

เรามาดูแลสุขภาพตามหลักธรรมชาติกันเถอะ

รศ.นฤมล สีนสุพรรณ พท.บ.*

**“ยาดีมีท่วมทับเมืองไทย
ธรรมะแห่งจอมไตร
ใครดื่มกินแล้วไซ้**

**บ่อจกั๊กแก้ใจป่วยได้
แก้แค้นชังตนา
ดื่บร้อนเย็นสบาย”**

(หลวงพ่ocha สุภโท วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี)

ในโลกนี้ไม่มีอะไรใหม่ เว้นแต่นำมาพูดกันใหม่ทำ
กันใหม่เท่านั้น

เรื่องสุขภาพเป็นเหมือนเรื่องเร้นลับกันมานาน
“เป็นอะไรต้องไปหาหมออย่าไปรักษาตัวเองอย่างผิดๆ”
นับเป็นสิ่งที่เราได้ยินมานาน แล้วเราก็ไม่กล้าทำอะไรกับ
ตัวเรา มีอะไรก็ต้องวิ่งไปหาหมอ แรกๆคนใช้น้อย หมอ
พยาบาล บุคลากรอื่นๆ ทางกายภาพอาจจะพูดกับเรา
ดี บริการให้ความช่วยเหลือเราดีทุกอย่าง แต่พอคนไข้มาก
ขึ้นๆ จนล้นโรงพยาบาล หมอ พยาบาล บุคลากรอื่นๆ ก็
หมดแรง ในที่สุดทั้งคนไข้ หมอ พยาบาล และ บุคลากร
ทุกระดับก็ป่วยและตายหมด อายุไขเฉลี่ยของหมอต่าน
ลงไปดูสถิติเถอะน้อยกว่าคนทั่วไปอีก

ทุกวันนี้เป็นที่ประจักษ์แล้วว่า การวิ่งตามฝรั่งเป็น
อย่างไร สงครามเวียดนาม เป็นการรบระหว่างอเมริกา
ซึ่งเป็นประเทศมหาอำนาจ มีทั้งรถบรรทุก รถถัง เครื่อง
บิน ไปทิ้งระเบิดที่ประเทศเวียดนาม ยังแพ้เวียดนาม ศพ
ทหารอเมริกันถูกส่งกลับไปชำแหละเพื่อพิสูจน์ศพ ปรากฏ
ว่า ทหารอเมริกันตัวใหญ่ก็จริงแต่ไม่แข็งแรง ศพแต่ละศพ
อวัยวะภายในมีแต่ไขมันจุกเต็มไปหมด เพราะกินแต่นม
เนย ไข่ เนื้อสัตว์และอาหารสำเร็จรูป ทางกายได้ส่งนัก
มานุษยวิทยาทางการแพทย์มาศึกษาโดยเลือกประเทศ
ที่มีพื้นที่ใกล้เคียงกับประเทศเวียดนาม คือ ประเทศไทย
นี้เอง ได้เลือกพื้นที่ทางภาคอีสานที่ถนน น้ำไฟไปไม่ถึง

พบว่า ชาวอีสานที่อยู่ชนบทห่างไกล มีสุขภาพดี อายุยืน
ทำนาเอง กินข้าวไม่ขัดสี ใช้ครกกระเดื่อง กินผักพื้นบ้าน
กินปลา กินสัตว์พื้นบ้านที่เลี้ยงเอง เช่น เป็ด ไก่ หรือ สัตว์ป่า
ที่หามาได้ ไม่มีคนอ้วน คนอีสานถึงตัวเล็กแต่แข็งแรง
จึงได้คำตอบว่า คนเวียดนามทำไมตัวเล็ก แต่แข็งแรง เก่ง
และฉลาดปราดเปรียว

ตั้งแต่นั้นมา (หลัง พ.ศ. 2509) ชาวอเมริกัน เริ่ม
หันมาสนใจอาหารธรรมชาติใช้ชีวิตแบบธรรมชาติมากขึ้น
ผู้เขียนเรียนพยาบาลที่โรงพยาบาลหญิง จบเมื่อ
ปี พ.ศ.2514 ทำงานที่ตึกอายุรกรรมบน โรงพยาบาลหญิง
หรือโรงพยาบาลราชวิถีในปัจจุบัน วันหนึ่งหลังจากเลิก
งานตอนเช้า พอเดินกลับหอพักมีเด็กหนุ่มยื่นแจกหนังสือ
เล่มเล็กๆ ผู้เขียนรับมาใส่กระเป๋า พอร์มพยาบาล พอถึงที่
พักหยิบมาอ่าน พบว่า เป็นการแนะนำการฝึกสมาธิอย่าง
ง่ายๆของหลวงพ่อกษม เขมโก แห่งจังหวัดลำปาง อ่าน
แล้วปรากฏว่าง่ายจริงๆ ให้ท่องโน้ 3 จบ สวดมนต์ อรหัง
สัมมา สัมพุทธโธ ฯลฯ แล้วให้กำหนดจิตทำสมาธิ 5,10,
15, 20นาที่ แล้วแต่จะกำหนด ใหม่ๆท่านแนะนำ
ให้ใช้เวลา 5 นาที พอผู้เขียนอาบน้ำเสร็จทำทันทีเพราะ
อยากรู้ว่าทำแล้วเป็นอย่างไร พอสวดมนต์เสร็จก็กำหนด
จิตทำสมาธิ 5 นาที หายใจเข้า นึกถึงพุทธ พร้อมๆกับการ
หายใจเข้า พอหายใจออกนึกถึงโธ พร้อมๆกับลมหายใจ
ออก แรกๆก็รู้สึกว่ายากใจแรง ผู้เขียนก็ดูไปเรื่อยๆ ปรากฏ

* อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาวะผู้นำและนวัตกรรมการจัดการสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย



ว่าลมหายใจเบาบางและในที่สุดเกิดความสว่างไสว ไม่มีร่างกาย ไม่มีลมหายใจ มีแต่ความสว่างว่างเบา สักครู่พอครบ 5 นาที ก็กลับมานั่งอยู่เหมือนเดิม ผู้เขียนพบว่ามีความสุขสงบอะไร เช่นนี้ จึงได้ทำทุกวัน

วันหนึ่งผู้เขียนมีอาการเป็นไข้หวัด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย นอนอยู่ห้องพักคนเดียว พอนึกถึงความเจ็บป่วยก็ยิ่งทุกข์ทรมาน เลยนอนเฉยๆ หายใจเข้านึกถึงพุทธ หายใจออกนึกถึงโธ สักครู่เดียวปรากฏว่าร่างกายสว่างไสว อาการเจ็บป่วยหายไปหมด นับเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้เขียนได้พบอีกแล้ว พอขึ้นไปปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยได้พบผู้ป่วยเป็นหอหืด นอนในห้องออกซิเจน ร้องครวญครางอยู่บนเตียง ผู้เขียนได้แนะนำให้ผู้ป่วยหายใจเข้านึกถึงพุทธ หายใจออกนึกถึงโธ ทำไปเรื่อยๆ ปรากฏว่าสักครู่ผู้ป่วยหายหอบ ขอบอกขอบใจผู้เขียนอย่างมาก ผู้เขียนเป็นผู้มีโอกาสดีที่เป็นพยาบาลได้ใช้กับผู้ป่วยเสมอ สามารถใช้ได้กับผู้ป่วยทุกโรคให้บรรเทาอาการ กระวนกระวาย นอนหลับพักผ่อนได้ ส่งเสริมกับการรักษาของแพทย์ช่วยให้ผู้ป่วยหายเจ็บป่วยกลับบ้านได้อย่างรวดเร็ว

ในปี พ.ศ. 2531 ขณะที่ผู้เขียนมาทำงานเป็นอาจารย์อยู่ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทางมหาวิทยาลัยได้เป็นเจ้าภาพจัดประชุมวิชาการของสมาคมจิตวิทยานานาชาติที่โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร เลขาธิการสมาคมได้มาหารือกับผู้เขียน ว่าประเทศไทยถ้าจะไปแข่งขันทางด้านเทคโนโลยีกับต่างประเทศไม่มีทางสู้เขาได้ มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้นที่เหนือกว่าประเทศอื่นๆ คือ “พระพุทธศาสนา” ได้ทาบตามให้ผู้เขียนนำเสนอผลงานที่ผู้เขียนทำกับผู้ป่วย ปรากฏว่าเป็นที่น่าสนใจของนักจิตวิทยาทั่วโลกเป็นอย่างมาก พอผู้เขียนพูดเสร็จผู้ฟังกว่า 300 คน ยกมือขึ้นถามว่าทำอย่างไร คนไทยก็ขอให้พูดเป็นภาษาไทยจะนำไปใช้ ชาวต่างประเทศก็ขอให้พูดเป็นภาษาอังกฤษเพื่อนำไปใช้บ้าง ผู้เขียนได้ขอให้คนไทยที่พูดภาษาอังกฤษเก่งๆ เป็นล่าม ก็มีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง สมัครเป็นล่ามให้ พอล่ามแปลไม่ถูกก็ขอให้ปรมาจารย์

ท่านอื่นๆ ช่วย ปรากฏว่าเกิดความสามัคคีในชาติอย่างฉับพลัน ผู้เขียนได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี ในการครั้งนี้ทำให้ผู้เขียนเกิดกำลังใจ

ในปี พ.ศ.2532 องค์การนานาชาติเพื่อร่วมพัฒนาสาขาจังหวัดขอนแก่นได้มาติดต่อภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปตรวจสุขภาพประชาชนในหมู่บ้าน จากประสบการณ์พนักศึกษาศัลยกรรมและนักศึกษาคณะต่างๆ ในศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝึกปฏิบัติงานในชุมชน พบว่า พอมิหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปตรวจสุขภาพ เมื่อประชาชนได้รับยามาส่วนใหญ่จะเหน็บไว้ที่ข้างฝาบ้านไม่ได้ใช้ การออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในครั้งนี้จึงมีการประชุมเน้น “การแจกปัญญาแจกยาให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น” ฉะนั้นการไปออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่หมู่บ้านใดจะมีการลงทะเบียน ชักประวัติ ตรวจร่างกาย โดยแพทย์คนที่ 1 ถ้าประชาชนเจ็บป่วยจำเป็นต้องตรวจละเอียดก็จะส่งไปให้แพทย์คนที่ 2 ภายหลังตรวจเสร็จก็ไปรับยาจากเภสัชกร สำหรับผู้ที่มีอาการอื่นๆ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา แพทย์คนที่ 1 จะส่งมาให้ผู้เขียน ซึ่งแต่ละครั้งส่งมา 30 -40 คน ก็ไม่ยาก ผู้เขียนได้ดูประวัติ อาการ หน้าตาแล้วให้แต่ละท่านยื่นเป็นวงกลม พาบบริหารร่างกายให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ หย่อนลงแล้วยืมเสื้อวัดบุพพาสวดมนต์ ขอขมากรรม อโหสิกรรม ขอพร ทำสมาธิ ประมาณ 5 นาที แล้วแม่เมตตา จากการสังเกตสีหน้าแววตา ชักถามปรากฏว่า ทุกคนมีหน้าตาเป็นประกายแจ่มใส จากการซักถามปรากฏว่าผู้ที่เจ็บป่วยหายป่วยตามๆ กัน ในการออกหน่วยแพทย์ครั้งนี้ไปทั้งหมด 16 หมู่บ้านในจังหวัดขอนแก่น มีผู้ป่วย 284 ราย สามารถแยกออกเป็นทุกระบบ คือ

ระบบกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดแขน ปวดขา ปวดท้องน้อย เคืองตา

ระบบประสาท เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม ตกใจง่าย ใจสั่น ใจเต้นแรง กังวลใจ นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย

ระบบทางเดินทางอาหาร เช่น ปวดท้อง แน่นจุกเสียดในท้อง

ระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบ

การปฏิบัติสมาธิสามารถบำบัดอาการดังกล่าวได้เป็นอย่างดี พอผู้เขียนวิเคราะห์ข้อมูล เขียน บทความย่อเสร็จ ก็เป็นโอกาสดีอีก คนบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นได้ส่งหนังสือเชิญชวนเสนอผลงานในการประชุมพฤติกรรมสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 8 ที่เมืองชิตินีย์ ประเทศออสเตรเลีย ผู้เขียนได้ส่งผลงานไปและได้รับเชิญนำเสนอผลงาน เรื่อง การบริหารกายและจิตเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย ซึ่งการประชุมครั้งนี้ทางประเทศออสเตรเลียได้เชิญ นพ.โรเบิร์ต เบนสันต์ ศัลยแพทย์ จากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกิน สหรัฐอเมริกาบรรยายเรื่อง การใช้สมาธิบำบัดอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ว่าได้ผลอย่างดีเช่นกัน เพราะท่านเป็นศัลยแพทย์ได้ทำการผ่าตัดผู้ป่วยโรคหัวใจมาเป็นจำนวนมาก ปรากฏว่าล้มเหลว จึงได้หันมาฝึกสมาธิ เมื่อปี พ.ศ. 2514 และนำสมาธิมาใช้กับผู้ป่วย ซึ่งท่านได้นำมาเสนอเป็นภาคทฤษฎี สำหรับผู้เขียนนำเสนอเป็นภาคปฏิบัติ (ผลงานวิจัย) นับว่าได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในปี พ.ศ.2539 ผู้เขียนมีโอกาสได้ไปร่วมประชุมวิชาการ แพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ที่หอประชุมสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร ได้เห็นวิวัฒนาการความเป็นมาของการแพทย์แผนไทย เห็นความอลังการยิ่งใหญ่ ว่าสิ่งที่เราใช้ เรากินอยู่ทุกวัน เป็นภูมิปัญญาอันยิ่งใหญ่ของแผ่นดิน ซึ่งเราไม่เคยรู้จักเลย ในการประชุมครั้งนี้มีหมอปันบ้านกว่าพันคนมาร่วมประชุม ภายหลังจากการประชุม ผู้เขียนได้เชิญผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทยมาบรรยาย เรื่อง การแพทย์แผนไทยให้นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ฟัง ภายหลังจากบรรยายได้มีการประเมินผลปรากฏว่านักศึกษาแพทย์บอกว่าสิ่งที่เราเห็นผิวเผินทุกวันไม่เคยคิดเลยว่าจะมีอะไรดีเช่นนี้ น่าจะบรรจุในหลักสูตรให้นักศึกษาแพทย์ได้เรียนรู้ด้วย ผู้เขียนจึงได้บรรจุวิชาการแพทย์แผนไทยไว้ในหลักสูตรของภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน สำหรับนักศึกษาแพทย์ ปี 1 -5 คือ ในปี 1 เรียน

รู้จักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ปี 2 ไปเรียนรู้จักสมุนไพรและจัดนิทรรศการในชุมชน ปี 3 จัดนิทรรศการและการนัดแก่ประชาชนในชุมชน ปี 4 เรียนรู้การจัดบริการการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชน และปี 5 ทำวิจัยจากการทำวิจัยของนักศึกษาแพทย์ปี 5 เรื่องความสนใจของอาจารย์คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ต่อ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ปรากฏว่า อาจารย์กว่า 80 % สนใจอยากเรียนรู้เพื่อจะได้ทำวิจัยได้ ผู้เขียนได้แจ้งให้ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทยทราบ ซึ่งทางสถาบันได้ขอเปิดสอนที่สถาบันการแพทย์แผนไทยก่อนและปรับหลักสูตรให้ดี 1 ปี แล้ว ทางมหาวิทยาลัยขอนแก่นค่อยเปิด ซึ่งปีต่อมาผู้เขียนก็ได้ดำเนินการเปิดศูนย์ศึกษาและพัฒนาการแพทย์แผนไทย โดยเป็นทั้งประธาน คณานุกรม ภาควิชา และผู้เรียน หลังจากเป็นผู้เรียน ก็เป็นผู้สอนนักศึกษาแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว และร่วมไปวิจัย เรื่องอาหารแม่โคโครโปโอดิก ที่บ้านเพิมบุญ ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งที่นี่มีเหตุการณ์ดังนี้

ท่านสมณรูปหนึ่ง เป็นมะเร็งที่ขั้วปอดขั้นสุดท้าย ที่ทางโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ไม่รักษา ท่านนอนรอคอยความตายอยู่ที่สันตือโศก จังหวัดนครปฐม ต่อมา มีชาวอิตาลีเป็นชาย มีภรรยาเป็นพยาบาลไทยได้มาศึกษาการทำเต้าเจี้ยวที่สันตือโศก เพราะเต้าเจี้ยวเขาวิจัยแล้วว่า มีน้ำย่อยสูง จึงได้เดินทางมาและพบท่านสมณท่านนี้ จึงขอเป็นกรณีศึกษาโดยสถานที่พักอาศัยต้องอยู่อย่างธรรมดา อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารที่ปลูกตามธรรมชาติ คนไปเยี่ยมต้องพูดให้กำลังใจกัน ผู้เขียนได้ไปเรียนรู้และปฏิบัติด้วย พอครบ 3 ปี ผู้เขียนได้พาหัวหน้าหน่วยปฏิบัติการโรงพยาบาลศรีนครินทร์ไปเจาะเลือดตรวจจักษุภาวะ ปัสสาวะ เช็กเซลล์มะเร็ง 3 ครั้ง ปรากฏว่าไม่พบ ผู้เขียนจึงได้พาสมาชิกที่ร่วมเรียนรู้และปฏิบัติด้วยกันหาสถานที่เปิดร้าน ชื่อ จุดหนึ่งแม่โคโครโปโอดิก อยู่ติดมหาวิทยาลัยขอนแก่น ทางไปวัดป่ามหาวิทยาลัย เปิดให้บริการแก่นักศึกษา อาจารย์ บุคลากร มหาวิทยาลัยขอนแก่นและบุคคลอื่นๆที่สนใจ ปรากฏว่าผู้ที่เป็นมะเร็ง



เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และอื่นๆ ไปใช้บริการกันมาก ซึ่งผู้เขียนได้พนักศึกษาศึกษาแพทย์ปี 5 ทำวิจัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าไปโอดิกก็นับว่าเป็นผลดีสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังที่เพื่อการรับประทานยา ร้านจุดหนึ่งแม่โครไปโอดิก เปิดได้ 7 ปี ก็ต้องปิดกิจการเพราะหมดสัญญาเช่า เปลี่ยนสถานที่ไปเปิดที่จังหวัดเชียงใหม่ แต่ก็ไม่เป็นไร เราทุกคนมีสมอง มีสองมือ มีปัญญาจะต้องไปพึ่งคนอื่นอยู่ตลอดไปได้อย่างไร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

จากการที่ผู้เขียนได้ศึกษาพระอภิธรรม ผู้เขียนได้พบว่าสุดยอดแห่งสุขภาพอยู่ในพระอภิธรรม ในพระอภิธรรมสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า “การเกิดของมนุษย์ เกิดจากกรรม จิต อุตุ อาหาร”

ดังนั้น สาเหตุ ของการเจ็บป่วยของมนุษย์ คือ

1. กรรม
2. จิต
3. อุตุ
4. อาหาร

1. กรรม หมายถึง การกระทำของคนเรา เช่น ทิว ไม่กินอาหาร ก็หมดแรง ป่วย เป็นลม เป็นโรคกระเพาะอาหาร กินอิมเกินไปก็แน่นท้อง ปวดปัสสาวะกลั่นนานเกินไป ก็กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กลั่นอุจจาระไม่ถ่าย ก็ปวดศีรษะ แน่นอึดอัดในท้อง ทำงานหนักไม่ได้พัก อดหลับนอน กระจายน้ำไม่ได้ดื่ม เหล่านี้เป็นต้น

2. จิต คนเราทุกข์ เพราะคิด คิดมากๆ ซึม เซ็ง เศร้า เบื่อ เครียด เป็นโรคจิต

3. อุตุ หมายถึง การป่วยเพราะเสียสมดุลระหว่างความร้อนกับความเย็น เช่น การเปลี่ยนฤดูจากฤดูร้อน เป็นฤดูฝน ฤดูฝนเป็นฤดูหนาว ฤดูหนาวเป็นฤดูร้อน คนปรับตัวไม่ได้ก็ป่วย หรือเดินทางกลับมาถึงบ้านเหนื่อยและร้อน ไปอาบน้ำตักน้ำเย็นราดตัวทันทีร่างกายปรับไม่ทันก็ป่วยเป็นไข้ เป็นหวัด หนาวสั่น หรือ กินอาหารร้อนๆ พอกินอาหารเสร็จ ดื่มน้ำแข็ง กระเพาะอาหารปรับตัวไม่ทันก็ปวดท้อง เป็นต้น

4. อาหาร การกินอาหารที่ขาดสมดุลทำให้ป่วย เช่น ชอบกินแต่ข้าวขาหมู สมอหมู หมูสามชั้น นม เนย ของทอด ก็ทำให้อ้วน ความดันโลหิตสูง คนที่ชอบกินแต่เนื้อสัตว์ไม่ยอมกินผัก ผลไม้ ก็ทำให้ท้องผูกเป็นโรครุมิแพ้ ผื่นคัน เป็นหวัดง่าย ชอบกินอะไรกินแต่อย่างนั้นซ้ำซากก็เป็นโรค เช่น นั้น

วิธีการรักษา คือ

1. บริหารร่างกาย
2. บริหารจิตใจ
3. คิดเชิงบวก
4. กินอาหารให้สมดุล

แล้วโรคภัยไข้เจ็บไม่มี ถึงแก่ก็แก่อย่างสง่า ตายก็ตายอย่างสงบ

1. การบริหารร่างกาย ที่จริงแล้วการบริหารร่างกายไม่จำเป็นต้องไปตีรูปแบบ การเดิน การวิ่ง การขยับอวัยวะทำงานต่างๆ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำอาหาร ขุดดิน ทำสวน ขึ้นลงบันได แกว่งแขน แกว่งขา ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้วได้งานไม่ต้องเสียเงินค่าฟิตเนส การทำงานถือเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ทำหน้าที่อะไรก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด

2. บริหารจิตใจ เมื่อทำงานทั้งวันเหนื่อยก็แบ่งเวลาบริหารจิตใจ วันละ 5,10,15,30 นาที เพื่อสวดมนต์ ทำสมาธิแผ่เมตตา คนอยู่ในศาสนาคริสต์ ก็นึกถึงพระเยซู พระแม่มาเรีย คนอยู่ในศาสนาอิสลามก็ระลึกถึงพระอัลเลาะห์และทำจิตสงบ จิตใจเราก็จะได้พักผ่อน สมองปลอดโปร่ง หน้าตาแจ่มใส

3. คิดเชิงบวก คือ คิดแต่เรื่องดีดี ทุกคนเกิดมาเป็นคนมาได้ก็ถือว่ามียุญมากแล้ว แต่ละบุคคลถ้าหยุดพิจารณาแต่ส่วนดี ก็จะมีอะไรดีดีให้เราเห็นมากมาย สิ่งไม่ดีที่เขาทำเพราะเขาไม่รู้ ถ้าเขารู้แล้วเขาคงไม่ทำ เพราะทุกคนก็ต้องการเป็นที่รักที่พอใจของคน มิฉะนั้นคงไม่มีคลินิกเสริมสวยเกิดขึ้นมากมาย



ท่านอาจารย์พุทธทาส สอนว่า

“เรามีส่วนเลวบ้าง
จงเลือกเอาส่วนดี
มาประดับโลกบ้าง
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้
จะหาคนมีดี
อย่ามัวเที่ยวค้นหาเลย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่า
ฝึกให้เคยดูแต่ดี
ซึ่งหัวเขา
ที่มีอยู่
ยังน่าดู
ของเขาเลย
แต่ถ่ายเดียว
สหายเอ๋ย
ตายเปล่าเลย
มีคุณจริง”

4. กินอาหารให้สมดุล

ผู้เขียนได้ประมวลจากหลักแม่คโคโรไปโอดิกและหลักการแพทย์แผนไทย ดังนี้

1. **พิจารณาตามสี** ของพืชผัก ผลไม้ ธัญพืช เช่น ข้าว ถั่ว งา ข้าวโพด ฯลฯ

ขาว บำรุง ปอด เช่น หัวไชเท้า ผักกาดขาว สาลี งาขาว ฯลฯ

เขียว บำรุง ตับ ตับอ่อน เช่น ตำลึง บวบ ผักโขม ฯลฯ

เหลือง บำรุง กระทบะอาหาร ม้าม เช่น ขมิ้น ฟักทอง ข้าวโพด ฯลฯ

แดง บำรุง หัวใจ โลหิต เช่น ถั่วแดง ข้าวแดง กระเจี๊ยบ ฯลฯ

ดำ บำรุง ไต เช่น ถั่วดำ ข้าวก่ำ สาหร่ายทะเล ฯลฯ

หมายเหตุ : กินเพียง 1 กำมือของผู้นั้น มากไปแบ่งเป็น 3 มื้อ อย่ากินซ้ำซาก

2. **พิจารณาตามรส** รส ประธาน 3 รส

รสเย็น แก้อาตุไฟ เช่น เกสรบัว ดอกมะลิ ผักกาดขาว ตำลึง ผักบั้ง ฯลฯ

รสร้อน แก้อาตุลม เช่น พริกไทย กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ ฯลฯ

รสสุขุม แก้อาตุน้ำ เช่น โศก เทียน จันทน์ ฯลฯ

3. **รสนยา 9 รส** รสของพืชผักสมุนไพรต่างๆจะ

บ่งบอกถึงสรรพคุณของยา

รสฝาด	ฤทธิ์ทางสมาน
รสหวาน	ซึมซาบไปตามเนื้อ
รสเมาเบื่อ	แก้พิษ
รสขม	แก้ทางโลหิต และดี
รสมัน	แก้เส้นเอ็น
รสหอมเย็น	บำรุงหัวใจ
รสเปรี้ยว	กัดเสมหะ ขับอุจจาระ
รสเผ็ดร้อน	แก้ทางลม
รสเค็ม	แก้ทางผิวหนัง
รสจืด	แก้ไข้ ขับปัสสาวะ

ก็ลองหยุดพิจารณาดู รอบบ้านเรามี พืชผักสมุนไพร อะไรที่มีรสดังกล่าวข้างต้น

4. รสที่แสดงกับโรค

รส แสดงกับโรค

ฝาด - ท้องผูก

หวาน - เสมหะมาก บาดแผล เบาหวาน

ขม - หัวใจพิการ

หอมเย็น - ลม

เปรี้ยว - อุจจาระร่วง

หวาน มัน เค็ม เผ็ดร้อน

- ไข้ ไอ เจ็บคอ ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด

5. อาหารตามธาตุ

1. **ธาตุดิน** ควรกินอาหาร รส ฝาด หวาน มัน เค็ม ได้แก่ มังคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง เผือก ถั่วต่างๆ เงาน้ำนม น้ำอ้อย ฯลฯ

2. **ธาตุน้ำ** ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว รสขม ได้แก่ มะนาว สับปะรด มะเขือเทศ มะระ สะเดา ฯลฯ

3. **ธาตุลม** ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย กระเทียม กระเพรา สะระแหน่ ฯลฯ

4. **ธาตุไฟ** ควรรับประทานอาหารรสขมเย็น จืด ได้แก่ ผักบั้ง ตำลึง แดงโม บวบ ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักปิง ผักบั้ง ขี้เหล็ก ฯลฯ



ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าร่างกายเราขาดธาตุอะไร ก็มีวิธีค้นหา

6. วิธีค้นหา โดยคำนวณว่าธาตุใดในร่างกายปกติ หย่อน กำเริบ หรือพิการ

หย่อน หมายถึง น้อยไป

กำเริบ หมายถึง มากไป

พิการ หมายถึง ป่วย

ถ้าหย่อนก็สามารถเพิ่มอาหารตามรสที่เหมาะสมกับธาตุนั้นๆ ถ้ากำเริบ ก็ลดอาหารตามธาตุนั้นๆที่มากเกินไป หรือพิการ (ป่วย) ก็นำอาหารที่เหมาะสมกับธาตุนั้นมาแก้

ตัวอย่างการคำนวณธาตุ

	ดิน	น้ำ	ลม	ไฟ
ธาตุพื้นฐาน	21 ₊	12 ₊	6 ₊	4 ₊
+อายุ เช่น	65	65	65	65
หาร 7 (อาทิตย์ จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ศุกร์ เสาร์)	7)71(10	7)86(12	7)77(11	7)69(9)
	84	77	70	63
	2	0	1	6

เศษ 0 = ธาตุพิการ (ป่วย)

1- 3 = ธาตุหย่อน (น้อยไป)

4 - 5 = ธาตุปกติ

6 = ธาตุกำเริบ (มากไป)

จากการคำนวณ

ดิน เศษ 2 = หย่อนปานกลาง เพิ่มอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม

น้ำ เศษ 0 = พิการ(ป่วย) ให้อาหารรสเปรี้ยว ขม

ลม เศษ 1 = หย่อนมาก ให้เพิ่มอาหารรสเผ็ดร้อน

ไฟ เศษ 6 = กำเริบ ให้กินอาหารรสเย็น จืด

อาหารที่มีรสฝาด เช่น กล้วยดิบ ฝรั่งดิบ ลูกหว้า

รสหวาน เช่น อ้อย น้ำตาล น้ำผึ้ง ผลไม้ต่างๆที่มีรสหวาน

รสมัน เช่น ไขมัน นม เนย ถั่วต่างๆ งา เนื้อมะพร้าว กะทิ

รสเค็ม เช่น เกลือ ซีอิ๊ว น้ำปลา เต้าเจี้ยว

รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว มะกอก มะดัน ผลไม้ต่างๆที่มีรสเปรี้ยว

รสขม เช่น สะเดา มะระ ดอกแค

รสเผ็ดร้อน เช่น พริกไทย กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้

กระเพรา สะระแหน่ โหระพา

รสเย็น เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักบุ้ง บวบก พักเขียว น้ำเต้า หัวไชเท้า แดง แดงโม ฯลฯ

รสจืด เช่น น้ำ

การปรุงอาหารให้ได้หลากหลาย เช่น แกงอ่อม แกงเลียง จับฉ่าย ผัดผักรวมมิตร เมี่ยงคำ น้ำพริกปลาหูแจ่ว ปนมีผักเครื่องเคียงนานาชนิด หรือพุดต่างๆ กินข้าว ปลายเป็นหลัก กินผัก ผลไม้เป็นพื้น แล้วสุขภาพดี

สรุป สูดยอดแห่งสุขภาพอยู่ในพระอภิธรรม คือ สาเหตุการเจ็บป่วยเกิดจากกรรม คือ การกระทำของเรา จิต คือ การปรุงแต่งความคิด อุตุน คือ การเสียดสมดุลงระหว่างความร้อนและความเย็น และอาหาร คือ การกินอาหารที่เสียดสมดุลง การดูแลรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพของเราให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่อย่างมีความสุข เศรษฐกิจพอเพียง สามารถพึ่งพาตนเองได้ คือ เราต้องรู้จักบริหารร่างกาย บริหารจิตใจ สวดมนต์ทำสมาธิ แผ่เมตตาทุกวัน คิดเชิงบวก คือ คิดแต่เรื่องดีดี กินอาหารให้สมดุล โดยกินข้าวปลาเป็นหลัก กินผักผลไม้เป็นพื้น กินอาหารให้หลากหลายไม่กินอย่างเดียวซ้ำซาก นี่คือกุญแจไขสู่สุขภาพดี ถ้วนหน้าที่ทุกคนทำได้ แล้วเราก็จะแก่อย่างสง่าและตายอย่างสงบ

เหตุอื่นๆที่ทำให้หายจากโรค 1. หายเอง 2. หายเพราะพอใจผู้รักษา 3. หายเพราะคิดว่าเป็นยา 4. หายเพราะการนวดสัมผัส 5. หายเพราะมีสมาธิ จิตใจที่ดี 6. หายเพราะการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดพลังใจมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สารเคมีในร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล โดยธรรมชาติโรคภัยไข้เจ็บย่อมหายไปได้อย่างมหัศจรรย์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านชิวโกมารภัจจ ท่านฮิปโปเครติส เตือนเสมอว่า

“ขอให้กินอาหารเป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร กินยาเท่าที่จำเป็น เพราะยามิพิษข้างเคียง”



บรรณานุกรม

1. จอร์จ โอซาวา เซียน ชวนิต คิวะเก็้อแปด กินเพื่อสุขภาพแบบเซน กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์ 2539.
2. เฉก ธนะสิริ “ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาว และมีความสุข” กรุงเทพฯ: ศรีเอทีพีพริ้นท์ 2526.
3. นฤมล สีนสุพรรณ “การทดลองใช้สมาธิบำบัดอาการเจ็บป่วย” งานวิจัยเสนอผลงานในการประชุม International Council of Psychologist ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร 17- 18 สิงหาคม 2531.
4. นฤมล สีนสุพรรณ และคณะ “บริหารกายและจิตเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย” งานวิจัยเสนอผลงานในการประชุม 8th Australian Behavioral Medicine Conference ที่ประเทศออสเตรเลีย 18 -20 ตุลาคม 2532.
5. ประเวศ วะสี “การดำรงชีวิตอันไม่ประเสริฐต้นเหตุของการเจ็บป่วยที่สำคัญที่สุด” บันทึกเวทีกรรมไทย กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน 2524 หน้า 168-176.
6. ประเวศ วะสี “สาธารณสุขกับพุทธธรรม” สาธารณสุขหรือสาธารณสุข กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน 2530. หน้า 283 – 289 .
7. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ กรุงเทพฯ: อีรอรุณการพิมพ์ 2542.
8. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2539.
9. ไพรัช เทพมงคล “มะเร็งไม่ใช่สิ่งน่ากลัวถ้ารู้จักป้องกันและรักษา” นิตยสารหมอชาวบ้านปีที่ 10 ฉบับที่ 119 มีนาคม 2532
10. สุรเกียรติ อาชานานุภาพ “ลดความเห็นแก่ตัวเพิ่มพลังต้านทานโรค” นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่10 ฉบับที่110 มิถุนายน 2531 หน้า 20- 25