



บทวิเคราะห์และข้อเสนอแนะ (Analysis and Proposal)

บทที่ 6

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเรื่องอาหาร ได้รับความสนใจศึกษามากขึ้น เพราะได้รู้กันมานานแล้วว่า ในเชิงระบาดวิทยาแล้วอาหารและสารอาหารช่วยป้องกันทั้งโรคเมเร็งและโรคเสื่อมเร็ววัยได้ นอกจากนี้อาหารยังให้ชีวิตและสุขภาพอีกด้วย อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญมาก ส่วนหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ อาหารได้ถูกพัฒนาและประยุกต์ตามประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาคในโลก โดยเฉพาะในปัจจุบันอาหารได้พัฒนามากตามความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก เริ่มต้นตั้งแต่ในแปลงเกษตรใช้เมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการปรับปรุง ใช้น้ำและสารเคมีต่าง ๆ มากมาย ทำให้คุณค่าของสารอาหารต่าง ๆ ลดลงดินเสื่อมคุณภาพ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เทคโนโลยีการถนอมอาหารเพื่อให้สดตลอดเวลาได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อไม่ให้อาหารเน่า บูดเร็ว จึงทำให้มีสารเคมีตกค้างในอาหารเมื่อถึงผู้บริโภค การเตรียมและปรุงอาหารใช้สารเคมีเข้ามาช่วย เพื่อทำให้อาหารน่ารับประทาน มีสีกลิ่นสวยงาม หอม กรอบ และอร่อยถูกปาก เหล่านี้ล้วนยอมรับในกลุ่มนักวิชาการว่าล้วนส่งผลต่อสุขภาพอย่างแน่นอน ด้วยการพัฒนาที่ไม่หยุดนิ่งของวิทยาศาสตร์ ทำให้มีการเดินทางของอาหารจากซีกโลกไปสู่ซีกโลกภายในเวลาอันสั้น กระตุ้นให้มนุษย์มีกระแสนิยมแบบบริโภคนิยมนำไปสู่ความไม่รู้จักพอ มุ่งที่จะเอาวัดเอาเปรียบและแข่งขันทางการค้าเพื่อให้ได้ผลกำไรให้มากที่สุด จนไม่สนใจสิ่งแวดล้อมเสื่อมอย่างรวดเร็ว กระทั่งเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรงกลืนกินชีวิตมนุษย์และทรัพย์สินครั้งละมาก ๆ นอกจากนั้นยังทำให้สุขภาพของมนุษย์นั้นเสื่อมเร็วไปด้วยเช่นเดียวกัน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ

แมคโครไบโอติกส์ เป็นแนวทางอีกแนวทางหนึ่งที่แนะนำการดูแลสุขภาพในเชิงปรัชญา เน้นการดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ตั้งแต่ระดับจักรวาล โลกจนถึงธรรมชาติในตนเอง เน้นให้คนมีสุขภาพที่ดี มีความสุขและมีอิสระภาพ บนหลักการของการพึ่งพาตนเอง มีชีวิตอย่างเรียบง่าย กินอยู่อย่างเรียบง่าย บนพื้นฐานของความพอเพียง ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติที่ตนเองอาศัยอยู่อย่างพอใจ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการกินให้ตรงตามฤดูกาล สอนไม่ให้เห็นแก่ตัว ให้อุจกแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นตลอดเวลา (One grain ten thousand) หากดูในหลักการของแมคโครไบโอติกส์แล้วจะเห็นว่าใกล้เคียงกับวิถีพุทธและเศรษฐกิจพอเพียงมาก นอกจากนั้นยังมุ่งเน้นไปถึงให้โลกนี้มีแต่สันติสุข เพราะทุกคน ทุกเชื้อชาติ และทุกศาสนา ที่จริงแล้วเป็นพี่น้องร่วมโลกกันทั้งสิ้น วิถีชีวิตแมคโครไบโอติกส์เน้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีความสุขตลอดเวลา โดยเฉพาะการเตรียมอาหารและการกินอาหาร เน้นให้เคี้ยวอาหารนาน ๆ จนละเอียดเหลวเป็นน้ำ

ทำให้อาหารถูกย่อยและดูดซึมที่ลำไส้เล็กได้ดีขึ้น²² นอกจากนี้การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดยังมีประโยชน์อีก เช่น

1. ทำให้อาหารแตกเป็นชิ้นเล็ก มีเอ็นไซม์ช่วยย่อยครั้งแรกในปาก
2. กระตุ้นระบบย่อยอาหารทั้งระบบ
3. ทำให้มีการผลิตน้ำลายเพิ่มขึ้น ทำให้ปากชุ่มชื้น ไม่กระหายน้ำบ่อย ๆ
4. เพิ่มรสชาติอาหาร
5. ทำให้มีการคัดเลือกอาหาร ไม่มีสิ่งแปลกปลอมเมื่อกลืน
6. ป้องกันการกินมากเกินไป
7. ป้องกันโรค เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้ ริดสีดวงทวาร ท้องร่วง เป็นต้น
8. ทำให้มีปริมาณของน้ำในอาหารที่พอเหมาะทำให้เหงื่อและฟื้นแข็งแรง

นอกจากนั้นคำแนะนำเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันล้วนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ที่สำคัญที่สุดก็คือการฟื้นฟูครอบครัวโดยเริ่มต้นที่ครัว เริ่มต้นที่อาหาร เพราะอาหารกำหนดชะตาชีวิตรวมทั้งปัญญาหรือวิจรรณญาณด้วยมนุษย์หากกินอาหารที่สมดุล กับความต้องการที่แท้จริงของตนเองและธรรมชาติได้ คนผู้นั้นจะพบกับความเป็นอิสระภาพ สุขุมหาสูญญัตระ หรือจักรวาลเดิม สามารถที่จะมีชีวิตอย่างอิสระเสรี กินอย่างอิสระเสรี ที่ไหน ๆ ในโลกใบนี้ได้ เขาพร้อมที่จะขึ้นมาแบ่งปันความสุขนั้นให้กับเพื่อนมนุษย์คนไหนก็ได้โดยไม่มีเงื่อนไข แม้แต่ศัตรูก็จะเป็นมิตร จะเป็นคนที่เข้าใจและรู้ธรรมชาติทั้งหมด ดังนั้นจึงเป็นคนที่ มีระเบียบวินัยอย่างอัตโนมัตินี้เป็นจุดสูงสุดที่แมคโครไบโอติกส์ต้องการให้มนุษย์ได้เข้าไปถึงหรือที่จอร์จ โอซาวา เรียกว่า “ซาตอริ” หรือนิพพาน น่าจะเทียบได้กับปัญญาหรือวิจรรณญาณ ชั้น 7 ซึ่งจอร์จ โอซาวา ได้ค้นพบใน ปี พ.ศ.2515 โดยเขียนเป็นจดหมายส่งถึงลูกศิษย์ที่ศูนย์อิกอนอรามุส ที่โตเกียว⁶ “ฉันออกจากญี่ปุ่นเมื่ออายุ 60 ปี และไปอินเดีย อาฟริกา ยุโรปอเมริกา และกระทั่ง ประเทศของชาวไวคิง โดยสอนแมคโครไบโอติกส์มาถึง 10 ปี ตอนนั้นฉันอายุเกือบ 70 ปีแล้ว ซึ่งขงจื้อกล่าวไว้ว่าเป็นวัยที่ผู้คนแทบจะอายุยืนกันไปไม่ถึงฉันได้รับของขวัญใหญ่เป็นของขวัญวันเกิดปีที่ 70 อย่างหนึ่งของฉัน นั่นก็คือเงื่อนไขสุขภาพข้อที่ 7 มันคือของขวัญที่รับการประทาน จากสวรรค์ เป็นการตอบแทนงานที่ฉันได้ทำลงไป โดยได้ทุ่มเทชีวิตช่วง 10 ปีสุดท้ายให้ นี่คือของขวัญที่ใหญ่ที่สุดชิ้นหนึ่งในชีวิตของฉัน เพราะการเพิ่มเงื่อนไขข้อที่ 7 นี้ การประเมินสุขภาพ ของฉันที่ผ่านมา จึงได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง ฉันช่างเป็นคนคิดซ้ำอะไรอย่างนี้ ต้องอาศัย อายุถึง 70 ปีเสียก่อน จึงได้ค้นพบเงื่อนไขข้อที่ 7 นี้ ฉันช่างโง่เง่าและน่าสมเพชเหลือเกิน การพบนี้ได้แรงดลใจจากเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับลูกศิษย์ของฉันคนหนึ่งเค้าเป็นลูกศิษย์ ที่เก่าแก่ที่สุดของฉันคนหนึ่ง และได้เข้าฟังการสัมมนาของฉันคนหนึ่งเค้าเป็นลูกศิษย์ ของเรา เขาพูดขึ้นว่า “ลูก ๆ ของผมพูดปิดกับอาจารย์เพราะกลัวว่าจะโดนอาจารย์ดู” ได้ยินเช่นนี้ ฉันก็ประหลาดใจมากจนพูดอะไรไม่ออก เขาช่างมีความคิดที่พิลึกเสียจริง ๆ



ถ้าหากว่าลูกของเขาพูดปด เขาควรจะพูดกับลูก ๆ ซึ่เขาไม่รับผิดชอบ และเนื่องจากการคิดอย่างนี้ เขาจึงไม่เคยมีสุขภาพดีอย่างแท้จริงเลย เขาขาดเงื่อนไขของสุขภาพข้อที่ 7 แม้ว่าเขาจะปฏิบัติตามหลักแมคโครไบโอติกส์มาถึง 30 ปีหรือมากกว่านั้น เงื่อนไขสุขภาพข้อที่ 7 มีความสำคัญมากกว่าเงื่อนไขข้ออื่น ๆ อีก 6 ข้อนั้น อันที่จริงแล้วเงื่อนไขอื่น ๆ ทั้งหมดก็รวมอยู่ในเงื่อนไขข้อที่ 7 นี้ เงื่อนไขข้อที่ 7 นี้คือ ความยุติธรรมสมบูรณ์ หรือความชอบธรรม ความชอบธรรมคืออะไร เรอดำรงชีวิตด้วยความชอบธรรมหรือเปล่า”

ในหนังสือความคิดที่ยิ่งใหญ่ของสารานุกรมบริตานิกา (Encyclopedia Britannicas Great Ideas) กล่าวไว้ว่า ในโลกนี้ไม่มีความยุติธรรมสมบูรณ์ มีเพียงความยุติธรรมโดยส่วนเปรียบเทียบ เป็นต้นว่า ความยุติธรรมทางกฎหมาย หรือทางศีลธรรม แต่จอร์จ โอซาว่า กลับมีความเห็นที่ว่า “ความชอบธรรมประกาศสำแดงออกมาอย่างเรียบง่าย มันคือ อีกชื่อหนึ่งของระเบียบแห่งจักรวาล ดังนั้นคนที่ดำเนินชีวิตสอดคล้องกับระเบียบของจักรวาลก็จะได้มาซึ่งยุติธรรมสมบูรณ์หรือความชอบธรรม”⁶

นอกจากนี้จอร์จ โอซาว่า ยังกล่าวไว้อีกว่า “มีแนวความคิดมากมายซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ ยินหรือบอกกันไม่ได้ ความชอบธรรมคือ หนึ่งในความคิดดังกล่าวนี้ อิศราภาพ ความผาสุก ชีวิต สันติภาพ นิรันดร์กาล สุขภาพ ความปรองดอง ความซื่อสัตย์ และสัจธรรม คือ แนวคิดที่ยังไม่มีใครอธิบายให้กระจ่างได้ ทุกคนต้องการมัน แต่กลับเป็นว่าเขาจะหาและยึดอยู่กับสิ่งตรงข้ามกับแนวคิดเหล่านั้น อันได้แก่ ความเศร้าโศก ความตาย ความเจ็บไข้ การทะเลาะวิวาท สงคราม ความน่าเกลียด ความโกรธ ความเกลียด ฯลฯ คนส่วนใหญ่มัวยุ่งและวุ่นวายอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งในที่สุดแล้ว มันทำให้พวกเขาไร้ความสุขและไร้เสรีภาพ”⁶

ในโลกนี้ มีทั้งสิ่งที่มองเห็นได้ จับต้องได้ กับสิ่งที่มองเห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ บางคนคิดว่าสิ่งที่จับต้องไม่ได้ไม่ดำรงอยู่ ดีโมครตัส อริสโตเติล เดคาร์ตส์ ล็อบค ดาร์วิน ฯลฯ ต่างอยู่ในกลุ่มนี้ พวกเขาถูกเรียกว่าเป็นพวกที่ยึดสิ่งที่เป็นตัวตน (Materialist) มีคนอื่น ๆ ที่พูดว่าสิ่งที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ก็เป็นความจริงเหมือนกัน ได้แก่ พระพุทธเจ้า เล่าจื๊อ ขานชือ พระคริสต์ และนาการ์จูน มีการโต้เถียงกันถึงเรื่องความคิดสองแบบนี้มากกว่า 2,000 ปี แล้ว ขณะนี้เข้าสู่ศตวรรษที่ 21 พวกที่ยึดสิ่งที่เป็นตัวเป็นตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักฟิสิกส์ กำลังตระหนักว่าสิ่งที่มองเห็นได้นั้น ผลิตขึ้นมาจากโลกที่มองไม่เห็น แต่ว่าคนส่วนใหญ่ก็ยังเชื่อว่าเฉพาะสิ่งที่ประสาทสัมผัสของเขารับได้เท่านั้นที่เป็นจริง⁶

ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์กลับประสานแนวความคิดทั้งสองแนวข้างต้นไว้ด้วยกันอย่างลงตัว โลกที่เราเห็นและรู้สึกได้ คือ โลกที่มองเห็นถูกควบคุมโดยความเป็นปฏิปักษ์กันและส่งเสริมซึ่งกันและกันระหว่างหยินกับหยาง ซึ่งเกิดมาจากโลกที่มองไม่เห็น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ โลกที่เป็นตัวเป็นตนมองเห็นได้ เป็นส่วนที่เข้มข้นกว่า ส่วนโลกทางจิตวิญญาณที่มองไม่เห็น เป็นส่วน

ที่กระจัดกระจายมากกว่าของจักรวาลอันไม่มีที่สิ้นสุด กฎที่ควบคุมโลกที่ห้อมล้อมทุกอย่างนี้เอาไว้ คือ ระเบียบของจักรวาล ซึ่ง จอร์จ โอลิเวอร์ เรียกว่าความชอบธรรม การตระหนักถึงความชอบธรรมคือเงื่อนไขที่สำคัญสำหรับการมีสุขภาพดีและมีความสุข เอลิอัสกล่าวไว้ว่า เมื่อความชอบธรรมถูกลิ้มเลือน ศีลธรรม การบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมาย การแพทย์ ฯลฯ ก็พัฒนาขึ้นมา แท้จริงแล้วหากมนุษย์ปฏิบัติตามระเบียบของจักรวาล ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 50 ปี ที่จอร์จ โอลิเวอร์ สอนแมคโครไบโอติกส์ พบว่า **คนที่รักษาได้ง่ายมักจะเข้าใจและพยายามที่จะเคารพความยุติธรรมของธรรมชาติเสมอ และได้สรุปไว้ว่า คนที่ไม่เข้าใจและไม่มีความพยายาม จะไม่มีวันหาย⁵**

แมคโครไบโอติกส์ เชื่อว่าการดำรงชีวิตคือ ปาฏิหาริย์อย่างหนึ่ง และชีวิตคือปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ดังนั้นการที่เรายังมีชีวิตอยู่ เป็นข้อพิสูจน์ว่าเรามีความสามารถที่จะประกอบกรที่น่าอัศจรรย์ มนุษย์ล้วนแสวงหาปาฏิหาริย์และความอัศจรรย์เสมอ แต่หาโดยมองข้ามความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีอำนาจนั้นอยู่แล้ว คนที่เข้าใจความจริงข้อนี้จึงสามารถที่จะรักษาผู้ป่วยได้ และคนที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตวิญญาณแห่งปาฏิหาริย์ คือ คนที่บรรลุเงื่อนไขสุขภาพข้อที่ 7 แล้ว การสร้างปาฏิหาริย์ คือ ความชอบธรรมในโลกที่มองเห็นนี้ และการรักษาผู้ป่วยเป็นส่วนเล็ก ๆ ของปาฏิหาริย์นั้น⁶

จะเห็นได้ว่าความรู้ของจอร์จ โอลิเวอร์มิได้เกิดขึ้นทันทีทันใด หากค่อย ๆ คลี่คลายออกมาจากการเรียนรู้ชีวิตของตนเอง อย่างอดทนหาเพื่อมุ่งแสวงหาสุขภาพที่ดีและความสุขเพื่อที่จะได้สอนให้กับทุก ๆ คน และจากการชวนขยายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดปัญญาหรือวิจรรณญาณสูงสุด วิจรรณญาณของเขาจึงเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ด้วยการเรียนรู้อย่างถ่อมตนยอมรับความผิดพลาดของตนเองและคำวิจารณ์ของคนอื่นตลอดเวลา

การเจ็บป่วยที่หนักหนาสาหัสที่สุดของแมคโครไบโอติกส์และเหยี่ยวยากที่สุดก็คือความโง่เขลาบาปปัญญาที่ จอร์จ โอลิเวอร์ เขียนไว้ว่า “Ignoramus” ทำให้เกิดอหังการและมมังการ (ตัวกู ของกู) มีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่สุดโต่งทั้งหยินและหยางตลอดเวลา^{2,3} ในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “อวิชชา” พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะการได้ออกไปอยู่กับธรรมชาติ มีชีวิตที่เรียบง่าย อยู่กลางดิน พระองค์ท่านตรัสรู้ด้วยการศึกษาตนเองผ่านรูปกับนาม หรือกายกับใจ ชงจื้อมีปัญญารู้แจ้งในธรรมชาติจนถึงภาวะนิพพานผ่านหยิน-หยาง ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกัน ปัจจุบันนักฟิสิกส์ระดับโลก เช่น Fritjof Capra ได้ยอมรับแล้วว่าสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะทางฟิสิกส์³³ พยายามค้นคว้าและวิจัยเพื่อตั้งทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นมานั้นมันไม่สามารถอธิบายธรรมชาติได้ทั้งหมด และสิ่งที่ยิ่งค้นคว้านั้นภูมิปัญญาของนักปราชญ์ทางตะวันออก เช่น พระพุทธเจ้าและชงจื้อเป็นต้น ได้ค้นพบหมดแล้วเมื่อ 2,500 ปีมาแล้ว ซึ่งได้เสนอแนะสำหรับผู้ที่จะทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพบูรณาการอย่างองค์รวมได้ดีนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางจิตใจเป็นอย่างดีนอกเหนือจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์³⁴



ปัจจุบันคนที่เข้ามาศึกษาแมคโครไบโอติกส์เมื่อเริ่มมีความรู้แตกฉานแล้วก็เริ่มที่จะประยุกต์จากกรอบความรู้เดิมออกไป เชื่อว่าจอร์จ โอซาวาเองก็ต้องการให้เป็นเช่นนั้น เพราะในขณะที่ยังอายุเกือบ 60 ปี ท่านได้ตัดสินใจเดินทางออกจากประเทศญี่ปุ่น พร้อมภรรยา คือ ลิมา โอซาวา ไปทั้งอินเดีย เวียดนาม แอฟริกาใต้ ยุโรป และอเมริกา เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีอาหารที่ตนเองค้นพบ ว่าสามารถที่จะใช้ที่ไหนๆ ในโลกนี้ก็ได้ โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลัก ฉะนั้นจึงต้องมีการประยุกต์ให้เข้ากับภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้น ๆ สำหรับประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพ บรรพบุรุษพากินข้าวซ้อมมือเป็นหลักมานับเป็นพันปี แต่ปัจจุบันนั้นการบริโภคได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ประเทศไทยมีข้าว พืช ผักสมุนไพรที่หลากหลาย หากได้มีการกระตุ้นการเพาะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ให้มากขึ้น มีงานวิจัยคุณค่าของอาหารตามหลักหยิน-หยาง และองค์ความรู้ด้านจิตใจทางพุทธศาสนา รวมทั้งการรณรงค์คนไทย และฤๅษีดัดตน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ทางคลินิกให้มากขึ้น น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งสำหรับคนไทยได้นำไปใช้ในการดูแลสุขภาพได้ ปรารถนาเศรษฐกิจพอเพียงวิถีพุทธ

ตัวอย่างของการวิเคราะห์ตามหลักหยิน-หยาง โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)²¹ เป็นปัญหาทั้งในชาย และหญิงปัจจุบันพบมากขึ้น ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น? ตามคัมภีร์หวงตี้เน่ยจิง (อิ๋จิง) กล่าวว่า “ไตและกระดูกมีความสัมพันธ์กัน” กระดูกมีคุณสมบัติเป็น หยาง (แข็ง แน่น อยู่ข้างใน) มากกว่าเนื้อเยื่อ เช่นกัน เกลือแร่ (Minerals) เป็นหยางมากกว่าน้ำตาลและผลไม้ เมื่อเลือดและเนื้อเยื่อถูกทำให้มีคุณสมบัติเป็นหยิน (เลือดเป็นกรด) ดังนั้นร่างกายจึงต้องปรับ เพื่อให้เลือดมี pH=7.4 (เป็นหยางเล็ก) จึงต้องสลายเกลือแร่ (Minerals) ในกระดูกและเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องออกมาในเลือดและน้ำคั่งหลังในร่างกาย จนกว่าสมดุลเกลือแร่ต่าง ๆ กลับคืน ถ้าหากเรายังคงทำให้เลือดและน้ำคั่งหลังในร่างกายเป็นหยินอย่างต่อเนื่อง โดยนิสัยของการดื่มการกินเช่นเดิม กระดูกและเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องก็ยิ่งเสียเกลือแร่ (Demineralization) มากกว่าการเก็บสะสมของร่างกาย (Mineralization) รวมทั้งต้องสูญเสียไปทางปัสสาวะ และอุจจาระมากขึ้นตามไปด้วย เมื่อปล่อยให้เป็นอย่างนี้นาน ๆ จึงเกิดภาวะกระดูกพรุน (Osteoporosis) ขึ้น เช่นเดียวกับการบริโภคนมวัวและเนื้อสัตว์สูง ซึ่งมีโปรตีนสูง ทำให้เลือดเป็นกรด (หยิน) ร่างกายต้องปรับกรด-ด่างให้สมดุลภายใน 10 วินาทีโดยไต ผ่าน Buffer effects^{75 76} เพื่อให้ pH=7.4 คงที่ จึงเกิดการสลายแคลเซียมจากกระดูก (Demineralization) และมีการสูญเสียแคลเซียมทางปัสสาวะ (Calciuria) จากการเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารระหว่างข้าวกล้องที่หุงสุกด้วยวิธีการแมคโครไบโอติกส์ 300 กรัม (100 กรัมข้าวดิบ) คลุกด้วยงาขาวคั่วบดผสมเกลือทะเลไม่ขัดสี (Gomasio) 25 กรัม เปรียบเทียบกับนมวัว 1 แก้ว พบว่าปริมาณแคลเซียมไม่แตกต่างกัน แต่ข้าวกล้องมีแมกนีเซียมสูงกว่ามากถึง 7 เท่า และความจริงทางหลักวิชาการว่าร่างกายจะใช้แคลเซียมได้ดีต้องมีแมกนีเซียมเป็นองค์ประกอบ ดังตาราง

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารของข้าวกล้องหุงสุกแบบแมคโครไบโอติกส์
โรยงาขาวบดผสมเกลือ 300 กรัม กับนมวัว 1 แก้ว¹⁴²

สารอาหาร	แมคโครไบโอติกส์	นมวัว
แมกนีเซียม (มก.)	206	31.2
เหล็ก (มก.)	4.1	0.12
พลังงาน (kcal)	379	146
ทองแดง (มก.)	0.2	0.7
โปรตีน (กรัม)	9.5	7.89
สังกะสี (มก.)	2.0	0.9
ไขมัน (กรัม)	13.5	8.02
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1.75	4.995
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (กรัม)	5.25	0.29
โคเลสเตอรอล (มก.)	0	33.6
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	55.6	11.2
ใยอาหาร (กรัม)	2.3	0
วิตามินเอ (มคก.)	2.8	74.4
แคโรทีน (มคก.)	16.5	14.5
วิตามินอี (มก.)	0.8	0.2
ไทอะมีน (มก.)	0.23	0.09
ไนอะซีน (มก.)	4	0.2
ไรโบฟลาวิน (มก.)	0.07	0.38
ไพริดอกซีน (มก.)	0.56	0.1
ฟอลิค แอซิด (มคก.)	23	12
วิตามินซี (มก.)	0	2.25
แคลเซียม (มก.)	266	286



แมคโครไบโอติกส์ นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ทั้งการวินิจฉัย และการเตรียมอาหาร ธาตุหรืออวัยวะต้องมีการให้ (Give) ดูด (Take away) ยับยั้ง (Inhibit) และถูกยับยั้ง (Is Inhibited)⁵⁹ กรดนี้กรดแลคติก (Lactic acidosis) จะเกิดขึ้นในร่างกายมากเมื่อกล้ามเนื้อทำงานหนัก หรือต้องการพลังมากจนการภาวะสันดาปโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic metabolism) ตามทฤษฎีปัญญาธาตุและการแปรเปลี่ยนภาวะนี้สัมพันธ์กับตับ เมื่อร่างกายเกิดกรดขึ้น ไตถูกดูดพลัง (ไตเสียพลังจากการทำงานเพิ่มขึ้น) เพื่อขับออกทางปัสสาวะ ขณะเดียวกันกรดแลคติกจากกล้ามเนื้อหัวใจใช้เป็นสารตั้งต้นในการสร้าง ATP สำหรับเป็นพลังงานให้หัวใจเต้น นั่นคือตับให้พลังกับหัวใจ หากปริมาณกรดแลคติกยังสูงมาก ตับจะเปลี่ยนเป็นไกลโคเจนป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูง ตับจึงยับยั้งม้าม ตับอ่อน และกระเพาะอาหาร สุดท้ายจะถูกกำจัดโดยปอดที่ต้องหายใจเพื่อให้ได้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ตับจึงถูกยับยั้งด้วยปอด

รสชาติทั้ง 5 มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ⁵⁹ ดังนั้นหากเราต้องมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุข เราต้องกินอาหารทั้ง 5 รส ในสัดส่วนที่เหมาะสมถูกต้อง รสเผ็ดทำให้เกิดการกระตุ้นกระจาย และขยายออก รสเปรี้ยวผลักดันน้ำ รสหวานทำให้เกิดดุลยภาพ รสเค็มดึงดูน้ำ รสขมทำให้เกิดการเข้มข้นและหด ในแต่ละรสนั้นเราสามารถปรุงให้เป็นกรด (หยิน) สมดุล (กลาง) หรือต่าง (หยาง) รสแต่ละรสนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพ ของแต่ละ 5 คู่ของอวัยวะทุกรสสามารถเป็นได้ทั้ง บำรุง กระตุ้น ยับยั้ง รักษา เป็นอันตราย ฉะนั้นการกินที่อยู่ในสมดุล (Balance diet) เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีนั้น ต้องกินในสัดส่วนที่พอเหมาะของรสชาติทั้งห้า ตามความต้องการของห้าคู่อวัยวะเท่านั้น ไม่ใช่ตามกิเลส ตัณหา ความอยาก รสชาติเหล่านี้เราเลือกได้จาก ธัญพืช ผัก ถั่ว ผลไม้ น้ำ สัตว์น้ำ สัตว์บก สัตว์ปีก เป็นต้น

รสเค็มเป็นรสที่เหมาะสม และบำรุงไต หากไตอยู่ในภาวะที่เกิน (แข็งแรงแรงเกิน หยาง) ทำให้ต้องการกินรสหวาน แต่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะไม่มีความต้องการรสชาติใด ๆ เพิ่มอีก หากไตอยู่ในภาวะอ่อนแอ (พร่อง หยิน) ร่างกายจะต้องการรสเปรี้ยว

รสเปรี้ยวเป็นรสที่เหมาะสม และบำรุงตับ หากตับอยู่ในภาวะที่เกิน (แข็งแรงแรงเกิน หยาง) ร่างกายจะอยากกินรสเผ็ด แต่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะไม่อยากรสชาติใด ๆ เพิ่มอีก หากตับอยู่ในภาวะอ่อนแอ (พร่อง หยิน) ร่างกายจะอยากกินรสเค็ม

รสขมเป็นรสที่เหมาะสม และบำรุงหัวใจ หากหัวใจอยู่ในภาวะที่เกิน (แข็งแรงแรงเกิน หยาง) ร่างกายจะอยากกินรสเค็ม แต่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะไม่อยากรสชาติใด ๆ เพิ่มอีก หากหัวใจอยู่ในภาวะอ่อนแอ (พร่อง หยิน) ร่างกายจะอยากกินรสเปรี้ยว

รสหวานเป็นรสที่เหมาะสม และบำรุงม้าม ตับอ่อน กระเพาะอาหาร หากม้ามตบอ่อน กระเพาะอาหารอยู่ในภาวะที่เกิน (แข็งแรงแรงเกิน หยาง) ร่างกายจะอยากกินรสเปรี้ยว แต่ใน

ภาวะสมดุลร่างกายจะไม่อยากรสชาติใด ๆ เพิ่มอีก หากมีนม ตับอ่อนแอ (พร่อง หยิน) ร่างกายจะอยากกินรสขม

รสเค็มเป็นรสที่เหมาะสม และบำรุงปอด หากปอดอยู่ในภาวะเกิน (แข็งแกร่งเกิน หยาง) ร่างกายจะอยากกินรสขม แต่ในภาวะสมดุล ร่างกายจะไม่อยากรสชาติใด ๆ เพิ่มอีก หากปอดอยู่ในภาวะอ่อนแอ (พร่อง หยิน) ร่างกายจะอยากกินรสหวาน

รสเค็มให้พลังงานโดยตรงกับไต (บำรุง) และให้พลังโดยทางอ้อมแก่ตับ (ไตเป็นแม่ของตับ ต้องให้พลังลูกเสมอ) ทำให้ไตต้องเสียพลังโดยตรงไปยังยังหัวใจ (จึงทำให้หัวใจต้องอ่อนแอลง) และต้องเสียพลังโดยอ้อมถึงพลังมาจากปอด รสเปรี้ยวเป็นรสที่ให้พลังโดยตรงกับตับ (บำรุง) และให้พลังโดยทางอ้อมกับหัวใจ (ตับเป็นแม่ของหัวใจ) ทำให้ตับต้องเสียพลังโดยตรงไปยังยังม้าม-ตับอ่อน และต้องเสียพลังทางอ้อมถึงพลังมาจากหัวใจ รสขมให้พลังโดยตรงกับหัวใจ (บำรุง) และให้พลังงานโดยทางอ้อมกับม้าม-ตับอ่อน (หัวใจเป็นแม่ของม้าม-ตับอ่อน) ทำให้หัวใจต้องเสียพลังงานโดยตรงไปยังยังปอด และต้องเสียพลังโดยทางอ้อมถึงพลังมาจากตับ รสหวานให้พลังโดยตรงกับม้าม-ตับอ่อน (บำรุง) และให้พลังงานโดยอ้อมกับปอด (ม้าม-ตับอ่อนเป็นแม่ของปอด) ทำให้ม้าม-ตับอ่อนเสียพลังโดยตรงไปยังยังไต และเสียพลังโดยทางอ้อมถึงพลังมาจากหัวใจ รสเค็มให้พลังโดยตรงกับปอด (บำรุง) ให้พลังโดยอ้อมกับไต ทำให้เสียพลังโดยตรงไปยังยังตับ และต้องเสียพลังโดยอ้อมถึงพลังมาจากม้าม-ตับอ่อน แมคโครไบโอติกส์ จึงเน้นที่ความสมดุลตามธรรมชาติ เตรียมอาหารให้มีรสหวานเล็กน้อย ต้องเป็นรสหวานจากผัก เพราะรสหวานจะกระตุ้นกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกหิวเจริญอาหารตลอดเวลา

การวิจารณ์ในภาพรวมและความเชื่อมโยงองค์ความรู้ (Discussion)

โภชนาการกับปัญหาของสุขภาพได้รับความสนใจและมีการศึกษาวิจัยกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในยุโรปและอเมริกา ด้วยการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมทำให้มีปัญหาสุขภาพตามมามากมาย โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง (Chronic diseases) เช่น มะเร็งต่าง ๆ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โรคทางระบบประสาท เป็นต้น เป็นที่ยอมรับแล้วว่าอาหารและวิถีชีวิตเป็นสาเหตุของมะเร็งถึง 80% ได้แก่ มะเร็งของลำไส้ใหญ่ (Large bowel) เต้านม (Breast cancer) ต่อมลูกหมาก (Prostate cancer) และเป็นสาเหตุประมาณ 1 ใน 3 ของมะเร็งทุกชนิด¹²² ทำให้อาหารช่วยป้องกันมะเร็งได้ถึง 30-40%¹²³ ด้วยข้อมูลงานวิจัยในปัจจุบันยืนยันได้ว่า การบริโภคธัญพืชครบส่วน ผัก ผลไม้และถั่วให้มากขึ้น ลดการบริโภคเนื้อสัตว์และไขมันลง สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังดังกล่าวได้ หรือช่วยป้องกันโรคดังกล่าวได้ โดยเฉพาะแมคโครไบโอติกส์นั้น เป็นอาหารที่แนะนำให้บริโภคธัญพืชครบส่วน เช่น ข้าวกล้องเป็นหลัก รองลงมาเป็นผักตามฤดูกาล และถั่ว เสริมด้วยปลาหรือเนื้อสัตว์ธรรมชาติเป็นครั้งคราวนั้น มีข้อมูลแสดงให้เห็นว่าสามารถใช้ป้องกันโรคมะเร็งและโรคเรื้อรังได้ แม้แต่สถาบันมะเร็งแห่งชาติของอเมริกา (American Cancer Institute)



ก็แนะนำว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์ เป็นอาหารที่ใช้ป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้^{60-61, 64} อาหารยังมีส่วนในการทำให้โรคมะเร็งรุนแรงมากขึ้นหลังการวินิจฉัยและรักษา¹²⁰ และป้องกันการกลับมาเป็นมะเร็งใหม่หลังการรักษา¹¹⁰⁻¹¹¹ ถึงแม้ว่ายังไม่มีการศึกษาผลของอาหารแมคโครไบโอติกส์ต่อการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะข้อมูลถึงปัจจุบันมีการศึกษาที่ยืนยันว่าผู้หญิงที่กินอาหารแมคโครไบโอติกส์ มีระดับของเอสตราไดโอด (Plasma estradiol) ในเลือดต่ำ¹⁰¹⁻¹⁰² และมีระดับของไฟโตเอสโตรเจนในปัสสาวะสูง¹⁰⁵⁻¹⁰⁶ อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะช่วยป้องกันมะเร็งชนิดที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน (Hormone-dependent cancer) อาหารที่แมคโครไบโอติกส์แนะนำส่วนใหญ่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่าช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง ขณะเดียวกันแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง จึงมีเหตุผลพอที่จะสรุปได้ว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์ช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นมะเร็งเมื่อเทียบกับอาหารทั่วไป¹²¹

ได้มีการศึกษาเพื่อหากลไกการยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งจากสารธรรมชาติและสังเคราะห์¹²⁴⁻¹²⁵ และรู้ว่าสาเหตุของเซลล์มะเร็งเกิดจากความผิดปกติของยีนจากสารก่อมะเร็งจากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการบริโภค¹²⁶ การติดเชื้อ¹²² โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคนั้นเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้มีการผ่าเหล่าของยีนเป็นเซลล์มะเร็ง¹²⁷ สารอาหารที่อยู่ในอาหารธัญพืชไม่ขัดสี ถั่ว ผักและผลไม้ มีฤทธิ์ในการป้องกันมะเร็งและโรคเรื้อรังได้ เชื่อว่าอาหารดังกล่าวมีสารไฟโตเคมีคัล (Phytochemicals) หลายชนิดแตกต่างกันออกไปตามชนิดของอาหาร รวมทั้งวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ สารเหล่านี้จะออกฤทธิ์ต้านมะเร็ง (Cancer chemoprevention)¹²⁸ โดยมีกลไกการออกฤทธิ์³ กลไกคือ¹²⁹ กลไกที่ 1 ปิดกั้น (Blocking Agent) ป้องกันไม่ให้อาหารก่อมะเร็งเข้าไปทำการกระตุ้นเซลล์ได้ ทำให้กระบวนการกำจัดสารพิษในเซลล์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลไกที่ 2 ทำให้เนื้อเยื่อเป้าหมายไม่ตอบสนองต่อสารก่อมะเร็ง (Decreasing tissue vulnerability to carcinogenesis) กลไกที่ 3 ยับยั้งเนื้อเยื่อของเนื้องอกไม่ให้เป็นมะเร็ง (Suppressing agents)

แต่ตามทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์มุ่งที่จะปรับสมดุลของร่างกายทั้งภายในและภายนอก โดยเชื่อว่าสรรพสิ่งล้วนกำเนิดมาจากหยินหยางทั้งสิ้น ตั้งแต่จักรวาลอันไม่สิ้นสุดจนถึงโลกและตัวมนุษย์ หากมนุษย์ใช้ชีวิตประจำวันไม่สอดคล้อง สมดุลกับธรรมชาติ ผู้นั้นต้องประสบกับโรคภัยและความไม่สงบสุข ดังนั้นถ้าสามารถใช้ชีวิตให้ธรรมชาติของร่างกายกลับเข้าสู่สมดุล ร่างกายก็จะกำจัดสารพิษ หรือหยิน-หยางที่ไม่สมดุลออกไปเอง เพราะร่างกายตามธรรมชาติเมื่ออยู่ในสภาวะสมดุล สามารถที่จะเยียวยารักษาตัวเองได้ สิ่งที่แมคโครไบโอติกส์เชื่อก็คือ อาหารที่สมดุลจะเปลี่ยนไปเป็นเลือดที่มีคุณภาพ เลือดที่มีคุณภาพผสมกับอากาศจะเปลี่ยนเป็นเลือดแดงจากเม็ดเลือดแดงจะเปลี่ยนเป็นเซลล์ต่าง ๆ ตามที่ร่างกายต้องการ กระบวนการทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเองอย่างเหนือธรรมชาติโดยที่มนุษย์ไม่สามารถบังคับได้ แต่หากเข้าใจและใช้ชีวิตชีวิตที่ถูกต้องตามกฎของจักรวาลแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้คือ สุขภาพดีมีความสุข¹⁻²

อาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น จริง ๆ แล้วเป็นแนวทางอาหารที่กว้างมาก เป้าหมายหลักของการรับประทานคือ รับประทานตามที่ร่างกายต้องการอย่างแท้จริง และเป็นอาหารที่มาจากธรรมชาติให้มากที่สุด จอร์จ โอซาว่า เองในสุดท้ายของชีวิตสามารถที่จะกินอะไรก็ได้ เขาชอบซ็อกโกแลตมากเช่นเดียวกับไวน์เขาดื่มน้อยๆ มีความสุขและมีสุขภาพอย่างแท้จริงตามต้องการอย่างมีความสุข แม้เขาจะเป็นบิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์สมัยใหม่ เขาได้กล่าวไว้ในหนังสือของเขาว่า แม้จะปฏิบัติตามกฎของแมคโครไบโอติกส์อย่างเคร่งครัด แต่การดื่มนั้นนั้นทำให้ไม่มีความสุขที่แท้จริงก็ยังไม่ใช่แมคโครไบโอติกส์^{1, 5, 6, 8, 11} โอซาว่ากล่าวว่าการสื่อให้รู้ว่ามีแมคโครไบโอติกส์นั้นเป็นวิถีที่ต้องการเห็นผู้คนมีความสุข โดยใช้ปัญญาเหมือนที่ท่านได้ค้นพบในช่วงสุดท้ายของชีวิต⁶

ดังนั้น หากต้องการใช้อาหารแมคโครไบโอติกส์ในการดูแลสุขภาพ กลุ่มที่ต้องระมัดระวังให้มากที่สุดคือ เด็กทารกจนถึงเด็กวัยรุ่น สตรีตั้งครรภ์ สามารถเลือกกินให้กว้าง ๆ ไม่ใช่จำกัดอยู่แค่สูตรมาตรฐานเท่านั้น สามารถที่จะเสริมด้วยเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ใกล้เคียงธรรมชาติบ่อยกว่าคนทั่วไป ไม่เช่นนั้นจะทำให้เด็กที่กำลังเจริญเติบโตมีปัญหาสุขภาพจากการขาดสารอาหารบางชนิดส่งผลให้เด็กไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร หรืออาจจะแคะแหรน เจริญเติบโตช้า¹³⁵⁻¹⁴¹

สำหรับหลักฐานทางวิชาการของอาหารแมคโครไบโอติกส์กับการรักษาโรคมะเร็งนั้น ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่เชื่อถือได้ เพราะยังไม่มีการทำงานวิจัยที่มีคุณภาพ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเล่าจากประสบการณ์เท่านั้น⁹⁰⁻⁹⁴ และเรื่องเล่าที่ได้รับความสนใจและโด่งดังจนทำให้อาหารแมคโครไบโอติกส์ได้รับความสนใจมาก คือ นพ.แอนโทนี แซททิลาโร⁸⁹ หลังจากที่ทำการตรวจซ้ำทางการแพทย์ยืนยันว่าหายจากมะเร็งแล้ว สุดท้ายก็เสียชีวิตด้วยมะเร็งกลับมาใหม่หลังจากไปใช้ชีวิตชีวิตที่เหมือนเดิม เขาสามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึง 7 ปี หลังจากการวินิจฉัย American Cancer Society (ACS) ได้จัดประเภทของอาหารแมคโครไบโอติกส์สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง (ACS Workgroup Grading System for Evaluating Benefit Versus Harm) ไว้ที่ระดับได้เท่ากับเสีย (C=Evidence of possible harm as well as possible benefit)¹³⁰

จากการศึกษาทางระบาดวิทยาเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับมะเร็ง พบว่ามะเร็งชนิดที่มีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนในเลือด โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมมีระดับของฮอร์โมนทางเพศสูง เช่น แอนโดรเจน เอสโตรเจน และ IGF1 growth factor ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับระดับของน้ำตาลและอินซูลินในเลือด อาหารที่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์สูง ได้แก่ เนื้อ นม ผลิตภัณฑ์จากนม เนย และไข่ เป็นต้น กระตุ้นให้เกิดภาวะการดื้ออินซูลิน (Insulin resistance) ระดับอินซูลินสูง (Hyperinsulinemia) IGF1 (Insulin-like growth factors1) และแอนโดรเจนสูง และอาหารที่มีธัญพืชขัดสี น้ำตาล แป้งสูง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้น



สูงเร็วมาก ระดับของอินซูลินหลังออกมาเหมือนกัน ในทางตรงกันข้ามอาหารแมคโครไบโอติกส์ ทำให้มีระดับของน้ำตาลในเลือดที่คงที่ (Constant glyceimic level) ต่ำอ่อนจึงไม่ต้องทำงานหนัก จึงมีระดับของอินซูลินที่ไม่สูง ข้อมูลทางระบาดวิทยายืนยันได้ว่าอาหารที่มี Glycemic index สูง กระตุ้นให้มีอินซูลินสูง มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งที่สัมพันธ์กับฮอร์โมน โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม โครงการ DIANA¹⁴⁴ (Diet and Androgens project) ได้ทำการศึกษาในอาสาสมัครเพศหญิง กลุ่มละ 50 คน ที่มีอายุและระดับฮอร์โมนทางเพศที่ไม่แตกต่างกัน กลุ่มแรกกินอาหารแมคโครไบโอติกส์ กลุ่มสองให้กินอาหารที่มีฤทธิ์ในการป้องกันมะเร็ง (มีผักและผลไม้เป็นหลัก) 4-5 เดือนหลังจากเริ่มวิจัยพบว่ากลุ่มแมคโครไบโอติกส์ มีระดับฮอร์โมนทางเพศที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่ำกว่าอีกกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁴²⁻¹⁴³

งานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต สิ่งแวดล้อม เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วย การรักษา และการป้องกันนั้น เป็นการวิจัยที่ควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ได้ยากมาก เพราะปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิต คุณภาพของชีวิต และความสุขนั้นมีมาก¹²¹ ไม่สามารถที่จะทำวิจัยครั้งเดียวหรือหลายครั้งให้ออกมาสมบูรณ์ได้ซึ่งหวังว่าในอนาคตจะมีงานวิจัยที่ออกแบบได้ดีน่าเชื่อถือ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของอาหารกับการป้องกันและรักษามะเร็งและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ในทุก ๆ ด้าน ไม่ใช่เฉพาะทางกายเท่านั้น เพราะในปัจจุบันยอมรับแล้วว่าปัญหาทางด้านอารมณ์ จิตใจมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งการป้องกัน รักษาโรค¹³¹⁻¹³²



บทสรุปของนักวิชาการ (Conclusion)

แมคโครไบโอติกส์ เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพเชิงปรัชญา เป็นการแนะนำการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับระเบียบหรือกฎของจักรวาล สรรพสิ่งล้วนมีกำเนิดมาจากหยินและหยาง ซึ่งเป็นแรงปฐมนฐานเป็นทั้งแรงดึงดูดและผลัดกันต่อต้านกัน ชีวิตก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของปรากฏการณ์หยินและหยาง ด้วยหยิน-หยางที่สมดุลปรองดองกันทั้งภายในและภายนอก จะนำมาซึ่งความผาสุกและสุขภาพดี หากหยิน-หยางไม่สมดุลปรองดองกันก็จะให้ผลในทางตรงกันข้าม หากเข้าใจหยิน-หยางอย่างถ่องแท้จะทำให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด ทำให้ผู้นั้นรู้แจ้งในธรรมชาติของจักรวาลเดิมหรือมหาสัจธรรมหรือนิพพานได้ ซึ่งจอร์จ โອซาว่า ได้ค้นพบในช่วงท้ายของชีวิต และเป็นเป้าหมายที่แมคโครไบโอติกส์ต้องการให้ผู้คนได้เข้าถึงและสัมผัส

วิถีชีวิตแมคโครไบโอติกส์ เน้นการพึ่งพาตนเอง ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง และเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนมนุษย์อย่างไม่สิ้นสุด เพื่อแสดงออกถึงความกตัญญูต่อธรรมชาติผู้ให้กำเนิดชีวิต มีชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติของทุกที่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ วิถีชีวิตแนวนี้เชื่อว่าจะนำความสันติสุขมาสู่มวลมนุษยชาติโดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา

การพึ่งพาตนเอง ไม่ได้หมายความว่าให้ปฏิเสธหรือแยกตัวออกจากสังคม แต่หมายถึงการพึ่งพาตนเองที่ระดับหนึ่ง แมคโครไบโอติกส์เน้นการใช้ปัญญา เพื่อบูรณาการอย่างเหมาะสมมากกว่า เนื่องจากปัจจุบันหลังจอร์จ โອซาว่าเสียชีวิต รุ่นลูกศิษย์ หลานศิษย์ต่างก็เริ่มตีความแมคโครไบโอติกส์ตามความเข้าใจของตนเอง และเริ่มประยุกต์ความรู้ใหม่เพิ่มเข้าไป ผู้ที่ต้องการเข้าไปศึกษาต้องใช้ปัญญาพิจารณาความเหมาะสมให้เข้ากับสภาพของตนเอง สภาพภูมิอากาศ ประเพณีวัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะตำราส่วนใหญ่มาจากอเมริกาซึ่งมีภูมิอากาศสภาพร่างกายที่ต่างจากคนไทย ประเทศไทยเองต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม

การแพทย์แผนปัจจุบัน ยังเป็นองค์ความรู้หลักที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของมนุษยชาติ หากเจ็บป่วยก็ต้องได้อาศัยการวินิจฉัยที่ถูกต้องจากการแพทย์แผนปัจจุบันที่ถูกต้องแม่นยำสำหรับแมคโครไบโอติกส์แล้วด้วยข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันนั้น เหมาะที่จะใช้ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพสำหรับการรักษาเหมาะที่จะเป็นอีกทางเลือกเพื่อเสริมแผนปัจจุบัน โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายหรือหลังจากได้รับคีโม (Chemotherapy) ต้องการได้รับการดูแลทั้งทางกาย จิตใจและครอบครัวอย่างครบถ้วน เพื่อให้ทั้งผู้ป่วยและญาติได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข ถึงแม้ว่าโรคมะเร็งจะไม่หาย หากวาระสุดท้ายของชีวิต เขาได้จากไปอย่างสงบท่ามกลางความรักและการเอาใจใส่ของครอบครัว เขาได้สิ้นลมหายใจอย่างไม่ทรมาน นี่ก็อาจจะเป็นหนึ่งในกระบวนการรักษาที่สำคัญไม่แพ้การรักษาโรคที่รักษาหายและรอดชีวิต สัญลักษณ์ หยิน-หยาง นั้นเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งมีเริ่มต้นก็มีสิ้นสุด ชีวิตมีเกิดต้องมีตาย ที่สำคัญเกิดกับตายนั่นคือ จุดเริ่มของมันและมันตามหลักของหยิน-หยางเพราะเป็นกฎของธรรมชาติที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์