

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร



วารินทร์ ศิริพัฒน์¹

ประเทศต่างๆ ในโลกต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ ในแต่ละปีเป็นจำนวนมหาศาล เช่น สหรัฐอเมริกา ใช้จ่ายปีละ 5-6 หมื่นล้านเหรียญ นอกจากนี้ยังมีค่ารักษาพยาบาล ค่าอุปกรณ์ และยาต่างๆ สำหรับโรคนอนไม่หลับ โรคหูดหงิด และความเจ็บปวด เช่น ยานอนหลับ ปีละมากกว่า 100 ล้านเหรียญ ประเทศไทยเราก็ต้องจ่ายเงินซื้อยาถ่ายจากต่างประเทศปีละกว่า 90 ล้านบาท ในขณะที่ประเทศไทยมีพืชสมุนไพรที่ใช้ป้องกัน บรรเทา และรักษาอาการเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี โดยแทบไม่ต้องเสียเงินและไม่ต้องเสียสุขภาพที่เป็นผลข้างเคียงจากการกินยาสังเคราะห์ พืชสมุนไพรดังกล่าว ได้แก่ กัญชง มะละกอ ส้มแขก มะขาม มะขามแขก ชุมเห็ดเทศ ส้ม และพืชผักผลไม้จำนวนมากที่ให้เส้นใยที่ช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ เมื่อระบบการขับถ่ายปกติ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ไม่เกิดการตกค้างของกากอาหารที่เป็นแหล่งสร้างสารพิษ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และยังมีผลดีต่อระบบอื่นๆ ด้วย เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการย่อยอาหาร ระบบการหายใจ ซึ่งล้วนเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อการรักษาสมดุลของร่างกายทั้งสิ้น

สาเหตุที่แท้จริงของโรคความทุกข์เหล่านี้ มีสาเหตุเช่นเดียวกับทุกโรค ในทัศนะของปรัชญาตะวันออก ก็คือ

1. ความไม่รู้ถึงโครงสร้างของจักรวาลและกฎเอกภาพ ดังนั้น ด้วยการศึกษารัชญาที่ช่วยขจัดความไม่รู้ เราสามารถรักษาโรคด้วยตัวเองได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดหรือใช้ยา เพียงแต่กินตามระเบียบของธรรมชาติ

ที่ปรากฏอย่างเคร่งครัด

2. การฝ่าฝืนระเบียบในความประพฤติประจำวัน เนื่องจากพฤติกรรมจะถูกควบคุมด้วยวิจรรย์ญาณที่ถูกกดบัง ด้วยการกิน การดื่ม และการดำรงชีวิตอย่างผิดๆ มอบความไว้วางใจในการดูแลสุขภาพและอาหารการกินไว้กับระบบอุตสาหกรรม ซึ่งให้ความสะดวกง่ายดาย และความทันสมัย ที่มีบริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่ต้องลงแรง อันเป็นเหตุให้เกิดภาวะอันเนื่องมาจากการกินที่มากเกินไป สูญเสียสมดุลของร่างกาย และสูญเสียความสามารถในการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองไปอย่างน่าเสียดาย

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยก็ได้กล่าวไว้ในเรื่องของพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุให้เกิดโรคไว้ 12 ประการ ข้อสำคัญประการหนึ่งที่จะนำมากล่าวในที่นี้ก็คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับอาหารให้โทษ เช่น การกินมากเกินไป คนในปัจจุบันมีเวลาและโอกาสที่จะกินมากกว่า รวมทั้งขาดความเข้าใจในศิลปะแห่งการกินและดื่ม คนโบราณจะกินเป็นมื้อเป็นคราวทั้งกลางวัน และทั้งกลางคืนและหวานดังกล่าวก็เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติแท้ๆ ไม่ปนเปื้อนด้วยสารเคมีดังเช่นปัจจุบัน รวมทั้งการเป็นผู้ผลิตเพื่อกินที่อยู่ในชุมชนที่ไม่ต้องใช้เวลาและพลังงานในการขนส่งอาหารไกล โดยไม่จำเป็นเหมือนในปัจจุบัน ในปี 1996 ประเทศอังกฤษนำเข้านมมากกว่า 1 แสนเมตริกตัน พร้อมกันนี้ก็เป็นผู้ส่งออกนมในปริมาณใกล้เคียงกัน และยังคงพบข้อมูลทำนองเดียวกันนี้ในอาหารประเภทอื่นๆ และประเทศอื่นๆ ทั่วโลกอีกมากมาย โดยมีแนวโน้มของการกระทำ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แบบนี้เพิ่มมากขึ้น เพื่อธุรกิจการค้าโลกที่มียอดเงิน
 กำไรเป็นที่ตั้ง กระทรวงการขนส่งของสหรัฐประมาณ
 ว่า การขนส่งอาหารในประเทศมีปริมาณมากกว่า 830
 พันล้านตัน-กิโลเมตร ในแต่ละปี อาหารในระบบโลก
 ต้องเดินทางไกลมากขึ้น เช่น อาหารหนึ่งจานในสหรัฐ
 วันนี้ต้องใช้ระยะทางในการขนส่งรวมแล้วประมาณ 1,500
 ไมล์ (1 ไมล์ = 2.2 กม.) ระยะทางเฉลี่ยของการขนส่ง
 อาหารนั้นวันจะเพิ่มมากขึ้น แม้แต่คนไทยเราซึ่งเป็น
 ประเทศผู้ผลิตอาหารก็พบว่ามียุทธศาสตร์นำเข้าอาหาร
 จากต่างประเทศในจำนวนมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับ
 แนวคิดในการบริโภคอาหารในท้องถิ่นที่ให้คุณค่าอาหาร
 สูง และเหมาะสมกับคนที่อยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ ตาม
 สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ที่ธรรมชาติได้จัดสรร
 ไว้แล้วอย่างเหมาะสม อย่างเช่น ในภาคใต้ของประเทศ
 ไทยที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่ใกล้ทะเล อาหารการกินก็ได้จาก
 ทะเลซึ่งมีกลิ่นคาว การปรุงอาหารก็มักจะมีขมิ้นเป็น
 เครื่องปรุงหลัก จากการศึกษาสารประกอบในขมิ้น
 พบว่า ขมิ้นในภาคใต้จะมีปริมาณสารเคอร์คูมินสูงกว่า
 ขมิ้นที่ได้จากภาคอื่นๆ ของประเทศ



ลูกขมิ้น

นอกจากนั้นระบบอาหารโลกที่เป็นเกษตร
 เชิงเดี่ยวยังเป็นผู้นำลายความหลากหลายทางชีวภาพ
 มีพืชกว่า 500 ชนิดใกล้จะสูญพันธุ์ ยิ่งเกษตรกรรมผลิต
 พืชเพียงไม่กี่ชนิดที่ถูกกำหนดโดยตลาดโลก ความ
 หลากหลายทางชีวภาพก็ยิ่งลดลง เช่นเดียวกับ
 ผลิตภัณฑ์จากฟาร์มแบบโรงงาน สัตว์เหล่านี้ถูกขังอยู่
 ในคอกหรือกรง และมีมูลสัตว์ที่ต้องหาวิธีกำจัดเพราะ
 จัดเป็นสิ่งปฏิกูล คอกวัวขนาด 20,000 ตัว ซึ่งตาม
 มาตรฐานอุตสาหกรรมจัดเป็นขนาดกลาง มีสิ่งปฏิกูล
 เท่ากับเมืองที่มีประชากร 320,000 คน เป็นแหล่งเพาะ
 เชื้อโรคที่ต้องกำจัด มีผู้ประมาณว่า 30% ของฝนกรด
 ในเนเธอร์แลนด์ เป็นผลมาจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ใน
 ประเทศ ในขณะที่ฟาร์มขนาดเล็กหรือการเลี้ยงแบบ

ธรรมชาติ กลับได้ประโยชน์จากมูลสัตว์เหล่านั้น ตัวอย่าง
 ที่เห็นชัดเจนในประเทศไทย เช่น การเลี้ยงไก่แบบกรงดับ
 ในแต่ละวันไก่ก็จะมีหน้าที่เพียงชะงักคอกออกมาจิกกิน
 อาหารเม็ดสำเร็จรูป โดยไม่มีโอกาสออกไปจิกกินหนอน
 ตามธรรมชาติ ทั้งไข่และเนื้อที่ได้จากไก่ประเภทนี้จะมี
 ความอุดมสมบูรณ์ได้อย่างไร น่าจะเหมือนคนที่กินๆ
 นอนๆ จะแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ดีเท่าคน
 ที่ออกกำลังกายได้อย่างไร จากการทดลองของผู้เขียน
 โดยใช้ไก่บ้านและไก่เลี้ยงกรงดับในปริมาณที่เท่ากัน
 ใส่น้ำเท่ากัน ดมเคี้ยวในเวลาเท่ากัน แล้วนำน้ำที่ได้จาก
 การดื่มน้ำไปให้คนทั่วไปชิมโดยไม่บอกว่า ถ้วยใดเป็น
 ไก่ชนิดไหน ผลปรากฏว่า นักชิมทั้งหลายลงมติเป็น
 เอกฉันท์ในความอร่อยของน้ำชุปจากไก่บ้านทั้งหมด
 นอกจากนี้การเลี้ยงสัตว์แบบกักขัง ยังใช้อาหารจำนวน
 มากจากพืชเชิงเดี่ยวซึ่งต้องใช้ทั้งปุ๋ยและยากำจัดศัตรู
 พืชที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม และยัง
 ทำให้สัตว์เหล่านั้นเกิดความเครียด กระตุ้นให้เกิดการ
 ขับสารพิษที่เป็นโทษต่อผู้บริโภค

แนวโน้มใหม่ของโลก เมื่อไม่กี่ปีมานี้ การเกษตร
 อินทรีย์ได้รับความนิยมแพร่หลายในประเทศ
 อุตสาหกรรมตะวันตก เพราะความกลัวและกังวลเกี่ยว
 กับความปลอดภัยของอาหาร ความต้องการอาหาร
 อินทรีย์เพิ่มขึ้นกว่า 20% ต่อปี รัฐบาลออสเตรเลีย
 สนับสนุนให้พื้นที่เกษตรมากกว่า 10% ให้ปรับเปลี่ยน
 สู่วิถีเกษตรอินทรีย์ ยอดจำหน่ายผลิตภัณฑ์อินทรีย์
 ในสหรัฐ เพิ่มขึ้นจาก 1 พันล้านเหรียญในปี 1990 ไป
 เป็น 7,800 ล้านดอลลาร์ในปี 2000 โดยมีอัตราการ
 เพิ่มขึ้นมาโดยตลอด เช่นเดียวกับพื้นที่เกษตรอินทรีย์
 ในยุโรป แม้แต่ในประเทศไทย ซึ่งแต่เดิมเราเคยทำการ
 เกษตรอินทรีย์ ที่เราเรียกว่า การเกษตรแบบผสม
 หรือไรนาสวนผสม หรือเกษตรธรรมชาติ ต่อมาถูก
 ทดแทนด้วยเกษตรเชิงอุตสาหกรรม ที่ทำให้คุณค่า
 อาหารสดตามระบบอาหารท้องถิ่นถูกทำลายไป
 กลายเป็นอาหารสำเร็จรูปที่เหมาะสมกับการขนส่งระยะไกล
 และเก็บได้นานด้วยสารกันบูด ให้ความสำคัญกับการ
 บรรจุหีบห่อที่สวยงามและรูปลักษณ์ที่ดูสวยงามมากกว่า
 คุณค่าทางอาหาร ที่ทราบกันดีว่า อาหารสดตามฤดูกาล
 ของท้องถิ่นนั้นๆ มีคุณค่ามากที่สุด เนื่องจาก

กระบวนการแปรรูปทำให้อาหารสูญเสียรสชาติและสีส้มตามธรรมชาติ อุตสาหกรรมอาหารจึงหาทางทดแทนด้วยการเติมรส สีสังเคราะห์และสารเคมีเพื่อเก็บรักษาอาหารให้นานที่สุด ทั้งที่ทราบว่ามีวิตามินในอาหารทุกชนิดจะลดลงนับตั้งแต่ถูกเก็บเกี่ยว อีกทั้งผลผลิตที่ส่งเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมจะต้องถูกเก็บเกี่ยวก่อนกำหนดปกติ เพื่อให้ทนทานต่อการเก็บเกี่ยวด้วยเครื่องจักรและการขนส่งระยะไกล จึงมีคุณค่าอาหารต่ำกว่าอาหารในท้องถิ่นเป็นอันมาก

ปัจจุบันในประเทศไทยก็มีความตื่นตัวในเรื่องอาหารธรรมชาติกันอยู่มาก แต่เรายังติดอยู่กับรูปแบบเก่าของระบบอาหารอุตสาหกรรม เคยชินกับรสชาติอาหารที่ปรุงแต่ง เราหลงลืมรสชาติอาหารธรรมชาติมาเป็นเวลานาน ทำให้เรารู้สึกว่าไม่อร่อย และไม่ยอมเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน หากเรานึกถึงคุณค่าของอาหารธรรมชาติ และเพิ่มความอดทนช่วงรอยต่อการปรับเปลี่ยนเพื่อให้คุ้นเคยกับรสชาติที่เป็นธรรมชาติจนสามารถกินข้าวแดงล้วนๆ ได้อย่างเอร็ดอร่อย นั่นแสดงว่าท่านเจริญอาหารดีมากและกระเพาะอาหารของท่านแข็งแรงสมบูรณ์ดีแล้ว

การกินเพื่อสุขภาพแบบเซน กล่าวถึง การกินและดื่มเพื่อสุขภาพ 10 วิธี (ดูรายละเอียดในเอกสารอ้างอิง) และมีข้อปฏิบัติต่อไปนี้ คือ

1. ห้ามกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ผ่านกรรมวิธีการผลิตแบบอุตสาหกรรม เช่น น้ำตาล น้ำอัดลม อาหารแห้ง ไข่ที่ไม่ผ่านการผสม อาหารขวด และอาหารกระป๋องต่างๆ
2. ห้ามกินผลไม้หรือผักที่มีการผลิตผิดธรรมชาติ ด้วยการใส่ปุ๋ยหรือยาฆ่าแมลงหรือสารเคมีสังเคราะห์ใดๆ
3. ห้ามกินอาหารซึ่งมาจากที่ไกลๆ เพราะต้องใช้สารกันบูด สารเคลือบผิว หรือสารเคมีใดๆ เพื่อ

เอกสารอ้างอิง

จอร์จ โอซาวา. (2539). "กินเพื่อสุขภาพแบบเซน : หนทางสู่การมีอายุวัฒนะ". มูลนิธิโกมลคีมทอง, กรุงเทพฯ.
 เฮเลนา นอร์เบอร์ค-ฮอดจ์. (2545). เศรษฐกิจอาหารท้องถิ่น. สำนักพิมพ์สวนเงินมีนา, กรุงเทพฯ.

รักษาสภาพให้ดูสดใหม่ ซึ่งมีอันตรายมาก

4. ห้ามกินผักนอกฤดูกลาง



5. ห้ามกินเครื่องเทศหรือเครื่องปรุงเคมียกเว้นเกลือทะเลตามธรรมชาติ

6. ห้ามดื่มกาแฟ-ชา ที่ย้อมคาร์ซีโนเจนดื่มได้แต่ชาธรรมชาติที่ไม่ย้อมสี

7. ห้ามกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีทางเคมี กินได้แต่สัตว์ที่ไม่มีสารเคมีและกินได้เป็นครั้งคราว

8. อาหารที่มีสีสีย้อมปนอยู่ กินได้แต่อย่างยาก

9. อาหารจำพวกของอบที่ใส่ผงฟู ห้ามกิน

นอกจากนี้ยังควรต้องเกี่ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อให้รสชาติอาหารธรรมชาติ ที่ยิ่งละเอียดยิ่งอร่อยอย่างไม่รู้เบื่อ ซึ่งผิดกับเนื้อสัตว์ที่รสชาติของมันจะหมดไปในเวลาอันสั้น โลกตะวันออกของเรามีแนวคิดเรื่องอาหารหลัก ซึ่งก็คือ ข้าว ปราชญ์ตามคัมภีร์อุปนิษัทถือว่า เมล็ดข้าวคือผู้สร้าง จึงมีประเพณีว่า จะต้องถวายข้าวบูชาพระผู้เป็นเจ้าของก่อนจึงกินเอง จงจำไว้ว่าอาหารของท่าน อย่างน้อย 60% ต้องเป็นอาหารหลักคือข้าวและพืชเมล็ด พืชผัก 30% ซุป 10% สูตรนี้เป็นสูตรระดับกลาง ที่ผู้ปฏิบัติทำได้ไม่ยากนักหากยังไม่เกิดศรัทธาในการเริ่มต้น สำหรับผู้ที่เริ่มต้นแล้วก็จะค้นพบด้วยตนเอง และสามารถขยับเลื่อนขั้นไปสู่สูตรที่ยากขึ้นไปได้อย่างไม่ยากนัก ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการกลับคืนสู่ธรรมชาติ พร้อมกับสุขภาพที่แล่นพิเศษเป็นรางวัลตอบแทน