็นโรคที่ป้องกันได้ หากมีความตั้งใจ

เดิมความเชี่ยวชาญของผมคือการวิจัยเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ ตอนเรียนระดับบัณฑิตวิทยาลัย ผมเรียนสาขาระบบภูมิคุ้มกัน ต่อมาเปลี่ยนไปเรียนสาขาระบบประสาทและเริ่มทำวิจัยเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ซึ่งเป็นโรคของ "ประสาท" และ "จิตใจ" ผมตั้งสมมติฐานว่า "โรคอัลไซเมอร์ป้องกันได้" ตั้งแต่ตอนนั้นและทำการทดลองมาเรื่อยๆ

"ด้วยการชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ให้ถึงที่สุด จนไม่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต โรคอัลไซเมอร์ก็จะไม่ใช่โรคที่น่ากลัว"

ผมทำวิจัยด้วยแนวความคิดเช่นนี้

เวลานั้นผมถูกหัวเราะเยาะว่า "ประหลาด" บ้าง แต่กระแสนี้เปลี่ยนไปในที่สุด ตั้งแต่ราวช่วง ค.ศ. 2005 ก็เริ่มมีรายงานผลการวิจัยว่า "ชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้"

โดยมีการค้นพบว่าเมื่อให้สาร EGCG (epigallocatechin gallate) ซึ่งมีอยู่ในชาเขียวกับหนูทดลองแล้ว พบว่าโรคอัลไซเมอร์เกิดขึ้นช้าลง เมื่อผสมสารเคอร์คิวมินซึ่งมีอยู่ในแกงกะหรี่ลงในอาหารและให้หนูทดลอง พบว่าโรคอัลไซเมอร์เกิดขึ้นช้าลง เป็นต้น

อีกทั้งผมยังจำได้ว่าเพิ่งมีกระแสความนิยมน้ำมันมะพร้าวว่าช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ น้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อย่างไร ผมจะอธิบายอย่างละเอียดดังต่อไปนี้

ปกติสมองของมนุษย์ทำงานด้วยการใช้น้ำตาลกลูโคส แต่สมองของผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมประเภทอัลไซเมอร์นั้นนำน้ำตาลกลูโคสไปใช้ไม่ได้ ผลสุดท้ายคือทำให้สมองฝ่อและประสิทธิภาพด้านการรับรู้ถดถอยลง

อย่างไรก็ตาม สมองของมนุษย์เรานั้นใช้สารคีโตนบอดีส์ (ketone bodies) (หน้า 54) ได้ ไม่ได้มีเพียงน้ำตาลกลูโคส **เพราะเมื่อจำกัดคาร์โบไฮเดรต (น้ำตาล) ร่างกายจะผลิตสารคีโตนบอดีส์ขึ้นมาทดแทนน้ำตาลกลูโคสที่ไม่เพียงพอ เพื่อให้สมองทำงานได้นั่นเอง**

สิ่งที่เราหันมาให้ความสนใจก็คือน้ำมันมะพร้าว เมื่อร่างกายดูดซึมและย่อยสลายกรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง (medium chain triglycerides; MCTs) ซึ่งมีอยู่มากในน้ำมันมะพร้าว ส่วนหนึ่งจะถูกแปลงเป็น "สารคีโตนบอดีส์"

ผู้ที่จุดกระแสนี้คือกุมารแพทย์ชาวอเมริกันที่ชื่อแมรี ที. นิวพอร์ต (Mary T. Newport) เธอใช้น้ำมันมะพร้าวรักษาสามีที่เป็นโรคอัลไซเมอร์จนอาการดีขึ้นอย่างมาก ความเป็นมานั้นมีเขียนอยู่ในหนังสือ *Alzheimer's Disease: What If There Was a Cure?*

เนื่องจากผมเป็นผู้ตรวจทานเนื้อหาฉบับแปลเป็นภาษาญี่ปุ่นของหนังสือเล่มนั้น จึงมีโอกาสดำเนินการเกี่ยวกับสรรพคุณของน้ำมันมะพร้าวในที่ต่างๆ ใน ค.ศ. 2013

ต่อมาใน ค.ศ. 2014 มีวิทยานิพนธ์ที่น่าสนใจตีพิมพ์ลงในวารสารทางการแพทย์ของอังกฤษชื่อ *The Lancet Neurology* โดยกล่าวว่า "โรคอัลไซเมอร์อาจป้องกันได้ หากหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทั้ง 7 อย่าง" ดังต่อไปนี้

① โรคเบาหวาน ② โรคความดันโลหิตสูง ③ โรคอ้วน ④ การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ⑤ โรคซึมเศร้า ⑥ ได้รับความรู้ไม่เพียงพอ ⑦ การสูบบุหรี่

กล่าวคือแนวความคิดที่ว่า "โรคอัลไซเมอร์เป็นโรคที่ป้องกันได้หากมีความตั้งใจ" จึงเริ่มกลายเป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับมากขึ้น

จนกระทั่งใน ค.ศ. 2017 ดร.เบรเดเซนได้เสนอ ReCODE protocol ขึ้นมา ทำให้เกิดสมการใหม่ที่ว่า "โรคอัลไซเมอร์ = โรคที่ฟื้นฟูได้" ซึ่งกลายเป็นแนวคิดทั่วไปนั่นเอง

สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์คืออะไรกันแน่

ก่อนอื่น ผมขออธิบายว่าทำไมจึงเกิดโรคอัลไซเมอร์

ในสมองที่สุขภาพดี ระบบประสาทจะมี "กระบวนการลดขนาด (downsizing)" เกิดขึ้นอยู่เสมอ

อธิบายให้ง่ายขึ้นก็คือ ระบบประสาทจะกำจัดจุดประสานประสาท (synapse)¹ กับเซลล์ประสาท (neuron)² ที่เก่าแล้ว จากนั้นสร้างขึ้นใหม่และคงสภาพไว้เป็นประจำ

เวลานั้น “โปรตีนต้นกำเนิดแอมิลอยด์ (amyloid precursor protein) หรือ APP” ซึ่งเป็นสายโปรตีนหนึ่งจากเซลล์ประสาทก็จะถูกตัดขาดไปด้วย

ตามปกติ APP จะถูกตัดขาดที่ 1 ตำแหน่งและกลายเป็นชิ้นส่วน 2 ชิ้น ทว่าหากเกิดความผิดพลาด ถูกตัดไป 3 ตำแหน่ง กลายเป็นชิ้นส่วน 4 ชิ้น สมดุลระหว่างจุดประสานประสาทเก่ากับจุดประสานประสาทใหม่จะพังทลายจนส่งผลให้เกิดโรคอัลไซเมอร์

นอกจากนี้ สมองทำลายจุดประสานประสาทเร็วกว่าสร้างขึ้นใหม่ ผมขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบรูปแบบการตัด APP ว่าเป็น “กลุ่มนักเรียน 4 คน” (พัฒนาเป็นโรคอัลไซเมอร์) และ “คู่นักเรียนดีเด่น” (ยับยั้งโรคอัลไซเมอร์)

แล้วเหตุใด APP ที่แต่เดิมควรถูกตัดแบ่งเป็น “คู่นักเรียนดีเด่น” จึงถูกแบ่งจนกลายเป็น “กลุ่มนักเรียน 4 คน” ไปได้

เรื่องนี้ไม่ได้มีสาเหตุหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง ดร.เบรเดเซนระบุว่า “ปัจจัย 36 ประการ” และเขายังกล่าวว่า “ยังมีปัจจัย

¹ โครงสร้างเชื่อมต่อระหว่าง “ส่วนที่ส่ง” กับ “ส่วนที่รับ” ข้อมูลกระแสประสาท มีหน้าที่ส่งสัญญาณ (ข้อมูล) ผ่านสารเคมี

² เรียกอีกชื่อว่า “นิวรอน” ประกอบด้วย ตัวเซลล์ (cell body) แกนประสาทนำออก (axon) และ โยประสาทนำเข้า (dendrite) มีหน้าที่จัดการและส่งผ่านข้อมูล สันนิษฐานว่าในสมองของผู้ใหญ่มีจำนวนเซลล์ประสาทตั้งแต่หมื่นล้านถึงราวแสนล้านเซลล์

36 ประการมากเท่าไร ความเสี่ยงในการเกิดโรคก็มากขึ้นเท่านั้น" (รายละเอียดเกี่ยวกับปัจจัย 36 ประการนั้นเป็นเรื่องเฉพาะทางอย่างมาก จึงขอละไว้ในที่นี้)

ดังนั้น เพื่อไม่ให้ APP ถูกแบ่งกลายเป็น "กลุ่มนักเลง 4 คน" ก็จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยทั้ง 36 ประการ แม้เพียงประการหนึ่งประการใดก็ขอให้เสี่ยงให้ได้มากที่สุด

ดร.เบรเดเซนยังแบ่งโรคอัลไซเมอร์เป็น 4 ชนิดกว้างๆ ได้แก่

ชนิดที่ 1 โรคอัลไซเมอร์ชนิดอักเสบ **ชนิดที่ 2 โรคอัลไซเมอร์ชนิดสมองฝ่อ** **ชนิดที่ 3 โรคอัลไซเมอร์ชนิดน้ำตาลเป็นพิษ (glucotoxicity)** ซึ่งมีลักษณะของชนิดที่ 1 และ 2 ผสมกัน และ **ชนิดที่ 4 โรคอัลไซเมอร์ชนิดสารพิษ** โดยจะอธิบายอย่างละเอียดในส่วนต่อไป

ดร.เบรเดเซนกล่าวว่าเหตุผลที่ APP ถูกแบ่งเป็น "กลุ่มนักเลง 4 คน" นั้นเกิดจากรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งใน 4 ชนิดนี้

อยากให้ทุกท่านลองย้อนกลับไปดูข้อมูลที่ผมกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ว่า "เพื่อไม่ให้สารแอมิลอยด์บีดาที่พยายามปกป้องสมองเพิ่มจำนวนขึ้น แคลดสิ่งที่เป็นภัยคุกคามต่อสมองก็เพียงพอ" (หน้า 8)

โดย "ภัยคุกคาม 3 ประการ" นั้นประกอบด้วย ① การอักเสบ ② การขาดสารอาหาร และ ③ สารพิษ สอดคล้องกับการแบ่งชนิดของโรคอัลไซเมอร์ดังที่กล่าวมา

นอกจากนี้ ยังมีคนที่มียปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ทางพันธุกรรมตั้งแต่เกิดด้วย (หน้า 162)

กล่าวคือหากยีนที่มีชื่อว่า "ApoE4" เป็นบวก ก็คาดการณ์ได้ว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์สูงขึ้น

หากต้องการหลีกเลี่ยงให้ห่างจากโรคอัลไซเมอร์อย่างจริงจัง แนะนำให้ไปรับการตรวจวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ที่โรงพยาบาล เช่น ตรวจ DNA เพื่อดูยีน "ApoE4" หลังจากนั้นก็วางแผนรับมือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันหรือรักษาให้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การตรวจคัดกรองโรคอัลไซเมอร์ยังไม่รวมอยู่ในระบบประกันสุขภาพ ค่าใช้จ่ายจึงสูง

ถึงอย่างนั้นก็อย่าเพิ่งถอดใจ ไม่ว่าจะเป็นชนิดใดหรือมีปัจจัยทางพันธุกรรมหรือไม่ "วิธีการป้องกันและฟื้นฟูโรคอัลไซเมอร์" ได้ก็มีมาก

ลองพิจารณาด้าน "อาหารการกิน" กันดู

ตั้งเป้าหมายในการกินอาหารมังสวิรัตแบบไม่เคร่งครัดบ้าง ใส่ใจกรรมวิธีการทำอาหารบ้างเพื่อลดสาร AGEs (advanced glycation end products) ซึ่งเกิดจากน้ำตาลส่วนเกินและโปรตีนในร่างกายทำปฏิกิริยาและรวมตัวกัน นำไปสู่การเสื่อมสภาพของเซลล์

ลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่วางขายทั่วไป ผลิตภัณฑ์จากแป้งที่มีสารกลูเทน เครื่องดื่มที่ปรุงแต่งสีและกลิ่น รวมถึงอาหารขยะ (junk food) ไปจนถึงกินอาหารที่ช่วยกระตุ้นการดีท็อกซ์หรือมีธาตุสังกะสีที่คนเรามักขาด

พฤติกรรมกรกินเหล้านี้ย่อมช่วยให้ทุกคนห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้งเห็นได้ชัดว่าเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ทุกคนควรยึดถือตั้งแต่วันนี้ แม้ไม่ได้ตรวจหาความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมก็ตาม

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม "สิ่งที่ไม่ว่าใครก็ควรปฏิบัติ" ไว้แล้วในบทที่ 1 ซึ่งเป็น 33 วิธีที่ปฏิบัติตามได้ไม่ยากในชีวิตประจำวัน

ชนิดของโรคอัลไซเมอร์

◆ ชนิดที่ 1 โรคอัลไซเมอร์ชนิดอักเสบ

- เกิดขึ้นเมื่อ APP ถูกแบ่งเป็น "กลุ่มนักเลง 4 คน" ซึ่งเป็นผลจากกระบวนการลดขนาดของสมอง
- โดยทั่วไปมีอาการสูญเสียความทรงจำใหม่ๆ แต่ส่วนใหญ่ทักษะด้านภาษา การเขียน หรือการคำนวณยังคงอยู่
- ชนิดที่ 1 มีดัชนีจำนวนหนึ่งที่ประเมินได้จากการตรวจ
- มีปฏิกิริยาตอบรับกับ ReCODE protocol เร็วที่สุด

◆ ชนิดที่ 2 โรคอัลไซเมอร์ชนิดสมองฝ่อ

- เกิดขึ้นเมื่อ APP ถูกแบ่งเป็น "กลุ่มนักเลง 4 คน" ซึ่งเป็นผลจากกระบวนการลดขนาดของสมอง

- โดยทั่วไปมีอาการสูญเสียความทรงจำใหม่ๆ แต่ส่วนใหญ่ทักษะด้านภาษา การเขียน หรือการคำนวณยังคงอยู่

◆ ชนิดที่ 3 โรคอัลไซเมอร์ชนิดน้ำตาลเป็นพิษ

- เกิดขึ้นเมื่อ APP ถูกแบ่งเป็น "กลุ่มน้ำเกล 4 คน" ซึ่งเป็นผลจากกระบวนการลดขนาดของสมอง

- เป็นรูปแบบผสมของโรคอัลไซเมอร์ชนิดที่ 1 และ 2 ที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

- ลักษณะเด่นคือมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงต่อเนื่องเป็นเวลานาน

◆ ชนิดที่ 4 โรคอัลไซเมอร์ชนิดสารพิษ

- มีลักษณะแตกต่างจากโรคอัลไซเมอร์ชนิดที่ 1 และ 2

- มักเกิดในคนรุ่นอายุ 40 ปีตอนปลายถึง 60 ปีตอนต้น ซึ่งเมื่อเทียบกับชนิดอื่นแล้วอายุไม่มาก บ่อยครั้งพบอาการหลังมีภาวะเครียดสูง

- พบว่าเริ่มมีอาการจาก "ปัญหาด้านการรับรู้" เช่น หมายเลขบทสนทนา หรือการจัดระเบียบมากกว่าการสูญเสียความทรงจำ

- ไม่เพียงสูญเสียความทรงจำใหม่ๆ แต่สูญเสียความทรงจำเก่าๆ ด้วย

- มีปัญหาด้านการคำนวณและการอ่านเขียน อาจพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคสมาธิสั้นได้

สาเหตุคือ "การสัมผัสสารพิษ" ตามชื่อ เช่น พรอทหรือเชื้อรา การทดสอบความไวต่อสารเพื่อค้นหาสารเคมีที่มีพิษซึ่งสะสมในร่างกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ก่อนหน้านี้ การรักษาโรคอัลไซเมอร์ไม่ได้แบ่งชนิดของโรค เช่นนี้ แต่ด้วยคุณูปการของ ดร.เบรเดเซน ผู้คิดค้น ReCODE protocol ทำให้มีการศึกษาจนระบุปัจจัยหลักได้ ไม่เพียงเท่านั้น ยังจัดกลุ่มเป็นแต่ละชนิดได้อีกด้วย

หากคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ต้องการฟื้นฟูให้ดีขึ้นหรือคนที่ยังอยู่ในขั้นก่อนเกิดโรค รวมถึงคนที่รู้ว่ามีความเสี่ยงและต้องการป้องกันการเกิดโรค หนทางที่ดีที่สุดคือการเข้าใจว่า "ปัจจัยที่ทำให้ประสิทธิภาพการรับรู้ของคนคนนั้นต่ำลงคืออะไร" อย่างถูกต้องและวางแผนรับมือให้เข้ากับสถานการณ์นั่นเอง

สรุปวิธีการรักษาแผนใหม่ของโรคอัลไซเมอร์

เช่นนั้น ReCODE protocol ของ ดร.เบรเดเซนนั้นตรวจสอบและรักษาส่วนใดให้ดีขึ้นกันแน่

ต่อไปนี้เป็นเรื่องเฉพาะทางเล็กน้อย แต่ขอกล่าวถึงใจความสำคัญไว้ดังนี้

① รักษาอาการอักเสบเดิมและป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบใหม่

"การอักเสบ" เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสิทธิภาพด้านการรับรู้เสื่อมถอยลง ดังที่เป็นรูปแบบชนิดหนึ่งของโรคอัลไซเมอร์ สิ่งสำคัญคือการพยายามปฏิบัติตาม 3 ข้อต่อไปนี้

[A] รักษาอาการอักเสบ (การปรับปรุงพฤติกรรมกรกิน บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร กำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุ เป็นต้น)

[B] ป้องกันอาการอักเสบใหม่ (บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ช่วยต้านการอักเสบ³ เป็นต้น)

[C] กำจัดต้นตอของอาการอักเสบทั้งหลาย

สาเหตุของสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบมีนับไม่ถ้วน เช่น กรดไขมันทรานส์ (หน้า 44) ภาวะลำไส้รั่ว (หน้า 57) ช่องปากไม่ถูกสุขลักษณะ (หน้า 103) หรือเชื้อรา (หน้า 108)

② รักษาลำไส้

สิ่งสำคัญในการรักษาลำไส้คือการหลีกเลี่ยงสารที่มีความเสี่ยงทำให้ลำไส้เสียหายมากที่สุด สารเหล่านั้นได้แก่ อาหารแปรรูป (หน้า 34) สารกลูเทน (หน้า 57) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (หน้า 82) ความเครียด (หน้า 111) ยาฆ่าหญ้าและยาฆ่าแมลง (หน้า 122) และยาปฏิชีวนะ (หน้า 155)

³ผลิตภัณฑ์อาหารที่มี "สารต้านการอักเสบ" มาก เช่น โอเมกา 3 หรือสารเคอร์คิวมิน พืชที่เป็นที่รู้จักว่าเป็นอาหารต้านการอักเสบ เช่น บิดูต ชิง อบเชย กานพลู ไทม์ และพืชที่มีสารบีตาแคโรทีนมาก เช่น บรอกโคลี

③ แก้ไขภาวะดื้ออินซูลิน

สารอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อน ทำหน้าที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ภาวะที่อินซูลินหลังแต่ร่างกายกลับไม่ตอบสนองการทำงานของอินซูลิน หรือนำอินซูลินไปใช้ไม่ได้เท่าที่ควร เรียกว่า "ภาวะดื้ออินซูลิน" สิ่งที่เราต้องทำคือแก้ไขภาวะดังกล่าวด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั้งด้านการกิน การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการจัดการความเครียด

④ ปรับสมดุลฮอร์โมนให้เหมาะสม

ฮอร์โมนมีสารที่มีหน้าที่สำคัญต่อการทำงานของจุดประสานประสาทในการป้องกันการเสื่อมและฟื้นฟูประสิทธิภาพด้านการรับรู้ วิธีที่ดีที่สุดคือการปรับสมดุลฮอร์โมนให้เหมาะสม อย่างฮอร์โมนไทรอยด์ ฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเกี่ยวข้องกับความเครียด ฮอร์โมนเพศหญิง ฮอร์โมนเพศชาย เป็นต้น ควบคู่กับการดูแลจากแพทย์เฉพาะทาง

⑤ จำกัดสารโฮโมซิสเทอีน

สารโฮโมซิสเทอีน (homocysteine) เกิดจากการย่อยสลายของอาหารประเภทโปรตีน การมีค่าโฮโมซิสเทอีนสูงเกินไปเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ก่อนอื่นต้องเข้ารับการตรวจเลือด แล้วพยายามจำกัดโฮโมซิสเทอีนด้วยการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทวิตามินหรือจำกัดอาหารประเภทโปรตีน กรณีที่ค่าโฮโมซิสเทอีน

เกินกว่า 6 ไมโครโมลต่อลิตร ควรบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
ประเภทวิตามินหรือกรดโฟลิก หากผ่านไป 3 เดือนแล้วค่าโฮโม-
ซิสเทอีนยังไม่ลดลง ให้จำกัดสารเมไทโอนีน (methionine) ซึ่งเป็น
กรดอะมิโนที่ผลิตสารโฮโมซิสเทอีนที่ได้จากการกินอาหารประเภท
โปรตีนด้วย

6 ฟีกสมอง

ปัจจุบันมีทั้งผู้ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยว่าการบริหารสมอง
ด้วยอุปกรณ์อำนวยความสะดวกเช่นคอมพิวเตอร์ช่วยพัฒนา
ประสิทธิภาพด้านการรับรู้ให้ดีขึ้นได้ แต่งานวิจัยทางวิชาการ
จำนวนหลายร้อยชิ้นระบุว่าฟีกสมองส่งอิทธิพลใหญ่หลวง
ต่อประสิทธิภาพด้านการรับรู้ ทั้งยังมีรายงานว่าช่วยลดความเสี่ยง
ในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้มากกว่าการใช้ยาอีกด้วย

7 จัดระเบียบภาวะธำรงดุล (homeostasis) ของโลหะหนัก ที่สะสมภายในร่างกาย

ภาวะธำรงดุลคือกลไกการทำงานของร่างกายที่ก่อให้เกิด
ความสมดุลเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพปกติ ทฤษฎีทางการแพทย์
ในปัจจุบันเชื่อว่าโลหะหนัก เช่น พรอท ไม่มีความสัมพันธ์กับโรค
อัลไซเมอร์ แต่เราพบข้อเท็จจริงที่ว่าประสิทธิภาพด้านการรับรู้ต่ำ
มีสาเหตุจาก "สมดุลระหว่างจุดประสานประสาทเก่ากับจุดประสาน-
ประสาทใหม่พังทลาย" (หน้า 19) จึงควรกำจัดโลหะหนักให้มาก
ที่สุดและพยายามไม่ให้ร่างกายได้รับโลหะหนักอีก

8 ดีท็อกซ์ให้เป็นกิจวัตร

วัตถุประสงค์คือการกำจัดการพิษซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพด้านการรับรู้ลดต่ำลง

ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่ต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับวิธี ReCODE protocol มากขึ้น อ่านได้ในหนังสือของ ดร.เบรเดเซน ที่ผมเป็นคนตรวจสอบคำแปลภาษาญี่ปุ่น ชื่อว่า *The End of Alzheimer's: The First Program to Prevent and Reverse Cognitive Decline*

ข้อควรระวังเมื่อปฏิบัติตาม “33 วิธี” ในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แนะนำ "33 วิธี" ที่ช่วยป้องกันและฟื้นฟูจากโรคอัลไซเมอร์ โดยสรุปจากผลการศึกษาเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ล่าสุดดังที่กล่าวไปและจากผลการวิจัยตลอดหลายปีของผมเอง แต่ก่อนจะปฏิบัติตาม มี 4 ข้อที่ต้องเน้นย้ำดังต่อไปนี้

- ① ปฏิบัติตามทั้ง 33 วิธีให้ได้มากที่สุด
- ② เริ่มต้นให้ไวที่สุด
- ③ แคว้นละนิดก็ได้ และเมื่อปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตแล้ว ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน

④ ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตัวเองให้เหมาะสมไปตลอดชีวิต

ใน 4 ข้อนี้ สิ่งที่สำคัญคือ ข้อ ① "ปฏิบัติตามทั้ง 33 วิธีให้ได้มากที่สุด" ซึ่งหมายถึงเรื่องความกระตือรือร้นนั่นเอง

ยิ่งปฏิบัติตามทั้ง 33 วิธีได้มากเท่าไร ความเป็นไปได้ที่จะฟื้นฟูประสิทธิภาพด้านการรับรู้ก็เพิ่มขึ้นเท่านั้น

และแน่นอนว่าข้อ ② "เริ่มต้นให้ไวที่สุด" ก็เป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งเริ่มรักษาไวเท่าไร ความเป็นไปได้ที่จะรักษาหายก็เพิ่มมากขึ้น

การวินิจฉัยโรคสมองเสื่อมเช่นโรคอัลไซเมอร์นั้น ปัจจุบันที่ญี่ปุ่นยึดเกณฑ์ว่า "จำเป็นต้องมีคนดูแลหรือไม่" ดังนั้น ผู้ป่วยจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคก็ต่อเมื่ออยู่ในภาวะที่เป็นระยะท้ายแล้ว และได้รับเงินสงเคราะห์สำหรับผู้ป่วยที่ต้องการการดูแล

ขณะที่การศึกษาโรคอัลไซเมอร์ล่าสุดค้นพบว่า ช่วงเวลาที่คนเป็นโรคคือ "อายุ 40 ปี" ซึ่งเร็วขึ้นกว่าเดิม 20 ปี จึงแนะนำให้เข้ารับการตรวจประสิทธิภาพด้านการรับรู้ตั้งแต่อ่อนที่ยังกลับตัวได้ ไม่ควรรอจนเลยครึ่งชีวิตไปก่อนค่อยตรวจ

..... คนญี่ปุ่นอายุ 40 ปีจำนวนมาก เริ่มเป็นโรคอัลไซเมอร์แล้ว

สงสัยไหมครับว่าทำไมผมถึงเน้นย้ำให้รีบเข้ารับการตรวจขนาดนี้

เพราะผมมีเหตุผลอีกซึ่งที่ใคร่อยากอธิบาย

โรคสมองเสื่อมนั้นไม่ได้แสดงอาการที่เห็นได้ชัด เช่น อาการหลงลืมหรือโรคซึมเศร้าตั้งแต่ระยะแรก

ยกตัวอย่างเช่น คนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนของโรคสมองเสื่อมมักเริ่มเป็นอย่างเงียบ ๆ ตั้งแต่ก่อนแสดงอาการและก่อนเข้ารับการวินิจฉัยถึง 15–20 ปี

ช่วงเวลาดังกล่าวนั้นตรงกับช่วงอายุ 40 ปี ดังนั้น การกล่าวว่าคนญี่ปุ่นในวัย 40 ปีส่วนใหญ่เริ่มเป็นโรคอย่างเงียบ ๆ โดยที่ไม่แสดงอาการไม่ใช่การกล่าวเกินจริง

แน่นอนว่าทั้งเจ้าตัวและครอบครัวก็ยากที่จะรู้ได้

และเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 60 ปี ในช่วงที่ปรากฏอาการชัดเจนนั้นก็เข้าสู่ “ระยะท้าย” ไปแล้วนั่นเอง

ดังนั้น หากกล่าวจากมุมมองด้านการป้องกันไม่ให้เป็นโรคอัลไซเมอร์แล้ว ก็ยากให้ปฏิบัติตามวิธีดำเนินชีวิตทั้ง 33 ข้อในหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ตอนนี้

โรคเรื้อรังอย่างโรคอัลไซเมอร์นั้น ในอนาคตควรมี "ความรู้พื้นฐาน" ใหม่ว่า ควรเตรียมรับมือตั้งแต่หลายสิบปีก่อนหน้าโดยไม่ต้องรอให้แสดงอาการก่อน

ทว่า แม้ตั้งอกตั้งใจเริ่มปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตก็เชื่อว่า "จะเห็นผลทันตาในวันรุ่งขึ้น" การปฏิบัติต่อเนื่องอย่างใจเย็นก็นับเป็นเรื่องสำคัญ

การเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงแม้จะใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนแนวทางการใช้ชีวิตนานไปบ้างก็โปรดอย่าโทษตัวเอง

เมื่อพ้นช่วง 1-2 เดือนแรกได้ก็น่าจะสบายขึ้นแล้ว

หากต้องการเห็นผลลัพธ์อันน่าพอใจ ลองกำหนดกิจวัตรที่อยากปรับเปลี่ยนจำนวนหนึ่ง แล้วปฏิบัติอย่างแน่วแน่เป็นเวลาประมาณครึ่งปีดู

เนื่องจากเรากำลังพยายามฟื้นฟูความเสียหายที่ได้รับมาตลอดหลายปี ย่อมเป็นธรรมดาที่จะไม่เห็นผลใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการปฏิบัติเพียงไม่กี่วันเลย

ขอให้เตรียมใจไว้ว่า "กว่าจะเริ่มเห็นผลว่าร่างกายฟื้นฟูดีขึ้น ต้องใช้เวลา 3-6 เดือน" และพยายามอย่างใจเย็นต่อไป

ต่อไปผมขอแนะนำ 33 วิธีดังกล่าว ลองปฏิบัติตามโดยเริ่มจากหัวข้อที่คิดว่าทำได้ให้ได้หลายข้อที่สุดกันนะครับ