

ภูมิคุ้มกัน

บอติกการ์ดส่วนตัว

หลาย คนคงอดคิดไม่ได้ว่า “ทุกวันนี้มีอันตรายรอบตัว” เพราะมีข่าวภัยอันตราย เตือนให้คอยระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมาได้ยินกันแทบทุกวัน บางคนอาจเคยคิดเล่นๆ ว่า “ถ้ามีบอติกการ์ดมาคอยดูแลก็คงดี” แต่ที่จริงแล้ว พวกเราทุกคนก็มีบอติกการ์ดส่วนตัวที่คอยปกป้องเราจากอันตรายที่มองไม่เห็นด้วย

หลายคนฟังแล้วคงสงสัยว่า “บอติกการ์ดที่ไหน ?” “แล้วอันตรายที่มองไม่เห็นล่ะคืออะไร ?”

ปัจจุบัน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้ความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งก็คืออันตรายที่มองไม่เห็น แต่เราก็ไม่ได้ต่อสู้กับโรคร้ายต่างๆ เพียงลำพัง เพราะมีสิ่งหนึ่งที่พร้อมจะช่วยปกป้องดูแลร่างกายของเราให้ห่างไกลจากโรคร้าย และสิ่งแปลกปลอมต่างๆ เหมือนดังบอติกการ์ดส่วนตัวของเรา นั่นก็คือ **“ภูมิคุ้มกัน”**

“ภูมิคุ้มกัน บอติกการ์ดส่วนตัว” เขียนโดยคุณโคอิชิโร ฟุจิตะ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาภูมิคุ้มกันการติดเชื้อ อธิบายกลไกการปกป้องร่างกายจากการเจ็บป่วยของภูมิคุ้มกัน และแนะนำวิธีเพิ่มพลังภูมิคุ้มกันที่ทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน อย่างละเอียดและครอบคลุม แต่เข้าใจง่ายด้วยการถ่ายทอดผ่านภาพประกอบและยังได้พักสายตากับตัวการ์ตูนสีสันสดใสที่ช่วยให้อ่านเพลินยิ่งขึ้นด้วย สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างคือ ส่วนท้ายบทแต่ละบท ผู้เขียนยังสรุปวิธีดูแลรักษาสุขภาพและแนะนำวิธีทานอาหารเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันไว้เป็นข้อๆ เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปฏิบัติตามได้ทันที

ส่วนแรกของหนังสือจะนำผู้อ่านเข้ามาสู่โลกแห่งกระบวนการการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยเริ่มอธิบาย **การทำงานของภูมิคุ้มกัน** ซึ่งเป็นการแนะนำให้ผู้อ่านรู้จักกับภูมิคุ้มกันก่อนจะเข้าสู่ส่วนต่อไป ผู้อ่านจะได้ทราบหน้าที่หลักของภูมิคุ้มกัน อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากภูมิคุ้มกันทำงานไม่ปกติ วิธีเพิ่มพลังภูมิคุ้มกันที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน

จากหัวข้อที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ยังมีเรื่องราวอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมายเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันในร่างกายเรา เช่น หลายคนอาจจะไม่เคยรู้ว่าในลำไส้ของคนเรามีแบคทีเรียมากมาย ซึ่งแบคทีเรียในลำไส้เหล่านี้ไม่ใช่ เชื้อโรคที่ทำให้เจ็บป่วย แต่มีส่วนช่วยเพิ่มพลังภูมิคุ้มกันของร่างกายและเกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ร่างกายหลายด้าน เช่น ช่วยเร่งพัฒนาการของสมอง ป้องกันอาการหงุดหงิด กระวนกระวายและโรคซึมเศร้าและที่น่าสนใจคือ **ช่วยป้องกันการนอกใจอีกด้วย !** เนื่องจากแบคทีเรียในลำไส้มีประโยชน์มากมายดังกล่าว ผู้เขียนจึงแนะนำวิธีปฏิบัติตัวและชนิดอาหารที่ช่วยเพิ่มจำนวนแบคทีเรียในลำไส้เหล่านี้ไว้ด้วย

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเขียนถึงโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่ง

คุณถามผู้คนทั่วโลกในปัจจุบัน เช่น โรคภูมิคุ้มกันต้านตนเอง ได้แก่ SLE, ข้ออักเสบรูมาตอยด์ และโรคภูมิแพ้ โดยนำเสนอเรื่องราวโรคภูมิแพ้ประเภทต่างๆ สารก่อภูมิแพ้และแนะนำ **อาหารที่ช่วยลดอาการภูมิแพ้** อีกด้วย

และไม่ใช่เพียงแคโรคภูมิแพ้เท่านั้น ผู้เขียนยังเขียนถึงโรคที่ทุกคนต่างหวาดกลัวซึ่งก็คือ โรคมะเร็งนั่นเอง แท้จริงแล้วภูมิคุ้มกันมีส่วนเกี่ยวข้องในการต่อสู้กับโรคมะเร็งด้วย หนังสือเล่มนี้จะแนะนำว่าทำอย่างไรจึงจะห่างไกลจาก โรคมะเร็งและอาหารชนิดใดที่ช่วยเพิ่มพลังต้านมะเร็งให้กับภูมิคุ้มกันได้

“ภูมิคุ้มกัน บอติกการ์ดส่วนตัว” เป็นหนังสือที่น่าสนใจอีกเล่มหนึ่งที่จะช่วยให้ **“รู้ครบ รู้จริงเรื่องภูมิคุ้มกัน”** ซึ่งเปรียบเหมือน **“หน่วยปราบปรามโรคร้าย”** สำหรับทุกคนที่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว สุขภาพดีนั้นเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง เพียงแค่รู้วิธีที่ถูกต้องและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้ เราก็จะเหมือนมีบอติกการ์ดส่วนตัวผู้แข็งแกร่งคอยอยู่เคียงข้างเพื่อช่วยปกป้องร่างกายให้ห่างจากโรคร้ายทั้งหมด 



