



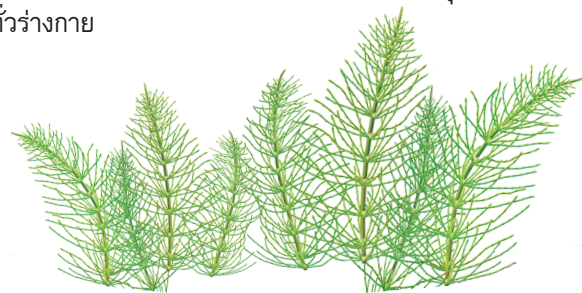
**โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง (Isolated Soy Protein)**

เป็นแหล่งของกรดอะมิโน ที่มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพทางเพศที่ดี โดยเฉพาะ แอล-อาร์จินิน ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับสมรรถนะทางเพศในชาย นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสำคัญของกรดอะมิโนอีก 18 ชนิดซึ่งมีความสำคัญต่อการมีสมรรถนะทางเพศที่ดี ทั้งหญิง และชาย ในถั่วเหลืองยังมีฮอร์โมนเอสโตรเจนจากพืชทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล



**บรีเวอร์ ยีสต์ (Brewers Yeast)**

เป็นแหล่งรวมของโปรตีนเข้มข้นในรูปกรดอะมิโน 18 ชนิด วิตามินบีรวม ไบโอดีน และแร่ธาตุต่างๆ อีก 15 ชนิด เช่น ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แคลเซียม ทองแดง แร่ธาตุสังกะสี ฯลฯ บรีเวอร์ยีสต์ ช่วยคลายเครียด และบำรุงระบบประสาททั่วร่างกาย



**สารสกัดจากหญ้าหางม้า (Horsetail Extract)**

นอกจากสารสกัดจากหญ้าหางม้า จะประกอบด้วยแร่ธาตุ ที่บำรุงผิว ผม เล็บ ให้สวยงาม และแข็งแรงแล้วยังมีผลต่อการทำงานที่เป็นปกติของต่อมลูกหมากอีกด้วย **จึงมีการใส่สารสกัดจากหญ้าหางม้า ลงในสูตรอาหารที่เสริมสมรรถนะเพศชาย**



**วิตามินบี คอมเพล็กซ์ (Vitamin B Complex)**

ประกอบด้วยกลุ่มของ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 และวิตามินบี6 เป็นกลุ่มวิตามินที่สำคัญต่อการทำงานอย่างปกติของระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต และการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน และผลิตพลังงานให้เซลล์ต่างๆ ทั้งร่างกาย การขาดวิตามินบีรวม จะทำให้ความต้องการทางเพศลดลง และมีเรี่ยวแรงน้อยไม่ทนทานต่องานหนัก



**วิตามินอี(Vitamin E)**

สำคัญต่อขบวนการหายใจของเซลล์เพื่อให้เกิดพลังงาน เพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ปกป้องอวัยวะต่างๆ เหล่านี้คือ หัวใจ หลอดเลือด สมอง และอวัยวะเพศ เพื่อไม่ขาดออกซิเจน เนื่องจากเป็นอวัยวะที่ต้องใช้พลังงานสูง

**วิตามินเอ (Vitamin A)**

เป็นวิตามินที่บำรุง ผิว ผม เล็บ สายตา และสำคัญต่อการทำงานปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



**ซิงค์ อะมิโน แอซิด คีเลต (Zinc Amino Acid Chelate)**

สังกะสีเป็นแร่ธาตุที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของน้ำอสุจิพบมากในต่อมลูกหมาก และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการทำงานเป็นปกติของต่อมลูกหมากป้องกันอาการต่อมลูกหมากโตได้ นอกจากนี้ สังกะสี เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนหลายชนิด **การขาดแร่ธาตุสังกะสีจะทำให้ความต้องการทางเพศและสมรรถนะทางเพศลดลง** สังกะสีจะพบมากในหอยนางรม การรับประทานสังกะสีในรูปแบบอาหารเสริม จำเป็นต้องมีแร่ธาตุทองแดงด้วยเสมอ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดแร่ธาตุทองแดง

**กลุ่มแร่ธาตุเหล็ก ซีลีเนียม แมงกานีส โครเมียม**

สำคัญต่อกระบวนการผลิตเอนไซม์ ที่มีความสำคัญต่างๆ ในร่างกาย การทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ และการผลิตฮอร์โมนหลักของร่างกาย

**โฟเลต (Folate)**

สำคัญต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ร่างกาย การขาดโฟเลต ทำให้เหนื่อยล้าอ่อนเพลียไม่มีแรง และระบบต่างๆ เสื่อมลงเนื่องจากไม่มีการซ่อมแซม

**ไบโอดีน (วิตามินเอช) Biotin**

สำคัญต่อการบำรุง ผิว ผม เล็บ การเจริญเติบโต และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเซลล์ร่างกาย การใช้ออร์โมนเทอราปี และสารอาหารเพื่อการย่อนวัย และชะลอความชราเป็นที่แพร่หลายอย่างกว้างขวางในวงการแพทย์แผนปัจจุบันทั้งในแง่ของการบำรุงสุขภาพ การป้องกันโรค และการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อชีวิตที่สดใส และงดงาม อ่อนเยาว์กว่าวัย

**ชะลอวัยทอง**

เพิ่มสมรรถนะชาย-หญิงด้วยสารอาหาร



ศูนย์นวัตกรรมสุขภาพ และความงาม  
 โครงการพรีเมียม เวิร์ด เลอว์ 21/281-284  
 ซ. นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230  
 โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422  
 www.thaidham.com



สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่  
 thaidhamalliance@hotmail.com



**ชะลอวัยทอง**

เพิ่มสมรรถนะชาย-หญิงด้วยสารอาหาร

บูทราเฮอรัล

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



# ชะลอวัยทอง

## เพิ่มสมรรถนะชาย-หญิงด้วยสารอาหาร

เมื่อมนุษย์มีอายุมากขึ้น สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายใน และภายนอก ขบวนการเผาผลาญลดลง อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ เท่ากับที่เคยมีในวัยหนุ่มสาว **มนุษย์ จะเริ่มก้าวเข้าสู่ความเสื่อมหรือ “ความชรา”**



### เราเริ่มแก่ตั้งแต่เมื่อไร

ทางการแพทย์พบว่าฮอร์โมนหลายชนิดที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการแก่ของมนุษย์ เช่น โกรท ฮอริโมน ซึ่งจะมียกระดับสูงสุดในเลือดเมื่อมนุษย์มีอายุประมาณ 11-13 ปีเป็นช่วงอายุที่เรียกว่า Growth Spurt ของเด็ก ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตขึ้นเป็นหนุ่มสาว เมื่อมนุษย์มีอายุประมาณ 20 ปีระดับฮอริโมนที่ลดลงมี ดี เอช อี เอ (DHEA) เทสโทสเตอโรน (Testosterone) และเมลาโทนิน (Melatonin) เมื่อมนุษย์มีอายุ 30 ปี ระดับฮอริโมนเอสโตรเจน (Estrogen) จะลดลงทำให้สตรีในวัยหลัง 30 ปีมีการแก่ลงอย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระหลายๆ ด้าน เช่น ผิวเหี่ยวยุ่น เกิดริ้วรอย หน้าอกคล้อยลง มีไขมันสะสมมากขึ้นตามหน้าท้อง ต้นขา และสะโพก

### ฮอริโมน เทอราปี การแพทย์เพื่อการย้อนวัย

วงการแพทย์เพื่อความงาม ได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัย การคืนกลับระดับฮอริโมน เพื่อคืนกลับสมรรถนะ และสภาพร่างกายของ วัยหนุ่มสาว ให้กับมนุษย์ และปัจจุบันได้มีการนำมาใช้เพื่อการย้อนวัยไปจนถึงการยืดความเป็นหนุ่มสาวยืดวัยทอง และการชะลอความชรา

### รู้จักกับวัยทองทั้งชาย-หญิง

วัยทองในชาย ภาวะวัยทองในชาย หรือ “แอนโดรพอส” (Andropause) เกี่ยวเนื่องโดยตรงกับ 3 ฮอริโมนหลัก ได้แก่ ฮอริโมนเพศชายที่มีชื่อว่า เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งมีการลดระดับอย่างรวดเร็ว **หลังจากผู้ชายมีอายุ 35 ปี และหลัง 60 ปี** นอกจากนี้ ระดับ DHEA และโกรท ฮอริโมน ก็ลดลงด้วย **กลุ่มอาการวัยทองในผู้ชายมีตั้งแต่พลังงาน และความมึนงงลดลง ร่างกายสะสมไขมันเพิ่มขึ้น ความคิดอ่านช้าลง กระดูกพรุน ซึมเศร้า หดหู่ ไม่กระตือรือร้น กล้ามเนื้อแข็งแรงน้อยลง กล้ามเนื้อลีบลง เพิ่มอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก เพิ่มอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ และภาวะหัวใจวายเพิ่มอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ความต้องการทางเพศลดลง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง ไม่สามารถควบคุมการหลังได้ และความสามารถในการแข็งตัวลดลง**

### วัยทองในหญิง

วัยทองในเพศหญิงแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

#### ระยะก่อนหมดประจำเดือน

เป็นระยะที่ประจำเดือนเริ่มมาถี่ ต่อมาห่างออกไปเรื่อยๆ เริ่มมีกลุ่มอาการภาวะหมดประจำเดือน

#### ระยะหมดประจำเดือน

คือ ระยะที่มีประจำเดือน เป็นครั้งสุดท้าย

#### ระยะหลังหมดประจำเดือน

คือ ระยะที่ประจำเดือนขาดหายไปอย่างน้อย 1 ปี ขึ้นไป

**กลุ่มอาการระยะแรก** ที่พบบ่อย ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบตามตัว หน้าอกโบหน้า เหงื่อแตกตอนกลางคืน เวียนศีรษะ ใจสั่นเหนื่อยง่าย หงุดหงิดซึมเศร้า ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ

**กลุ่มอาการหลังหมดประจำเดือน** ได้แก่ ช่องคลอดเสียวความยืดหยุ่น แห้ง บาง คัน แสบ เวลามิเพศสัมพันธ์ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ผิวบาง แห้ง ไม่มีน้ำมีนวล ผมร่วง เล็บเปราะ

**กลุ่มอาการระยะยาว** ได้แก่ กระดูกบาง กระดูกพรุน กระดูกเปราะ อัตราการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 2.7 เท่า ระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดตีบ และเปราะขึ้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็ง

### ฮอริโมนเทอราปี และสารอาหารเพื่อการชะลอความเสื่อมในวัยทอง และการย้อนวัยในวงการแพทย์

**ดีเอชอีเอ (DHEA) เป็นฮอริโมนตัวแม่ (Mother Hormone) หรือฮอริโมนตั้งต้นในการผลิตฮอริโมนเพศ ทั้งชาย-หญิง** เมื่อได้รับ DHEA เพิ่มขึ้น จะทำให้ระดับฮอริโมนเพศเพิ่มขึ้นทั้ง เทสโทสเตอโรน (ฮอริโมนเพศชาย) และเอสโตรเจน (ฮอริโมนเพศหญิง) โดยปกติแล้วผู้หญิงจะผลิต DHEA น้อยกว่าผู้ชายประมาณ 10%-20% ฮอริโมน DHEA ในร่างกายถูกผลิตจากต่อมหมวกไต ซึ่งมีผลช่วยคลายเครียด และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

หลังจากคนเรามีอายุ 25 ปี ระดับ DHEA ในกระแสเลือดจะลดลงอย่างรวดเร็ว และลดลงอย่างต่อเนื่องในอัตรา 2% ต่อปี เมื่อเราถึงอายุ 40 ปี ระดับ DHEA จะเหลือเพียง 50% และเมื่อเรามีอายุ 65 ปีระดับ DHEA จะเหลือเพียง 10%-20% ของ

ระดับที่เคยผลิตได้ ตอนเรามีอายุ 20-25 ปี ทางวงการแพทย์พบว่า ระดับ DHEA ที่ลดลงมีความสัมพันธ์โดยตรงกับโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อม มีหลอดเลือดหัวใจแข็ง เบาหวานมะเร็ง กระดูกพรุน และภูมิคุ้มกันต่ำ เมื่อมีการทดลองเพิ่ม DHEA ในร่างกาย พบว่า **ผู้ที่ได้รับการทดสอบทั้งชาย-หญิงมีสุขภาพดีขึ้นอย่างเด่นชัดทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อาการเครียดลดลง และสมรรถนะทางเพศดีขึ้น** วงการแพทย์ทางเลือก และโภชนาบำบัด จึงได้ใช้ DHEA ในการคืนกลับความอ่อนเยาว์ ของวัยหนุ่มสาว **ป้องกัน และรักษาโรคอันเกิดจากความเสื่อม DHEA ยังมีส่วนในการป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดในการปรับสมดุลโคเลสเตอรอลในเลือด และลดโอกาสการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดในเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน** DHEA ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันโรคทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้นร่างกายทำลายเชื้อโรคได้ดีขึ้น ป่วยแล้วหายเร็วเช่นเดียวกับวัยหนุ่มสาวอาการ หดหู่ ซึมเศร้า อ่อนเพลีย และเหนื่อยล้าดีขึ้น

มีรายงานทางการแพทย์พบว่าผู้ป่วย SLE และรูมาติซึม มีระดับ DHEA ต่ำกว่าคนปกติ และมีอาการดีขึ้น เมื่อได้รับ DHEA อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ (Dr.Robert C Atkin)

นอกจากนี้ วงการแพทย์ทางเลือกยังนำ DHEA มาใช้หยุดภาวะกระดูกพรุน และรักษาอาการกระดูกพรุนร่วมกับการรับประทานแคลเซียม

เนื่องจาก DHEA ช่วยกระตุ้นการสร้างกระดูก ลดการเสื่อม และการทำลายกระดูก จากการทดลองในสัตว์พบว่า DHEA ป้องกันมะเร็งเต้านม ลำไส้ ตับ ปอด ต่อมลูกหมาก ระบบน้ำเหลือง และผิวหนัง



### สารสกัดจากหอยนางรม (Oyster Extract)

เป็นแหล่งธรรมชาติของไกลโคเจน ฟอสโฟไลปิด วิตามิน และแร่ธาตุจากทะเล มีการใช้สารสกัดจากหอยนางรมในการรับประทานเพื่อเสริมสมรรถนะมาตั้งแต่สมัยกรีก และโรมัน การแพทย์ปัจจุบันพบว่า สารสกัดจากหอยนางรมสามารถเพิ่มระดับฮอริโมนเพศ ทั้งชาย และหญิงให้คืนกลับมาราวกับวัยหนุ่มสาว

