

บทความวิชาการ

การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม: กรณีศึกษาผู้ใหญ่ วัยกลางคน

สุวิมล มณีโชติ*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ก่อนที่จะเสื่อมถอยลงมากไปกว่าที่เป็นอยู่ ด้วยวิธีการดูแลสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ ประหยัดและปลอดภัย มีประสิทธิภาพดี ซึ่งทางเลือกในการดูแลสุขภาพอีกวิธีหนึ่งคือ การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ตามแนวคิดของ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพ 9 ข้อ ซึ่งสรุปหลักการใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเด็น คือ 1) การปรับสมดุลร่างกาย 2) การระบายพิษออกจากร่างกาย

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนผ่านอาสาสมัครสาธารณสุขในจังหวัดตรัง และประสบการณ์การดูแลตนเองของผู้ใหญ่วัยกลางคนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจ พบว่า เหตุผล วิธีการและผลการนำเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ มีดังนี้ เหตุผลที่ตัดสินใจเกิดจากการมีหลักวิชานำทดลอง จึงได้เริ่มจากลองทำดู รู้แล้วค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค่อย ๆ ละกิเลส ผลที่เกิดขึ้นสามารถแก้ปัญหาสุขภาพตัวเองได้จึงทำเป็นประจำ ทำให้ลดการไปหาหมอเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่ต้องพึ่งยา สามารถพึ่งตัวเองได้ เสียค่าใช้จ่ายน้อย รู้สึกปลอดภัย ทำแล้วเห็นว่าดีจึงบอกคนใกล้ชิด เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและเพิ่มความสัมพันธ์ในท้องถิ่น ดังนั้น การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการนำไปใช้ให้แพร่หลาย เพราะนอกจากจะช่วยเรื่องสุขภาพแล้ว ยังช่วยด้านเศรษฐกิจและคุณค่าทางจิตใจที่สามารถดูแลตัวเองได้

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพพึ่งตน; การแพทย์ทางเลือก; การแพทย์วิถีธรรม; ผู้ใหญ่วัยกลางคน

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ตรัง, จังหวัดตรัง suwimon.bcmt@gmail.com

บทนำ

มนุษย์มีการเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจนถึงวัยชราสมรรถภาพทางกายเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะช่วยให้มีอายุยืนได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี วัยกลางคนมีการรับผิดชอบครอบครัว ทั้งครอบครัวใหม่ที่กำลังก่อร่างสร้างตัวและครอบครัวเดิมที่อยู่กับพ่อแม่ เป็นหลักในการหารายได้จุนเจือครอบครัวที่เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ค่าใช้จ่ายในการส่งเสียบุตรให้ได้เล่าเรียนสูงขึ้น ค่าใช้จ่ายของบุพการีซึ่งแก่ตัวลงและมีโรคเข้ามารุมล้อมมากมาย นอกจากนี้ ยังต้องรีบเร่งเก็บเงินทองไว้ใช้สำรองยามเกษียณอายุ สังคมส่วนใหญ่คือที่ทำงานและบ้าน จะมีการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบ้างเป็นครั้งคราว เวลาในการพักผ่อนนอนหลับเพื่อการซ่อมแซมร่างกายลดลง เซลล์ต่างๆ ในร่างกายถูกทำลายเพิ่มขึ้น ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในวัยนี้จึงไม่เพียงแต่จากการเสื่อมลงของพัฒนาการร่างกาย และจากการมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ ปัญหาความเครียดจากการที่ต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัว ตลอดจนปัญหาจากการขาดที่พึ่งทางจิตวิญญาณที่ไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อการปฏิบัติศาสนกิจอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของวัยกลางคน และมักใช้ระบบบริการสาธารณสุขเข้ามาดูแล ในขณะที่ภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่เคยทำต่อๆ กันมา แบบง่าย ๆ และได้ผลดี ช่วยให้ผู้ดูแลพึ่งพาตนเองและมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วยในการประหยัดงบประมาณได้ทั้งของบุคคลและของรัฐบาล การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตน จึงเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ด้วยวิธีง่าย ๆ ประหยัด ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูง โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ใกล้ตัว

วัตถุประสงค์ของบทความวิชาการนี้ ต้องการให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และหันมาสนใจในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตัวเอง เพื่อสุขภาพที่ดีของแต่ละคน ในเรื่องที่เราควรดูแลตัวเองได้ และลดการพึ่งพิงการรักษาในระบบบริการสาธารณสุข โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับ การพึ่งตนเองด้านสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม และนำเสนอประสบการณ์การนำเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ในการดูแลตัวเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์จากการนำไปใช้และเกิดผลดีต่อสุขภาพ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ที่เป็นเจ้าของสุขภาพ

การพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ซึ่งในอดีตเมื่อยังไม่มี การแพทย์แผนปัจจุบัน ชาวบ้านสามารถดูแลสุขภาพกันเอง โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งจากการสังเกต การลองทำดู เมื่อเห็นว่าดี มีประโยชน์ก็บอกกล่าวต่อกันมา แม้ในปัจจุบันที่การแพทย์เจริญไปมากแล้ว การเจ็บป่วยบางอย่างไม่สามารถรักษาให้หายได้ หรือได้รับผลข้างเคียงจากการรักษาแผนปัจจุบันจนเกินพอดี กลับกลายเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ หลายคนจึงหันไปหาการแพทย์ทางเลือก ซึ่งการที่ใครสักคนจะเลือกวิธีใดในการดูแลสุขภาพ ก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจส่วนตัว สำหรับการพิจารณาใช้การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทยนั้น ถือหลักสำคัญ 4 ข้อ คือ การมี ประสิทธิภาพ ปลอดภัย ความน่าเชื่อถือ และความคุ้มค่า^๑ และพบว่า การแพทย์วิถีธรรม มีจุดเด่นคือ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น^๒ การแพทย์วิถีธรรม เกิดขึ้นจากแนวคิดของ โจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาล อำนาจเจริญ เป็นผู้บูรณาการองค์ความรู้ โดยจุดประกายความคิดจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย ที่มีปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น แม้แพทย์ผู้ทำการรักษา

จะมีฝีมือ แต่ไม่ได้ทำให้จำนวนผู้ป่วยลดลง และนับวันประชาชนก็ยังมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง จนมีคำพูดว่า “หากการแพทย์พึ่งตนเกิดไม่ได้ ทั้งหมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย”³

Klajon³ จึงได้ศึกษาอย่างจริงจังและนำเอาจุดติของวิทยาศาสตร์สุขภาพ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน รวมถึง หลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของ สถาบันบุญนิยม ได้แก่ อิทธิบาทสี่ อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย เอาพิษออก และอาชีพ นำความรู้ดังกล่าวมาสร้างองค์ความรู้ที่สามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวบรวมเป็นเทคนิคในการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ 9 ข้อ หรือที่เรียกว่า ยาเก้าเม็ด ประกอบด้วย 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2) การกัวซา 3) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ 4) การเช็ดมือแช่เท้า 5) การรับประทานอาหารปรับสมดุล 6) การออกกำลังกาย กตจุลลมปราณ โยคะ และกายบริหาร 7) การหยอด พอก ทา ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร 8) การใช้ธรรมะ และ 9) การรู้เพียรรู้จัก

การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เป็นการดูแลสุขภาพทางเลือกในภายหลังเรียกชื่อว่า การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม³ ได้มีการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพแล้วได้ผล ประกอบกับเป็นวิธีการง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง จึงมีการนำไปใช้และมีการเผยแพร่โดยการจัดค่ายสุขภาพ โดยส่วนใหญ่เป็นการจัดค่ายสุขภาพ 3-7 วัน และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลมาเป็นลำดับ ดังการวิจัยเรื่อง ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ของ Klajon³ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลง ร้อยละ 92.41 และอาการเจ็บป่วยทุเลาลงภายใน 7 วัน ร้อยละ 94.51 กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำตาลในเลือดโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์สูงผิดปกติ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงลดลง ภายใน 5 วัน ร้อยละ 66.94 ร้อยละ 85.71 และ ร้อยละ 82.14 ตามลำดับ ระดับความดันโลหิตลดลง ภายใน 5 วัน ร้อยละ 76.53 และน้ำหนักตัวลดลง ร้อยละ 81.22 จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หายหรืออาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรงสามารถหายหรือทุเลาได้ แม้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย การดูแลสุขภาพวิธีการนี้ก็ช่วยลดความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตด้วยความสงบ³ จากเทคนิคการดูแลสุขภาพดังกล่าวสามารถสรุปเป็นหลักการดูแลสุขภาพได้ 2 ประเด็น คือ 1) การปรับสมดุลร่างกาย และ 2) การระบายพิษออกจากร่างกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การปรับสมดุลร่างกาย (restoring body balance)

เกิดจากแนวคิดที่ว่า สาเหตุการเจ็บป่วยในร่างกายล้วนเกิดจากความไม่สมดุลในร่างกาย เกิดจากการร้อนเกินไป เย็นเกินไป เมื่อตรวจสอบว่าร่างกายไม่สมดุล แก้ไขโดยการปรับสมดุลร่างกาย ซึ่งสามารถใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 5 เทคนิค³ ดังนี้

1.1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล ช่วยในการปรับสมดุลภายในและภายนอกร่างกาย โดยเลือกใช้สมุนไพรให้เหมาะกับสภาพร่างกายขณะนั้น หากรู้สึกเย็นให้เลือกใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขิง ข่า ขมิ้น ฯลฯ หากรู้สึกร้อนเลือกใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง บัวบก ผักบุ้ง ว่านกาบหอย อัญชัน ฯลฯ แต่คนส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาารร้อนเกิน ซึ่งต้องใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นมารับประทานหรือทำเป็นน้ำสมุนไพรดื่ม โดยเลือกสมุนไพรฤทธิ์เย็นชนิดเดียวหรือหลายชนิดเท่าที่สามารถหาได้ นำมาคั้นแล้วกรองเอากากออก น้ำที่ได้จะมีสีเขียวเป็นสีของคลอโรฟิลล์จากผัก ซึ่งคลอโรฟิลล์ในน้ำสมุนไพรจะมีโครงสร้างโมเลกุลที่คล้ายคลึงกับโมเลกุลของเม็ดเลือดแดงมาก นำน้ำสมุนไพรที่ได้มาผสมน้ำให้เจือจางลงเพื่อช่วยให้กลืนได้คล่องคอขึ้น ควรดื่มก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง จะช่วยในการปรับสมดุลร่างกาย ทั้งยังช่วยในการเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

1.2 การรับประทานอาหารปรับสมดุล ช่วยในการปรับสมดุลภายในและภายนอกร่างกายเช่นกัน โดยเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากรู้สึกเย็นเลือกรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน หากรู้สึกร้อนเลือกรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น เน้นการรับประทานผักและผลไม้ ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ อาหารรสจัด อาหารที่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม การเลือกรับประทานอาหารผัก และผลไม้ฤทธิ์เย็น จะพิจารณาได้จากรูปร่างโปร่งบาง สีอ่อนๆ รสชาติจืดๆ กลิ่นไม่ฉุน และปรับวิธีการปรุงอาหารให้เหมาะสม เน้นการปรุงอาหารด้วยวิธีการต้มหรือึ่ง โดยใช้ไฟไม่แรงเกินไป ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ตลอดจน ผักเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อย เริ่มจากอาหารที่ย่อยง่ายไปจนถึงอาหารที่ย่อยยาก โดยดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลเป็นลำดับแรก ตามด้วยผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว่าหามๆ สับปะรด ส้มโอ ชมพู มังคุด แตงโม แตงไทย มะละกอ แก้วมังกร กระท้อน ฯลฯ จากนั้นจึงรับประทานผักสดฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง แดงกวา กวางตุ้ง สายบัว ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว ผักกาดฮ่องเต้ ฯลฯ ตามด้วยรับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ปิดท้ายด้วยการรับประทานถั่วฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสงเตา ลูกเดือย ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และรับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย ไม่อึดจนเกินไป เพื่อให้มีพลังที่พอดี ไม่ดื่มน้ำทันทีหลังมีอาหาร ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ย่อยได้ทำหน้าที่ย่อยอาหารได้เต็มที่

1.3 การออกกำลังกาย โยคะ กายบริหาร กตจุลมลปราณ ช่วยในการปรับสมดุลของกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือด ช่วยให้สสารและพลังงานดีสามารถเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มการเข้าที่ของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ดังนั้น การออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องมีทั้งการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรง และการออกกำลังกายที่เพิ่มความยืดหยุ่น โดยเฉพาะการเดินเร็ว ซึ่งต้องเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันนานพอ ประมาณ 15-45 นาที จนถึงขั้นหอบเหนื่อย หลังพักไม่เกิน 10-20 นาที จะหายเหนื่อยและทำงานตามปกติได้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนการทำโยคะ กายบริหาร กตจุลมลปราณ จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ซึ่งการแพทย์ทางเลือกพบว่า พลังงานจะขับเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายมากที่สุด เร็วที่สุดทางเส้นลมปราณ ดังนั้น อาการไม่สบายต่างๆ จะทุเลาเบาบางหรือหายไปอย่างรวดเร็ว

1.4 การใช้ธรรมะ เป็นการปรับสมดุลของจิตใจ ทำให้ใจสบาย ผ่อนคลายความเครียด เป็นการลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยง อารมณ์ที่ทาลายสุขภาพ เพราะขณะที่เกิดอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นดีใจเกินไป เสียใจเกินไป โมโห หรือเกิดความโลภ จะทำให้ร่างกายหลังสารแอดรีนาลีนออกมาจากต่อมหมวกไต กระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายให้ผลิตพลังงานอย่างมากจนเกินความสมดุล พลังงานส่วนเกินจะเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย อวัยวะใดที่อ่อนแอก็จะแสดงอาการไม่สบายก่อนอวัยวะอื่น ส่วนความกลัวจะทำให้จิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติขับหลังสั่งการให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบความทุกขออกจากร่างกาย แต่ไม่สามารถบีบความทุกขออกจากจิตใจได้ การจะล้างทุกข์ได้ต้องล้างที่ต้นเหตุตามหลักอริยสัจสี่ การฝึกดำรงชีวิตด้วยการทำตัวอย่างมีสุข ตามหลักพรหมวิหารสี่ เมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าดีจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางสิ่งนั้น จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใดๆ เป็นเหตุให้แข็งแรงอายุยืน เป็นคนดีที่โลกรัก รอ และต้องการ ฝึกทำดีด้วยความยินดี เต็มใจสบายใจ สุขใจ เพราะรู้ว่าดีก็เป็นประโยชน์ เป็นความประเสริฐและมีคุณค่า

1.5 รู้เพียรรู้จัก เป็นการปรับสมดุลในการเพียรทำงานกับการพักผ่อน การเพียรที่พอดีพักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยพักมากเกินไป ทำให้พลังชีวิตตก ทำให้เสียสุขภาพ การเพียรมากเกินไปพักน้อยเกินไป พลังชีวิตจะตก ดังนั้น กิจกรรมทุกอย่างจึงควรรู้เพียรรู้จักให้พอดี สร้างความสมดุลให้ชีวิต จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด หลังการทำงานแต่ละวันร่างกายต้องการการพักผ่อน จึงควรเข้านอนไม่เกิน 22.00 น. เพื่อให้นาฬิกาชีวิต (Biological clock)

ภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ ในการเคลื่อนพลไปเยียวยาววัยะต่างๆ ภายในร่างกายอย่างเต็มที่ในทุกๆ 2 ชั่วโมง ตามวงจร ควรนอนพักอย่างน้อย คืนละ 6 ชั่วโมง และตื่นนอนเช้าตั้งแต่ 4.00 น. เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ที่พลังเคลื่อนไปยังปอด ช่วยให้การนอนพักมีคุณภาพครบวงจร ซึ่งวงจรหนึ่งๆ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ระหว่างวงจรจะระบายเอาความเครียดออกไปได้ การนอน 6 ชั่วโมงในแต่ละคืน จะทำให้ครบ 4 วงจร ซึ่งทำให้ตื่นขึ้นมาอย่างแจ่มใส

2. การระบายพิษออกจากร่างกาย (detoxification)

การระบายพิษออกจากร่างกาย เกิดจากแนวคิดที่ว่า สาเหตุการเกิดโรคมามากจากการได้รับพิษสะสมในร่างกาย ทั้งพิษจากการปนเปื้อนอาหาร พิษจากสิ่งแวดล้อม พิษจากเครื่องอำนวยความสะดวก พิษที่เกิดจากความเร่งรีบ ตลอดจนพิษจากอารมณ์ของเรา ทำให้เกิดพิษในกระแสเลือดสะสมในร่างกาย เกิดเป็นความเจ็บป่วยต่างๆ จึงจำเป็นต้องเอาพิษออกจากร่างกาย โดยใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพ 4 เทคนิค³ ดังนี้

2.1 การกัวซา (guasa/ดูดซา/ดูดพิษ/ดูดลม) เป็นการระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนที่มาระบายพิษที่ผิวหนัง การกัวซาสามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้เซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ ทั้งเซลล์ของเม็ดเลือดและเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย จากการกระตุ้นให้มีการไหลเวียนมาระบายพิษที่ผิวหนังทางรูขุมขนที่เป็ดออกด้วยการดูดผิวหนัง โดยการใช้อุปกรณ์ขอบเรียบ เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ ขูดผิวหนัง ก่อนขูดควรใช้สมุนไพรประเภทขี้ผึ้งฤทธิ์เย็น หรือน้ำมันฤทธิ์เย็นทา จะช่วยลดการเสียดสีและช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดียิ่งขึ้น การกัวซามักขูดบริเวณแผ่นหลังเพราะมีพื้นที่ของผิวเป็นบริเวณกว้าง ยกเว้นกรณีเกิดอาการไม่สบายเฉพาะที่สามารถเริ่มขูดบริเวณนั้นได้เลย ขูดโดยใช้แรงพอประมาณ ขูดจากบนลงล่าง ขูดออกด้านนอกแล้วตัว หรือขูดเข้าหาจุดระบายนลม เช่น สะดือ ทวารหนัก ขูดซ้ำที่เดิมหลายๆ ครั้ง จนเป็นรอยแดงและไม่แดงไปกว่าเดิมจึงเลื่อนที่ไปจนทั่ว รอยแดงซึ่งเกิดขึ้นหลังทำกัวซาจะหายไปเองภายใน 3-5 วัน หลังทำกัวซาไม่ควรอาบน้ำทันที ควรทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพื่อให้เลือดที่ไหลเวียนมาบริเวณผิวหนังมีเวลาระบายพิษออกทางรูขุมขนไปได้มาก หากเจอความเย็นรูขุมขนจะปิดระบายพิษออกไม่ได้

2.2 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (colon detoxification) เป็นการระบายพิษออกมากับอุจจาระโดยการสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปกติร่างกายจะขับอุจจาระหลังจากมีกากอาหารภายใน 24 ชั่วโมง หากกากอาหารค้างคั่งอยู่ภายในลำไส้จะทำให้ลำไส้ดูดน้ำออกจากกากอาหาร อุจจาระเหนียว เป็นก้อนแข็ง นานเข้าจะเป็นตะกอนเกาะอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ เป็นอาหารของแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้และสร้างสารพิษเกิดขึ้นในร่างกาย อาจก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ได้ การระบายพิษโดยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ทำได้โดยเลือกสมุนไพรที่เหมาะสม เช่น น้ำมะนาว น้ำมะขาม ใบเตย ย่านาง มะขามเปียก ใบส้มป่อย บอระเพ็ด ลูกใต้ใบ ฟาทะลายโจร เป็นต้น ต้มในน้ำเปล่าเดือดประมาณ 5-10 นาที หรือใช้ใบสมุนไพรสดชงกับน้ำเปล่า กรองแล้วผสมน้ำสะอาดในขวดหรือถุงที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ให้ได้ 500-1,500 ซีซี ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารหนักประมาณ 24 นิ้วฟุต ปล่อยให้ลำไส้ดูดน้ำสมุนไพรไหลไปตามสายเพื่อไล่กากออกจากชุดสวนล้างจนถึงปลายสายแล้วปิดหรือพับสายไว้ หล่อลื่นปลายสายสวนด้วยวาสลีน หรือน้ำมันจากนั้นค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปทางทวารหนัก ลึกประมาณ 3-5 นิ้วฟุต ขณะนี้หรือนอนตามความถนัดแล้วค่อยๆ ปล่อยให้ลำไส้ดูดน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ ระหว่างน้ำสมุนไพรไหลเข้าลำไส้ใหญ่ใช้มือวนรอบท้องจากขวาไปซ้าย เพื่อกระตุ้นให้น้ำสมุนไพรไหลเข้าลำไส้ใหญ่ให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกปวดถ่ายอุจจาระให้กลืนไว้สักครู่ ปิดหรือพับสายก่อนเอาสายออก แล้วจึงถ่ายอุจจาระ สถานที่ที่สะดวกที่สุดในการสวนล้างลำไส้ใหญ่ควรเป็นในห้องน้ำซึ่งสามารถทำได้ทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน

2.3 การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร (soaking) การระบายพิษออกจากร่างกายวิธีนี้ จะทำให้พิษออก

ทางปลายมือปลายเท้าขณะแช่มือและเท้าในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ผสมน้ำให้พออุ่น กลไกการระบายพิษออกจากร่างกายเกิดขึ้น จากการที่ความร้อนทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจะระบายออกได้ ด้วยการใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-1 กำมือ อาจใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ให้เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้าให้ท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นพัก 1 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ เมื่อแช่ในน้ำอุ่น พลังงานพิษที่อุดอยู่ในร่างกายจะเคลื่อนออกภายนอกใน 3 นาที หากแช่น้ำอุ่นนานเกิน 3 นาที พิษของน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกาย จึงควรยกมือและเท้าขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที เมื่อแช่ในน้ำอุ่นอีกครั้ง กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว พลังงานพิษร้อนก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายได้มาก พิษสามารถเคลื่อนออกได้มากเพียง 3 รอบ หากยังแช่น้ำอุ่นต่ออีกพิษน้ำอุ่นก็จะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกายได้

2.4 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพร (applications herbs) เป็นการระบายเอาพิษออกจากร่างกายโดยการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดูดเอาพิษร้อนออกจากร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธี ทั้งการพอกด้วยการผสมสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือพอกด้วยดินสอพองผสมผงถ่านละลายในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยพอกทุก 4-6 ชั่วโมง หรือทาสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ขี้ผึ้งเบญจรงค์ น้ำมันเขียวตรีมรกต สำหรับการหยอดหู หยอดจมูก หยอดตา ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น ซึ่งได้จากการกลั่น ถือเป็นน้ำสะอาดที่ผ่านการฆ่าเชื้อ โดยหยอดหูข้างซ้ายก่อน หยอดให้เต็มรูหู ทั้งไว้สัก 10-15 นาที แล้วตะแคงหูเอาน้ำออก จะรู้สึกว่ามีน้ำที่เทออกมาจากรูหูอุ่นขึ้นกว่าน้ำที่ใส่เข้าไป ทั้งนี้เพราะเกิดการพาเอาความร้อนในร่างกายออกมา การหยอดจมูก หยอดตาขณะกลืนหายใจมีจะนั้นจะสลักได้ หลังหยอดจมูกจะรู้สึกแสบร้อนเพราะความร้อนถูกระบายออก การหยอดตา ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นเช่นกัน หยอด 1 หยดลงในกระพุ้งตาล่าง กระจกตาถึงๆ เอาความร้อนออก และกลอกตาให้ทั่ว ทั้งไว้สักครู่ค่อยลืมตา จะรู้สึกว่ามีน้ำใสๆ ใส่มองชัดขึ้น สำหรับการประคบ สามารถใช้ลูกประคบหรือใช้สมุนไพรห่อผ้าเอาไปนั่ง ประคบบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย เปลี่ยนที่ไปเรื่อยๆ ส่วนการอบและอาบด้วยสมุนไพร ไม่ควรใช้เวลาเกินครึ่งละ 15 นาที ต้องพักให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิ และไม่ควรรอบเกิน 3 ครั้ง ดังเหตุผลเช่นเดียวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

จะเห็นได้ว่า การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม โดยการปรับสมดุลร่างกายและระบายพิษเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก ปลอดภัย และประหยัด ดูแลสุขภาพตัวเองได้แบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และสามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพแก่บุคคลทั่วไปได้

ประสบการณ์การนำเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้

เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ถูกนำไปถ่ายทอดและเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปอย่างกว้างขวาง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบพึ่งตนให้สามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเองได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะจังหวัดตรัง ได้มีการจัดเข้าค่ายสุขภาพและจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ ระยะเวลา 3-5 วัน ทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน จากการศึกษาวิจัยในอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลบางลึก อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ที่ผ่านการอบรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน เป็นเวลา 5 วัน ภายหลังการอบรมเป็นเวลา 9 เดือน ได้ติดตามวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มย่อย และสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูล จำนวน 20 คน ผลการศึกษา พบดังนี้⁴

1. แนวคิดต่อการดูแลสุขภาพพึ่งตน ผู้ให้ข้อมูลมีแนวคิดที่แตกต่างกัน สรุปได้ 3 ลักษณะ

1.1 เป็นการดูแลสุขภาพที่พึ่งตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า เขาสามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ตั้งแต่การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองจากการสังเกต ไปจนถึงการดูแลสุขภาพที่ผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ ได้ด้วยตัวเอง ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“เรากะ (กิ) คอยแล (ดู) วันนั้นกินอะไรเข้าไป เช็ดมัย แล้วก็ปรับเปลี่ยน โดยไม่ต้องไปหาหมอ”

1.2 ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นด้านสุขภาพได้ ผู้ให้ข้อมูลสามารถดูแลตนเองเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย และยังให้คำแนะนำผู้อื่นที่มีปัญหาสุขภาพได้ด้วย ดังข้อมูลที่ว่า “ปวดหัวก็กัวซาหัว ขูดยิกยิกๆ แปบเดียวก็สบาย คนอื่นเห็นก็ทำตาม”

1.3 สามารถสร้างงานได้ด้วยกลุ่มตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้และมีแนวคิดพึ่งตน ดังคำกล่าวที่ว่า “วันก่อนอาจารย์พาเราไปดูงานที่สวนป่านาบุญ 2 เขาสาธิตวิธีทำผกพอกหน้า ทำยาหม่อง และน้ำมันเขียว ถ้าทำของพวกนี้เองได้ เหมือนยาหม่องนี้ น้ำมันเขียว นี่..ผ่านเลย (ทำได้สบาย) พึ่งตนมากขึ้น ทำเป็นสินค้าโอท็อปขายได้ด้วย”

2. การตัดสินใจนำเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนไปใช้ ด้วยเหตุผลดังนี้

2.1 มีหลักวิชาการ ดังคำพูดที่ว่า “กัวซานี้ไม่เชื่อเลย เราเรียนวิทย์ เราจบ วทบ.ทางเกษตรมา มาฟังอาจารย์พยาบาลที่สาธิตกัวซา เขามีหลักวิชาการ ก็เลยทดลองกับแฟน..ได้ผล”

2.2 สอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิต ดังคำเล่าที่ถูกถามต่อว่า “พี่เขาว่าสุ (เธอ) เวลาได้อะไร (อะไร) ใหม่ๆ กะ (กิ) บ้าไปเสียหมด (หมด) แต่ตอนนี้เป็นชีวิตประจำวันที่ใช้อยู่”

2.3 ปลอดภัยและมีความมั่นใจ ดังคำเล่าที่ว่า “แรกๆ ไม่หาญทำ (ไม่กล้าทำ) พอไม่กล้ากินยาเลยลองแล (ลองดู) ทำแล้วติดใจ ลองหล่าว (ลองอีก) เดือนละ 3 ครั้ง”

3. วิธีการนำไปใช้ มีดังนี้

3.1 ทดลองประสิทธิภาพก่อนขยายผล ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า เริ่มจากใช้กับตัวเองก่อนแล้วขยายไปยังคนในครอบครัว ญาติ และเพื่อนบ้าน ดังคำบอกเล่าที่ว่า “พึ่งแล้ว อยากทดลองกับตัวเอง เริ่มจากตัวเองก่อนแล้วครอบครัว ทำอยู่นาน 2 เดือน พอเห็นผล...ภูมิแพ้หายไป กินน้ำคอลโรฟิลล์แล้วถ่ายคล่องขึ้น (สะดวกขึ้น) กะ (กิ) บอกต่อ”

3.2 ใช้วิธีการเดียวหรือผสมผสานหลายวิธี ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า การนำไปใช้ อาจใช้วิธีเดียว ดังที่ได้รับ การบอกเล่าว่า “น้ำใบย่านางเอาไปเช็ดตัวเด็กที่มีไข้ ไข้ลด ไม่ต้องกินยา” “สุดยอดหว่า (กว่า) เพื่อน กัวซานี้ เป็นหวัดนี้เอาไม้กัวซาขูดๆ กดๆ ที่จมูก กลับได้กับไอ (วิธี) นี้” บางคนใช้หลายวิธีร่วมกัน ดังที่เล่าว่า “ให้หลาน อยู่ ป1 มีไข้สูง กินน้ำมันเขียว น้ำย่านางเช็ดตัว และกัวซาให้ ซา (สร้าง) ขึ้น”

4. ผลการนำไปใช้

4.1 สุขภาพดีขึ้น สามารถประกอบอาชีพได้ตามปกติ ดังคำบอกเล่าที่ว่า “แรก (เมื่อ) ก่อนตัดยางไม่ค่อยรอด (ไม่ค่อยไหว) กินน้ำสมุนไพรแล้วชุ่มชื้น กัวซาแล้วเช็ดหน้าลง” “ขับรถเครื่อง (จักรยานยนต์) ขายของ พอสตาร์ทรถ คันสตาร์ทมันดีดขา เจ็บ ไปหาหมอบ่อย หมอบอกว่าให้เลิกขายของ ได้ของหมอเขียว พอก หยอด น้ำมันเขียว ไม่ต้องไปหาหมอแล้ว ไม่ต้องเลิกขายของด้วย”

4.2 ปรับวิธีการปรุงอาหาร ดังคำบอกเล่าที่ว่า “เครื่องครัวที่บ้านตอนนี้มีแต่เกลือกับน้ำมัน อย่างอื่นไม่มีแล้ว”

4.3 ความมีคุณค่าในตัวเองสูงขึ้น ดังที่ว่า “เป็น อสม. มาหลายปี ปีนี้คล่องกว่าเพื่อน (ปีนี้โชคดีกว่าปีอื่น)” ได้อบรมหมอเขียว ทำไอโھر (อะไร) เป็นมากขึ้น คนข้างบ้านกะ (กิ) มาถามอยู่เรื่อยๆ เป็นพรรคนี้ทำพรีดี (เป็นแบบนี้ทำยังงี้ดี) เป็นที่พึ่งเพื่อนๆ ได้”

4.4 มีการจัดตั้งกลุ่มการดูแลสุขภาพพึ่งตนในชุมชน ดังที่เล่าว่า “ในหมู่บ้านตั้งกลุ่มดูแลสุขภาพพึ่งตน มีสมาชิกประมาณ 20 คน อยากให้กลุ่มเยาวชน ผู้สูงอายุในหมู่บ้านรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพึ่งตน ทำมา

3 เดือนแล้ว ให้เขามารวมกลุ่มกันโดยบอกต่อ แนะนำการกินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น กัวชา สาธิตการผ่าน (หั่น) ผัก ครอบต่อไปจะออกกำลังกาย โยคะกัน”

5. ปัจจัยส่งเสริมให้มีการนำไปใช้

5.1 มีศูนย์กลางในการรวมตัว ดังคำบอกเล่าที่ว่า “นัดพบกันทุกเดือน ทำได้ 3 เดือนแล้ว นี่ขาดไป 2 เดือน ฝนตก ฝนตกที่เป็น 10 วัน เดือนไหนไม่ได้ทำก็ถามว่าทำอยู่มั๊ย”

5.2 มีทุนสนับสนุน ดังคำบอกเล่าที่ว่า “เครื่องปั่นผักก็ไต่มาจากสหกรณ์ 2,000 เป็นงบสนับสนุน งบทุนเศรษฐกิจพอเพียงและไต่จากอบรมมา 6,000”

6. อุปสรรคในการนำไปใช้

6.1 บางคนยังไม่เชื่อ ไม่มั่นใจ ดังที่เล่าว่า “บอกเขา แต่เขาไม่เชื่อ ทดลองบอกที่แรกเฉย หนที่สองเฉย หนที่สามไม่ไปแล้ว เอาคนที่สนใจจริงๆ เขาไม่รักตัวเอง เรากะไม่ทำหรือ (เขาไม่รักตัวเอง เราก็คงไม่ทำยังงี้)”

6.2 รู้สึกผิดปกติวิสัย ไม่สะดวกใจที่จะทำ ดังคำบอกเล่าที่ว่า “อาหารไม่ได้ทำ กินไม่ได้ จืดแรง (จืดเกินไป) แต่ลดเครื่องปรุง” “ใจนั้นอยากทำดีที่ออก (สวนล้างลำไส้ใหญ่) แต่เห็นว่าต้องใช้เวลา 30 นาที ยังหาเวลา คล่องๆ (สะดวก) ไม่ได้ ห้องน้ำที่บ้านก็แคบ เข้าไปอยู่นานๆ ไม่ได้”

6.3 ประสบการณ์ตรงไม่ดี ดังประสบการณ์ของอสม. ที่เล่าว่า “วันอบรมเขาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ตั้งไว้ กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วใจสั้น หนอบรมกลับบ้านเลย พี่เขาไปบอกว่า ชัน (เข้มขัน) ไป ให้ผสมน้ำได้ ลด จากกินเต็มแก้วเหลือครึ่งแก้ว แต่กะยังไม่กล้ากิน”

6.4 ยังพึ่งพาผู้อื่น ดังคำบอกเล่าที่ว่า “ถ้าเพื่อนทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น แจกก็กิน แต่ถ้าให้ทำเอง ยังขี้คร้าน (ขี้เกียจ) อยู่”

จากผลวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า เหตุผล วิธีการและผลการนำเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปใช้ พบว่า มีหลักวิชาน่าทดลอง เริ่มจากลองทำดูแก้ปัญหาได้จนใช้เป็นประจำ ทำแล้วเห็นผลทุกคนดีใจ รู้แล้วปรับ รู้แล้วเปลี่ยน ค่อยๆ เลี่ยงละกิเลส ไม่ต้องไปหาหมอ ไม่ต้องพึ่งยาแก้ปวดหัว ฟ้าทะลายโจร ฟังตนได้ใช้จ่ายน้อย ปลอดภัย มีช่องทางพัฒนา ทำแล้วเห็นว่าดีจึงบอกต่อแตกหน่อเต็มชุมชน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพิ่มความสัมพันธ์ในท้องถิ่น นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าการดูแลสุขภาพฟังตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมควรได้รับการส่งเสริมให้มีการนำไปใช้ให้แพร่หลาย เพราะนอกจากจะช่วยเรื่องสุขภาพแล้วยังช่วยด้านเศรษฐกิจ และเพิ่มคุณค่าทางจิตใจที่สามารถดูแลตัวเองได้ ด้วยการทำให้เห็นเป็นตัวอย่างก่อน แล้วจึงขยายผลกว้างออกไปในชุมชน⁴

นอกจากการศึกษารายงานในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขแล้ว ผู้เขียนได้รวบรวมประสบการณ์ของผู้ใหญ่วัยกลางคนที่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ทั้งการปรับสมดุลร่างกายและการระบายพิษออกจากร่างกาย ในกรณีที่มีปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ จากอาการปวด อาการไข้ และความไม่สบายต่างๆ ซึ่งพบว่า หลักการใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ผลเป็นที่พอใจ อาการไม่สบายที่มีอยู่หายไปโดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน สามารถแก้ปัญหาสุขภาพและดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งหมอ ไม่ต้องไปรับบริการจากสถานพยาบาล ซึ่งช่วยให้ชีวิตมีความสุขขึ้น รายละเอียดดังตาราง 1, 2 และ 3

ตาราง 1 ประสบการณ์การดูแลสุขภาพโดยการปรับสมดุลร่างกาย

เพศ/อายุ	ปัญหาสุขภาพ	เทคนิคที่ใช้	วิธีการ	ผลที่เกิดขึ้น
หญิง 58 ปี	ปัสสาวะแสบขัด ถ่ายปัสสาวะเป็น เลือด	รับประทานสมุนไพร ฤทธิ์เย็น	รับประทานเหงือก 2 ถ้วย ในวันที่มีอาการ	ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากปัสสาวะ เป็นเลือดสีน้ำตาลเนื้อก็ค่อยๆ ใสขึ้นๆ จนเป็นปกติ ภายใน 4 ชั่วโมง
หญิง 46 ปี	มีอาการปวดศีรษะ มาก แต่ไม่มีารับ ประทาน	รับประทานอาหาร ฤทธิ์เย็น	รับประทานมังคุด 6 ผล	หลังรับประทานเสร็จอาการ ปวดศีรษะหายไปทันที

ตาราง 2 ประสบการณ์การดูแลสุขภาพโดยการระบายพิษออกจากร่างกาย

เพศ/อายุ	ปัญหาสุขภาพ	เทคนิคที่ใช้	วิธีการ	ผลที่เกิดขึ้น
หญิง 45 ปี	ข้อเท้าแพลงจาก การเดินตกบันไดข้อ เท้าปวด บวม เดิน ลงน้ำหนักไม่ได้	การพอกสมุนไพร	ใช้กากสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผสมดินสอพองและผงถ่าน พอ เข้ากันได้ดีคลุกด้วยน้ำมันเขียว 4-5 หยด พอกบริเวณข้อเท้า ที่แพลง เอาผ้าพันไว้จนหายเย็น แกะผ้าออกพรมหดยน้ำมัน เขียวและพรมน้ำสมุนไพรฤทธิ์ เย็นทั้งวัน ประมาณ 5 ครั้ง	อาการปวดทุเลา อาการบวม หายไป และสามารถเดินลง น้ำหนักได้ในวันต่อมา
หญิง 57 ปี	ปวด บวม แดงบริเวณ หัวแม่มือโดยไม่ ทราบสาเหตุ	การพอกสมุนไพร	พอกสมุนไพรฤทธิ์เย็น 2 ครั้ง โดยพอกไว้จนแห้งหายเย็น แล้ว เปลี่ยนพอกใหม่	รุ่งขึ้นไม่มีอาการปวด ไม่มี อาการบวม ขยับนิ้วมือใช้งาน ได้เป็นปกติ
หญิง 56 ปี	มีอาการปวดคอ บ่า ไหล่ มาก	การกัวซา	ใช้ยาหม่องฤทธิ์เย็นทาและใช้ ไม้กัวซาขูดบริเวณคอ และไหล่	หลังจากกัวซาประมาณ 15 นาที ไม่มีอาการปวดหลง เหลือ
ชาย 58 ปี	มีเหงื่อออกมากทั้ง กลางวันกลางคืน	การพอกสมุนไพร	ใช้สบู่นานาพอกตัวขณะอาบน้ำ ก่อนเข้านอน	กลางคืนไม่มีเหงื่อออก กลับได้ ตลอดทั้งคืน ทั้งที่สภาพอากาศ ไม่ได้แตกต่างจากคืนก่อน

ตาราง 3 ประสบการณ์การดูแลสุขภาพโดยการปรับสมดุลร่างกายและระบายพิษออกจากร่างกาย

เพศ/อายุ	ปัญหาสุขภาพ	เทคนิคที่ใช้	วิธีการ	ผลที่เกิดขึ้น
ชาย 43 ปี	มีอาการของโรคชุนกุนยา มีไข้ ปวดข้อ มา 5 วัน	รับประทานสมุนไพรและพอกเท้าด้วยสมุนไพร	ใช้ไอบายนาง 2 มัด ล้างสะอาด ขยี้ คั้นเอาน้ำ ผสม น้ำสะอาด 3 ลิตร ต้มใช้ กากย่านางพอกเท้าทั้ง 2 ข้าง	หลัง 12 ชั่วโมง ไข้ลดลง อาการปวดข้อลดลง ผื่น ค่อยๆ จางหายไป อาการทุกอย่างหายไปภายใน 24 ชั่วโมง

จากผลการศึกษาที่มีข้อสังเกตว่า ไม่ได้มีรายงานเรื่อง การปรับสมดุลร่างกายโดยการรู้เพียรรู้พักและการใช้ธรรมชาติชัดเจน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ประกอบอาชีพกสิกรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของชาวยุคโบราณตั้งแต่หัวค่ำแต่ต้องลุกขึ้นตักตวงตั้งแต่ 2.00 น. และพักผ่อนในช่วงกลางวัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตโดยทั่วไป การรู้เพียรรู้พักจึงต้องปรับเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิต ส่วนการใช้ธรรมชาติ เป็นเรื่องลึกลับไม่ใช่เพียงผิวเผิน การถือศีล 5 ที่เป็นข้อห้ามพื้นฐานของชาวพุทธ หากมองให้ลึกซึ้งแม้การรับประทานเนื้อสัตว์ก็เป็น การผิดศีล เพราะเท่ากับเป็นการเห็นดีเห็นงามให้มีการฆ่าสัตว์เกิดขึ้น การพูดจาล้อเล่น กระเช้าเหย้าแห่ย ตลกโปกฮา ก็เป็นการไม่รักษาศีลเช่นกัน การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จริงๆ จึงต้องศึกษาให้ลึกซึ้งและเป็นสิ่งที่ต้องพยายามทำให้เป็นนิสัยจนเกิดเป็นความเคยชิน และใช้ธรรมชาติในการดูแลสุขภาพเพื่อความสมดุลในการดูแลสุขภาพทุกซอกทุกซอเพื่อจิตใจและจิตวิญญาณที่สมบูรณ์

บทสรุป

การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นผู้ที่เริ่มมีปัญหาสุขภาพจากความเสื่อมถอยของร่างกาย ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพง่ายๆ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ โดยหลักการปรับสมดุลร่างกาย และการระบายพิษออกจากร่างกาย ทำให้สามารถแก้ปัญหาทุกข์ของชีวิตด้วยตนเองได้พร้อมกับการมีสุขภาพดี น่าจะเป็นการดีหากผู้ใหญ่วัยกลางคนจะหันมาสนใจดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง ให้เป็นเรื่องที่สนุก ทำท่ายให้เกิดการเรียนรู้ และประหยัดเงินให้กับตนเองและประเทศชาติ ทั้งยังสร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเองที่ลดการพึ่งพาผู้อื่นและสามารถดูแลตัวเองได้ เพราะไม่มีใครรับรู้ความผิดปกติ ความเจ็บป่วยในร่างกายของเราดีเท่ากับตัวเราเอง ดังคำกล่าวของหมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน) ที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง”

เอกสารอ้างอิง

1. Boonarakom S. Promoting holistic health in all ages. Songkhla: Thame printing; 2012.
2. Thaneerat T. Alternative medicine. Journal of Alternative Medicine Bureau. 2008; 1: 7-8. Thai.
3. Klajon J. The illness and care taking of one's health in accordance with sufficiency economy principles on Buddhist medicine of suanpanabun: The learning center for self healing in accordance with the principles of sufficiency economy dontan district, Mukdaharn province [Thesis]. [Ubon Ratchathani]; Ubon Ratchathani University; 2010. 195 p.

4. Maneechote S. First-hand experience: promoting healthy behaviors with self-reliance health care practice among trained village public health volunteers [research]. [Trang]: Boromarajonani College of Nursing. Trang; 2012. 61 p.

Self-reliance health care based on Alternative Dhamma Medicine: Middle-aged adults

Suwimon Maneechote*

Abstract

The main purpose of this academic article is to promote awareness of self-reliance in health care practice among middle-aged adults to prevent, or slow-down, any degeneration that occurs over their life-span. Simple, easy-to-follow, economical, safe, and effective techniques are always recommended and preferred. The principles and 9 healthy techniques of alternative Dhamma medicine for self-care practice developed by Jaiphet Klajon (Morkeaw) is one approach which has been well documented and widely applied. The two main concepts of the principles are restoring body balance and detoxification.

The rationales, steps, and benefits of applying alternative Dhamma medicine for self-care practice among middle-aged adults are found in two previous qualitative research projects which explored the first-hand experiences of village health volunteers promoting its use and the experiences of those applying the approach to their lives. The decision to use these principles was made due to how well-documented they are and because of the participants' interest in trying them. The principles were applied in three steps, including integrating them into the users' self-practices, having them use it in their daily lives once they understood that it can help reduce their health problems, and sharing their experiences with their families and friends. The benefits of using the principles included learning ways to do self-care to improve their health on their own, avoiding any unhealthy behaviors, not needing to visit the doctor when getting sick, and getting better without having to take any medicine. Additionally, it was found that applying the principles helped promote self-reliance in health care practice by reducing expenses for the participants and helping them to feel safe using self-care techniques. More importantly, doing so not only allowed

* Registered Nurse, (Nurse Lecturer), Senior Professional Level, Boromarajonnani College of Nursing, Trang, Trang Province., Thailand. suwimon.bcnn@gmail.com

them to create a healthier life with their own hands, but also enabled them to pass-along their good experiences to their family and friends, which helped to improve their relationships and promote healthy behaviors in their community. The findings suggested that the techniques and principles of alternative Dhamma medicine for self-care practice should be widely practiced, not only due to their health promotion benefits, but also because of their efficiency and psychological value related to improving how people feel and building their self-esteem because they were able to take care of themselves and had become role models within their communities.

Keywords: middle-aged adult; self-reliance on health care; the alternative Dhamma medicine