

[ ธรรมชาติดำบัดและสมุนไพร ]

วารสาร คีรีพัฒน์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ทุกคนปรารถนาและคาดหวังการมีสุขภาพที่ดี แต่จะมีสักกี่คนที่ทำให้ความปรารถนา นั้นเป็นความจริง ทั้งที่การมีสุขภาพดีมีคุณค่ามากกว่าเงินทองอย่างไม่มีใคร ปฏิเสธได้ หากไปถามมหาเศรษฐีที่กำลังป่วยหนักว่า ความปรารถนาของเขา คืออะไร ทุกคนคงตอบคำถามนี้ได้อย่างถูกต้อง ก็คือ การมีสุขภาพดี เงินทอง กลับกลายเป็นเรื่องรองไปในทันที แต่การมีสุขภาพดี ไม่ได้เอาเงินทองมาซื้อหาได้ แม้จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถสร้างโอกาสให้คนเหล่านั้นมีสุขภาพที่ดีได้ แต่ไม่ใช่ สิ่งสำคัญที่สุด ที่สำคัญที่สุด น่าจะเป็นพลังใจของเรานั้นเอง

เราจะมีความสุข ความพอใจ เมื่อได้ทำในสิ่ง ที่ชอบแต่เราจะต้องไม่ลืมธรรมชาติของมนุษย์ โดยเฉพาะมนุษย์สมัยใหม่ที่มีเทคโนโลยีมาอำนวยความสะดวกไปเสียทุกเรื่อง ทำให้วิถีชีวิตของเรา ห่างจากธรรมชาติไปเรื่อยๆ ในเมื่อชีวิตก็คือธรรมชาติ การถอยห่างจากธรรมชาติไปสู่กลไกของจักรกลก็คือ การถอยห่างจากการมีชีวิตนั่นเอง

ปัจจุบันนี้ เรามีอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป ทั้งหลายที่ต้องผ่านกระบวนการผลิตที่ทำให้สามารถ เก็บรักษาได้ยาวนานขึ้น ส่งขายได้ไกลไปทั่วโลก

เราใช้สารเคมีสังเคราะห์เพื่อยืดอายุอาหารเหล่านั้น นอกจากเราจะได้อาหารที่ด้อยคุณค่าด้วยกาลเวลา แล้ว ยังเต็มไปด้วยสารเคมีที่อันตรายต่อการมี สุขภาพดี แม้การผลิตเชิงอุตสาหกรรมและการ ขนส่งอันทันสมัย จะทำให้ทุกคนมีอาหารเต็มท้อง แต่กล่าวได้ว่าเป็นอาหารที่ผิดธรรมชาติ แล้วเราจะ คาดหวังสุขภาพที่ดีได้อย่างไร เรารู้ว่าเราจะเป็น อย่างที่เรากิน (you are what you eat) และเราควร กินอย่างที่เราเป็น (you eat what you are) แต่หาก ปราศจากจิตสำนึกอย่างแน่วแน่ เราก็จะถูกกระแสโลก

ชักชวนชี้นำไปสู่ความห่างไกลธรรมชาติมากขึ้นทุกที

มีคนเป็นจำนวนมากที่กำลังถูกโรคภัยอันร้ายแรงคุกคามชีวิตอยู่ในขณะนี้ หลายคนท้อแท้ หลายคนลุกขึ้นสู้ แล้วคุณล่ะอยู่ในกลุ่มคนประเภทไหน จะแพ้หรือจะชนะคุณต้องเลือกและลงมือทำ

มฤตยูเงียบของวิถีชีวิตสมัยใหม่ ถูกเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า SeDs (Sedentary Death Syndrome) ภาษาชาวบ้านเรียก Inactivity kills แปลเป็นไทยว่าตายเพราะไม่ขยับกาย (และใจ) ซึ่งโรคนี้ยังไม่ปรากฏตัวเลขว่าเป็นสาเหตุการตายอย่างไรโรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็ง แต่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรครดังกล่าวอย่างแน่นอน และระบาดไปในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยวิถีชีวิตแห่งโลกาภิวัตน์อันทันสมัยแต่ห่างไกลธรรมชาติ องค์การอนามัยโลกประกาศว่าวิถีชีวิตเช่นนี้กำลังระบาดไปในหลายประเทศ ทั้งร่ำรวยและยากจน และประมาณว่ามีคนตายเพราะวิถีชีวิตที่เกียจคร้านเช่นนี้กว่า 2 ล้านคนแล้ว ไม่เพียงการไม่ขยับตัว แต่ในโลกแห่งอาหารขยะและสารเคมีวิถีชีวิตปัจจุบันยังเกิดภาวะการแก่งแย่งแข่งขันที่สร้างความเครียด อารมณ์เครียดเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหลังฮอร์โมนชนิดที่ไม่เป็นผลดี

ความจริงฮอร์โมนที่หลั่งออกมา ก็ทำหน้าที่ของเขาดีแล้ว แต่ผลข้างเคียงทำให้เกิดภาวะที่ไม่เหมาะสมกับอวัยวะหรือเนื้อเยื่อชนิดอื่น เช่น ฮอร์โมนอินซูลินที่ถูกสร้างขึ้นมาในภาวะเครียดเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้เพียงพอกับการใช้งานแต่เราทราบกันดีว่า การเพิ่มน้ำตาลในเลือดให้สูงนานๆ ไม่ได้แน่นอน ดังนั้นกรณีที่เครียดเรื้อรังจะนำไปสู่ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (Insulin resistance) และโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และอื่นๆ ตามมาเป็นขบวน

ผู้เขียนเคยคุยกับยายมนผู้สูงอายุในชุมชนหนึ่ง

แถวโคกโพธิ์ โลกโพธิ์เป็นพื้นที่อันอุดมสมบูรณ์ ในน้ำมีปลาในนามีข้าว แต่ข้าวที่นี้เดี๋ยวนี้จะถูกนำไปสีที่โรงสี ไม่ได้ตำไม่ได้ผัดตั้งแต่ก่อน ลูกหลานบอกยายมนว่า สมัยนี้เค้าไปเหยียบดวงจันทร์กันแล้วยังจะมายืนตำข้าวอยู่อีก เซยตาย อายุคน ยายมนเกรงใจกลัวลูกหลานจะอับอายชาวบ้านที่มียายตำข้าวกินเองก็เลยเลิกตำข้าว ตอนที่เราพบกัน ยายมนเลิกตำข้าวมา 3 ปีกว่าแล้ว เดินเหินก็ไม่ค่อยคล่องแคล่ว แขนขาไม่ขึ้น แข็งขาก็ปวดเมื่อยวันๆ ก็ได้แต่นั่งๆ นอนๆ ไม่รู้จะทำอะไร ผู้เขียนซึ่งสนใจเรื่องข้าวและการแปรรูปแบบพื้นบ้าน (ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525) ไปตามหมู่บ้านจนได้รู้จักกับพี่ ป้า น้า ยาย ที่มีความรู้เรื่องข้าวมากมาย แต่ตอนนั้น ใครๆ ก็กินข้าวโรงสี (ข้าวขัดขาว) กันหมดแล้ว ผู้เขียนเห็นว่าเป็นเรื่องน่าเสียดายสุขภาพดีๆ ที่เคยมีก็เลยยุยงส่งเสริมให้กลับมาตำข้าว บ้านใครที่ยังพอมีครกสีข้าวก็เอามาซ่อมแซมสีข้าวกัน ยายมนดูจะมีชีวิตชีวาขึ้นมากที่ได้ทำในสิ่งที่รักที่ชอบก็มีความสุข ได้ขยับ เขยื้อน ยกข้าวตำข้าว ผัดข้าว อากาศแขนยกไม่ขึ้นก็หายไปเป็นปลิดทิ้ง โรคท้องผูกอาหารไม่ย่อยก็หายไป หน้าตาสดใส หัวเราะได้อย่างมีความสุขเพื่อน ๆ ร่วมสมัยที่เคยช่วยกันทำนาก็มาร่วมกันตำข้าว 4 สาก (ครก 1 ใบใช้สาก 4 อัน 4 คน ตำด้วยกันโดยสากไม่ดีกัน) ได้มาคุยกันถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ช่วยเหลือกันไปตามวิสัยคนไทยอย่างที่เคยเป็นมาแต่โบราณ เก็บผักเก็บหญ้าถว้อบ้านมาทำกินสดใหม่ ไร้สารพิษ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างไม่ต้องวิจัย ชีวิตในชนบทมีต้นทุนทางทรัพยากรและสังคมอันสูงค่าควรแก่การดำรงรักษาไว้เป็นอย่างดี

สำหรับคนเมือง หากรักสุขภาพเห็นที่จะต้องปรับชีวิต เปลี่ยนอาหารและพฤติกรรมกันอย่างมีวินัย สิ่งสำคัญประการแรกเห็นจะเป็นการปรับความคิดเสียก่อนเพราะความคิดเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

หน่วยงานของรัฐพยายามรณรงค์ให้คนออกกำลังกาย ด้วยคำขวัญที่ว่า “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย” หากขยับไม่เพียงพอก็ไม่เกิดผล ดังนั้นต้องตามด้วยประโยคที่ว่า “ถ้าไม่ขยับ (ให้พอ) ก็เท่ากับฆ่าตัวตาย”

การสำรวจพบว่า คนสูบบุหรี่เสี่ยงตายด้วยโรคหัวใจ 19% แต่คนที่ไม่ขยับเสี่ยงตายด้วยโรคหัวใจ 37% จึงถึงเวลาแล้วที่จะต้องลงมือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้เราได้ขยับ เรื่องที่ง่ายที่สุดได้แก่ การเดินแค่เปิดประตูแล้วก้าวออกไปเดิน เดิน เดิน แล้วคุณจะมีพบกับความมหัศจรรย์ของเรื่องง่ายๆ ที่ใครๆ มองข้าม

แพทย์ชาวญี่ปุ่น โยชิโร ฮาดาโน ทาวิจัย ประกอบกับเครื่องมือสุขภาพ (ที่ต่อมาเรียกว่า Pedometer) พบว่าคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะเดินประมาณ 3,500 - 5,000 ก้าวต่อวัน ทำให้เกิดการรณรงค์ให้ลุกขึ้นมาเดิน 10,000 ก้าวเพื่อสุขภาพ ลองมาดูว่าคุณอยู่ในกลุ่มไหน

จำนวนก้าว	ประเภท
< 5,000	เฉื่อยชา
5,000 - 7,499	ไม่ค่อยแอคทีฟ
7,500 - 9,999	ค่อนข้างแอคทีฟ
> 10,000	แอคทีฟ
> 12,500	แอคทีฟมาก

หากคุณอยู่ในกลุ่มที่จำนวนตัวต่ำกว่า 5,000 ก้าว ลองหาเรื่องเดินให้มากขึ้น แม้แต่โทรศัพท์ก็พุดไปเดินไป พาหมาแมวไปเดินเล่นเล็กใช้รีโมท เลิกฝากคนซื้อข้าวมาให้ (ก็เดินไปซื้อเองสิ) ลองแนะนำเข้ามาจะทำอะไรให้ได้ก้าวเพิ่มเพื่อไปสู่ 10,000 ก้าวให้ได้ (๕)

## เอกสารอ้างอิง

อมิตา อริยอัฒา. ออกกำลังกายง่ายที่สุดในโลก

สำนักพิมพ์แปลนพริ้นท์ดิง พ.ศ.2552

กฤษณา ศิรามพุช. ถอดรหัสความสุข

สำนักพิมพ์ไกลล์หมอ พ.ศ.2549