

ลดความเห็นแก่ตัว เพิ่มพลังด้านทานโรค

ในหมอบ้านฉบับนี้คุณหมอสุเกียรติ อาชานานุภาพ เขียนเรื่อง 'ลดความเห็นแก่ตัว เพิ่มพลังด้านทานโรค' ที่จริงเรารู้กันมานานแล้วว่าถ้าจิตใจดีจะไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ รวมทั้งโรคติดเชื้อ ลองสังเกตดูว่า แม้แต่การเป็นหวัด ถ้าจิตใจไม่ดีจะเป็นหวัดบ่อย แต่ถ้าจิตใจดีจะไม่ค่อยเป็นหวัด มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆว่า สมอ จิตใจ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าจิตใจไม่ดีทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ก็เป็นโรคมาก ถ้าจิตใจดี ภูมิคุ้มกันดี ก็ไม่ค่อยเป็นโรค

คนที่คิดถึงตัวเองมากเกินไปก็จะป่วยบ่อย คนที่ช่วยเหลือผู้อื่นมากเกินไปก็จะป่วยน้อย การลดความเห็นแก่ตัวช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ในการบำรุงรักษาสุขภาพนั้นมิได้อยู่ที่การไปตรวจเช็คเป็นสำคัญ แต่อยู่ที่พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติอะไรจนเป็นนิสัยเป็นสำคัญ มาบัดนี้มีการพูดถึงพฤติกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในมิติใหม่อีกมิติหนึ่งแล้วคือพฤติกรรมเห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัว

ลดความเห็นแก่ตัว นอกจากจะช่วยให้คนอื่นดีขึ้นแล้ว ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เพิ่มพลังด้านทานโรค ทำให้เป็นโรคน้อยลง และอายุยืน

ดร. เอดิ อี