

A close-up photograph of a human eye with a light brown iris, looking slightly to the right. The background is a soft, out-of-focus blue and white bokeh effect. The text is overlaid on the right side of the image.

# ตาสวย หน้าใส

...สไตส์อายุรวัฒน์

ก็หออยู่อย่างไร ดวงตาสดใสร้อยปี

นพ.กฤษดา ศิรามพุช

# Masterclass *in* Anti-Aging Longevity Revisit



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสดใสร้อยปี

ต้องรู้ ควรรู้ และ รู้ที่หลังก็ได้



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# Internet of Things

เมื่อทุกสิ่งเชื่อมกับอินเทอร์เน็ต

การตลาดขั้นเทพ  
Viral Marketing  
Instagram  
Digital TV



ตาลวย หน้าใส...สไตลล์อายรเวทน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติสร้อยปี

# Internet of Things

เมื่อสุขภาพเชื่อมกับอินเทอร์เน็ต

## Instagram Collagen Functional

Chicken Soup, Bird Nest, Diet Coffee  
Beauty supplement



ตาสวย หน้าใส...สไตลล์อายรเวทน์  
กินของข้างใจ คงตาสดใสทั้งปี

ตำนานชราสุดตึง...ระว่างยิ่งแก่



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# ต้องรู้

โลกยุคต่อไปหนีไม่พ้น **“Supplement”**

ต้องรู้ให้ทัน

แพทย์แผนปัจจุบันจ่ายวิตามินให้คนใช้มานานแล้ว

มีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ



**ตาสวย หน้าใส...สไตส์อายรเวทน์**  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# วิตามินและสารอาหารที่แพทย์ใช้

น้ำมันปลา  
โพลีก  
วิตามินบี  
ซีเอสเทอีน  
วิตามินดี  
แคลเซียม  
โพรไบโอติกส์



ตาสวย หน้าใส... สไตลล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี



# วิตามินเอและแคโรทีนอยด์

AREDS Study

Lutein & Zeaxanthin *for* AMD

פקคະน้ำ 5 กำมือ

Vitamin C *for* Cataract

ฝรั่ง หรือ เสาวรส

UV Glasses *for* Glutathione



ตาสวย หน้าใส...สไตส์อายรเวทน์  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# อี วิตามิน ก็นแก้อัลไซเมอร์

Mount Sinai

Icahn School of Medicine

Delay 19% of functional decline

613 Patients Mild to Mod AD



ตาสวย หน้าใส... สไตลล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติร้อยปี

# ๒ ช่วยกวาดขยะพิษในสมอง

Lund University

Journal of Biological Chemistry

Mice brain

Beta-amyloid dissolved with Vitamin C

No need from fresh fruit!  
(*Dehydroascorbic Acid*)



ตาลวย หน้าใส... สไตลล์อายรเวทน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติสร้อยปี

# B6 และ B12 ป้องกันสมองเหี่ยว

## Oxford study

2-year randomised clinical trial

MRI brain shrink 0.76% / year  
compare to 1.08% in placebo

Cognitive score improvement

(Oxford Project to Investigate Memory and Ageing, OPTIMA)



ตาสวย หน้าใส... สไตลล์อายุรวัฒน์  
กินของขบขัน คางตาสดใสขงปี

# แต่ก็มีการศึกษาต่าง

No Benefit for Aging Eyes with  
More Antioxidants

Emily Chew, MD, of the National Eye Institute  
in Bethesda, Md., and colleagues reported  
in the Journal of the American Medical  
Association.



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสดใสทั้งปี

# ควรรู้

สิ่งที่เป็นผลไม่พึงปรารถนาจาก **“สวยทางลัด”**

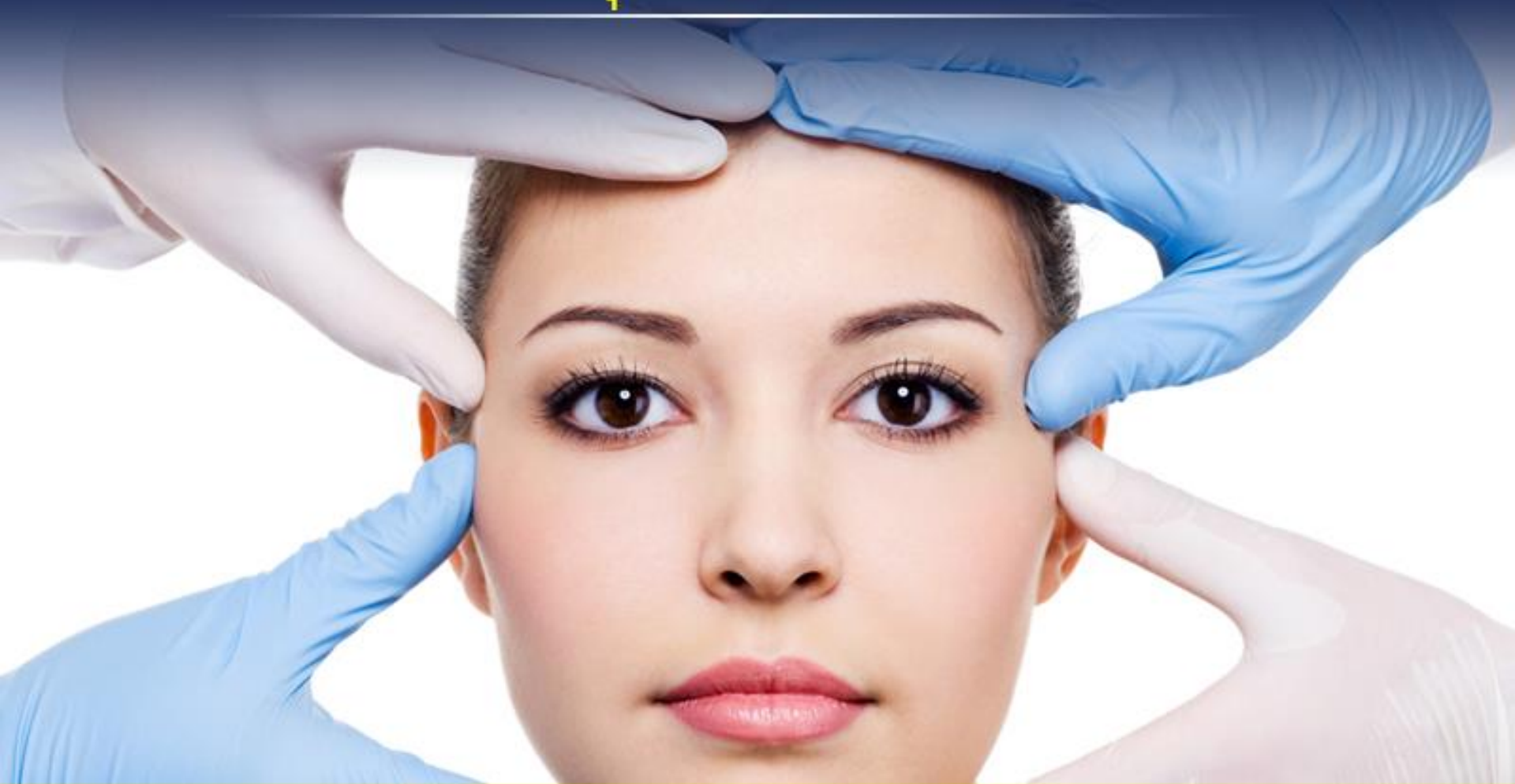
โลกยุคต่อไปให้ระวัง 2 อย่าง

ทางลัด และ สวยสั่งได้



**ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์**  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# คลินิกที่ทำแล้วรุ่ง “คลินิกช่อมสวย”



ตาสวย หน้าใส...สไตลล์อายรวิชั่น  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติสร้อยปี

# สเต็มเซลล์ดูแลแค่ 5 โรค

มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia)

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma)

มะเร็งมัลติโพลมา (Multiple myeloma)

ไขกระดูกฝ่อ (Aplastic anemia)

เลือดจางทาลัสซีเมีย (Thalassemia)



ตาสวย หน้าใส...สเต็มเซลล์ช่วย  
กัญชู่ข่าจาร์ ดวงตาสดใสจปี



# รู้ไว้ใช้ “ป้องกันตัว”

การตรวจวิตามิน ไม่จำเป็นเสมอไป

การดีท็อกซ์และล้างตับ ทำแต่พอประมาณ

การฉีดกัญชาและหน้าใส ทำให้เสี่ยงตาบอด

การฉีดฟิลเลอร์ เสี่ยงแพ็บวม

การร้อยไหม ทำให้เกิดพังผืด

การเลเซอร์ อาจทิ้ง “รอยดำ” เป็นผลข้างเคียง

การใช้คลื่นวิทยุ ไม่ใช่ได้ผลตลอดกาล



ตาสวย หน้าใส...สไตลล์อายรวิชั่น

กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# “เบลลาดอนน่า” กับ ดวงตาราชินี



ตาลวย หน้าใส...สไตลล์อายรวิวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# ควีนเนเฟอร์ติตี



ตาลวย หน้าใส...สไตลล์อายรเวทน์  
กินขุ่ขังงาร ควงตาสติสร้องปี

การตรวจชะลอวัย...ที่ทำได้เองง่ายๆ

HbA1C

Homocysteine

Thyroid Function

NT-proBNP



ตาชวย หน้าใส...สไตส์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติสร้อยปี

# Unclassified Longevity Myths



ตาลวย หน้าใส...สไตลล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติร้อยปี

# จุดเริ่มต้น พิชิตแก่



ตาสวย หน้าใส... สไตลล์อายรเวทน์  
กินอยู่อย่างใจ ควงตาสติสร้อยปี

# ไลฟ์สไตล์เร่งแก่

กิน-อยู่อย่างไรให้แก่ทางสัด

กินดึก

นอนดึก

กินยา

กินหวาน

ไม่เผาผลาญ

เสพติดอาการโกรธ



ตาลวย หน้าใส...สไตล์อายุรวัฒน์  
กินอยู่อย่างไร ดวงตาสดใสทั้งปี

# จูนชีวิต

หิวนิดๆ  
พิชิตหวาน  
เพิ่มอาหารไทย  
เติมเส้นใย  
ไม่ใส่กาแฟ  
แก้ที่นอนดึก  
ฝึกหิวนิดๆ  
คิดเพิ่มเติมบุญ



ตาลวย หน้าใส...สไตล์อายุรเวทฉบับ  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี



หิวนิดๆ ไม่อยากแค้แค่ “อดบ้ำบัด”

อิมก่อน 3 คำก่อนอิม (ลดลง 1 ใน 5 ของงาน)

จัดอาหารครึ่งงานเป็นผัก

ลดหรืออดม้อเย็น



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรเวทฉบับ  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# ระวัง!!! “อาการตืดหวาน”

หิวง่าย

หิวบ่อย

หิวจนมปิดท้าย



ตาลอย หน้าใส...สไตล์อายุรเวทฉบับ  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# อาหารไทยชะลอวัย

น้ำพริกปลาทู มาคู่ “แอสตาแซนทิน”

เมี่ยงคะน้า เพิ่ม “กลูต้า” และ “คลอโรฟิลล์”

ข้าวกล้องและข้าวเหนียวดำ ได้ “กาบา” และ “ธาตุม่วงต้านแก่”

น้ำพริกอ่อง ได้ “ไลโคปีน”

งาดำ ได้ “แคลเซียม” และ “สังกะสี” แทนแคลเซียมเม็ด

ไข่แดง ได้ “ไบโอติน” บำรุงเส้นผม



ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรเวทฉบับ  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# อาหารไทยชะลอวัย (ต่อ)

ส้มตำ ได้ “เส้นใยดีท็อกซ์” และ “เอนไซม์”  
ขนมจีนน้ำยา ได้ “กระชาย” คล้ายถั่งเช่า  
ต้มข่าไก่ ได้ “คอลลาเจน” และ “วิตามินซี”  
ปลาึ่งมะนาว ได้ “คีนซาย” ลดความดัน  
กะหล่ำปลีผัดไข่ ได้ “กระเทียม” ลดไขมัน  
เมี่ยงคำ ได้ “แอล-อาร์จินีน” เป็นไวอากร้าธรรมชาติ  
น้ำมันเมล็ดชา ได้ “MUFA” ไม่แพ้น้ำมันมะกอก  
ข้าวหอมก ได้ “โพรไบโอติกส์”

ตาสวย หน้าใส...สไตล์อายุรเวทฉบับ  
กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

แต่ถ้า...ทำอย่างไรก็ยังไม่หายแถม



กินอยู่อย่างไร ดวงตาสดใสทั้งปี

อาจเพราะลืม  
“ความลับสำคัญที่สุด”



กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# ปัจจัยแก่ที่อยู่เหนือภาค (Epigenetics)

ความแก่อาจไม่ได้ผ่าน DNA (Sperm&Egg)

ความแก่สร้างได้ภายหลัง

ความแก่แก่ได้

เช่นเดียวกับโรคจากพ่อแม่ก็แก่ได้

ภายใต้กฎแห่ง “เรื่องเหนือยีน”





กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี



# Hypopigmented Macule



Courtesy of Ian Stevenson's Birthmarks Article

This paper was presented at the Eleventh Annual Meeting of the Society for Scientific Exploration held at Princeton University. June 11-13, 1992



กิตติคุณผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์โรงเรียน

# Microtia in Turkish boy



# Brachydactyly in India boy



# Guideline สัตว์อายุรวัฒน์

ของสดก่อนของสังเคราะห์

วิตามินแยกดีกว่าวิตามินรวม

อาหารสด คู่ อาหารเสริม

สังเกตเทคนิคบริโภคนมัยก่อน



# Guideline สัตว์อายุรวัฒน์ (ต่อ)

ทางลัดมักต้อง “แลก”

ยิ่งเร็ว อาจ ยิ่งแย่

ยิ่งเยอะ ยิ่งตีกัน

ยิ่งกลัว ยิ่งแก่เร็ว

ถามถึงข้อเสียปิดท้าย



# สุดท้าย หนุ่มสาวแบบสั่งได้

รู้ทันไฮเทค  
เช็คสิ่งต้องแลก  
อย่าแบกน้ำหนัก  
พักให้หิวนิด  
ไม่คิดนอนดึก  
ฝึกขยับตัว  
อย่ากลัวความแก่  
แก่ได้ด้วยบุญ



Last but not least ส่งท้าย  
แต่ได้ผลมากที่สุด



กินอยู่อย่างใจ ดวงตาสดใสทั้งปี

# กันแก่ได้สุดตั้ง...ถ้ามีสิ่งต่อไปนี้

ขออย่าลืมเรื่อง Epigenetics

ปรารถนาสุขภาพดีอย่างไร

ขอให้ทำกับคนอื่นเช่นนั้น

ท่านจะได้สมปรารถนาทุกประการ





A close-up photograph of a human eye with a light brown iris, looking slightly to the right. The background is a soft, out-of-focus blue and white bokeh effect. The text is overlaid on the right side of the image.

# ตาสวย หน้าใส

...สไตส์อายุรวัฒน์

ก็หออยู่อย่างไร ดวงตาสดใสร้อยปี

นพ.กฤษดา ศิรามพุช