

## ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

# ธรรมชาติบำบัดทางเลือก

วารสาร คีรีพัฒน์<sup>1</sup>

ธรรมชาติมีความอิสระและมีความหลากหลาย ให้เลือกปฏิบัติตามความเหมาะสมลงตัวกับผู้ใดผู้หนึ่งที่มีความแตกต่างกันดังที่เรียกกันว่า ถูกจริตหรือไม่ ถูกจริตหรือลงเนื้อชอบลงยา ธรรมชาติบำบัดก็มีวิธีปฏิบัติให้เลือกให้ถูกจริตแต่ละคนเช่นกัน โดยการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งนี้คงต้องตระหนักด้วยว่าธรรมชาติบำบัดสามารถรักษาได้ทุกโรคแต่ไม่ใช่กับทุกคน

มนุษย์เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ดังนั้นวิถีชีวิตมนุษย์จึงควรดำเนินไปในทิศทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การฝืนธรรมชาติจึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้คุณภาพแห่งชีวิตถูกทำลายลง

แนวคิดหลักของธรรมชาติบำบัดนั้นเชื่อว่าร่างกายมนุษย์สามารถเยียวยารักษาตนเองได้ ตามโอกาสที่มีปัจจัยเอื้ออำนวยให้ อาการป่วยไข้ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการในการเยียวยาตนเองของร่างกายนี้เอง หากเราไปทำลายหรือปิดกั้นโอกาสดังกล่าว ทำให้กระบวนการรักษาตนเองเกิดขึ้นไม่ได้ ก็เป็นธรรมดาที่โรคภัยเหล่านั้นต้องหาทางออก ไม่ทางใดก็ทางหนึ่งตามเหตุปัจจัย โดยที่ธรรมชาติบำบัดเป็นศิลปะแห่งการดำรงชีวิต หากร่างกายและจิตใจสามารถดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และจิตอยู่ในสภาวะสมดุลก็จะมีพลังในการจัดการดูแลตนเองให้อยู่ในภาวะปกติได้ ธรรมชาติ

บำบัดที่แท้จริงจึงมีเป้าหมายอยู่ที่การมีชีวิตอยู่อย่างธรรมชาติ เรียบง่าย สงบ อ่อนโยนต่อธรรมชาติ ดังนั้นการฝืนธรรมชาติทั้งกายและใจจึงมักนำมาซึ่งความเจ็บป่วยทั้งต่อตนเองและสังคม

ธรรมชาติ ก่อเกิดปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพที่สำคัญคือ

1. ชาติ หากชาติพิการ พร่องหรือกำเริบ ย่อมทำให้เกิดอาการโรค
2. เวลา (กาล) แต่ละช่วงเวลา มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์
3. สังขาร (อายุ) การเกิด-การเสื่อมของสังขาร
4. สภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ เช่น ฤดูร้อน มักป่วยด้วยธาตุไฟ วัฒนธรรมการกินในประเทศร้อนกับหนาวย่อมต่างกัน
5. พฤติกรรม ข้อนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็ว่าได้ เพราะเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจที่มีผลต่อกาย ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว หากจิตใจเข้มแข็งมั่นคง คิดถูกต้อง ก็หมดปัญหา แต่ที่เกิดเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะจิตใจไม่เข้มแข็งนี่เอง

ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทย กล่าวถึงสาเหตุของโรคไว้ 8 ประการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคดังนี้

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- กินอาหารไม่เป็นเวลา ครอบคลุมถึง พฤติกรรมการกินอื่นๆ ที่ก่อโรคแปลกๆ ในปัจจุบัน ล้วนมีสาเหตุมาจากเรื่องอาหารการกิน

- การอด อดข้าว อดน้ำ ทำให้ระบบการย่อยอาหาร รวมทั้งระบบอื่น ทำงานไม่ถูก ไม่สัมพันธ์กัน เป็นการอดที่ไม่เป็นระบบ

- ทำงานเกินกำลัง
- ดำรงอิริยาบถใด ๆ นานเกินไป
- ร้อนหรือเย็นเกินไป
- การกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ
- มีโทสะอยู่เสมอ
- เศร้าโศกหรือดีใจเกินไป

ทุกสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน การดำรงชีวิตอย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ จึงต้องเข้าใจถึงความมีระเบียบของธรรมชาติ เริ่มต้นด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตนเอง และตัดสินใจที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี มองอย่างเป็นองค์รวม เพราะการมองอย่างแยกส่วน ทำให้เรามองข้ามความผิดปกติภายในที่ลึกซึ้งกว่า กระบวนการพัฒนาและการดูแลสุขภาพไม่ควรแยกออกจากกระบวนการของชีวิตประจำวันที่ตั้งอยู่บนความสัมพันธ์ของมนุษย์กับจักรวาล

สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุข ย่อมต้องประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การดำรงอยู่ของผู้คนในปัจจุบันที่พึ่งพาแต่เทคโนโลยีสมัยใหม่ ห่างไกลธรรมชาติ การเกิดขึ้นของโรคใหม่ๆ ที่น่าหวาดหวั่นมากมาย ในขณะที่สำนักงานคณะกรรมการประเมินเทคโนโลยีแห่งรัฐสภาอเมริกัน กล่าวว่า การหายจากโรคโดยการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์มีไม่ถึงร้อยละ 20 นอกนั้นหายเพราะเหตุอื่น เช่น หายเอง หายเพราะความเชื่อหรือศรัทธา หายเพราะการได้รับความเอาใจใส่ จึงเป็นเวลาที่เรา น่าจะต้องหันกลับมาทบทวนวิถีชีวิตกันใหม่ หากเราต้องการมีชีวิตที่สุขสงบสบายทั้งกายและใจ

“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็น คำกล่าวที่ทุกคนปรารถนา แต่การกระทำที่จะนำไปสู่ความไม่มีโรค ยังคงเป็นความติดขัดที่หากไม่ใช่จุดวิกฤติแห่งชีวิต ก็มักไม่มีใครอยากจะทำ เพราะในขณะที่มีความฟุ้งเฟ้อ ความสะดวกจากเทคโนโลยี ทุกอย่างง่ายดายด้วยปลายนิ้วมือ ทำให้คนประมาท ขาดความละเอียดรอบคอบ จนกลายเป็นติดนิสัยไป ทุกเรื่องรวมถึงเรื่องที่เป็นความเป็นความตายของชีวิตที่ต้องการความละเอียดอ่อนทางจิตใจเป็นอย่างมาก การปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมเพื่อกลับไปสู่ธรรมชาติ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายนักสำหรับใครหลายคน

ทุกคนคงเคยหายป่วยโดยไม่ต้องทำอะไร นี่เป็นการทำงานเยียวยารักษาโดยธรรมชาติของร่างกายที่เราไม่เคยสังเกตเห็น ลองตั้งใจให้สงบเฝ้าสังเกตความเป็นไปแห่งร่างกาย แล้วปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่ร่างกายบอกเรา เช่น เวลาเราป่วย เราจะไม่อยากกินอาหาร อยากนอนพักเสียบๆ เมื่อรู้สึกคอแห้งอาจอยากจิบน้ำ เมื่อร่างกายได้พักอย่างเต็มที่ อาการป่วยก็จะหายไป อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการขับพิษที่ร่างกายหาทางกำจัดออก โดยปกติแล้วร่างกายมีช่องทางกำจัดของเสียอยู่หลายช่องทาง คือ

1. การหายใจ กล่าวกันว่า half breath half life หากต้องการชีวิตอีกครั้งหนึ่งคืนมา ก็ควรฝึกหายใจให้เต็มปอดจนเป็นนิสัย เพราะเป็นการรับออกซิเจนได้เต็มที่ และเป็นการขับพิษที่ดี
2. เหงื่อ เป็นช่องทางกำจัดของเสียที่ง่ายตาย แต่ปัจจุบันคนมักเสียดายเหงื่อ ก็เท่ากับกักเก็บของเสียเอาไว้จนเจ็บป่วย การทำงานหรือการออกกำลังกายจนเหงื่อออกยังทำให้การไหลเวียนโลหิตและระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย
3. ปัสสาวะ ซึ่งมีไตทำหน้าที่กรองของเสียออกจากโลหิตเพื่อขับทิ้ง
4. อุจจาระ กล่าวได้ว่าท้องผูกเป็นมารดา

## ของโรคทั้งปวง

5. ประจำเดือน นับเป็นข้อได้เปรียบของผู้หญิงที่ธรรมชาติสร้างมาให้ผู้หญิงมีร่างกายที่สะอาดเตรียมพร้อมสำหรับการสร้างชีวิตใหม่

หากเราสามารถให้ความร่วมมือกับร่างกายในการขับพิษออกไปได้ทันการณ์ ก็เป็นเรื่องน่ายินดี เพราะเราจะไม่เจ็บป่วย อย่่างไรก็ตาม หากร่างกายมีพิษมากจนไม่สามารถขับออกตามช่องทางปกติได้ทัน ร่างกายก็จะสร้างกระบวนการพิเศษเพื่อขับพิษดังกล่าว เช่น

1. การไอ จาม น้ำมูกไหล
2. การอาเจียน
3. การถ่ายท้อง หรือท้องเสีย
4. การเป็นไข้
5. อื่นๆ เช่น ฝิ ลิว ฝืนคัน ตกขาว ผิวลอก ปวดบวม

อาการเหล่านี้ไม่ใช่โรคแต่เป็นกระบวนการชำระล้างร่างกายตามธรรมชาติ เช่น การกินอาหารที่มีสารพิษหรือกินมากเกินไปในภาวะที่ร่างกายจัดการไม่ไหว ร่างกายก็จะขับออกด้วยการอาเจียนหรือท้องเสีย หากเราสามารถทำความเข้าใจวิธีที่ร่างกายพยายามเยียวยารักษาด้วยกระบวนการพิเศษ ก็ไม่ต้องไปสกัดกั้นด้วยการกินยาหรือฉีดยา เพราะจะเป็นการเพิ่มเติมและกักเก็บสารพิษเหล่านั้นไว้ต่อไป ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างยิ่ง จึงปล่อยให้ร่างกายได้มีโอกาสขับพิษออกให้หมด หากอาเจียนติดต่อกันหลายครั้งและรู้สึกเพลีย ก็ให้ดื่มน้ำมะพร้าวสด หรือน้ำผลไม้สดเจือจางหรือน้ำผึ้งผสมน้ำเปล่า แล้วนอนพัก ในกรณีที่ท้องเสียก็เช่นกัน ไม่ควรกินยาเพื่อหยุดอาการถ่าย หากถ่ายติดต่อกัน 7-8 ครั้งแล้วยังไม่หยุดถ่ายและรู้สึกเพลียมาก ก็ให้กินน้ำผึ้งเปล่าๆ 3-4 ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้หยุดถ่ายและหายเพลียได้

การเป็นไข้ นับเป็นสุดยอดของการบำบัด

และขับพิษของร่างกาย หากกินยาลดไข้ ร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ ไม่สามารถเผาผลาญทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เป็นพิษในร่างกายได้หมด หมอเจกอบ แพทย์ธรรมชาติบำบัดจากอินเดียเปรียบเทียบเอาไว้ให้เห็นภาพว่า เหมือนการต้มน้ำที่ราไฟอยู่เรื่อยๆ น้ำก็ไม่เดือดสักที ถ้าเราต้องการใช้น้ำเดือดไปกำจัดเชื้อโรค ก็ไม่ได้ใช้เสียที เชื้อโรคก็ยังคงหัวเราะชอบใจอยู่ต่อไป ดังนั้นในขณะที่มีไข้ สิ่งที่เราควรทำคือ งดอาหาร ดื่มน้ำเปล่า น้ำผลไม้เจือจางหรือน้ำมะพร้าว หากไข้สูงจนเกรงว่าจะชักให้ใช้น้ำรดเฉพาะศีรษะ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำพลังทั้งหมดไปใช้ในการขับพิษได้อย่างเต็มที่ สำหรับธรรมชาติบำบัดแล้ว อาการเป็นไข้ตัวร้อนเป็นเรื่องดี เพราะแสดงให้เราเห็นว่าร่างกายกำลังจัดการกับสิ่งผิดปกติแล้ว จึงไม่ใช่เรื่องที่ต้องหวาดกลัว แต่หากต้องทำความเข้าใจ สังเกตอาการที่ร่างกายบอกเราและให้ความร่วมมือในการเยียวยา หากไปยับยั้งอาการไว้ด้วยการใช้ยา จะทำให้ร่างกายไม่สามารถชะล้างความสกปรกหรือสารพิษออกมาได้หมด พิษที่ตกค้างอยู่จะสะสมในกระแสเลือด เป็นบ่อเกิดของโรคที่ร้ายแรงกว่าและยากต่อการเยียวยามากขึ้น ดังนั้นจงอย่าลืมหักล้างชำระร่างกายของท่าน แล้วปฏิบัติตาม เช่น เมื่อนอนอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ แล้วปวดหัว ปวดตา จมูกอุด ฝืนทำต่อร่างกายอาจต้องสร้างอาการอาเจียนให้ร่างกายหยุดฝืนสังขารต่อไป การฟังเสียงเสียงดังตั้งแต่แรกจึงเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง อย่าปล่อยให้ร่างกายถูกบีบบังคับให้ต้องสร้างกระบวนการที่รุนแรงยิ่งขึ้นๆ เพื่อจัดการกับความผิดปกติภายในร่างกายหากการเตือนเบื้องต้นไม่ได้รับการตอบสนอง

ปัจจุบันสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ในหลายด้านดังนี้

1. ด้านอาหารการกิน มีอาหารขยะเป็นอาหารหลักมากขึ้น ปริมาณมากขึ้นแต่คุณภาพด้อยลง

ผู้คนอาจอึดท้องแต่อ่อนเพลีย แม้แต่การได้รับแคลอรีล้นเกินก็เป็นสาเหตุของโรคภัยแรงหลายโรค ความหวานจากน้ำตาลทรายขาว ทำให้ปวดเมื่อยและสูญเสียพลังงานไปเป็นอันมาก อาหารจากระบบอุตสาหกรรมทำให้เรามีกินตลอดเวลา นอกจากจะเป็นอาหารที่ไม่สดแล้วยังต้องเติมสารกันเสียและสารปรุงแต่งรสชาติเพราะขาดรสชาติที่มีตามธรรมชาติไปหมดแล้ว และยังทำให้คนกินจุบกินจิบไม่เป็นเวลา ระบบการย่อยรวนเนื่องจากกินล้นเกินแต่ขาดคุณภาพ

2. ด้านการผลิตที่เต็มไปด้วยสารเคมีและสารปนเปื้อนมากมายแม้แต่ภาชนะใส่อาหาร เช่น พลาสติก อลูมิเนียม หรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน ก็ล้วนแต่มีส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อเทียบกับคนโบราณที่ใช้ภาชนะที่ดีที่สุดคือ ใบไม้ (ใบตอง) หม้อดินและหม้อทองเหลือง ในทางธรรมชาติบำบัดเสนอแนะว่าถ้าจะให้ปลอดภัยที่สุดคือไม่ต้องปรุงอาหาร (กินสด) เพราะผักผลไม้สดในปริมาณที่สมดุลจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและให้ใช้แต่สิ่งทีมาจากธรรมชาติซึ่งผ่านกระบวนการผลิตน้อยที่สุด

3. ด้านวิถีชีวิต การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมไปสู่ความนำสมัย ก่อให้เกิดผลในด้านลบ เช่น ความห่างไกลจากธรรมชาติ การใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ประสาทและสมอง อาทิ การใช้โทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ การอยู่ในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศทำให้เราได้รับอากาศที่สดชื่นน้อยลง เปรียบเหมือนบ้านหลังใหญ่ที่ผู้อยู่อาศัยไม่มีใจเอื้อเพื่อผู้อยู่บ้านหลังเล็กหอมซอแต่เต็มไปด้วยมิตรไมตรีก็ไม่ได้ วิถีชีวิตที่ฝืนธรรมชาติส่งผลกระทบต่อชีวิตทั้งหมด ตั้งแต่การกินการอยู่ วิธีคิด และการกระทำ เช่น ในวิถีที่เร่งรีบต้องกินอาหารจานด่วน ใช้

เทคโนโลยีซับซ้อนในการผลิตและเก็บอาหาร ใช้สารเคมี ต้องแก่งแย่งแข่งขันกัน เกิดความเครียด เกิดโรคต้องใช้จ่ายสังเคราะห์ปิดบังอาการ แข่งกันบริโภคทรัพยากรจนเกินความจำเป็นพื้นฐาน โลกวัตถุจนหาความสงบไม่ได้ เป็นต้น

ธรรมชาติบำบัดให้ความสำคัญกับการกิน การอยู่ อาหารมิได้สัมพันธ์กับร่างกายเท่านั้น หากมีผลต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตและวิถีวัฒนธรรมของสังคม อาหารเลวก่อความยุ่งเหยิงสับสนให้แก่สังคมและบุคคล ในทางตรงข้ามอาหารดีย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขแก่สังคมและบุคคลทั้งทางกายและใจ จนอาจกล่าวได้ว่า การกินอาหารที่ดีเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมอีกทางหนึ่ง การเลือกกินอย่างเหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพจึงเป็นหน้าที่สูงสุดอย่างหนึ่งที่มนุษย์พึงกระทำ เราอาจสังเกตได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวันว่า เวลาที่เรากินมากเกินไป (ดังที่คนโบราณดำหนิว่า “กินจนล้นคอหอย” หรือ “กินเพื่อหมา”) เราก็จะรู้สึกถึงความไม่มีความสุขหลังการกินเพราะอาหารล้นเกินเต็มแน่นกระเพาะ ทำให้ระบบการย่อยอาหารต้องทำงานหนัก เปรียบเสมือนเครื่องจักรที่ถูกใช้งานเกินกำลังย่อมอืดอาดและชำรุดง่าย ในชีวิตประจำวันของคนโดยทั่วไปที่กินอาหาร 3 มื้อ (บางคน 4-6 มื้อ บางคนไม่อาจนับมื้อได้เพราะกินจุบกินจิบแบบไม่เป็นมื้อเป็นคราว) มื้อละมากๆ โดยเฉพาะมื้อเย็นควรทราบว่ อาหารที่เรากินนั้น ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ ร่างกายจะต้องใช้เวลาในการย่อย 5-6 ชั่วโมง ถ้าเป็นผักจะใช้เวลา 2 ชั่วโมง ผลไม้ใช้เวลา 1 ชั่วโมง และถ้าเป็นน้ำผักผลไม้จะใช้เวลา 15-30 นาที น้ำผึ้ง 15 นาที น้ำมะพร้าว ถูกดูดซึมไปใช้ได้ภายใน 5 นาที หลังจากกินอาหารเย็นแล้วภายในไม่กี่ชั่วโมงหลังจากนั้นก็ถึงเวลานอน อาหารที่ย่อยไม่หมดก็จะตกค้างกลายเป็นของเน่าเสียอยู่ภายในร่างกาย ยิ่งกินมากร่างกายต้องเร่งกระบวนการเผาผลาญมากขึ้น เกิดอนุมูลอิสระมากขึ้น ร่างกาย

จึงเสื่อมโทรมเร็วและเกิดโรคต่างๆ ตามมาเป็นของแถม

ธรรมชาติบำบัดเน้นให้กินผักผลไม้สด เพราะถือว่าแสงอาทิตย์คือแหล่งพลังงานที่สำคัญในการเติบโตและบำบัดเยียวยา นอกจากนี้พืชผักสดยังช่วยปรับสมดุลโลหิตและช่วยขับสารพิษต่างๆ ได้ดีจากการทดลอง พบว่าการกินผลไม้สดในมือเช้าและเย็น กินข้าว ผักสด และมังสวิรัตินมมือกลางวันก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และไม่ควรงินอิมจนเกินไป หากต้องการให้อาหารเป็นยาควรกินแค่ครั้งท้องเพื่อให้มีที่ว่างสำหรับอากาศและน้ำย่อย เพื่อช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น ในช่วง

แห่งการปรับเปลี่ยนการกินไปสู่แนวธรรมชาติบำบัดนี้ ในระยะแรกอาจจะรู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกกลัวว่าร่างกายจะรับไม่ได้ กลัวอด กลัวขาดสารอาหาร และกลัวอะไรอีกหลายอย่าง จึงต้องการพลังใจที่เข้มแข็งเป็นอย่างมาก จึงหาข้อมูลจากผู้รู้ จากหนังสือ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางธรรมชาติบำบัด แล้วเรียนรู้และทดลองด้วยตนเองจนมั่นใจ ธรรมชาติบำบัดไม่ใช่เพียงมิติสุขภาพของผู้คน หากยังเชื่อมโยงถึงมิติทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และความเป็นมนุษย์ที่เราจะค้นพบได้บนเส้นทางแห่งการปฏิบัติของเรา

