

ใส่ใจ ก่อนที่จะเสียเวลา

นวรรตน์ ธรรมทัศน์¹

จิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ ได้เติบโตและพัฒนาไปตามกาลเวลา ท่ามกลางวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ซึ่งส่งผลต่อความคิดที่สร้างสรรค์ ผลงานในรูปแบบที่หลากหลายตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ขับเคลื่อนด้วยพลังสมองที่ใช้เรือนกายเป็นองค์ประกอบให้มองเห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจน เกิดเป็นศาสตร์แห่งผลงานที่ผ่านการกลั่นกรองอันละเอียดอ่อน สามารถสัมผัสได้

“เรือนกาย” ของแต่ละคนแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์แห่งชาติกำเนิด เป็นโครงสร้างของสิ่งมีชีวิตที่ประเสริฐที่สุดด้วย “มันสมอง” อันชาญฉลาดที่มีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกัน กลายเป็นความหลากหลายทางด้านอาชีพที่เกิดจากความชอบความถนัด เช่น หมอ พยาบาล ครู ตำรวจ นักประชาสัมพันธ์ ศิลปินในศาสตร์ต่างๆ เป็นต้น

ทุกวันนี้ เราใช้ชีวิตหนักไปหรือเปล่า? เพื่อสร้างสรรค์ผลงานในแขนงต่างๆ การดำเนินกิจกรรมอันหลากหลายในสังคมด้วยความชอบ โดยลืมนึกไปว่าร่างกายก็มีวันเสื่อมถอยลงตามกาลเวลา วันละนิดๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว กว่าจะรู้ก็อีกครึ่งก็สายเกินเสียเวลาแกง จืด...จึงรู้คุณเกลือ อย่าย่ำวันเวลาเหล่านั้นมาถึงเราเร็วเกินไป...ขอให้ใช้เรือนกายของเราได้ทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมประเทศชาติ ให้มากกว่านี้

เราให้เวลากับตัวเองน้อยเกินไป เวลาที่หมุนไปแต่ละนาทีทุกคนทุ่มเทให้กับ “งาน” แต่ลืมนึกไปว่า แรงแห่งการขับเคลื่อนทุกอย่างมีกลไกมาจากกำลังของร่างกาย สั่งการให้สมองที่ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกต่างๆ ออกมา

เคยนึกย้อนคิดสักนิดไหมว่า หากร่างกายของเราต้องล้มลง เราจะเอากำลังส่วนใดมาสร้างสรรค์ผลงานอันหลากหลายเหล่านั้น เรากำลังฆ่าตัวเองด้วยการกินหรือเปล่า? ยุคสมัยเปลี่ยนไป การแข่งขันมีมากขึ้นเราใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบ ทำให้ละเลยเรื่องอาหาร การกิน ถือเอาความสะดวกเข้าว่า ทำตัวทันสมัยนิยม

อาหารอย่างฝรั่ง สร้างค่านิยมในการทานอาหารประเภทจานด่วน เพียงขอให้ห้องอิมเท่านั้น ไม่สนใจว่าคุณค่าทางอาหารมีคุณประโยชน์หรือโทษอย่างไร มีอะไรปนเปื้อนมาบ้างแล้วแต่สารพิษทั้งนั้น ซึ่งจะสะสมอยู่ในรูปแบบที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นวัตถุพิษ การประกอบอาหาร ภาชนะที่บรรจุ ทุกอย่างคือความสะอาดสบาย สารพิษที่ร่างกายได้รับใช่เพียงแต่ภายนอกเท่านั้น แท้ที่จริงแล้วในร่างกายของเราก็เกิดสารพิษเป็นปกติทุกวันอยู่แล้วนั่นคือ “อนุมูลอิสระ”

“อนุมูลอิสระ” (Free Radical) เกิดจากกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอยและความเสื่อมต่างๆ ของร่างกาย ความเสื่อมและริ้วรอยเริ่มต้นที่อนุมูลอิสระเข้าไปทำลายโครงสร้างรวมทั้งเร่งการทำลายของโมเลกุล ในเซลล์ผิวหนัง ความเสื่อมโทรมดังกล่าว อาจพัฒนาไปสู่การเป็นมะเร็งได้

เมื่อร่างกายมีสารพิษสะสมอยู่และมีปริมาณมากเกินไปที่ระบบขจัดสารพิษของร่างกายตามธรรมชาติจะขับออกได้ทัน จะส่งผลให้ร่างกายเสียสมดุลและมีปัญหาสุขภาพซึ่งสามารถสังเกตได้จากอาการดังนี้

- เหนื่อยง่าย
 - อ่อนเพลีย
 - ง่วงเหงาหาวนอนตลอดทั้งวัน
 - ผิวพรรณหน้าตาไม่สดใส
 - อาจถึงขั้นคลื่นเหียนอาเจียน มีน้ศีรษะ เบื่ออาหาร มีแผลในปาก มีอาการภูมิแพ้ อาจเป็นมะเร็งในที่สุด
- หมั่นล้างพิษให้ร่างกายเป็นประจำเพราะการล้างพิษเท่ากับล้างโรคร้ายต่างๆ ด้วยอาหารที่มีคุณสมบัติในการล้างพิษหรือด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เราเลือกทานเพราะคนที่รับประทานอาหารตามที่เราชื่นชอบในแต่ละวัน สารอาหารที่ร่างกายได้รับ

¹นักวิชาการอุดมศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ไม่สมดุลกับที่ร่างกายของเราต้องการ ดังนั้นเราต้องบริโภคอาหารสุขภาพเสริมเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่หลากหลายและครบถ้วนตามหมวดหมู่ที่ร่างกายต้องการ

ณ วันนี้ เรามาดูแลสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิม ๆ ดีกว่าใส่ใจก่อนที่จะต้องเจ็บตัว หรือสูญเสียเงินทอง เสียเวลาในการเขียวยารักษาและอีกมากมายที่ล้วนแล้วแต่เป็นผลในแง่ลบทั้งสิ้น

ภายในเวลาไม่กี่วัน ขอเวลาเพียงแค่ 14 เท่านั้นคุณก็จะเป็นคนคนใหม่ เริ่มต้น ดังนี้

อาหาร

- งด น้ำชา กาแฟ และบุหรี่ ให้ดื่มชาสมุนไพร เช่น ชาเก๊กฮวย มะตูม กำฝอย แทน
- ผู้ที่น้ำหนักเกิน 60 กิโลกรัม วันแรกของรายการให้งดอาหาร ดื่มน้ำ มะนาวสด ๆ คั้น 3 ลูก ตอนเช้า เย็น หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำเปล่าให้ได้ อย่างน้อย 3 ขวดต่อวัน จะดื่มสมุนไพรสลับบ้างก็ได้และวันแรกของรายการให้อ่อนพักตลอดวัน
- รับประทานอาหารตามสูตรชีวิติต แต่ 3 แรกของรายการปรับปรุงตัวเป็นอาหาร ผัก-ข้าว ทั้งหมด วันที่ 4-5-6 รับประทานชนิดเบาๆ ก่อน วันที่ 7 ขึ้นไปจนครบจึงรับประทานเต็มที่ (มีอาหารทะเลได้) ตลอดรายการห้ามปรุงอาหารรสจัด น้ำตาล และรสหวานห้ามเด็ดขาด
- ดื่มน้ำคั้นจากผัก เช่น น้ำแตงกวา น้ำขิงฉ่ายหรือเซเลอรี่ ครั้งละ 1 แก้ว วันเว้นวัน
- ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป รับประทานวิตามินและแร่ธาตุเสริมได้

ร่างกาย

- นอน 3 หรือ 4 ทุ่ม และตื่นตี 5 ทุกวัน
- หัดวิธีหลับสนิท
- ออกกำลังกาย บริหารทุกเช้า จะด้วยวิธีไหนก็ได้แล้วแต่
- หัดทำบริหารสำหรับรักษาข้อบกพร่องโดยเฉพาะ เช่น ปวดต้นคอ ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดศีรษะ เป็นต้น
- ขอให้สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานกับครอบครัวเพื่อนฝูงรวมไว้ในโปรแกรม 14 วัน

ความเครียดและความกดดัน

- ขอให้สร้างโปรแกรมปฏิบัติ เพื่อลดความดันโลหิตสูง เสริมการหมุนเวียนของ โลหิต รักษาระดับการเต้นของหัวใจ การขับสารจากต่อมต่างๆ ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดอุณหภูมิของร่างกายและเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ
- ทุกคืนก่อนจะนอน ขอให้ทบทวนการปฏิบัติตามข้อที่หนึ่ง ว่าทำไปแล้วอย่างไร ก้าวหน้าหรือถอยหลังไปกว่าเดิม วันต่อไปจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร
- ศึกษาวิธีลดความเครียดแบบต่างๆ แล้วมาปรับปรุงวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง
- บางคนหาทางออกของความเครียดเป็นไปโดยไม่รู้ตัว เช่น กัดเล็บ เขย่าเท้า กะพริบตา ขอให้หาข้อบกพร่องให้พบ
- ฝึกวิธียาใจที่ถูกต้อง
- ฝึกสมาธิ และสร้างจินตภาพทางบวก

สิ่งแวดล้อมในบ้านและที่ทำงาน

- หาดันไม้ดอก ไม้ใบ วางไว้ในบ้านและห้องทำงาน
 - หากใช้พรมปูเต็มห้องนอน ถ้าจำเป็นต้องเอาพรมตากแดดทุกอาทิตย์
 - ให้ของใช้ในห้องนอน เช่น เตียง ผ้าคลุม หมอน ได้รับแสงแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง เปิดหน้าต่างทุกวัน
 - ระวางยาฆ่าแมลง ใช้ให้น้อยที่สุด หรือไม่ใช่เลย
 - วิถีชีวิตต้องให้เข้ากับธรรมชาติ ที่อยู่อาศัยอากาศโปร่ง การระบายน้ำและของโสโครกต้องสะอาด น้ำต้องบริสุทธิ์ชีวิตประจำวันเข้ากันได้ดีกับสิ่งแวดล้อม
 - รักเพื่อนของท่านให้เท่ากับรักตัวเองทุกวันมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอย่างน้อยหนึ่งคนให้ความรักแก่เพื่อน ท่านจะได้ความรักกลับคืนเป็นสองเท่า
- ร้อยคำคนอื่นรักยังไม่เท่าหนึ่งคำรักตัวเอง หากต้องการที่จะมีลมหายใจที่จะสร้างสรรค์โลกใบนี้ให้สวยงามต่อไปด้วยเจตนารมณ์หรือความมุ่งมั่นในสิ่งที่ใดก็ตาม ขอให้หมั่นดูแลเรือนกายโครงสร้างของความมหัศจรรย์ที่โลกได้ปรุงแต่งขึ้นมา

เพื่อปรุงแต่งสังคมในศาสตร์อันหลากหลายท่ามกลางความแตกต่างของโครงสร้างความชาญฉลาดของคน เพื่อลมหายใจที่ยาวนานและศักยภาพของโครงสร้างของร่างกายในการขับเคลื่อนสังคมให้เจริญด้วยสิ่งต่างๆ ที่ทันสมัย ให้คงอยู่อย่างค้ำค้ำที่สุดดูแลตั้งแต่วันนี้ ดีกว่าที่จะมานั่งเสียใจ นำเสียขายที่ไม่ได้ใส่ใจดูแลอะไรเลย เก็บคำว่า “ไม่เป็นไร” ทิ้งเสียดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง.

นอกเหนือจากการดูแลสุขภาพดังที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นแล้วบ้างก็อาศัย “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ซึ่งเป็นที่ยอมรับแล้วว่ามีความประโชยชน์ดำรงส่งเสริมสุขภาพ และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคแต่เรายังไม่ถือว่าอาหารสุขภาพรักษาโรคได้ แต่ก็สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมได้

ในความเป็นจริง อาหารสุขภาพไม่ใช่ยาจึงประกันการรักษาไม่ได้ 100% เพียงแต่อาจจะมีส่วนช่วยบ้างน้อยบ้าง ตามที่มิงงานวิจัยว่ามีประโยชน์ที่สุดสำหรับเรื่องนี้ ผลเป็นอย่างไรขอให้ลองดู

คนเราเมื่อสุขภาพดี ก็มีผลต่อการดำเนินชีวิต แม้ชีวิตมากกว่าครั้งที่ต้องทุ่มเทให้กับงานแต่เราก็ไม่ควรละเลยที่จะดูแล

ตัวเองบ้าง เพราะนั่นคือ “กลไกสำคัญ” ในการขับเคลื่อนงานสร้างสรรค์ต่างๆ เพราะงานไม่เคยหมดไปจากชีวิต แม้เราจะจากโลกนี้ไป แต่งาน...ก็ยังคงอยู่ และคนอื่นก็ทำต่อไปได้ อย่ามองทุกอย่างเป็งานไปหมด เพราะจะหวังแต่ผลสำเร็จผลกำไรและกลัวการขาดทุน ทำให้ชีวิตพังได้ง่าย หากงานที่ทำไม่สำเร็จดังที่คาดหวังก็เสียใจ คบใครๆ เป็นมิตรก็ยากเพราะนึกถึงผลลัพธ์หรือผลตอบแทน ความรักก็ไม่มี มิตรภาพก็ลดลง คนในครอบครัวก็เครียด ความสุขส่วนตัวก็หาไม่ได้ จึงปล่อยชีวิตไปตามสบายเต็มที่กับสิ่งที่ทำ ชีวิตมีค่ามากมายเกินกว่าที่จะจริงจังและคาดหวังได้ รวมทั้งรู้และยอมรับได้ว่ายังมีอีกหลายสิ่งในชีวิตที่อยากทำและอยากเป็น แต่ทำไม่ได้และเป็นไม่ได้ ซึ่งก็เป็นปกติ เพราะทุกชีวิตมีขีดจำกัดของความสามารถ

จงมองชีวิตด้วยความฉลาด อย่าประมาทในการใช้ชีวิตเวลาที่เหลืออยู่ไม่ได้ยืนยาวอย่างที่ใจเราคิดจงใช้ชีวิตเสมือนหนึ่งว่า... “วันนี้” เป็นวันสุดท้ายของชีวิต จิตใจที่ดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีด้วยเช่นกัน อวัยวะทุกส่วนย่อมทำงานในหน้าที่เฉพาะแต่ล้วนมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน อย่าเพียงแต่ใช้ชีวิตต้องหมั่นดูแลแม้เพียงเรื่องเล็กน้อยชีวิตนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารคือปัจจัยสำคัญ แรงขับเคลื่อนแห่งกำลังทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

1. อยู่อย่างสง่า โดย ศ.ดร.นายแพทย์วิฑิตยา นาควิษระ
2. สารานุกรม หนังสือเส้นขอบฟ้า ฉบับที่ 99 ประจำเดือนสิงหาคม 2547 โดย...
นท.นพ.จักรพงษ์ ไพบูลย์
3. ชีวิตจิต ชีวิตที่เข้าใจธรรมชาติ โดย อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง

