เคล็ด(ไม่)ลับเปลี่ยนเซลล์เสื่อมให้เป็นเซลล์สด

ผู้หญิงยุคนี้มีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบและเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันไม่แพ้ผู้ชาย ยิ่งมีลูกเล็กๆที่ต้องดูแลแล้วละก็จะพบปัญหาสุขภาพที่เกิดจากความเหนื่อยล้าในการเลี้ยงลูกและการพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลเสียต่อสุขภาพภายในจนทำให้เกิดปัญหาภายนอก แก่ก่อนวัยอันควร เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ฝ้า กระ จุดด่างดำตามมา ซึ่งมีผลจากการที่เซลล์ผิวหนังบริเวณใบหน้าเสื่อมลง เราเรียกสภาวะที่เกิดขึ้นนี้ว่า “ภาวะเซลล์เสื่อม”

นายแพทย์สิทธวีร์ เกียรติชวนันต์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย เผยว่า “ภาวะเซลล์เสื่อม” เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาทิ การอดนอน เพราะการอดนอนไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า แต่ยังส่งผลให้ร่างกายเสื่อมสภาพ แก่ก่อนวัย เพราะเมื่อร่างกายเข้าสู่ช่วงที่หลับลึก ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) เพื่อฟื้นฟูและคงความสมดุลให้กับเซลล์ในร่างกาย หากร่างกายพักผ่อนน้อย โกรทฮอร์โมนก็จะหลั่งน้อย ร่างกายก็จะเสื่อมสภาพและไม่แข็งแรง โดยเฉพาะผู้หญิงที่มักจะมีปัญหา การนอนไม่หลับมากกว่าผู้ชาย ซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ เช่น อาการเครียด หวาดระแวง เกรี้ยวกราด หรือเป็นโรคซึมเศร้า

ดังนั้นการนอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ภายในร่างกายให้แข็งแรง การหลับลึกที่ เป็นช่วงหลับสนิทที่สุดของการนอน จะกินเวลาประมาณ 30 – 50 นาที และโกรทฮอร์โมน จะหลั่งออกมาในช่วงนี้ ซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายทำการฟื้นฟู ซ่อมแซมเซลล์ในอวัยวะต่างๆ รวมถึงการซ่อมแซมเซลล์ผิวให้คงความสดใส ไม่แลดูแก่เกินวัย ก็จะเกิดประโยชน์สูงสุดกับผิวพรรณ โดยช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการนอนหลับ คือให้ร่างกายได้หลับลึกในช่วงก่อนเที่ยงคืน

อีกสาเหตุที่ทำให้เกิด“ภาวะเซลล์เสื่อมคือ “อนุมูลอิสระ” ซึ่งอนุมูลอิสระสามารถเกิดขึ้นได้จาก ปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น มลภาวะเป็นพิษที่อยู่รอบตัวเรา รังสียูวีจากแสงแดด ยาบางชนิด การทานอาหารที่ผ่านการปรุงด้วยการทอด ปิ้ง ย่าง และสารปรุงแต่งในอาหารบางชนิด เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดจากปัจจัยภายในร่างกายของเราเอง เช่น การขาดวิตามิน เกลือแร่บางชนิด ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยอนุมูลอิสระทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ในร่างกายของเราเสื่อมลง จนเกิดเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ตลอดจนโรคมะเร็ง เป็นต้น และมีผลถึงภายนอกร่างกายเช่นผิวหนัง เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น เกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ แลดูสูงกว่าวัยอีกด้วย

แล้วเราจะมีวิธี เปลี่ยนเซลล์เสื่อมให้เป็นเซลล์สด ได้อย่างไร นายแพทย์สิทธวีร์ อธิบายเพิ่มเติมว่าในร่างกายของเราทุกคนจะมีเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่าเอสโอดี (SOD) หรือ
ซุปเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเทส (Superoxide Dismutase) โดยเอ็นไซม์ชนิดนี้อยู่ในร่างกายของเราตั้งแต่แรกเกิด แต่จะมีปริมาณลดน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อเรามีอายุ 25 ปีขึ้นไป

เอ็นไซม์ เอสโอดี (SOD) นี้มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งสามารถต้านอนุมูลอิสระได้ลึกถึงระดับ DNA ภายในเซลล์ โดย ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์สามารถสกัดเอ็นไซม์นี้ได้จากผักและผลไม้จากธรรมชาติ ร่วมกับการใช้โปรไบโอติกส์ (แบคทีเรีย) บ่มร่วมกันเป็นเวลา 180 วัน (Biosymbiotic Culture Technology) จนได้เอ็นไซม์ เอสโอดี (SOD) สารสกัดจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในปัจจุบัน นับว่าเอนไซม์นี้เป็นการย้อนวัยเซลล์เปลี่ยนเซลล์เสื่อมให้เป็นเซลล์สดทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงอย่างสมวัย

นพ.สิทธวีร์ กล่าวทิ้งท้ายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารดีมีประโยชน์ จะทำให้เซลล์ในร่างกายทำงานได้อย่างปรกติและห่างไกลจากโรคได้ การดูแลสุขภาพในระดับเซลล์ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะการมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา