

[ รู้ไว้ใช้ว่า ]

อดิศา เบญจรัตนานนท์

อาจารย์ภาควิชาภาษาตะวันตก

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รู้ไว้ใช้ว่าฉบับนี้เป็นการนำเรื่องราวดีๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการธรรมชาติกับการเยียวยา อีกหนึ่งกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 21 - 24 พฤษภาคมที่ผ่านมา ณ สวนสายน้ำ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา มาเล่าสู่กันฟังค่ะ

ธรรมชาติบำบัด เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เน้นให้ให้มนุษย์หันกลับมามองตัวเอง ดูแลใส่ใจตัวเองและมีความเชื่อมั่นในร่างกายของตัวเอง ด้วยการให้ธรรมชาติช่วยปรับความสมดุลในการดำเนินชีวิตผ่านทางหลากหลายวิธีแห่งธรรมชาติ เช่น โยคะ การเจริญสติภาวนา การทานอาหารมังสวิรัตและผักสด ผลไม้สดที่ไม่ผ่านกระบวนการ ทำลายคุณค่าชีวิตด้วยความร้อน รวมถึงการหลีกเลี่ยงการรับสารเคมีและสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย โดยใช้ร่างกายของตัวเองในการรับรู้ถึงแนวทางแห่งธรรมชาติที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดในการปรับสภาวะสมดุลในการ

ดำรงชีวิต

สภาวะปกติที่มีความสมดุลทั้งกายและใจ หรือสุขภาพ HEALTH นั้น ประกอบไปด้วย

H = Happiness หมายถึง ความสุขที่จะทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี

E = Enlightenment หมายถึง การตื่นรู้ว่าสิ่งที่ทำเป็นประโยชน์หรือโทษต่อตนเอง

A = Autonomy หมายถึง การมีอิสระในตัวเอง มีวิถีทางของตัวเองในการดำเนินชีวิตโดยไม่ฝืนและไม่บังคับตัวเองให้เป็นอย่างคนอื่น

L = Learn หมายถึง การเรียนรู้ว่าสิ่งใดส่งเสริม

หรือบั้นทอนสุขภาพ

T = Transformation หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น

H = Healing หมายถึง การเยียวยาตัวเองจากภายใน ฟังฟังตัวเองในการกำจัดสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกาย

พิษที่อยู่ในตัวเรานั้นเกิดจากอะไรคำตอบคือวิถีชีวิตในวันธรรมสมัยใหม่นั้นเอง โดยเฉพาะผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ที่มีแต่ความเร่งรีบ เป็นผลให้ระบบการดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือพฤติกรรมนอนในที่น้อยคนนั้นจะเข้านอนก่อนเที่ยงคืน ไม่ว่าจะเป็เพราะการดูรายการทีวีสุดโปรด

การเพลิดเพลินโดยไม่รู้เวล่ำเวลากับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทั้งออนไลน์และไม่ออนไลน์ หรือการเล่นเน็ต ออนเอ็ม (ภาษาที่ชาวไซเบอร์นิยมใช้) โปรแกรม hi 5 และอีกสารพัดโปรแกรมที่มนุษย์แห่งวัฒนธรรมสมัยใหม่ช่างสรรหา โดยหารู้ไม่ว่าการเข้านอนหลังเที่ยงคืนนั้น

ไม่ว่าจะชดเชยด้วยการตื่นสายขนาดไหนก็ไม่สามารถทำให้รู้สึกเต็มอิ่มได้ ทั้งนี้เป็นเพราะฮอร์โมนที่ช่วยในการ



เจริญเติบโต หรือ Growth Hormone และสารต่างๆ ที่ร่างกายต้องการในการฟื้นฟูและซ่อมแซมจะหลังในช่วง 4 ทุ่มถึงเที่ยงคืน ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเข้านอนก็คือ ก่อน 4 ทุ่มนั่นเอง

ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบอีกเช่นกันที่ทำให้มนุษย์ยุคใหม่ไม่ค่อยมีเวลาใส่ใจกับเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะมือเช้าที่ต่างก็รู้กันดีว่าสำคัญที่สุด แต่กลับเป็นมือที่ไม่ได้รับการใส่ใจมากที่สุดด้วย เหตุผลคือไม่มีเวลา หลายคนดำรงชีวิตครึ่งวันแรกด้วยกาแฟแค่เพียงหนึ่งแก้ว ซึ่งย่อมไม่เพียงพอแน่นอนกับการ

ทำงานเป็นเวลาเกือบ 4 ชั่วโมง และตามด้วยอาหารขยะ อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป ซึ่งเต็มไปด้วยไขมัน น้ำตาล และโซเดียมที่ต้องทานเข้าไปตามเสียงเรียกร้องของกระเพาะอาหารให้หมดหน้าที่ในมือเที่ยง ส่วนมือบ่ายก็ให้รางวัลกับตัวเองด้วยขนมขบเคี้ยว เบเกอรี่ น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟใส่นมใส่ครีม จากนั้น...มือเย็น...ซึ่งควรเป็นมือที่เบาที่สุด กลับกลายเป็นมือที่หลายคนรอคอยที่จะตามใจปาก ด้วยเวลาที่มีเหลือเพื่อสำหรับอาหารคาว-หวาน รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บางคนดื่มเพื่อทำลายตัวเองอย่างขาดสติ ก่อนจะเข้านอนในเวลาหลังเที่ยงคืน คำเปรียบเปรยที่เคยได้ยินว่า มือเช้าให้ทานอย่างราชา มือเย็นให้ทานอย่างยาจก กลายเป็นกลับตาลปัตรไปในสังคมยุคใหม่



นอกจากนี้ชีวิตที่ต้องแข่งขันอยู่อย่างตัวใครตัวมันมุ่งแสวงหาแต่เงินทอง ให้ความสำคัญกับวัตถุมากเกินความจำเป็น จนไม่มีเวลาใส่ใจตนเอง ทำให้เกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า ความโกรธ ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ความกระวนกระวาย ซึ่งล้วนมีผลต่อการเกิดโรคภัยทางกายทั้งสิ้น เช่น คนที่โกรธบ่อยจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร คนขี้ใจฉางจะมีอาการปวดหัวและเจ็บปวดตามร่างกายจากหัวไหล่ลงมา ส่วนคนที่ตระหนี่ถี่เหนียว

จะเป็นโรคท้องผูก เพราะไม่ยอมปล่อยอะไรจากร่างกาย เป็นต้น

แล้วจะให้ทำเช่นไรในเมื่อชีวิตเราต้องดำเนินไป เช่นนี้ ธรรมชาติบำบัดมีหลักว่าจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เราไม่จำเป็นต้องเลิก หรือตัดขาดจากวิถีชีวิตเดิมๆ โดยเด็ดขาด เพียงแต่พึงระลึกไว้ว่าสุขภาพดีมาจากการปรับเปลี่ยนทั้งจิตใจและพฤติกรรม จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ทำให้ร่างกายสดชื่น การมองโลกในแง่ดี การมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะทำให้ชีวิตเรามีความสุขทั้งกายและใจ

ลองปรับเปลี่ยนตัวเองโดยเริ่มจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวอย่างการทานอาหารกันก่อนดีไหมคะอาหารตามหลักธรรมชาติบำบัดคือ อาหารที่มีความสดใหม่ ยังไม่ผ่านความร้อนหรือกระบวนการปรุงแต่งใดๆ หรือหากมีความจำเป็นก็ต้องน้อยที่สุด ซึ่งก็คือผักและผลไม้สดนั่นเอง การกินอาหารตามธรรมชาติบำบัดมีหลักดังต่อไปนี้

- เน้นการทานผักและผลไม้สด
- การทานอาหารปรุงสุก ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่หรือปรุงไว้ไม่เกิน 3 ชั่วโมง
- งดอาหารจำพวกเนื้อ นม และไข่
- การดื่มน้ำผลไม้คั้น ควรดื่มภายใน 15 นาที โดยไม่ผสมน้ำตาลหรือสารปรุงแต่งใดๆ
- งดการกินอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น และยังมีสารพิษตกค้างได้อีกด้วย
- งดการกินอาหารสำเร็จรูป อาหารกล่อง อาหารกระป๋อง
- งดทานอาหารรสจัด
- ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนมากเกินไป แม้จะเป็นโปรตีนจากพืช เพราะการได้รับโปรตีนมากเกินไป จะทำให้ไตและตับทำงานหนัก และอาจนำไปสู่โรคเกาต์และไขข้ออักเสบได้อีกด้วย
- งดการรับประทานอาหารขยะทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเบเกอรี่ อาหารทอดกรอบ ขนมขบเคี้ยว ของหวาน ไอศกรีม

มีตัวอย่างรายการอาหารฝากให้พิจารณาค่ะ

เช้า	กลางวัน	บ่าย	เย็น
ผลไม้สด 1 จาน (เตรียมไว้ไม่เกิน 15 นาที) เช่น มะม่วงสุก ครึ่งลูก ทานร่วมกับ มังคุด 3 - 5 ลูก และส้ม 1 ลูก	อาหารมังสวิรัต (เตรียมไว้ไม่เกิน 30 นาที) ข้าวธัญพืชผัดผัก รวมมิตร ยำมะเขือยาว	มะพร้าวน้ำหอม 1 ลูก	ผลไม้สด 1 จาน หรือ สลัดผัก (น้ำใส) ส่วนผสมสลัดน้ำใส กระเทียม พริกไทย และน้ำมันงา

หลายท่านเห็นแล้วอาจจะมีความว่า “จะอึดไหมเหนียว” หรือบางท่านอาจถามว่า “จะรอดไหมเหนียว” ขอดอบจากประสบการณ์ของตัวเองว่าวันแรกอาจจะรู้สึกโหวงเหวงท้องร้องโครกคราก คิดถึงส้มตำ ไก่ย่าง หรือก๋วยเตี๋ยวต้มยำ เมนูสุดโปรด แต่หลังจากวันแรกไปจะรู้สึกดีขึ้นค่ะเพราะผลที่ได้รับนั้นค่อนข้าง

เป็นที่น่าพอใจ ไม่ว่าจะเป็นตัวเบาขึ้น ชับถ่ายคล่องขึ้น และไม่รู้สึกริ้ว แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลด้วยนะค่ะ อาหารที่แนะนำข้างต้นเพียงพอแน่นอน หากไม่ได้อยู่ในภาวะที่ต้องใช้ทั้งแรงกายและแรงสมองมากมายนัก แต่ถ้าร่างกายต้องการพลังงานมากขึ้น ก็ควรรับประทานอาหารให้



เพียงพอกับความต้องการของร่างกายค่ะ ขอแนะนำให้ยึดหลักทำแล้วมีความสุข ไม่จำเป็นต้องงด ต้องเลิก หากการกระทำเช่นนั้นนำมาซึ่งอาการหงุดหงิด กระพืดกระเฟียด หรือบางคนเป็นลมเป็นแล้งไป หากเป็นเช่นนั้นคงไม่สามารถเรียกได้ว่า ธรรมชาติบำบัดหรือธรรมชาติเยียวยาแน่นอน ขอเพียงแค่นี้สติในการใช้ชีวิต คิดสักนิดก่อนตักอาหารเข้าปาก ว่ากำลังรับของดีมีประโยชน์หรือกำลังนำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย นับ 1 ถึง 10 หรือสำหรับบางคนอาจต้อง 1 ถึง 100 ก่อนจะให้ความโกรธเกรี้ยว หรือความไม่พอใจครอบงำจิตใจ เข้านอนให้เร็วขึ้น หาเวลาออกกำลังกายให้มากขึ้น เพียงแค่นี้สุขภาพดี ๆ ก็ไม่หนีหายไปไหนแล้วค่ะ

ขอทิ้งท้ายด้วยเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ค่ะ

- การเคี้ยวอาหารมากๆ ไม่ต่ำกว่าคำละ 32 ครั้ง จะช่วยให้ใบหน้าแข็งแรง กระชับ และโกรธช้าลง
- น้ำมะพร้าวมีความสามารถในการชำระล้างสูง เหมาะกับผู้ที่เป็นภูมิแพ้ และท้องร่วงรุนแรง มือเข้่าดื่มน้ำพร้อมเนื้อได้ แต่มือว่างยามป่วย ควรดื่มแต่น้ำ
- ผู้ที่มีอาการเรอ ควรเว้นการทานถั่ว แดงกวากล้วยหอม เพื่อลดธาตุลมในตัว

- ไม่ควรทานผักและผลไม้ร่วมกันในหนึ่งมื้อ ดังนั้นจึงควรทานผลไม้ก่อนทานข้าวครึ่งชั่วโมง
- กระตุ้นระบบขับถ่ายด้วยการใช้มี้อวนทวนเข็มนาฬิกาที่หน้าท้อง
- หลังอาหารควรนั่งทำอู่ปุ่น หรือเดินจงกลม ประมาณ 15 - 20 นาที เพื่อช่วยย่อย
- ดื่มน้ำหลังอาหารครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อไม่ให้ท้องอืด แนะนำให้มีอาหารจางน้ำ เช่น ซุป หรือแกงจืดในมื้ออาหาร
- ผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ ให้ลองอาบน้ำอุ่นตอนเย็น เพราะจะช่วยให้อ่อนคลาย และการนอนหลับดีขึ้น

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ตลอดไปค่ะ (๕)

### อ้างอิง

โครงการธรรมชาติกับการเยียวยา วันที่ 21 - 24 พฤษภาคม 2552 ณ สวนสายน้ำ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา  
ศรีสุตา ชมพันธ์, อธิษฐาน คงทรัพย์ และเพียงพร ลากคล้ายมา. 2551. พิมพ์ครั้งที่ 6 (เรียบเรียง).

ธรรมชาติบำบัดศิลปะการเยียวยาร่างกายและจิตใจ เพื่อสมดุลของชีวิต. บรรยายโดย หมอเจ็คอบ วาทักกันเซรี. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พรินท์ติ้ง จำกัด.