

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

น้ำดีอชิต : ธรรมชาติบำบัดด้วยน้ำ

วารกรณ์ ศิริพัฒน์¹

มีคำกล่าวถ่ายทอดกันมาแต่โบราณถึงคุณค่าและความสำคัญของน้ำ ในประเทศของเรามีประเพณีลอยกระทง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ การขอขมาต่อพระแม่คงคา ที่เราได้ล่วงเกินใช้น้ำในการทำอะไรร่างกายมากมาย แสดงถึงความเคารพที่เรามีต่อธรรมชาติ สิ่งใดที่เราเคารพนับถือเราจะไม่ทำลาย แม้เมื่อจำเป็นจะต้องใช้ก็จะใช้อย่างระมัดระวังและสำนึกในบุญคุณอยู่เสมอ

ตอนที่เรายังเป็นเซลล์ชีวิตเล็กๆ ที่เกิดจากการปฏิสนธิในครรภ์มารดา เรามีน้ำเป็นองค์ประกอบอยู่ 99% เมื่อออกมาจากครรภ์ น้ำจะลดลงเหลือ 90% เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะมีน้ำอยู่ 70% และเมื่อแก่เฒ่าใกล้ตาย น้ำจะลดลงอีกเหลือเพียง 50% กล่าวได้ว่าชีวิตขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำในร่างกาย ดังนั้น การดูแลสุขภาพให้ดี มีความสุขได้ทางหนึ่งก็คือ ทำให้น้ำที่มีอยู่ 70% ในร่างกายของเราให้สะอาดนั่นเอง

เราจะสังเกตเห็นว่า ในธรรมชาติ น้ำที่ไหลอยู่ตลอดเวลา มักจะเป็นน้ำที่สะอาด ส่วนน้ำที่ถูกขังหรือน้ำนิ่ง มักจะเป็นน้ำที่ไร้ชีวิต ทำให้เจ็บป่วย เช่น เลือด หากไหลเวียนไม่ดีก็จะทำให้เกิดอาการที่ผิดปกติจากภาวะอุดตัน ดังนั้น จึงควรดูแลไม่ให้มีของเสียหมักหมมอยู่ภายใน และทำให้น้ำทั้งหลายใน

ร่างกายไม่หยุดนิ่ง ซึ่งน่าจะทำให้อวัยวะปกติได้ด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การดื่มน้ำสะอาดและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะกับสภาพร่างกายของเรา

มาซารุ เอโมโตะ ผู้สนใจศึกษาเรื่องน้ำมาหลายปี วันหนึ่งเขาได้รับแรงบันดาลใจจากโคลงที่ว่า “เกล็ดหิมะส่องประกาย ไม่มีเกล็ดใดที่เหมือนกัน” ทำให้เกิดความคิดว่า หากนำน้ำมาทำให้แข็งตัวและศึกษาผลึก อาจจะช่วยให้พบความแตกต่างของน้ำได้ หลังจากได้ศึกษาทดลอง ก็พบว่า น้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ มักจะมีผลึกที่สวยงามและได้ทดลองเปิดเพลงให้น้ำฟัง พบว่า น้ำที่ได้ฟังเพลงคลาสสิกจะได้ผลึกที่สวยงาม ส่วนน้ำที่ฟังเพลงรุนแรงเกรี้ยวกราดอีกทีก็จะได้ผลึกที่ไม่สมบูรณ์และไม่สวยงาม ที่น่าทึ่งเมื่อให้น้ำอ่านตัวหนังสือคำว่า รักและขอบคุณพบว่า ผลึกน้ำนั้นงดงามราวกับดอกไม้แรกแย้ม ในขณะที่คำว่า ไอ้บ้า ไอ้จัญ อย่ายุ่ง ปีกาจ หรือ น้ำที่อุ้มด้วยไม้ใครเวฟกลับให้ผลึกที่ผิดรูปร่างไป แสดงว่า คำพูดและการกระทำนั้นมีความสำคัญมากเหลือเกินคำพูดดีๆ ย่อมมีพลังทำอะไรๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ ส่วนคำพูดที่ไม่ดีย่อมนำทุกสิ่งไปสู่ความเลวร้ายเช่นกัน เป็นข้อคิดที่ดีสำหรับทุกคน

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ว่าควรเป็นคนเช่นไรจึงจะมีสุขภาพดี มีความสุข และทำให้โลกงดงามได้ด้วยมือและจิตใจที่ดีของเรา

ภาษามีพลังสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ ภาษามีอิทธิพลต่อความรู้สึก นึกคิดและจิตใจ การใช้ภาษาที่ดีจึงนำไปสู่ภาวะจิตใจที่เบิกบาน และจิตใจที่เบิกบานนั้นย่อมนำไปสู่สุขภาพของร่างกายที่ดีได้ เช่นเดียวกับงานที่วงการแพทย์ก็ได้พิสูจน์แล้วว่า สภาวะจิตใจมีผลอย่างมากต่อร่างกาย

น้ำหนึ่งหยดที่กระทบผิวน้ำ ทำให้เกิดระลอกคลื่นแผ่ขยายออกไปอย่างกว้างขวาง เช่นเดียวกับคำพูด และการกระทำของมนุษย์ที่ไม่ดีย่อมก่อให้เกิดกระแสคลื่นที่ก่อกระทบอย่างรุนแรง ทำให้เกิดความสับสนยุ่งเหยิงได้มากมาย

โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้สาเหตุ (น่าจะรวมทั้งที่รู้สาเหตุ) อาจเกิดจากสังคมที่สับสนวุ่นวาย ซึ่งมีผลให้คนทั้งปวยกายและป่วยใจเพิ่มมากขึ้น เพราะจิตใจผู้คนมีพลัง อันส่งผลกระทบต่อทั้งจักรวาล แม้เพียงจิตใจของคนคนเดียวที่ไม่น่ารัก ก็จะทำให้สิ่งรอบข้างทั้งปวงบิดเบี้ยวไป เช่นเดียวกับระลอกคลื่นของหยดน้ำหนึ่งหยดนั่นเอง หากเราต้องการโลกที่งดงาม ก็เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะทำจิตใจของเราให้เป็นหยดน้ำที่งดงาม ทำร่างกายของเราที่ประกอบด้วยน้ำถึง 70% ให้เป็นน้ำที่มีผลึกที่สวยงาม เช่นน้ำที่อ่านคำว่า “ด้วยความรักและขอบคุณ” หรือน้ำจากแหล่งธรรมชาติอันบริสุทธิ์

หากอธิบายด้วยความรู้เชิงฟิสิกส์ที่ว่า ทุกอย่างรอบตัวเราล้วนประกอบไปด้วยอนุภาคที่ไม่เคยหยุดนิ่ง อิเล็กตรอนจะเคลื่อนที่รอบนิวเคลียสของอะตอมตลอดเวลา การเคลื่อนที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวทำให้วัตถุสั่นสะเทือน ก่อให้เกิดคลื่นที่มีความถี่ต่างๆ แม้ว่าโดยทั่วไปคนส่วนใหญ่จะไม่อาจรับรู้หรือสัมผัสถึงการสั่นสะเทือนของคลื่นเหล่านั้นได้ก็ตาม แต่ความจริงในสิ่งที่เรา

มองไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น หรือไม่อาจสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสของร่างกายมนุษย์ ไม่ได้หมายความว่า ไม่มีหรือไม่จริง

ลองฟังทัศนะจากหลายแหล่งที่กล่าวถึงเรื่องนี้ซึ่งเป็นแนวโน้มทางการศึกษาที่มักจะไม่เป็นที่ยอมรับในช่วงที่ผ่านมา แต่ในปัจจุบันกลับเป็นที่สนใจศึกษากันมากอย่างชัดเจน เช่น แนวคิดของ David Bohm นักฟิสิกส์กลศาสตร์ควอนตัม ที่สรุปได้ว่า โลกที่มองเห็นเรียกว่า โลกเปิดเผยโดยลึกลงไปจากโลกที่เปิดเผย ยังมีอีกโลกที่เรียกว่า โลกซ่อนเร้น ซึ่งโลกที่ซ่อนเร้นนี้เก็บข้อมูลทุกอย่างในโลกนี้ไว้ และโลกที่เปิดเผยจะนำข่าวสารจากโลกซ่อนเร้นมาเปิดเผยแก่เรา หรือ Carl Jung จิตแพทย์ชาวสวิสเซอร์แลนด์ที่กล่าวว่า นอกจากโลกที่มี 3 มิติ ที่เราอาศัยอยู่แล้ว ยังมีโลกในอีกมิติที่ตามองไม่เห็น กล่าวกันว่า นอกจากมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แม้แต่เวลาก็ไม่มี หรืออย่างคำพูดปริศนาอันแฝงไว้เป็นข้อคิดจากการ์ตูนเรื่อง The Lion King ที่ว่า จงมองไปให้ไกลกว่าที่ตามองเห็น น่าจะหมายความว่า มองไปถึงสิ่งหรือมิติที่ตามองไม่เห็น (แต่อาจสัมผัสได้ด้วยใจ) มีการนำเรื่องของสมาธิ (Meditation) มาใช้ในการรักษาโรค

จากงานวิจัยที่พบว่า สภาพทางสรีระของผู้นั่งสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนในทางที่ทำให้การทำหน้าที่ต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นมาก ผลการวิจัยแสดงถึงการลดลงของอัตราการหายใจ อัตราการใช้ออกซิเจน อัตราเมตาบอลิซึม และเป็นที่ยอมรับแล้วว่า ผู้ที่นั่งสมาธิมาเป็นเวลานาน จะมีอายุทางชีวภาพอ่อนวัยกว่าอายุทางปฏิทิน 5-12 ปี ในร่างกายของเรามีองค์ประกอบที่เป็นน้ำอยู่ถึง 70% สมาธิซึ่งมีผลให้ร่างกายเกิดความสงบย่อมมีผลต่อน้ำในส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย

รวมถึงความสับสนวุ่นวายของระบบประสาทที่ลดลงด้วย

คนไทยสมัยโบราณเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย ได้อาศัยรดน้ำมนต์และตัวยาหม้อกินบรรเทาอาการของโรค (ทั้งกายและใจ) ในช่วงที่ผ่านมหาวิทยาลัยเจริญกัวหน้า ทำให้คนมองว่า การรดน้ำมนต์เป็นเรื่องไร้สาระ ไม่อาจพิสูจน์ผลการรักษาได้ด้วยการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หากมองด้วยศาสตร์และศิลป์เรื่องของผลึกของน้ำและการส่งข่าวสารของน้ำ ดังเช่นที่คุณมาซารุ เอโมโตะและคณะ รวมทั้งผลงานวิจัยเรื่องน้ำของนักวิจัย ชาวสวีตเซอร์แลนด์ที่ศึกษาเรื่องน้ำมากกว่า 30 ปี ชี้ให้เห็นถึงความหัตถกรรมของน้ำ ที่ไม่ใช่แค่น้ำหรือสาร ที่เป็นวัตถุธาตุอย่าง ที่คนทั่วไปเข้าใจหากน้ำคือ ชีวิต ที่เราจะต้องหันกลับมามองให้เห็นคุณค่าของน้ำอย่างแท้จริง ยิ่งเรามีความศรัทธามากขึ้น ความเคารพที่มีต่อน้ำกลับน้อยลงเมื่อย้อนกลับไปในสมัยโบราณผู้คนจะให้ความเคารพต่อน้ำมาก เพื่อรักษาต้นน้ำลำธาร ทำให้เกิดเทพนิยายเกี่ยวกับน้ำมากมาย แต่เมื่อวิทยาศาสตร์เจริญกัวหน้า ดำเนินเทพนิยายจึงกลายเป็นเรื่องไร้สาระ น้ำถูกมองว่าเป็นของธรรมดา เราสนใจอย่างเดียวว่า จะทำอะไรให้น้ำไม่มีสารปนเปื้อนด้วยการใช้เทคโนโลยี กลั่นกรองให้เป็นน้ำสะอาดบริสุทธิ์ น้ำที่ผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไม่สามารถเกิดผลึกน้ำที่สวยงามได้ สิ่งที่น้ำต้องการไม่ใช่การทำให้อ่างสะอาด แต่คือความเคารพ ในขณะที่น้ำอ่านคำว่ารักและขอบคุณ ทำให้เกิดผลึกสวยงามมาก แต่น้ำที่ไม่ได้รับการสนใจแ่ส่ส กลับมีสภาพที่ไม่เกิดผลึกและเน่าดำ ยิ่งกว่าขวดที่อ่านคำว่า ไอ้บ้า เสียอีก คงช่วยเตือนสติว่า เราควรให้ความรัก ความเอาใจใส่กับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็่นน้ำ ต้นไม้ ไม้ดอก เด็กๆ สัตว์เลี้ยง และเพื่อนมนุษย์ทุกชาติศาสนา ผลึกน้ำทำให้เรารู้ว่า น้ำคือกระจกสะท้อนจิตใจของมนุษย์นี้เอง

วงการแพทย์ทุกวันนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าการมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส จะช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น เป็นโรคอะไรก็จะหายเร็วขึ้น แพทย์หลายคนใช้วิธีนำผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ ไปใช้ชีวิตบนเขาอันเงียบสงบหลายแห่ง ที่เมื่อก้าวเท้าเข้าไปก็รับรู้ได้ถึงความสงบและเป็นสุข ไปอยู่ในบ้านชีวภาพที่ไม่มีคลื่นแม่เหล็ก ไฟฟ้า รบกวน มีแต่ต้นไม้ใบหญ้า สายลม แสงแดด และธรรมชาติอันเรียบง่าย

จากประสบการณ์การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ทำให้รู้ว่า โรคภัยไข้เจ็บนั้น ความจริงมีสาเหตุจากสภาพจิตใจ เพียงขจัดสภาพจิตใจที่ทำให้เกิดความหดหู่ ซึมเศร้า สับสน หรือที่เรียกว่า คือความทุกข์ทั้งหลายออกไปได้ ไม่ว่าใครก็สามารถกลับมามีความสุขได้ดี ดังนั้น เราควรรักษาจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ พยายามปล่อยวาง และ

- ลดความเกลียด ด้วย คำขอบคุณ
 - ลดความโกรธ ด้วย ความมีเมตตาและอ่อนโยน
 - ลดความกลัว ด้วย ความกล้า
 - ลดความไม่สบายใจ ด้วย ความสงบนิ่งที่ใจ
 - ลดความร้อร้น ด้วย ความสุขุม
 - ลดความกดดัน ด้วย การปล่อยวาง
- (วางลงไปบ่อยๆ ก็จะไม่มื่ออะไรให้ต้องแบก)

จะเห็นได้ว่ายุคสมัยที่พึ่งพาแต่สิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตานั้น กำลังจะผ่านพ้นไปแล้วคนหันมาสนใจเรื่องของจิตใจมากขึ้นทุกวัน นับเป็นแนวโน้มที่ดี บางทีในทศวรรษต่อไปนี้อาจจะกลายเป็นกระแสหลักก็อาจเป็นไปได้

ภายในร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำ รวมถึงความคิดและจิตวิญญาณ การรักษาน้ำในร่างกาย

ให้สะอาดและไหลเวียนดีนั้น ไม่เพียงแต่เป็นการ จงลงมือทำให้ร่างกายของเรามีแต่น้ำที่มี
รักษาสุขภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังทำให้จิตใจปลอด ผลึกสวยงามกันเกิด
โปร่งแจ่มใสด้วย



เอกสารอ้างอิง

มาซารุ เอโมโตะ. 2549. สารจากวารี. แปลโดยศศิธร-ศศิวิมล รัชณี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

