

ธรรมชาติบำบัด

วารกรณ์ ศิริพัฒน์¹

วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเป็นวิถีแห่งการ
แก่งแย่งแข่งขัน รีบเร่งและร้อนรน เพื่อการบริโภค
สูงสุด ชดเชยความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการแข่งขัน
จนเป็นวัฏจักรของชีวิตที่มักจะจบลงด้วยโรคภัยไข้เจ็บ
ที่ร้ายแรงและทุกข์ทรมาน

ดังปรากฏสถิติการเกิดโรคที่พบว่าขณะนี้คน
ไทยตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันดับหนึ่ง
โรคมะเร็งเป็นอันดับสอง และพบว่าคนไทยป่วยด้วย
โรคอ้วนร้อยละ 25 ของประชากร เป็นโรคไขมันใน
เส้นเลือดสูงร้อยละ 50 ของประชาชนที่อยู่ในเมือง
และโรคเบาหวานได้ก้าวขึ้นมาเป็นอันดับต้นๆ

โรคเหล่านี้ล้วนเป็นโรคจากความเสื่อมของ
ร่างกายอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการบริโภค ได้แก่ การ
บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะกับสรีระของมนุษย์ อาหาร
ที่ผิดสัดส่วน ปริมาณไม่เหมาะสม ขาดคุณภาพ และ
การบริโภคทรัพยากรอย่างเบียดเบียนธรรมชาติจน
เสียสุขภาพ การใช้ชีวิตที่สะดวกสบายเกินไปจนทำให้
ร่างกายมีการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอสำหรับการมี
สุขภาพดี ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการ
ใช้เทคโนโลยีอย่างไม่ถูกต้อง ทำให้การเคลื่อนไหว

ประจำวันของเราลดลงไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้ภูมิ
ต้านทานโรคต่ำลง พบว่าอาหารที่ไม่ดีและการออก
กำลังกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุก่อโรคที่สำคัญ
ประกอบกับการบริโภคอย่างสิ้นเกินที่เป็นสาเหตุ
แห่งการทำลายสิ่งแวดล้อมเกิดมลภาวะและความ
ไม่สมดุลของระบบนิเวศ

ในธรรมชาติมีกฎแห่งความถูกต้องดั่งองค์
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “*ธรรมมีอยู่แล้วใน
ธรรมชาติ*” ทุกคนจึงมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง
ตามกฎแห่งธรรมชาติเหล่านั้น และปรากฏใน
ธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสในหัวข้อ ใก๊ว๊ลยธรรม
ที่ปนี หรือ ประมวลหลักสันติธรรมสากล ที่กล่าวว่า
สันติสุขจะมีขึ้นแก่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกได้ต่างต้อง
มีหน้าที่ที่ปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้องเพื่อทำให้ธรรมชาติ
คงอยู่ได้โดยไม่เบียดเบียนเกินเลย จนเสียสุขภาพ
อย่างทุกวันนี้

การกินอยู่อย่างไทยเป็นทางเลือกหนึ่งที่มี
ความสอดคล้องกับธรรมชาติไม่เบียดเบียนธรรมชาติ
รู้จักประมาณในการบริโภค มีความพอดีที่ทำให้
คุณภาพชีวิตมาบรรจบกับความพึงพอใจและรู้จักพอ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

และหากกล่าวถึงเรื่องคุณค่าของสารอาหารก็พบว่ามีความสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยหลายเรื่องที่สรุปได้ว่า อาหารที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์จะต้องประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูง ไขมันต่ำ ให้เอ็นไซม์สดสูงจากการกินผัก ผลไม้สด และ ธัญพืชกล้อง การกินพืชผักในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล ไม่ฝืนธรรมชาติ มีความเป็นอยู่ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ จึงเข้าใจและดำเนินตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง

ในเรื่องยารักษาโรคก็มีสมุนไพรที่ในปัจจุบันยอมรับกันว่าเป็นความรู้ที่นาughtที่บรรพชนของไทยเราได้สั่งสมความรู้เหล่านี้ไว้และมีการนำมาใช้อย่างได้ผล ไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นพิษอย่างสารเคมีสังเคราะห์

ดังนั้นการกินอยู่อย่างไทย นอกจากจะมีคุณค่าต่อสุขภาพกายใจแล้ว ยังเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างสันติภาพให้บังเกิดขึ้นได้อีกทางหนึ่งเช่นกัน ด้วยเป็นวิถีชีวิตที่เป็นธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ สงบสุข และให้คุณค่าแท้แก่ชีวิตโดยหลัก การตามรอยพระอรหันต์ คือ การดำรงชีวิตชนิดที่เป็นการขัดเกลากิเลสและลดละความเคยชินที่จะเกิดกิเลสอยู่ตลอดเวลาอย่างมีสติสัมปชัญญะ

ในฉบับต่อไปจะได้นำเสนอทางออกสำหรับการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าด้วยหลักการธรรมชาติบำบัดและสมุนไพรไทย ด้วยความเชื่อมั่นว่าคนไทยเราสามารถมีอายุยืนได้ถึง 100 ปี อย่างแน่นอนและเป็นหนึ่งร้อยปีอย่างมีคุณภาพ

