

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

อยู่ดีมีสุขด้วยวิถีธรรมชาติ

วารกรณ์ ศิริพัฒน์¹

ในวันเวลาที่เรามีความสุข ปราศจากโรคภัย (แม้จะมีภัยแฝงจากโรคที่ยังไม่แสดงอาการอาจอยู่ในภาวะที่เรียกว่ากึ่งแข็งแรง) คนทั่วไปมักไม่คิดถึงการดูแลสุขภาพ จนกว่าจะถึงเวลาที่รู้ผลการวินิจฉัยว่าเป็นโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง หรือเอดส์และอื่นๆ ซึ่งก่อนหน้านี้ยังคงเป็นการต่อสู้เพื่ออึดตายาวที่ยิ่งใหญ่ของตัวคนที่เรียกกันว่า เพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งชีวิต **ถึงวันนี้จึงต้องพลิกชีวิตกลับมาต่อสู้กับโรคร้ายแรงดังกล่าว** ถ้าเราจะไม่ต้องรอให้ถึงเวลาที่สร้างความสะเทือนขวัญหวั่นวิตกแบบเรื้อรัง น่าจะเป็นวิถีทางที่ดีกว่า แนวทางดังกล่าวไม่ยากเกินกว่าความสามารถที่คนปกติอย่างเราๆ ท่านๆ จะทำได้ ด้วยการให้ความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้อย่างไม่ทอดทิ้ง แม้อาจจะรู้สึกว่ายากหรือฝืนใจบ้างในระยะแรกๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนระบบอาหารการกินให้ใกล้เคียงกับการใช้ชีวิตอย่างธรรมชาติที่สุดกินอาหารที่เป็นผักสด ผลไม้สด และธัญพืชกล้อง 60% ของปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน ลดสัดส่วนไขมันให้เหลือเพียงไม่เกิน 20% ในคนปกติ และเหลือ 10% สำหรับคนที่มีอาการโรคบางชนิด เช่น หัวใจ ความดัน อ้วน และลดโปรตีนให้เหลือเพียง 540 กรัมต่อวัน

นักวิทยาศาสตร์อธิบายว่า อาหารสดให้คุณค่าอาหารครบถ้วน มีเอนไซม์สด ที่ไม่ถูกทำลายด้วยความร้อนจากการปรุงหุงต้ม ซึ่งสารสดเหล่านี้ได้แก่ วิตามินและโคแฟกเตอร์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ

กระบวนการชีวเคมีของเซลล์ อาหารสดช่วยร่างกายขจัดสารพิษที่สะสมอยู่ในเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ซึ่งสารพิษเหล่านี้จะรบกวนการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย นอกจากนี้อาหารสดส่วนมากเป็นผัก ผลไม้ ธัญพืช ซึ่งมีโปรตีนและไขมันต่ำ จึงเป็นผลดีต่อร่างกาย เพราะไขมันสูงจะไปขัดขวางเนื้อเยื่อในการรับออกซิเจน โปรตีนสูงทำให้ร่างกายต้องใช้วิตามินเกลือแร่ในกระบวนการเผาผลาญมาก และเกิดสารพิษจากกระบวนการดังกล่าวด้วย หากร่างกายขาดวิตามินเกลือแร่ กระบวนการเคมีต่างๆ จะเกิดขึ้นไม่สมบูรณ์ เกิดการตกค้างของสารหลายชนิดที่ก่อให้เกิดความเสื่อม ดังนั้นการกินอาหารพืชผักผลไม้สด จึงเป็นการกำจัดและป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นบทบาทที่เรียกกันว่า แอนตีออกซิแดนท์

ในสังคมสมัยใหม่ที่กล่าวกันว่ามีความกินดีอยู่ดี (มีกินสิ้นกิน) ได้ก่อให้เกิดโรคความเสื่อม เป็นขั้นตอนหนึ่งของความเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดความอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ โดยมีสาเหตุสำคัญคือ ขาดการออกกำลังกาย ประกอบกับการกินและดื่มมากเกินไปโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เนื้อสัตว์และน้ำตาลฟอกขาวที่ปรากฏอยู่เป็นปกติในอาหารของคนในสังคมปัจจุบัน โดยมีดัชนีชี้วัดอย่างชัดเจนคือ จำนวนประชากรทั่วโลกที่ป่วยด้วยโรคหัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง ภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ อัมพาต สูงขึ้นเป็นประวัติการณ์ รวมทั้งโรคหลงลืมจากการเสื่อมของ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สมองก่อนวัยอันสมควร โรคภูมิแพ้และเบาหวานในเด็กสูงขึ้น จัดอยู่ในกลุ่มโรคแห่งความเสื่อมเช่นกัน ข้อคิดจากงานวิจัยที่ทดลองเลี้ยงสัตว์ด้วยแป้งขัดขาว อาหารดัดแปลง สารปรุงรส พบภาวะขาดวิตามิน และภาวะเสื่อมเมื่อโตขึ้น นักวิทยาศาสตร์และแพทย์ธรรมชาติบำบัดกล่าวว่า มีแต่การเพิ่มการกินอาหารสด ลดอาหารสุก เพิ่มผักผลไม้สด ธัญพืชกล้อง ลดโปรตีน ไขมันและแป้ง (ขัดขาว) เท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ และสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ความเจ็บป่วยของคนในปัจจุบันเกิดจากการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี ภูมิต้านทานโรคต่ำลง ประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวต่ำลง กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น สายใยประสาททำงานได้น้อยลง การสั่งงานของสมองลดน้อยลง และมีผลกระทบไปถึงระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพโดยตรง อาการป่วยในหลาย ๆ โรคเกิดจากการไม่ขับถ่าย ทำให้สารพิษถูกกักเก็บอยู่ในร่างกาย ทำให้เซลล์ทำงานผิดปกติ นอกจากนี้ผู้ที่เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายพอเหมาะ ยังทำให้ร่างกายมีโอกาสดูดซับสารพิษออกทางผิวหนัง และลมหายใจได้เป็นอย่างดีอีกด้วยเซลล์ต่างๆ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น

นักกีฬาเด่นๆ ระดับโลกจำนวนมากสร้างชื่อเสียงจากพลังฝึกสด ผลไม้สด การวิจัยทางกีฬาวissenschaftได้หันมาสนใจพลังฝึกสดมากขึ้น พบว่านักกรีฑาทุกรายจะมีร่างกายฟิตที่สุด เมื่อกินอาหารฝึกสด และพิสูจน์ได้ว่า นักกรีฑาสามารถฝึกซ้อมจนถึงระดับแชมป์โลกได้ด้วยการกินอาหารโปรตีนต่ำ (เพียงวันละ 50 กรัม) รวมทั้งนักวิจัยเองที่หันมาทดลองกับตนเองด้วยความอยากรู้ โดยหันมากินผักทั้งหมด ไม่กินเนื้อเลย ได้โปรตีนจากพืชผัก เขาพบว่า ระดับพลังงานของเขากลับสูงขึ้น โรคปวดข้อปวดเข่าที่เป็นมานานก็หายไป รวมทั้งโรคปวดหัวและอาการอาหารไม่ย่อย ดำรงชีวิตได้อย่างดีด้วยพลังงานเพียง 1600 แคลอรี โปรตีน 34 กรัมต่อวัน

คุณภาพของอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดโรค อาหารที่มีคุณภาพสูง คือ อาหารที่มีไขมันต่ำ แคลอรีต่ำ เส้นใยอาหารสูง วิตามินเกลือแร่สูง และมีแอนติออกซิแดนท์เพิ่มขึ้น มีการศึกษาเพิ่มเติมที่พบว่า การปรับปรุงวิธีบริโภคอาหาร วิธีปรุงอาหารและชนิดของอาหารทำให้ความเสี่ยงและการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคลมปัจจุบัน (stroke) ลดลง และโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของประชากรไทยด้วยเช่นกัน

คนไทยมีต้นทุนทางสังคมที่เป็นภูมิปัญญาบรรพบุรุษในเรื่องอาหารการกินที่ดีมาก ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองของไทยเรามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีพืชสมุนไพรในการกินอาหารเหล่านี้ย่อมมีคุณค่าแทนยา เพราะมีสรรพคุณป้องกันและมีสารอาหารที่เหมาะสมช่วยรักษาโรคความเสื่อมของร่างกายได้ด้วยคุณสมบัติพิเศษคือ

- อุดมด้วยเส้นใยอาหาร
- แหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ
- มีสาร phytonutrient และสารสมุนไพร

สารสีเขียวและรสฝาดจากผักพื้นบ้านมีสารต้านอนุมูลอิสระและสารช่วยสร้างและดูแลระบบไหลเวียนโลหิต มีเส้นใยอาหารช่วยดูแลระบบขับถ่าย มีวิตามินเอ บี ซี ดี อี และแร่ธาตุต่างๆ ในปริมาณที่เหมาะสม ผักพื้นบ้านของไทยมีความหลากหลายมาก ป่าบางแห่งพบพืชผักมากกว่า 300 ชนิดใน 1 ตารางกิโลเมตร มีการสำรวจพืชผักที่กินได้ พบว่า ในแต่ละภาคของประเทศไทยมีพืชผักกินได้ไม่น้อยกว่า 120 ชนิดในแต่ละภูมิภาคมีทั้งเหมือนและต่างกันบ้างตามท้องถิ่น ดังนั้นการใช้อาหารเป็นยาจึงเป็นเรื่องปกติในสังคมไทยที่ทำได้อย่างไม่ยากเย็นในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ และที่สำคัญคือเป็นการสร้างศักยภาพในการพึ่งตนเองของคนไทย ให้เรามีอิสรภาพในทุกๆ ด้านในที่สุด

การกิน การอยู่อย่างไทย เป็นวัฒนธรรมที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่ได้ผ่านการทดสอบ

มาแล้วอย่างลงตัวและสอดคล้องกับธรรมชาติ การแพทย์ตะวันออกซึ่งเป็นบิดาของการแพทย์ปัจจุบันก็ตั้งอยู่บนรากฐานธรรมชาติของจีนใช้หลักหยิน-หยางและธาตุทั้ง 5 คือ ดิน น้ำ ไฟ ไม้ โลหะ ส่วนอินเดียและไทยใช้หลักธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เรียกอย่างไทยๆ ว่าธาตุเจ้าเรือน ซึ่งเป็นลักษณะหรือแนวโน้มของแต่ละคนที่แตกต่างกัน หมายถึงธรรมชาติของคนเราแต่ละคนที่มีความเป็นเอกภาพของตัวเอง ที่แตกต่างจากคนอื่นๆ ที่ปรากฏออกมาในเรื่องผิวพรรณ รูปร่างลักษณะ บุคลิกนิสัยใจคอ รวมถึงสรีระภายในของบุคคลที่มีปฏิริยาต่อสภาพแวดล้อมภายนอกเช่นเรื่องอาหารการกิน สภาพอากาศ เช่น คนที่มีความร้อนอยู่ในร่างกายมาก (ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ) กินของทอดของเผ็ดมากไป ก็จะทำให้ตัวร้อนดาร์ร้อนหรือเป็นแผลในปาก (ร้อนใน) ในขณะที่คนที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดินหรือธาตุน้ำกินของชนิดเดียวกันในปริมาณเท่ากัน แต่ไม่เป็นอะไร ดังนั้น การรู้จักและเข้าใจในธรรมชาติของตัวตน จึงเป็นเรื่องสำคัญและมีประโยชน์มากในการดูแลรักษาสุขภาพ และการดูแลชีวิตให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสมดุล

การเกิดโรคในทัศนะตะวันตกเชื่อว่า โรคเกิดจากเชื้อโรค เกิดจากสารแปลกปลอมที่เข้ามาทำลายร่างกายมนุษย์ ดังนั้นการรักษาจึงต้องตัดทิ้งและทำลายเชื้อโรคนั้นให้หมดไป แต่ในทัศนะตะวันออกเชื่อว่า โรคคือผลจากพฤติกรรมและทัศนคติของมนุษย์ซึ่งแสดงออกทางร่างกาย หลักการรักษาจึงอยู่บนข้อสมมุติฐานเบื้องต้นว่า ร่างกายอ่อนแอคือต้นเหตุให้เกิดโรค และร่างกายที่แข็งแรงย่อมไม่มีโรคการดูแลให้ร่างกายแข็งแรงมีปัจจัย 2 ประการใหญ่ๆ คือ

1. อาหารที่บริโภค
2. วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคน

กล่าวได้ว่า ตัวมนุษย์เองเป็นผู้ทำให้เกิดโรคซึ่งทั้งอาหารและวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เขาได้กระทำให้กับตนเองย่อมเป็นไปตามปรัชญาหรือวิธี

คิดที่คนคนนั้นยึดถือ และแสดงออกมาในรูปของการคิดและการกระทำทั้งทางจิตใจ ทางกาย และทางสังคม จากหัวใจสำคัญของอายุรเวท (ศาสตร์แห่งชีวิต) ซึ่งอยู่ที่แนวความคิดที่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ก็โดยการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ทำให้เกิดหลักการดำเนินชีวิต เช่น การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน หลักปฏิบัติในฤดูกาลต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป การปฏิบัติตามหลักกฎเกณฑ์ของธรรมชาติอย่างต่อเนื่องจะทำให้ร่างกายของเรามีความละเอียดอ่อนและตื่นตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากขึ้น รู้จักตัวตนมากขึ้น การรู้จักธรรมชาติของตัวเราจะทำให้เรารู้ว่าควรดำเนินชีวิตอย่างไร อาหารชนิดใดที่เราควรกินหรือควรหลีกเลี่ยง ในปริมาณเท่าไรจึงพอดี การเลือกกินเลือกอยู่ให้เหมาะสมกับธรรมชาติของเราจะทำให้เรามีสุขภาพดี มีความสุข และอยู่ในสมดุล

ลักษณะ 7 ประการของสุขภาพ ที่สามารถนำไปประเมินสุขภาพได้แก่

1. ไม่เหนื่อยอ่อน เพราะความเหนื่อยคือรากฐานอันแท้จริงของโรคทั้งปวง
2. การเจริญอาหาร ผู้ที่สามารถกินอาหารธรรมดาที่สุดได้ด้วยความอรร้อย แสดงว่ามีความเจริญอาหารดี กระทบอาหารแข็งแรง สุขภาพดี
3. นอนหลับลึก และหลับสนิทได้ภายใน 5 นาที
4. ความจำดี
5. อารมณ์ดี
6. มีความคิดและการกระทำอันแจ่มชัด
7. มีอารมณ์เที่ยงธรรม

อาหารดีที่ควรกิน ได้แก่

- อาหารจำพวกพืชเมล็ดถั่วเหลือง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวแดง ข้าวโพด ถั่วเขียว ถั่วต่างๆ งา เมล็ดพืชที่ไม่ขัดสี จะกินมากกินน้อยได้ตามต้องการ ข้อสำคัญคือ จงเคี้ยวให้ละเอียด อาหารคำเล็กๆ จะเพิ่ม

รสชาติขึ้นอีกมาก ถ้าท่านเคี้ยวให้ละเอียด อาหารที่ดีและมีคุณค่าต่อร่างกายของท่านจะเอร็ดอร่อยจนท่านไม่เมื่อเลยตลอดปี จงเคี้ยวอาหารทุกอย่างอย่างน้อย 50 ครั้ง จะให้ดีกว่านั้นจงเคี้ยวถึง 100 ครั้ง

- อาหารจำพวกผัก ผักทุกชนิดที่มีตามฤดูกาลและมีในท้องถิ่น ผักป่า ผักข้างรั้ว ที่ปลูกโดยวิถีธรรมชาติหรือขึ้นเองโดยธรรมชาติ และกินในขณะที่ยังสดมากกว่านำไปปรุงด้วยความร้อน ปัจจุบันมีการศึกษาพบสารกลุ่มใหม่เรียกว่า phytonutrient ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกันต้าน ป้องกันการก่อกลายพันธุ์ เช่น Proanthocyanidin ซึ่งพบในพืชผักพื้นบ้าน เช่น มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก เม็ดมะขาม เม็ดทุเรียน หรือ Bioflavonoid ที่พบในใบเหมียง ขี้เหล็ก ผักหวาน ใบยอ ผักแพ้ว ผักชีลาว ผักสี่เขียวเข้ม และแดงเข้มทุกชนิด และ Beta-carotene ในใบยอ ใบข่านาง ชะพลู ตำลึง บวบก แคน แมงลัก ผักกูด กะเพรา มะละกอ ฟักทอง มะม่วง มะปราง

บ้านดีที่ควรอยู่ ได้มีการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับการมีสุขภาพดี นับตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่สอง กล่าวได้ว่าวัสดุและรูปแบบและวิธีการสร้างบ้านได้เปลี่ยนไปมาก วัสดุที่ใช้เป็นสารสังเคราะห์ ไม่ว่าจะเป็นพาร์ติเคิลบอร์ด พรมสังเคราะห์ สีทาบ้าน แม้แต่วอลล์เปเปอร์ ล้วนเป็นแหล่งที่มาของสารระเหยฟอร์มัลดีไฮด์ที่ไม่มีสีและกลิ่น (ยกเว้นที่ความเข้มข้นสูง) การได้รับสารนี้เป็นเวลานานแม้ในปริมาณน้อย อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ได้ เช่น دار้อน บวมแดง ปวดศีรษะ หอบหืด หรืออาการซึมเศร้า โดยเฉพาะในบ้านที่มีระบบการระบายอากาศไม่ดี และในประเทศไทยที่เราที่เปลี่ยนรูปแบบการสร้างบ้านจากบ้านแบบไทยที่สร้างด้วยไม้ มีได้ดุนสูง มีช่องหน้าต่างหลายบาน หลังคาลาดชัน ไม่มีฝ้าเพดาน ไปเป็นบ้านตามวัฒนธรรมตะวันตกอย่างประเทศที่มีอากาศหนาวเย็น ปิดทึบ บางบ้านปูพรมซึ่งเป็น

แหล่งอาศัยของเชื้อรา ซึ่งเจริญได้ดีในอากาศอย่างบ้านเรา เมื่อร้อนก็ใช้เครื่องปรับอากาศซึ่งทำให้การไหลเวียนของอากาศไม่ดี เป็นสาเหตุสำคัญของโรคภูมิแพ้โอดาม ที่สามารถพัฒนาไปสู่อาการแพ้อย่างเรื้อรังที่ก่อให้เกิดอาการเหนื่อยล้า ปวดศีรษะอย่างไม่ทราบสาเหตุ ซึมเศร้า แหล่งเชื้อราอีกแห่งหนึ่งที่เรานึกไม่ถึง อยู่ในครัวนี้เอง ที่ถาดรองน้ำระบายความร้อนหลังตู้เย็นที่เราแทบจะไม่เคยทำความสะอาดเลย สารพิษอีกหลายชนิดในครัวได้แก่ สารฟรีออนในคอนเดนเซอร์ของตู้เย็น (ควรตรวจสอบสภาพตู้เย็นที่มีอายุมากกว่า 10 ปี) น้ำยาทำความสะอาดโดยเฉพาะชนิดที่มีแอมโมเนียซึ่งเป็นสารระเหยง่าย และมีพิษ สามารถตกค้างอยู่ในเลือดได้นาน ยาฉีดฆ่าแมลงทั้งหลาย ซึ่งสลายตัวยากและตกค้างอยู่ที่พื้นและผนังห้องเครื่องครัวอะลูมิเนียมและอุปกรณ์ที่เคลือบด้วยเทฟลอน ภาชนะโฟมและพลาสติกชนิดคุณภาพต่ำ

หากเราลองสำรวจพื้นที่อื่นๆ ในบ้านของเราก็จะพบสารเคมีอันตรายอีกหลายร้อยชนิดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพดังนั้นควรจะต้องหาวิธีปรับเปลี่ยนจากการใช้สารเคมีเหล่านี้ไปเป็นสารธรรมชาติแทนก็จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีและมีความสุขในบ้านชีวภาพของคุณตลอดไป รวมไปถึงการปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านที่ให้ประโยชน์ที่ช่วยเพิ่มออกซิเจน เป็นเครื่องกรองอากาศธรรมชาติที่ดีที่สุด ช่วยรักษาระดับความชื้นและสมดุลของประจุไฟฟ้าในอากาศ และยังช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็นมากขึ้น ช่วยสร้างอากาศและบรรยากาศดี ๆ สำหรับบ้านที่ควรอยู่

สิ่งที่มีบทบาทต่อสุขภาพของเรามากที่สุดคือตัวเราเอง มีการศึกษาในคนที่มีสุขภาพดีได้ข้อสรุปว่าปัจจัยที่ช่วยสร้างสุขภาพจะตลอดชีวิตที่สำคัญคืออาหาร การออกกำลังกาย และการสร้างความคิดเชิงบวก ดังนั้นเราสามารถพลังสร้างสุขภาพด้วยการสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้นให้ได้