

# เทคนิคการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิทย์พุทธ



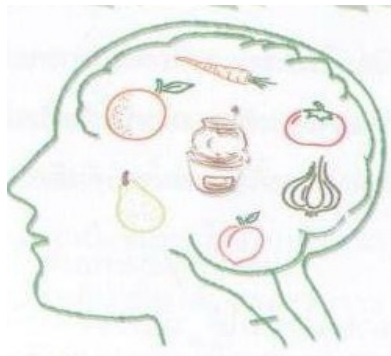
พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการเจ็บป่วยลดลง ภายใน ๕ วัน จำนวน ๑,๒๕๑ คน ร้อยละ ๘๒.๔๑ ส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง ที่ต้องตายและรักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีไขมันในหลอดเลือดสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอยด์ ปวดตามข้อ ปวดตึงตามร่างกาย โรคทางเดินอาหารและลำไส้เรื้อรัง และอีกเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่างๆ

หลักการปรับสมดุลร้อนเย็น หรือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ยังใช้ได้ผลดี แต่ต้องประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งต้องใช้วัสดุ อุปกรณ์ วิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม จึงจะเกิดความรู้สึกสบาย อันนำไปสู่สภาวะแข็งแรงอายุยืน หายหรือทุเลาจากการเจ็บป่วย

การเกิดโรคชนิดเดียวกัน แต่เกิดสถานที่ต่างกัน ก็ทำให้หายหรือบรรเทาจากโรคต่างกัน เพราะจุดสมดุลต่างกัน สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งใดที่ไปยึดมั่นถือมั่น ยิงทำให้เป็นทุกข์” “อาหารและจิตใจมีผลมากที่สุดต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด ” “ไม่มีใครดับทุกข์ให้เราได้นอกจากตัวเอง ” “อย่าได้เชื่อ โดยไม่ได้รับรู้ด้วยตนเองว่า มีโทษ หรือ ไม่มีโทษ เป็นกุศล หรือ อกุศล ” “แต่ละคน มีกิเลสและกรรมวิบากไม่เหมือนกัน” ควรยึดในสิ่งใดที่ท่านปฏิบัติแล้ว สบายกายและสบายใจมากที่สุด จึงเลือกปฏิบัติสิ่งนั้น เพราะร่างกายแต่ละท่าน แต่ละช่วงเวลา มีความสามารถในการบำบัดรักษาโรคได้แตกต่างกัน

บางท่านมีอาการมาก ต้องรักษาด้วยกับแพทย์แผนปัจจุบันร่วมด้วย เช่น เป็นเบาหวานมีน้ำตาลสูงมากๆและเป็นความดันโลหิตสูงที่เสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดสมองแตก ต้องรับประทานยาลดน้ำตาล และลดความดันโลหิต แม้จะรับทราบว่าเป็นสารเคมีที่ทำอันตรายต่อร่างกายร่วมด้วย เพราะการใช้ธรรมชาติบำบัด อย่างเดียวอาจไม่ได้ผล จึงต้องใช้ควบคู่กันไปจนกว่าอาการจะทุเลา จึงค่อยลดและหยุดยาที่เป็นสารเคมีนั้น เพื่อจะได้ไม่ทรมานจากโรคหรือเป็นรุนแรงมากขึ้นจนอาจทำให้เสียชีวิตเร็วขึ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งมากกว่าการบำบัดรักษาโรค เพราะมักพบปัญหาว่า คนส่วนใหญ่ประมาณในการปฏิบัติตัวทางสุขภาพตนเอง ไม่สามารถควบคุมตนเองในปฏิบัติตัวในทางที่รับทราบว่า มีผลดีต่อสุขภาพได้ เช่น การรับประทานอาหารดิบ ลาบ ก้อย ซึ่งรับทราบว่า เมื่อรับประทาน ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ ลำไส้ แต่เนื่องจากเนื้อดิบมีรสชาติที่อร่อยมากกว่าเนื้อสุกมาก ผู้เขียนเองก็เคยลองรับประทานมาแล้วโดยบังเอิญ เพราะถูกหลอกว่าปรุงสุกเรียบร้อยแล้ว อร่อยมากจริงๆ (แต่ไม่กล้ารับประทานอีก เพราะทราบว่าไม่สุก) เมื่อรับประทานแล้วมักทำให้ติดเชื้อและสรรหามารับประทานอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว ชักชวนและนำมาปรุงให้รับประทานยิ่งอร่อยมาก เพราะมีเพื่อนรับประทานสนุกสนาน จึงไม่ค่อยจะตระหนักว่ามี โทษต่อร่างกาย และได้ปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน บางท่านได้เรียนรู้ว่า มีประโยชน์ เพราะพบว่า ญาติของตนไม่เคยป่วยด้วยโรคเมื่อรับประทาน แม้ว่ารับประทานมาตั้งแต่เด็กจนแก่เฒ่า เพราะภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายแต่ละท่าน ต่างกัน ซึ่งทำให้ตนไม่ยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จนกว่าตนจะมีสุขภาพที่แย่มากๆ และทุกข์ทรมานจน ต้องรักษาไม่หาย จึงทำให้ตระหนักในโทษของสิ่งที่ตนปฏิบัติทางสุขภาพนั้น

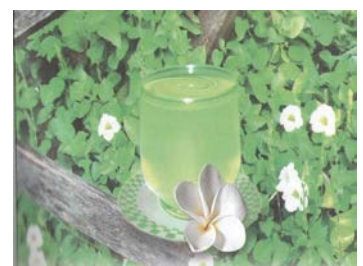


ดังนั้น มนุษย์ผู้ที่มีปัญญาฉลาด จึงควรริบสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ด้วยการปรับสมดุลสุขภาพ เพื่อ บำบัดร่างกายให้ดีขึ้น จึงควรพยายามเริ่มลดยาหรือลดยาที่เป็นสารเคมี ทั้งนี้ ในการลดหรือลดยาได้ ขึ้นอยู่กับพลังชีวิต ความสามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างสบายกายและสบายใจของแต่ละท่าน เพราะแต่ละท่านมีความสามารถในการปรับ สมดุลของชีวิตต่างกัน

ผู้ที่จับทุกข์หรือพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง จะต้องใช้สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตที่น้อย หาได้ง่าย และไม่มี โทษ ซึ่งอยู่ในตัวหรือใกล้ตัวเรา การเชื่อในบาปบุญ ก็จะช่วยในการช่วยยืดอายุ หรือลดการทรมานจากการป่วยหรือ เสียชีวิตลง ซึ่งดีกว่า จะไม่ทำอะไรเลย ซึ่งเป็นการบำเพ็ญกุศลไปในตัว ทำให้เราได้รับบุญกุศลร่วมด้วย

**เทคนิคการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ มี ๕ ข้อ ดังนี้**

๑. รับประทานสมุนไพร
๒. กัวซา หรือการขูดชา ขูดพิษ ขูดลม
๓. สอนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔. แช่มือ แช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕. พอกทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร



๖. ออกกำลังกาย จุกลมปราณ โยคะ ภายบริหาร
๗. รับประทานอาหารปรับสมดุล
๘. ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพียร รู้พัก ให้พอดี



### เทคนิคสำคัญที่ทำให้เราฟื้นทุกข์

การคิดใจในรสชาติอาหาร เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ผู้ที่พยายามออกจากทุกข์ ก็ต้องพยายามลดละกิเลส ความสุขอันนั้น ด้วยการวิปัสสนา ดังนี้

๑. การพิจารณาทุกข์ โทษภัย หรือผลเสียจากการรับประทานอาหารนั้น
๒. การพิจารณาข้อดีของการไม่รับประทานอาหารนั้น
๓. การพิจารณาผลของการรับประทานอาหารนั้น ว่า เราตกเป็นทาส ก็เพราะว่า เราหลงในรสชาติ ที่เคยรับประทานมาก่อน อาจตั้งแต่ชาตินี้หรือชาติก่อนก็ได้ วิบากกรรม ทำให้เรามีพลังกิเลสจากการรับประทานทุกครั้ง ต้องไปหารับประทานอีก แม้จะรับทราบว่าเป็นพิษภัยต่อร่างกาย ซึ่งจะคิดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ทำให้เราทุกข์ทรมานในใจตลอดเวลาเมื่อไม่ได้รับประทาน ก็ต้องหารับประทานอีกให้ได้โดยไม่มีวันจบสิ้น

๔. การพิจารณาในรสชาติของอาหาร เช่น ทำให้เสียสุขภาพ (โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ) เสียเงินทอง ไม่เป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม

๕. การฝีกอดทนไม่รับประทานอาหารนั้น โดยการพรากห่างออกไปจากอาหารที่เราชอบหรือคิดใจในรสชาตินั้น เพื่อลดละกิเลส ความอยากลง และการใช้วิปัสสนา และสมณะตามลำดับ เพื่อกำหนดจิตไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งแทนอาหารนั้นๆ เพื่อจะได้ลืมและไม่นึกถึงอาหารนั้นอีก ถ้ารู้สึกเครียดมากยังนึกถึงอยู่ ควรเดินทางสายกลาง โดยพิจารณากลับมารับประทานอาหารนั้นอีกแต่ควรลดปริมาณลง กรณีคิดใจในรสชาติมากมักจะเลิกได้ยาก จึงควรค่อยๆลดและเลิก จะดี เพื่อจะได้ไม่กลับไปรับประทานอาหารนั้นอีกเพราะมีภาวะเครียดมาก จากการอดรับประทาน ซึ่งอาจทำให้ต้องรับประทานมากขึ้นกว่าเดิมจนทำให้กระเพาะอาหารรับไม่ไหวซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ยิ่งกว่าเดิม





เอกสารอ้างอิง



ใจเพชร กล้าจน. มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ : องค์กรรวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. ธีระการพิมพ์. กรุงเทพฯ, ๒๕๕๒.

