

## ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

# ธรรมชาติบำบัดกับกาลสมุฏฐาน

วารภรณ์ ศิริพัฒน์<sup>1</sup>

กาลเทศะ หมายถึง การกระทำอันควรหรือไม่ควรตามเวลาและสถานที่ เป็นธรรมเนียมที่ยอมรับกันว่าหากใครปฏิบัติได้ถูกกาลเทศะย่อมได้รับการชื่นชม และส่งผลดีต่อบุคลิกภาพ และประสบความสำเร็จในการกระทำนั้นๆ แนวคิดสุขภาพในวิถีตะวันออกก็เช่นกัน การดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับวิถีธรรมชาติของตนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกกาลเทศะ ย่อมนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี

การแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อสมดุลแห่งสุขภาพ ได้แก่

- ชาติสมุฏฐาน (ชาติเจ้าเรือน) ชาติในร่างกายดิน น้ำ ลม ไฟ
- อายุสมุฏฐาน แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ปฐมวัย 0-16 ปี มัชฌิมวัย 16-30 ปี ปัจฉิมวัย 30 ปีขึ้นไป (\*ท่านผู้อ่านคงแปลกใจว่าทำไมอายุ 30 ปี เท่านั้นจัดอยู่ในวัยปลายแล้วหรือ นี่เป็นภูมิปัญญาของไทยเราที่สอนให้คนเริ่มสำนึกตนในการใส่ใจกับสุขภาพเสียแต่ต้นมือเพราะตัวเลข 30 นี้เป็นเวลาเริ่มต้นของความเสื่อมสังขาร ที่หากเราไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ ย่อมเป็นหนทางสู่ความเจ็บป่วยอย่างรวดเร็ว)
- ฤดูสมุฏฐาน ได้แก่ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดู

ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีลมฟ้าอากาศแปรปรวนอย่างพยากรณ์ได้ยากยิ่ง

- ประเทศสมุฏฐานคือ ถิ่นที่อยู่ของบุคคลนั้นๆ

- กาลสมุฏฐานคืออิทธิพลของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวต่างๆ ที่มีต่อโลก ใน 1 วัน

วันนี้จะกล่าวถึงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกาลสมุฏฐาน การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมนุษย์จะแบ่งหน้าที่ แบ่งเวลาการทำงานใน 24 ชั่วโมงอย่างสอดคล้องกับกาลเวลาที่เป็นไปตามธรรมชาติ เวลากลางวันคือ เวลาที่มีอิทธิพลของแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ เวลากลางคืนคือ เวลาที่มีอิทธิพลของแสงสว่างจากดวงจันทร์ ซึ่งจะทำงานรับช่วงต่อกันไป เป็นจังหวะชีวิตในรอบ 1 วัน การดำเนินชีวิตและการปรับพฤติกรรมในรอบวันให้สอดคล้องกับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายของเรา ย่อมเป็นหลักประกันสุขภาพในเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เราจะสังเกตเห็นพฤติกรรมและความเป็นไปของ

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

สัตว์ต่างๆ ในธรรมชาติได้ดีกว่าการมองตนเอง แต่ธรรมชาติของคนและสัตว์อื่นๆ ก็ย่อมต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติที่ตนดำรงอยู่เช่นเดียวกัน มนุษย์ได้คิดประดิษฐ์และเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปมาก แต่ยังไม่อาจเปลี่ยนระบบการทำงานของอวัยวะภายในได้อย่างแท้จริงจะสังเกตได้ว่าคนเราจะนอนหลับได้ดีในเวลากลางคืน ในที่มีร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่า growth hormone ได้ดีขณะนอนหลับในช่วงเวลา 4 ชั่วโมงถึงเที่ยงคืน

01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับหากนอนหลับได้ดีในช่วงนี้ตับจะหลั่งเมลาโทนิและเอ็นโดฟิน ที่ทำให้จิตใจสุขสงบ ส่งเสริมการทำงานของตับและอวัยวะอื่นๆ ทั้งหมด

หน้าที่หลักของตับคือการขจัดสารพิษในร่างกาย

หน้าที่รองคือ

- ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหาจะแสดงผลออกมาที่ผม ขน เล็บไม่ปกติ

- ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร หากกินมากกินบ่อยและกินไม่ถูกกาลเทศะ จะทำให้ตับต้องทำงานหนักในการขับน้ำย่อยออกมามาก ขัดขวางการทำงานที่หลักเป็นเหตุให้สารพิษตกค้าง

ดังนั้น ในเวลาบ่ายโมงถึงบ่ายสามและตี 1 ถึงตี 3 ไม่ควรกินอาหาร ควรเป็นเวลาพักผ่อนให้ตับได้ทำหน้าที่หลักอย่างเต็มที่เป็นเวลาสร้างร่างกาย ควรพักผ่อน

03.00-05.00 น. เป็นเวลาที่ปอดควรได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ จึงควรตื่นมาสูดอากาศดีๆ และรับแสงแดดในยามเช้าจะทำให้ปอดแข็งแรง ทำงานได้ดี ขับพิษได้ดี

05.00-7.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ในการขับถ่ายของเสียออกไปให้หมด ควรฝึกให้เป็นนิสัย หากไม่ขับถ่าย สารพิษในของเสียจะถูกดูดซึม

กลับเข้าสู่ร่างกายทำให้อ่อนเพลีย เชื่องซึม ปวดศีรษะ 07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร การกินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้จะทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง การเผาผลาญอาหารเกิดขึ้นได้ดี สารอาหารถูกดูดซึมไปใช้ได้หมด ไม่เหลือตกค้างเป็นของเสียในลำไส้ให้เกิดสารพิษในร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ หากไม่มีอาหารในช่วงนี้กระเพาะอาหารจะอ่อนแอ น้ำย่อยที่ขับออกมาจะไปย่อยเยื่อกระเพาะอาหาร เกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้ามซึ่งทำหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน ดังนั้นผู้ที่นอนหลับในช่วงนี้ ม้ามจะอ่อนแอทำให้เพลียเหนื่อยง่าย การสร้างเม็ดเลือดขาวน้อยลงภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำลง อ้วนง่าย

11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนัก จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด ความตื่นเต้นตกใจ

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็กซึ่งทำหน้าที่ดูดซึมอาหารไปใช้ ดังนั้นช่วงเวลานี้ไม่ควรกินอาหารและควรเปิดโอกาสให้ลำไส้เล็กทำงานได้เต็มที่

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะที่จะทำงานได้เต็มที่ เหนือจะถูกขับออกมาพร้อมสารพิษจึงควรทำให้เหงื่อออก เช่น การอบตัว แต่ควรดื่มน้ำผักหรือผลไม้ที่มีโปตัสเซียม โซเดียมเพื่อชดเชยการเสียเหงื่อ

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต ไม่ควรนอนในช่วงนี้ ควรทำจิตใจให้สดชื่น

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ควรเป็นเวลาแห่งความสงบ สวดมนต์ ทำสมาธิไม่ควรอยู่ในที่ที่อึกทึกครึกโครม ตื่นเต้น ดีใจหรือเสียใจมาก คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจควรแช่เท้าในน้ำอุ่น

21.00-23.00 น. ควรเข้านอน ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไม่ควรอาบน้ำเย็น ไม่ควรกินอาหารเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยง่าย ร่างกายต้องการเก็บรวบรวมพลังงานสำหรับวันใหม่

23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี หากร่างกายขาดน้ำ ถุงน้ำดีจะข้น ทำให้อารมณ์แปรปรวนง่าย สายตาเสื่อมเร็ว นอนหลับไม่สนิท ตื่นกลางดึก ปวดศีรษะอย่างไม่ทราบสาเหตุ ใจจามในตอนเช้า

ผู้ที่กินนอนไม่เป็นเวลาตามนาฬิกาธรรมชาติ จะส่งผลทำให้อวัยวะภายในต่างๆ เสื่อมเร็ว ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เช่น หัวใจ ตับ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ไต ม้าม แต่ละอวัยวะจะส่งผลกระทบถึงกัน เป็นโซ่โยงใย และเป็นสาเหตุแห่งโรคที่ทำลายทั้งสุขภาพกายและจิต การกินอาหารด้วยอารมณ์ที่ไม่เบิกบานมีผลต่อการย่อยอาหาร ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ นำไปสู่โรคกระเพาะและลำไส้ ความวิตกกังวลมีผลโดยตรงต่อการทำงานของกระเพาะอาหารและม้าม ความรู้สึก

เศร้ามีผลโดยตรงต่อปอดและไต การกินอย่างเบิกบานและระลึกรู้ถึงคุณค่าของความใส่ใจของผู้ปรุง ที่มาของอาหาร ธรรมชาติและผู้เพาะปลูก กินอย่างมีสติและรับรู้รสชาติที่แท้จริงของอาหาร จะทำให้น้ำย่อยที่หลั่งออกมาตรงกับชนิดของอาหารที่กิน การกินด้วยจิตใจเป็นสุขอาหารเพียงเล็กน้อยก็อาจจะเป็นยารักษาโรคได้ หากกินด้วยใจเป็นทุกข์ อาหารดีๆ อาจกลายเป็นยาพิษ การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดนอกจากจะช่วยลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหารแล้วยังเป็นการกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาทำงานได้ดีขึ้นด้วย เช่นเดียวกับการนอนที่ควรเข้านอนด้วยจิตใจที่สงบ เพื่อให้ระบบอวัยวะภายในได้พักและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพตามหน้าที่ และตามเวลาที่เหมาะสมของแต่ละอวัยวะ ก่อนนอนจึงควรปฏิบัติศาสนกิจที่นำไปสู่สภาวะจิตที่สงบ การสวดมนต์หรือการละหมาดก่อนนอนจึงไม่ใช่เรื่องคร่ำครึ แต่เป็นภูมิปัญญาอันชาญฉลาดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สอดคล้องกับธรรมชาตินั่นเอง

