

[You are what you read]

รวีวรรณ ขำพล

บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 หอสมุดจอห์น เอฟ. เคนเนดี

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี



ผู้แต่ง ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ชื่อเรื่อง ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 :
มาเป็นหมอดูแลตัวเอง
กันเถอะ

ฉบับพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 4

ข้อมูลการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร :
กลุ่มชุดผึ้งฝัน, 2553.

จำนวนหน้า 238 หน้า : ภาพประกอบ.

ISBN 978-616-90127-0-2

ราคา 150 บาท

หนังสือเรื่อง “ถอดรหัสสุขภาพ” มี 3 เล่มด้วยกัน เล่มที่ 1 ร้อน-เย็นไม่สมดุล เป็นกุญแจดอกสำคัญในการไขรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็น หลักสุขภาพ 7 อ. เพื่อสุขภาพที่ดี เล่มที่ 2 ความลึบฟ้า ถ้าสุขภาพฟุ้งตนเกิดขึ้นไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย การสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเป็นปกติของวิถีชีวิตนั่นคือ “ความสำเร็จของการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง” และเล่มที่แนะนำนี้เป็นเล่มที่ 3 มาเป็น

หมอดูแลตัวเองกันเถอะ องค์กรรวมเทคนิคสุขภาพฟุ้งตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (บุญนิยม) ประหยัดเรียบง่ายแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟุ้งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก หมอเชี่ยวชาญประสบความสำเร็จในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน โดยใช้เทคนิคสุขภาพฟุ้งตนเองตามแนวหลักเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า มีผู้ป่วยไม่ต่ำกว่าหมื่นรายมีสุขภาพที่ดีขึ้น ความเจ็บป่วยทุเลาเบาบางลง ตามที่ได้เก็บบันทึกข้อมูลเป็นหลักฐานทางวิชาการของโครงการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อและโครงการสร้างเครือข่ายรักษาสภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ

หนังสือเล่มนี้ แบ่งเนื้อหาเป็น 3 บทใหญ่ๆ บทที่ 1 และบทที่ 2 กล่าวถึงสาเหตุและอาการของความเสื่อมและความเจ็บป่วย ส่วนบทที่ 3 กล่าวถึงวิธีการดูแลตนเองและการรักษาสุขภาพ

บทที่ 1 สาเหตุหลักของภาวะความเสื่อมและความเจ็บป่วย ความเสื่อมและความเจ็บป่วยในยุคนี ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก 5 ข้อหลัก คือ

1. อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ รำคาญใจ ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ผู้ที่มีอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้หมวกไตหลังสารอะดรีนาลีนออกมามากกระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายผลิตพลังงานมากเกินไปจนเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย อวัยวะส่วน

ไตที่อ่อนแอก็จะเสื่อมหรือแสดงอาการไม่สบายก่อน เช่น บางคนมีอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดท้อง เจ็บหัวใจ หรือบางคนมีอาการอ่อนเพลียทั้งตัว ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่ ความเสื่อมก็จะลุกลามขยายผลและแสดงอาการไม่สบายไปตามอวัยวะส่วนอื่นต่อไป

2. อาหารเป็นพิษ ซึ่งพิษจากอาหารประกอบด้วยสาเหตุหลัก 6 ประการ คือ 1) พิษจากอาหารที่มีสารพิษ สารเคมีทั้งในพืช สัตว์ กระบวนการผลิตและการปรุงอาหาร สารพิษสารเคมีจะเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ 2) พิษจากอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป 3) พิษจากอาหารที่ปรุงรสจัดเกินไป 4) พิษจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุล 5) พิษจากของเสียและความร้อนจากกระบวนการย่อย การสันดาปหรือการเผาผลาญอาหาร และ 6) พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง

3. พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายที่เคลื่อนไหว อิริยาบถไม่ถูกต้อง หากมีการออกกำลังกายและอิริยาบถถูกต้อง จะเป็นประโยชน์กับร่างกายนั้นต้องได้คุณลักษณะ 3 ประการคือ 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น 2) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น 3) การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ คุณลักษณะ 3 ประการนี้ จะทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม และพลังงานในร่างกายเป็นไปโดยปกติอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

4. มลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น

5. พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์ การใช้เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป ทำให้เกิดพลังงานการสั่นสะเทือน มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคร้ายไข้เจ็บได้

บทที่ 2 อาการของภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน ความไม่สมดุลในร่างกาย จะทำให้เกิดอาการไม่สบาย

และเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ วิทยาศาสตร์สุขภาพทางเลือกแบ่งอาการไม่สบายออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ 1) ภาวะร้อนเกิน 2) ภาวะเย็นเกิน และ 3) ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกัน การเรียนรู้อาการดังกล่าวจะช่วยปรับสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เขียนได้กล่าวถึงวิธีทดสอบฤทธิ์ร้อน/เย็นของอาหารหรือสมุนไพร อาการภาวะร้อนเกิน อาการภาวะเย็นเกิน และอาการร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

บทที่ 3 เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ของการดูแล สุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีมุข (บุญนิยม) วิธีปฏิบัติในการถอนพิษปรับสมดุล เพื่อป้องกันควบคุม บำบัดบรรเทาโรค ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ของการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีมุข (บุญนิยม) มีดังนี้ 1) รับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) กัวซาหรือการชูดซา ชูดพิษ ชูดลม 3) สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) 4) แช่มือ/แช่เท้าในน้ำสมุนไพร 5) พอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร 6) ออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร 7) รับประทานอาหารปรับสมดุล 8) ใช้ธรรมชาติบำบัดให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด และ 9) รู้เพียรรู้จักให้พอดี อาจเลือกทำข้อใดข้อหนึ่ง หรือทำหลายข้อร่วมกันได้ตามสภาพร่างกายหรือการดูแลบางส่วนของความเจ็บป่วยในแต่ละท่าน โดยมีตัวชี้วัดคือ ให้เกิดสภาพที่เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากายสบายใจ มีพลัง เป็นอยู่ ผาสุกให้มากที่สุด ซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ตามพระไตรปิฎก “กกจูฬมสูตร” หรือตรงกับตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือก คือ มีพลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง

เมืองไทยเป็นเมืองร้อน ร่างกายของคนส่วนใหญ่จึงมีภาวะร้อนเกิน หมอเขียวได้แนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือที่เรียกว่า น้ำคูลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ/น้ำเขียว/น้ำย่านาง ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านาง 5 - 20 ใบ ใบเตย 1 - 3 ใบ บัวบก ครึ่ง - 1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง

3 - 5 ต้น ใบอ่อนแสบ (เบญจรงค์) ครึ่ง - 1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง - 1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-1 กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-1 คีบ ว่านกาบหอย 3 - 5 ใบ หญ้าม้า 1 - 3 ใบ หญ้าปราบนา ครึ่ง-1 กำมือ เป็นต้น

จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ นำมาชงกับน้ำเปล่าหรือโซลคให้ละเอียดหรือใช้เครื่องปั่นผสมน้ำเปล่า 1 - 3 แก้ว กรองผ่านกระชอน (สำหรับบางคนอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขามได้เล็กน้อยเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น) ดื่มครั้งละประมาณ ครึ่ง - 1 แก้ว วันละ 1 - 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือจะดื่มแทนน้ำเปล่าก็ได้

อย่างไรก็ตามผู้อ่านควรตรวจสอบร่างกายตนเองตามอาการที่หมอเขียวได้แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่ามีอาการภาวะร้อนเกิน อาการภาวะเย็นเกิน หรืออาการร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน และเลือกใช้สมุนไพรให้เหมาะสมกับตนเอง

หมอเขียวได้แนะนำวิธีการดูแลตนเองและการรักษาสุขภาพไว้อย่างน่าสนใจ มีภาพประกอบเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น ในเรื่องของการกัวซา/ชูดซา มีภาพประกอบที่แสดงทิศทางของการชูดซา และจุดสำคัญๆ ของร่างกาย มีภาพประกอบในเรื่องการกดจุดลมปราณ และทำโยคะ ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปเป็นคู่มือในการปฏิบัติดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้หมอเขียวยังได้กล่าวว่า สิ่งที่ได้แนะนำในหนังสือเล่มนี้ ถ้าข้อใดที่ท่านปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ก็ให้ละเสีย ข้อใดที่ท่านปฏิบัติแล้วสบายกายสบายใจ ก็ให้ปฏิบัติต่อไป หรือถ้ามีวิธีอื่น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาแผนใดที่ช่วยลดความทุกข์ทรมานหรือลดโรคภัยไข้เจ็บได้ ก็ใช้ร่วมกันได้โดย ณ เวลานั้น ให้ทดลองดูว่า ระหว่างการใช้ร่วมกันกับไม่ร่วม ผลเป็นอย่างไร เช่น อาจทดสอบอย่างละ 3 - 7 วัน แล้วเปรียบเทียบดูว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกสบายกายใจมากที่สุด ณ เวลานั้น ก็ให้เลือกละทิ้ง เพราะร่างกายของแต่ละคนแต่ละเวลา มีความเหมาะสมกับวิธีการบำบัดรักษาที่แตกต่างกันไป (๘)